***TOFONI EMANUELA***

***BOLOGNA***

La respirazione è formata dall'espiro più l'inspiro.

L'espirazione è una fase passiva naturalmente, anche se nello Yoga, rovesciamo proprio le forze della Natura e per questo l’espiro diventa invece attivo.

L'espiro è Shiva (il dissolutore) il Signore dello Yoga.

L'atto espiratorio che ci confonde e scioglie dal nostro mondo interiore al mondo esterno tutto ciò che non ci è gradito.

Nell'espiro, rilasciamo le tensioni, l'anidride carbonica, i nostri materiali di scarto.

E' chiaro quindi che meglio espiriamo, meglio sarà la qualità di ciò che inspiriamo.

Un buon espiro ci renderà sensibilmente e fisicamente pronti ad accogliere un miglior prana.

A livello mentale possiamo visualizzare e immaginare il nostro espiro come uno "squaglio" nel mondo esterno come uno sciogliersi nel tutto.

Ascoltarci ci renderà consapevoli del beneficio liberatorio che l'espiro ci dà.

Sbadigliare o sospirare sono le più alte forme di espiro naturale, basterà chiedersi, infatti, perché sospiro e come mi sento dopo aver compiuto uno sbadiglio.

Mandibola, viso e collo ci doneranno le risposte proprio perché sono i primi indicatori di stress.

**DIVERSI MODI PER SVILUPPARE L'ESPIRO**

Espirare è una fase passiva della respirazione e si attua con il rilasciamento dei muscoli inspiratori, ed è naturale e spontaneo farlo senza sforzo. ma negli esercizi, cerchiamo di renderla attiva, grazie anche all’attivazione intensa dei muscoli espiratori.

Possiamo sviluppare l'espiro direttamente ed in maniera consapevole con diverse tecniche più o meno intense: seduti in Vairasana, dopo avere ascoltato il corpo, porteremo l'attenzione sul respiro naturale.

1) Pulizia delle narici (Vayu Neti)

2) Mukha Bhastrika

3) Foglia piegata (espirando e portando i pugni agli inguini)

4) Esalare fino all'ultimo respiro, anche quando non c'è più nulla quindi portare l'attenzione all'effetto suzione che si verifica

5) Mezza candela

6) Sospiri a raffica

7) Ascolto del respiro con particolare attenzione all'espiro e qualitativamente com'è cambiato dall'inizio della pratica.

**SVILUPPARE L'ESPIRO CON L'INSPIRO**

Lavorare quindi con la sua fase complementare (l'inspiro).

Tecniche consigliate:

1) Bahini Mudra

2) Respiro di Fuoco

3) Diversi asana (Barca statica e dinamica, Mezzaluna, Gatto, Triangolo e Mezza Candela invertita)

4) L'uso dei mantra (tra i più di rilievo il mantra "Om", il Respiro dell'Ape, Lam), modulandoli tutti in un lungo espiro.