**Simone Michieletti**

**Le due componenti fondamentali e inscindibili del respiro: espiro e inspiro**

Tutto l’intero testo yoga per eccellenza (la Bhavagad Gita) situa il suo contesto su un campo di gioco, con delle regole ben definite, per cui se si omettesse anche solo una di queste regole o se la si cambiasse con una regola di un altro gioco la circolarità e la completezza tra le parti “*inspiro”* ed “*espiro”,* risulterebbe interrotta e nulla funzionerebbe più correttamente. La vita, e dunque il respiro, è essa stessa l’insieme delle due fasi, poiché non ha senso la separazione delle stesse, ossia espiro ed inspiro, in quanto solo l’azione unita permette la vita. Le due fasi del respiro si evolvono continuamente l’una creando l’altra, per cui si può tranquillamente dire che sono contemporaneamente madre e figlio/figlia l’una dell’altra. Possiamo simbolicamente rappresentare le due fasi del respiro come un cerchio in cui in un determinato punto inizia e allo stesso tempo termina il ciclo respiratorio di ogni essere vivente.

**Il ritmo del respiro**

Il susseguirsi in modo ciclico delle due fasi respiratorie (espiro e inspiro) genera in ogni essere vivente un ritmo. Esso è un elemento fondamentale soprattutto nei primi mesi di vita poiché esso assorbe l’intero campo della coscienza. Per cui, il ritmo rimarrà per tutta la vita come “un’impronta”, un “timbro” unico ed irripetibile per ogni essere vivente.

**Com’è l’espiro**

L’espiro raffigurante Shiva, il Signore dello Yoga, è colui che distrugge il creato, è il mondo interno vincente che si contrappone al mondo esterno. Non a caso tutti gli atti che per gli uomini sono ritenuti importanti o che richiedono molta attenzione vengono effettuati espirando; per esempio le arti marziali insegnano molto a espirare consapevolmente.

Detto ciò, si può affermare tranquillamente che l’espiro spontaneo si realizza solo se vi è un abbandono di tutte le tensioni sia a livello fisico che emotivo. Vi sono però, due condizioni di abbandono del respiro e corrispondono, uno al rilassamento, e l’altro al rilasciamento dei muscoli respiratori. Alla nascita i muscoli respiratori durante la fase espiratoria si rilasciano poiché il corpo è talmente “plastico” da necessitare di una forza pressoché irrisoria, proprio nel momento in cui però la vitalità coscienziale è al massimo (non a caso il neonato inizia la sua vita espirando); mentre invecchiando i muscoli respiratori perdono la loro capacità di rilasciarsi in modo attivo, cominciando quindi a rilasciarsi in modo passivo e quindi a rilassarsi. Anche perché, invecchiando, i muscoli respiratori perdono sempre più forza e funzionalità poiché il corpo ormai rigido, ha sempre più bisogno di forza per funzionare. Da qui si può quindi dedurre che il rilasciamento è attivo mentre il rilassamento è passivo e che più aumenta l’età, più il rilassamento prende il sopravvento sul rilasciamento: la morte arriva quando il rilassamento ha completamente soppiantato il rilasciamento.

Per cui, lo scopo di ogni praticante yoga è invertire il processo e tentare di andare a respirare come nel momento della nascita, per far si che, il momento in cui il rilassamento abbia il sopravvento sul rilasciamento sia il più lontano possibile.

**Come sviluppare l’espiro**

La capacità espiratoria, si può sviluppare direttamente, indirettamente o attraverso l’uso dei Mantra.

DIRETTAMENTE, effettuando opportune espirazioni volontarie molto più intense di quelle che si eseguono nell’ordinario e insieme effettuando degli esercizi che permettano al corpo di sbloccare tutte quelle tensioni che impediscono all’apparato respiratorio di plasmarsi fluido in rilasciamento; unitamente a delle tecniche di centratura che vadano a stimolare la capacità espiratoria.

INDIRETTAMENTE, andando ad agire sulla fase complementare dell’espiro stesso, ossia sull’inspiro, eseguendo degli esercizi di iperventilazione, apportando all’organismo stesso una grossa quantità di ossigeno e attivando tutti i muscoli dell’apparato respiratorio permettendone così il rilasciamento.

Un altro modo, ultimo ma non meno importante, per allungare l’espiro, è rappresentato dai MANTRA ossia dalla recita di “emissioni vocali di suoni opportuni” che, nel momento del loro utilizzo, portano l’espiro a doversi allungare in modo considerevole in rapporto all’inspiro.