**Romani Alessandra**

**L’inspiro**

L’espiro è attribuito a Shiva (Fausto) che è anche il distruttore nella trimurti, mentre l’inspirazione è attribuita simbolicamente a Brahma, colui che crea la vita e l’universo. L’inspiro porta la vita dentro e senza l’inspiro non posso esistere: quando siamo nati infatti abbiamo fatto un espiro senza aria e da lì sono iniziati tutti i nostri respiri. L’espirazione è primaria rispetto all’inspirazione, cioè è più importante rispetto all’inspirazione e questo lo possiamo percepire con la Vidya. L’espirazione riporta la mente nel suo intimo cioè la mente si ritira nel suo mondo e ci ricentriamo, mentre l’inspiro porta all’esterno cioè alla manifestazione della vita ed è attivo. In realtà l’inspiro dovrebbe essere totalmente passivo in quanto Dio ha insufflato l’aria in Adamo e da lì, tutti noi, non dovremmo inspirare attivamente, ma dovremmo essere “inspirati” dal Divino. Il Divino soffia costantemente sull’universo e sugli esseri viventi e da questo punto di vista allora tale azione diventerebbe più importante rispetto all’espiro.

**L’Inspiro nella vita ordinaria**

Nella vita ordinaria, purtroppo, l’inspiro assume tutt’altro valore che divino, in quanto l’eccesso di stress mi porta a provocare un inspiro come reazione a qualcosa che mi ha turbato; questa incongruità può essere dovuta alle relazioni sociali, all’emotivo, ecc… Quindi l’inspiro lo faccio io come individuo e ciò è scollegato dall’essere inspirato dal Divino. L’inspiro, quindi, a mano a mano diventa inadeguato rispetto ad un inspiro naturale che dovrebbe essere ciò che costantemente avviene col suo ritmo e in modo spontaneo, e non scatenato da fattori esterni, che oltre a tutto, porteranno a degli schemi che si rifletteranno sulla mente e sul corpo. La forza che serve per allargarsi in rapporto all’ambiente esterno per inspirare, dovrebbe provenire da un diritto naturale di nascita in rapporto alla vita che ho in dote, invece che da una risposta allo stress.

L’inspiro così come l’espiro tenderà a degenerare piano piano in quanto diverrà sempre meno un insufflo del divino e sempre più condizionato dall’ambiente esterno. Come abbiamo visto, infatti, i condizionamenti esterni agiscono sull’inspiro, ad esempio anche un’attività fisica si rifletterà su un’attivazione maggiore dell’inspiro dove tale azione sarà quindi più rilevante e l’espiro scomparirà del tutto.

**Il prana creato dall’Inspiro Divino**

L’inspiro Divino ha di particolare che va a nutrirci di “prana” rispetto all’inspiro che creiamo noi. Quando la notte dormiamo, ci rigeneriamo in quanto ci scolleghiamo dall’esterno e dal corpo fisico e l’inspiro ritorna nella sua dimensione “divina”. Durante il sonno rigeneriamo il prana che consumiamo durante la giornata.

L’inspiro durante il giorno avrà ovviamente un po’ di prana, ma inferiore a quello ristabilito durante il riposo notturno.

In modo molto intuitivo quindi, l’inspiro ci porta verso il corpo fisico: infatti facendo una profonda inspirazione percepisco di più il corpo.

Quando l’inspiro è fisico andrà a nutrire il senso di individualità e sarà meno collegato al divino, d’altro canto è necessario colmare l’Io per poi arrivare ad uno stato più elevato dell’ordinario.

L’inspiro è una azione attiva ma nello yoga attraverso delle pratiche andremo a rovesciare tale ordinarietà, al fine di riscattarci e svincolarci da essa per poterci realizzare.

Quando siamo nati vi è stato il primo inspiro attivo e inconsapevole ma impregnato da una coscienza unitaria e quindi totalmente divino; l’ultimo inspiro sarà invece privo del divino-prana e colmo dai condizionamenti della vita sociale esterna che a mano a mano abbiamo elaborato dentro di noi.

La consapevolezza proviene dall’osservazione che dà un tipo conoscenza che può essere percepita in modalità diverse: cinestesica, visiva, auditiva. Naturalmente più consapevolezza e più conoscenza ci allontanano dallo stato della coscienza o stato divino – samadhi.

**Come sviluppare direttamente un Inspiro “Divino” ?**

All’inizio di una sessione di pratica yoga potremo fare una serie di espirazioni forzate , lasciando fare da solo poi il farsi spontaneo e totale dell’inspiro. Si attivano dei muscoli ma senza che io faccia niente per provocare l’inspiro, ma lo ricevo passivamente in quanto ho attivato un’espirazione che me lo ha facilitato.

Per sviluppare un inspiro come sopra descritto, dovrei attivare dei muscoli attraverso una contrazione, ma se ci sono degli irrigidimenti ossia contrazioni permanenti, quindi non ci sarà più la sinergia di contrarre e rilasciare il muscolo in modo naturale, non avverrà in maniera adeguata lo sviluppo di tale contrazione e le soluzioni saranno :

* effettuare degli **stiramenti** che hanno la funzione di riportare la mente nel corpo.
* rimettere in **contrazione** spontanea i muscoli ricreando il giusto spazio ed elasticità corporea.
* creare una **sovra contrazione**: portare all’estremo quella contrazione sul muscolo del movimento fino ad esaurimento in modo da provocare il suo rilasciamento - poiché su un’intensa contrazione volontaria, la mente riprende il contatto e fa rilasciare il muscolo che “crolla”.

In effetti, se il muscolo è in contrattura permanente, vuol dire che la mente si è dimenticata di quella parte e non va ad osservarla; le azioni di cui sopra, saranno utilizzate al fine di ristabilire il contatto mente-corpo e agire sul corretto sviluppo del respiro.