**Antonella Dinardo**

**Il Cerchio si Chiude**

Da quando pratico yoga, e sono ormai quasi 20 anni, mi hanno invitato ad espirare profondamente, ma solo dopo la pratica di questa lezione ne colgo la profonda ricchezza.

Mi sono seduta sul tappetino per iniziare a sperimentare con la consapevolezza che “il neonato inizia la vita espirando” e che il respiro è “**espirazione + inspirazione”.**

Può sembrare strano, ma non ci avevo mai pensato prima e queste affermazioni mi hanno avvicinato all’espiro in modo nuovo; non sottrae, anzi, crea.

**Il Filo Sottile del Respiro**

La prima esperienza suggerita dalle dispense è una pratica fisica fluida nella quale il respiro mi accompagna nelle posizioni, mi guida nel Pawana Mukta Kriya, mi sorregge nella mezza candela.

Mi concentro sull’espiro ma non posso fare a meno di sentire l’inspiro. Quando mi metto seduta non ho bisogno di forzare, l’espiro si manifesta naturalmente, lo chiede il corpo, lo segue la mente.

Poi tutto diventa quiete ed il respiro diventa un filo sottile nel quale si inizia a scorgere il fluire circolare.

Nella seconda esperienza pulisco le narici, “sputo fuori l’aria” con Mukha Bhastrika, mi piego nella Foglia e gioco con il mio addome.

L’espiro diventa il Fuoco che brucia e purifica, seduta ascolto la leggerezza della mente e il progressivo abbandono del corpo.

Poi tutto diventa quiete ed il respiro diventa un filo sottile nel quale si inizia a scorgere il fluire circolare.

La terza esperienza è illuminante, non solo per comprendere la complementarità dell’inspiro per l’espiro, ma anche per rompere un mio schema mentale che da sempre “rinnega” lo yoga cosiddetto fisico (esempio ashtanga).

Già, dopo la pratica piuttosto intensa, sento tutto il corpo colmo di vitalità, potrei quasi osare e dire colmo di prana ☺)).

**Mi Raccolgo nell’Espirazione, la Felicità**

Quando mi siedo per osservare, il respiro non è affannoso, è ampio, ha ritmo, ha armonia. Il busto è una scatola elastica dove l’aria si espande, la compressione per l’espirazione è un raccogliersi in se stessi.

La percezione rimane anche quando nell’immobilità il respiro diventa più fine. Quel soffio anima comunque tutto il corpo. Mentre scrivo, nella mia mente razionale, viene in mente un principio della fisica, quello secondo il quale un gas occupa tutto lo spazio a disposizione. Questo avviene nella natura, questo avviene in noi quando, liberi dagli schemi, torniamo alla nostra natura, ne diventiamo parte. Mistico.

Ed ecco che io rompo il mio schema che rinnega l’ashtanga yoga e comprendo che non è il mezzo ma il fine a fare la differenza. E il fine è l’intenzione. E l’ascolto è lo strumento. In una parola: consapevolezza.

E questa considerazione esperenziale mi conduce ancora oltre. Mi permette di espandere all’infinito il concetto di prana. In ogni esperienza c’è prana. Anche mentre scrivo questa relazione, seduta, quasi immobile, eppure così “animata” che il mio corpo è accaldato.

Ecco perché decido di fermarmi, di chiudere gli occhi, così come mi trovo, seduta davanti al PC, con le gambe incrociate.

Ed ascolto il mio respiro, naturale, corto, sottile, circolare.

Sono sorpresa, sono felice. C’è ancora molto cammino da fare, ma la direzione è quella giusta.