

In questo nostro 2° incontro iniziamo a prendere in considerazione delle zone specifiche del corpo verso le quali indirizzare il nostro respiro.

La prima di esse è quella perineale o, se preferiamo avere come punto di riferimento la colonna vertebrale, il coccige.

Quando facciamo gli esercizi di respirazione, essa è la base di appoggio dell'intero nostro Körper, anche se in realtà, grazie agli arti inferiori messi in posizione, noi la allarghiamo di molto.

Questo 1° centro rappresenta la radice; gli è abbinata la percezione del proprio essere, della propria esistenza e della propria consistenza. E' grazie a esso che noi possiamo dire "io sono". Questo essere e questo esistere porta con sé la consapevolezza di non essere una monade isolata: al contrario, la percezione dell' "io sono" è nella concretezza di ciò che esiste, qui e ora, sulla terra e nell'intero universo.

Considerare la propria radice significa prendere in considerazione la propria provenienza: nessuno infatti si fa da sé! Dunque la famiglia di origine, dai più prossimi che sono i propri genitori fino agli antenati... fino al percepirsi semplicemente membro della comunità umana.

Da dove veniamo? Veniamo da un atto creativo, gratuito e amoroso. Proprio perché non ci siamo fatti da noi, ci riceviamo in dono. La nostra vita nella sua essenza è dono ricevuto, dono chiamato a declinarsi nello scorrere dell'esistenza. Quello stesso amore che ci ha creato e generato si è manifestato nel nostro passato: volti, circostanze, luoghi... Questa bellezza e questa bontà sono in noi radice sicura. Non siamo monade isolata, non siamo una meteora: noi apparteniamo...alla terra, all'umanità, a qualcuno... per amore...

A questo livello però posso esserci anche delle ferite, magari ancora sanguinanti: lasciamole emergere, non alziamo barriere difensive.

Nello stesso tempo non portiamo la nostra attenzione su di esse, perché non è questo il tempo e il luogo della rielaborazione. L'obiettivo del nostro respirare è risvegliare la consapevolezza.

Lasciamo che le cose semplicemente emergano, riempiendo contemporaneamente di aria, di ossigeno, di vita questo centro.

Ricordiamoci di utilizzare, tramite il naso, la respirazione addominale.

Le ferite ci restano per sempre, perché sono un dato della storia; abbiamo però la possibilità di scegliere se continuare a farle sanguinare o se, invece, trasformarle in feritoie: in questo modo noi non siamo più vulnerabili, ma la sofferenza vissuta ci permette di vivere dinamiche empatiche nelle relazioni con gli altri.

In questo momento è importante che permettiamo alle ferite di raggiungere la nostra coscienza: ne diventiamo consapevoli, ma non le tratteniamo... In un'altra sede le rielaboreremo...

Obiettivo del portare il respiro in questo centro è liberare l'energia vitale, la volontà di vivere; se, a motivo delle ferite, proviamo rabbia, l'esercizio ci può aiutare a trasformarla in grinta.

Questo centro è anche il luogo della presa di coscienza dei nostri limiti e della scoperta delle potenzialità: è infatti terreno sufficientemente solido per sostenerci, ma anche sufficientemente morbido per affondare le nostre radici.

Portando il respiro in questa zona entriamo in una relazione particolarmente intensa con la nostra corporeità: una respirazione ben fatta ci aiuta a identificarci con la nostra forma fisica, senza sentire il nostro corpo come un alieno, da modificare per seguire dei canoni estetici esasperati, o come accade quando prendono il sopravvento dei dettami religiosi dissennati.

Un rapporto equilibrato con questo centro impedisce anche di fare della “vita spirituale” un “punto di fuga” dalla realtà (vd. certe forme di “angelismo” o di dualismo).

Il motto di questo centro può essere: “qui e ora”, oppure “tanto in alto quanto in basso”.

Se ci può essere utile far uso delle visualizzazioni, il colore abbinato a questa zona è il rosso.
Se vogliamo utilizzare i sensi corporei, quello in gioco è l'olfatto.

Un altro aiuto per la concentrazione potrebbe essere quello di utilizzare dei suoni interiori: in questo caso “Lam” (pronuncia “LLLaamm”, cioè con accentuazione della L e la m nasale, come si fa negli esercizi di tecnica vocale quando di affronta il canto in maschera).

Venendo all'esercizio:

Nei primi 5 minuti, semplicemente...respiriamo. Molti pensieri si presentano alla mente: non combattiamoli, non respingiamoli, non prestiamo a essi alcuna attenzione. Lasciamoli transitare senza trattenerli, lasciamoli evaporare... o scorrere via come l'acqua di un fiume...

Nei secondi 5 minuti, portiamo la nostra attenzione sul respiro, sull'atto della inspirazione e della espirazione. Restiamo concentrati su questi due movimenti, seguiamoli. Non forziamo la frequenza, semplicemente seguiamo l'atto respiratorio. Il corpo e' immobile, la mente non si intrattiene nel dialogo con pensieri e il respiro diventa sempre più lento e profondo. Se riusciamo, facciamo una pausa di circa 4 secondi tra l'inspirazione e l'espirazione, come anche tra l'espirazione e la successiva inspirazione. In questa pausa sento l'aria che entra nel primo centro, sto nel respiro e nel colore rosso, con la sua luce e il suo calore... Il tutto però deve essere molto morbido, non deve esserci aumento della frequenza cardiaca. Se ci risulta una forzatura, non facciamo: a suo tempo questa sospensione maturerà da sé.

Nei terzi cinque minuti, portiamo il respiro nel 1° centro, focalizzandolo o nel perineo o nel coccige, come preferiamo. Ascoltiamo il nostro corpo, lasciamo emergere le nostre emozioni...Non blocchiamo alcunché, continuiamo a respirare con estrema morbidezza...

Riserviamo **l'ultimo minuto** a riprendere contatto con ciò che ci circonda muovendo il capo, il collo, le braccia, gli arti inferiori e dunque ad apriamo gli occhi.

Abbiamo ora **altri 15 minuti** ancora solo ed esclusivamente per noi: prendiamo un foglio e delle matite, o dei pennarelli, o una penna e scriviamo o disegniamo il nostro vissuto interiore.

Custodiamo questa espressione, meditandoci sopra nei prossimi giorni.

Come già detto la scorsa volta, è auspicabile che anche questo esercizio venga ripetuto durante il mese, in modo tale che divenga familiare la conoscenza del 1° centro, come anche il portarvi il respiro e il lasciar emergere il vissuto emozionale legato a questa zona.