

In questo nostro 3° incontro prendiamo in considerazione una 2° zona specifica del nostro corpo. Essa è situata tra la 1° e la 3° vertebra sacrale o, per chi preferisce un rimando splancnico, la radice degli organi genitali, là dove si sviluppano le cellule germinali.

Questo centro è legato alla sessualità. Oltre a essere un tema delicato di per sé, è anche complesso a motivo della questione culturale, da cui non si può assolutamente prescindere.

Tre sono stati sostanzialmente gli atteggiamenti circa la sessualità che hanno contraddistinto il mondo occidentale:

- 1) lo sguardo restrittivo e denigratorio
- 2) lo sguardo liberatorio e trasgressivo
- 3) lo sguardo morboso e perverso

Non migliore sorte ha trovato la sessualità nel mondo orientale: il corpo in generale è stato molto spesso visto come un elemento da combattere, da mortificare o, nella migliore delle sorti, come una illusione da smantellare (si pensi sia all'induismo sia al buddismo).

Per noi è invece importante collocare la sessualità nella sua giusta dimensione, in dialogo e in armonia con tutti gli altri aspetti della vita.

Durante la vita fetale si vive una continuità, una indistinta unità tra il proprio corpo e quello della madre. Con la nascita, il cordone ombelicale viene reciso. Da quel momento è come se rimanesse in ciascuno il desiderio di poter vivere ancora una esperienza di unione che sia fortemente significativa, anche ma non solo dal punto di vista emotivo; è quasi il desiderio di voler colmare la distanza che sembra separarci sempre dall'altro. Paradossalmente, il rapporto sessuale completo è quello che, con la sua concretezza legata alla fisicità, più ci fa sperimentare che comunque si resta sempre persone separate e distinte. E' impossibile diventare un corpo solo con un'altra persona, come è impossibile entrare veramente in uno stato fusionale.

Non possiamo allora non porci due quesiti:

- 1) quale, allora, il significato di un rapporto sessuale completo?
- 2) come vivere relazioni di autentica vicinanza?

Non rispondiamo volutamente a questi due quesiti, ma invitiamo ciascuno a lasciar emergere dalla propria interiorità le risposte.

L'obiettivo che ci poniamo è di camminare verso quella maturità che permette di gestire in maniera adeguata la pulsione statica dell'amore sessuale. Ciò su cui andare a lavorare perciò non è l'agito (o il non agito) sessuale, ma il desiderio. Portare il respiro in questo 2° centro aiuta a vivere la castità, cioè a fare un uso buono della sessualità (sia che si scelga la continenza, sia che si scelga di utilizzare il linguaggio della genitalità). Portare il respiro in questo centro è uno dei possibili mezzi per lavorare all'equilibrio di questa zona del corpo, perché significa andare a sciogliere paure antiche e profonde, tensioni interiori, aumentare la fiducia in noi stessi e negli altri (nel rapporto sessuale completo infatti ci si consegna senza riserve ad un altro e si accoglie questo altro altrettanto senza riserve...).

Quella sessuale è infatti una forza pulsionale le cui radici affondano profondamente nell'inconscio. Per inciso, gli artisti, quasi "istintivamente", sanno trasformare l'energia sessuale in espressione creativa (si pensi alle esibizioni di molti cantanti, alle loro modulazioni di voce, ecc...). Questo è un vantaggio, perché permette all'energia di non ristagnare in questo centro.

In realtà è bene ampliare l'orizzonte, perché questa zona è legata a ogni espressione di intimità, di affetto, di cura del corpo e di piacere sensoriale.

Un ruolo particolare ha il tatto: la mano infatti è ciò che per primo si tende alla ricerca dell'altro, desiderosa di trovarlo e di stabilire un contatto fisico, concreto.

Se ci può essere utile far uso delle visualizzazioni, il colore abbinato a questa zona è l'arancione.

Come abbiamo già detto la scorsa volta, un aiuto per la concentrazione potrebbe essere quello di utilizzare dei suoni interiori: in questo caso "Vam" (pronuncia "VVVaamm", cioè con accentuazione della V 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 secondo centro, sto nel respiro e nel colore arancione, 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 2° centro, focalizzandolo o alla radice degli organi genitali o nel prime tre vertebre sacrali, 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 2° centro, come anche il portarvi il respiro e il lasciar emergere il vissuto emozionale legato a questa zona.