

Siamo giunti al 4° incontro sul respiro, nel quale prendiamo in considerazione il 3° centro, che è localizzato tra la 5° e la 7° vertebra toracica - se abbiamo per riferimento la colonna vertebrale - oppure l'ombelico. A livello splancnico si ha la corrispondenza con lo stomaco/intestino e con il plesso solare (è un plesso simpatico, composto dal plesso celiaco, dal plesso renale e dal ganglio mesenterico craniale; è sottodiaframmatico).

A motivo degli organi a cui rimanda, una frase che ben esprime potrebbe essere:

“Ciò che è altro da me, viene trasformato in me”.

E' un centro di particolare importanza, perché è quello che permette il passaggio alla zona superiore - sopradiaframmatica - nel cammino della consapevolezza del proprio Sè.

Qui si pone un mattone essenziale nel processo di individualizzazione.

A questo centro si collega in modo specifico la volontà di compiere scelte libere e, dunque, la capacità di assumersi la responsabilità delle conseguenze delle nostre decisioni e degli immancabili sbagli che possiamo compiere. Qui si verifica anche la nostra relazione con la dimensione esistenziale del “rischio”.

Scegliere, discriminare, organizzare le esperienze sono attività che si imparano.

L'lo sceglie se diventare maturo, imboccando il cammino verso l'adulità, o se restare inconsistente e fragile.

Segno della maturità dell'lo è la capacità di relazionarsi in maniera adeguata con tutti, in ogni circostanza, senza però perdere la propria identità: proprio per questo si è parlato di cammino, perché è una meta verso cui continuamente tendere, non un dato acquisito una volta per tutte.

Relazioni mature sono quelle empatiche, perché esse sono profonde, ma sempre salvaguardano l'integrità dell'lo. Immature sono invece quelle relazioni che sono o una fuga da se stessi o che tendono alla fusionalità.

Strumenti utili per camminare verso l'adulità sono:

- 1) gestione adeguata delle emozioni e degli impulsi
- 2) utilizzo dapprima sempre meno rigido, poi sempre più raro delle difese narcisiste, in modo particolare la scissione e la proiezione.

Diventare adulti è una scelta libera, dobbiamo desiderarlo e mobilitare la nostra volontà.

Venendo più specificatamente alla pratica del respiro, portandolo in questo centro noi andiamo a ossigenare anche la muscolatura addominale. Questo è molto importante perché essa è la barriera che custodisce questo centro. L'lo infatti non può restare senza difesa, ma è necessario imparare a utilizzare modalità di protezione mature.

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

Come abbiamo già detto le scorse volta, un aiuto per la concentrazione potrebbe essere quello di utilizzare dei suoni interiori: in questo caso “Ram” (pronuncia “RRRaamm”, cioè con accentuazione della R 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 3° centro, focalizzandolo o nell'ombelico, o nel plesso solare, o nelle vertebre toraciche T5-T7, 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 3° centro, come anche il portarvi il respiro e il lasciar emergere il vissuto emozionale legato a questa zona