

In questo nostro 5° incontro superiamo la barriera diaframmatica e arriviamo ai centri superiori. Il 4° centro fa da spartiacque tra la zona prettamente “corporea” e quella invece più “spirituale”; è il punto di equilibrio tra queste due parti e dunque è la cartina di tornasole della nostra stabilità emozionale.

La sua attivazione è molto importante perché è il punto di appoggio dei tre successivi centri e il suo corretto funzionamento è ciò che permette alla persona di svilupparsi e crescere.

L'organo di riferimento è il cuore o, se preferiamo, la colonna vertebrale all'altezza T9-T11.

Quando funziona in maniera adeguata, si sperimenta un senso di pace profonda e l'irrequietezza dei primi tre centri trova la sua pacificazione.

Nel 4° centro viene giocata la scelta di passare dall'autocentrazione all'essere eterocentrati .

L'io è cioè sufficientemente forte e strutturato, per questo è in grado di scegliere di mettersi liberamente in relazione con ciò che è altro da sé, percependo di appartenere a qualcosa/Qualcuno di più grande di se stesso. Questo è sorgente di gratitudine e di fiducia. Rende inoltre capaci di vivere relazioni di vera amicizia, di stima e di sincera collaborazione.

Tipico frutto di questo centro è quel calore umano che ammorbidisce i confini e sfuma i contorni troppo netti e definiti. Giustizia e misericordia, in questo centro, non solo non sono più contrapposte, ma diventano inseparabili una dall'altra.

La persona che ha questo centro attivo è capace di realizzare i suoi desideri, ma è importante che custodisca il retto pensiero e la retta intenzione: non si è mai sufficientemente vigilianti, il rischio di cadere nella zona sottodiaframmatica infatti è sempre in agguato. Va custodito e protetto il respiro ampio e universale del cuore, perché divenga sempre più universale.

Nel cuore si sviluppano anche le cosiddette “arti raffinate” quali la musica, la pittura, la poesia, la danza.

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

Un altro aiuto per la concentrazione potrebbe essere quello di utilizzare dei suoni interiori: in questo caso “Yam” (pronuncia “YYYaamm”, cioè con accentuazione della Y 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 quarto centro, sto nel respiro e nel colore verde, 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. Ancora, inspirando, diventiamo sempre più consapevoli di noi, espirando ci apriamo a ciò che ci sta attorno...

**Nei terzi cinque minuti**, portiamo il respiro nel 4° centro, focalizzandolo o nel cuore o nelle vertebre toraciche, 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 le precedenti volte, è auspicabile che anche questo esercizio venga ripetuto durante il mese, in modo tale che divenga familiare la conoscenza del 4° centro, come anche il portarvi il respiro e il lasciar emergere il vissuto emozionale legato a questa zona.