

In questo nostro 6° incontro prendiamo in considerazione il 5° centro: esso è situato nella zona cervicale se prendiamo a riferimento le vertebre, o il plesso faringeo/la bocca/le corde vocali se preferiamo il riferimento splanchnico.

E' il luogo ove i suoni prendono vita e si articolano in musica e parola. Qui nascono le sette note musicali, qui il pensiero si fa comunicazione.

La parola nasce sempre da un ascolto. Non basta semplicemente "sentire": questo infatti è un atto involontario, legato esclusivamente alla percezione uditiva dei suoni esterni.

Ascoltare è invece prestare attenzione al suono che ciò che ci circonda emette...oppure che proviene dal profondo della nostra interiorità: il suono che incontra la nostra attenzione genera la relazione, da cui il dialogo, che passa dai canali verbali e/o non verbali.

Il suono comunica l'unicità dell'essere.

Questo ci sollecita a riflettere sulla nostra modalità di comunicazione: la persona matura è quella che sa trovare il giusto equilibrio tra l'espressione autentica di sé e la modalità adeguata al contesto in cui, momento per momento, si trova. Per questo la comunicazione deve essere flessibile, perché possa risultare sincera e al contempo comprensibile dall'altro.

Interessante è anche chiedersi cosa comunichiamo e quali sono gli obiettivi che abbiamo nella scelta dei contenuti delle nostre comunicazioni; la modalità di comunicazione poi molto ci rivela del nostro vero vissuto emozionale (aggressività, sottomissione, dominazione, dipendenza, bassa autostima, ecc)

Ugualmente siamo invitati a fermare la nostra attenzione sulla qualità del nostro ascolto. Per ascoltare l'altro, è necessario che la nostra interiorità sia silente, altrimenti il nostro chiacchiericcio interiore inficia il suono che l'altro emette. Non diverso l'ascolto della nostra interiorità, spesso così difficoltoso perché disturbato dal turbinio dei pensieri o dalle emozioni in subbuglio.

Non vi è comunicazione nell'autocentrazione; la relazione chiede contatto profondo con la propria interiorità e al contempo attenzione all'altra persona: questo significa essere eterocentrati.

L'empatia è la relazione di massima maturità umana.

Mentre respiriamo su questo centro, se ci può essere utile far uso delle visualizzazioni, il colore abbinato a questa zona è l'azzurro-turchese.

Un altro aiuto per la concentrazione potrebbe essere quello di utilizzare dei suoni interiori: in questo caso "Ham" (pronuncia "HHHaamm", cioè con accentuazione della H 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 quinto centro, sto nel respiro e nel colore turchese, 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 facciamolo: 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 5° centro, focalizzandolo o nel gola o nelle vertebre cervicali, 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 5° centro, come anche il portarvi il respiro e il lasciar emergere il vissuto emozionale legato a questa zona.