

NATI DALL'ACQUA

Siete vivi. Siete un onda in movimento. Nulla dentro di voi è veramente immobile. Nulla intorno a voi è immobile. Tutto muta costantemente ad ogni momento. Ogni suono, ogni raggio di luce, ogni respiro è un'oscillazione, avanti e indietro, in costante movimento, che oscilla e rifluisce. (Anodea Judith, Chakras ruote di vita, pag. 99)

I temi suggeriti dalla Judith per una meditazione sul secondo Chakra mettono l'accento su due dei temi principali di questo ambito energetico: il movimento e l'acqua.

I nostri primi (nove) mesi di vita, sono stati caratterizzati dalla permanenza nel liquido amniotico e, nuotando all'interno dell'utero di nostra madre, siamo passati dallo zigote originario, attraverso i vari stadi di maturazione, fino a diventare un individuo capace di vita autonoma nell'ambiente esterno. L'acqua, è stata il filtro delle prime e determinanti esperienze nutritive, uditive e tattili. Essa è stata il nostro paradiso e ad essa, come simbolo di fusione vitale, ma non solo, tendiamo poi per tutta la vita.

L'esperienza prenatale è il riassunto di quella dell'umanità stessa dal momento della formazione delle prime cellule vitali, nel profondo degli oceani, fino alla comparsa dell'umanità bipede, verticale e razionale. Purtroppo il percorso fatto dall'uomo fin qui, verso la sua pienezza di vita, resta ancora in parte sconosciuto.

Proprio all'acqua fanno riferimento molti racconti della creazione, da quelli degli Ainu del Giappone, alle tradizioni degli Inuit del Canada; dalla mitologia egiziana alla Genesi (1,2), (dove il termine 'abisso', usato per indicare la prima realtà creata, è immediatamente chiarito dalla frase che segue: "e lo spirito di Dio aleggiava sulla superficie delle acque").

Il riferimento all'acqua come elemento all'origine di ogni cosa è ricorrente presso quasi tutti i popoli del mondo. Scriveva Talete di Mileto, il primo filosofo greco, - "*L'acqua è il principio di tutte le cose*". E già alcuni secoli prima Omero cantava le acque del fiume Oceano che scorreva lungo i margini estremi del mondo ed era "l'origine degli Dei e degli uomini".

Ci troviamo di fronte a miti diversi, a diversi rituali, a popoli che vivono in condizioni culturali diverse, ma ovunque l'immagine dell'acqua si lega all'idea della nascita, della rinascita, della purificazione. A queste antiche radici ci ricollegiamo quando viviamo in consapevolezza la nostra esperienza quotidiana.

Le nostre cellule infatti, sopravvivono grazie all'ambiente umido che mantengono all'interno del nostro corpo. Non a caso siamo fatti per almeno il 70 % di acqua. Abbiamo bisogno almeno di due litri di liquidi al giorno per completare il nostro ciclo nutritivo; ma se eccediamo oltre queste misure rischiamo di morire...annegati. Anche in questo caso il corpo ci indica un percorso di equilibrio. Teniamone conto perché il discorso sull'equilibrio sia in fatto di nutrizione che di comportamenti sociali resta sempre un problema di ardua soluzione ma di estrema importanza.

Ancora, l'acqua è l'elemento che, secondo la teoria dei Chakra, caratterizza il punto energetico sessuale o sacrale: nell'ordine esso occupa, dal basso, il secondo posto e porta il nome di SVADHISTHANA (dolcezza). L'eccesso o la carenza di energia in questo punto ci sono segnalati da alcuni indicatori di cui dobbiamo tener conto. Sono caratteristiche di un **eccesso di energia**, nel secondo Chakra, l'iperemotività, i confini labili, la dipendenza sessuale e gli attaccamenti eccessivi. In caso di **carezza energetica** in questo settore, invece, gli indicatori sono la frigidità, l'impotenza, la rigidità (fisica e psichica), l'ottusità emozionale e il timore del piacere.

Siccome questo Chakra si situa nella zona dell'addome e cioè nei genitali, nei lombi e nelle anche, è facile che gli squilibri in questo settore siano segnalati anche da alcune caratteristiche fisiche strutturali o occasionali quali l'accumulo di grasso nella zona del basso ventre e delle anche o l'essere perennemente freddi in queste parti del corpo.

Marion Woodman (citato da A. Judith), in *Addiction to perfection*, descrive l'obesità come il tentativo del corpo di avvolgersi di carne morbida per sostituire una madre assente o che l'ha rifiutato.

B. Brennan, nel suo testo "Mani di luce", parla di quanto frequentemente lei percepisca zone fredde nel corpo dei pazienti. Essa collega la mancanza di calore in queste zone con le caratteristiche caratteriali della psicologia tradizionale. Ecco in sintesi le sue osservazioni: potrà avere sempre freddo alle mani e ai piedi, il figlio non voluto; sarà freddo nella zona del torace chi da bambino ha sofferto per gravi carenze nutrizionali ed affettive; avrà sempre freddo alle natiche chi da bambino è stato ipermanovrato; sarà gelido nella regione pelvica

l'adulto al quale da bambino è stato chiesto di crescere in fretta, mentre avrà gambe e pelvi fredde chi da bambino è stato e si è sentito tradito.

Nel nostro corpo le rigidità in certi punti di snodo quali le caviglie, il bacino, le spalle o il collo sono come spie luminose; questi punti ci indicano, specialmente nel camminare, se la centratura nel bacino è equilibrata o squilibrata. Chi cammina protendendo la testa in avanti trascinandosi dietro tutto il resto (e lo sanno bene le sue scarpe consumate) si è dimenticato che è il bacino il centro energetico della vita e soprattutto che sono le natiche il motore della deambulazione. Altri procedono avanzando prima con i piedi, trascinandosi poi dietro il bacino, il tronco e la testa, con un atteggiamento nei confronti della vita di sfiducia e di fatica. Dove trovare il punto d'equilibrio? La nostra solida verticalità ci dirà che i piedi vanno ben appoggiati per terra e che contemporaneamente tutto il resto deve essere indirizzato verso l'alto in un procedere dinamico e flessibile. Il punto dove si attuerà l'unione dei due movimenti, orizzontale e verticale sarà proprio la zona del II° Chakra a causa del legame che essa ha con il principio del movimento: l'acqua.

L'acqua dell'oceano è, a questo proposito, un simbolo perfetto di profonda tranquillità ma anche di perenne mobilità; ad essa fanno riferimento alcune tecniche di meditazione e di preghiera nelle quali l'immobilità corporea si allea alla pronta disponibilità alla mobilità spirituale: a ricevere e ad attuare, cioè, i messaggi che affiorano nel momento della consapevolezza.

Un'altro segno di equilibrio energetico nel II° Chakra sarà la nostra disponibilità a ricercare e a godere del piacere. A godere si impara. A. Judith nel suo testo *Il Libro dei Chakra* afferma che:

“Se lo scopo generale del II° Chakra è quello di stimolare il movimento, il piacere è il modo più invitante per ottenere questo scopo. Quando i sani piaceri primari vengono negati, prevalgono quelli secondari, come il piacere del bere, le droghe, l'evitare le responsabilità, l'esagerazione sessuale o il mangiare eccessivo”.

Tutte queste “scelte” di vita hanno un loro risvolto nella situazione energetica del V° Chakra e perciò nella voce. Un groviglio energetico nella zona sacrale toglierà forza ai Chakra superiori: una zona sessuale debole darà origine ad individui con scarsa considerazione di sé e con poca disponibilità a rapporti affettivi stabili, di conseguenza a livello vocale, saremo in presenza di voci deboli o piagnucolose, specialmente in caso di dipendenze da alcool. A volte però, potrà succedere il contrario. Nel caso di forti carenze nel II° Chakra, causate da gravi traumi psichici o di violenza fisica, troveremo degli individui che cercheranno nutrimento energetico attirando le persone attraverso l'uso di voci forti, attraenti e seduttive, ma nello stesso tempo queste persone avranno scarsa propensione all'ascolto.

A proposito del rapporto tra i chakra inferiori e quelli superiori Ken Dychtwald, nel suo libro *Psicosoma*, ci ricorda che *“le regioni dei chakra inferiori possono venir considerate come le fondamenta su cui poggiano i potenziali superiori e più affinati. Ciò indica che quanti lasciano tensioni irrisolte nei chakra inferiori, corrono il rischio di contaminare gli interessi e gli elementi più sensibili dei segmenti dei chakra superiori”.*

Proprio per non lasciare problemi irrisolti nei primi chakra è necessario porre attenzione ai fenomeni più macroscopici che, pur manifestandosi in zone più alte, dipendono per quanto riguarda la loro nascita e la loro maturazione da zone inferiori.

Nel caso si desideri porre soluzione a certi problemi della voce occorre perciò essere attenti, all'inizio, ai fenomeni più evidenti, quali **l'identità vocale** maschile o femminile incompleta o distorta, l'impossibilità di **parlare forte** e l'impossibilità di **parlare piano**.

A proposito di **identità vocale** ci tengo a ricordare che la nostra voce adulta si è formata negli anni della maturazione sessuale e che la completezza della sua formazione può dipendere oltre che dall'equilibrio ormonale anche dalla risposta affettiva dei genitori che favoriranno la crescita totale del figlio o della figlia se non ne avranno paura, ma al contrario, la impediranno, se manderanno segni di non completo gradimento. A parole o a gesti una frase come “tu resterai per sempre il mio bambino (la mia bambina)” può causare danni seri ed una crescita incompleta anche della voce.

Per valutare con maggior cura la situazione e capire le cause di **voci troppo deboli o troppo forti** si prenderà in considerazione la mancanza di risonanza della voce parlata o cantata nei vari settori della schiena, della testa e del torace. L'abbondanza o la scarsità di risonanza in ogni singolo settore, rappresentando diversi ambiti emozionali, ci indirizzeranno verso analisi più dettagliate. Le singole vocali cantate saranno un utile strumento di indagine perché esse hanno una qualche maggior facilità a vibrare nella struttura ossea, in zone diverse; non mancherà infine un sondaggio nelle zone acute e gravi (alte e basse) dell'intonazione, per mettere in luce ulteriori blocchi allo scorrere dell'energia dal basso verso l'alto e ritorno.

Siamo di nuovo ritornati, parlando di scorrere di energia, al principio costitutivo del II° Chakra: il movimento, sarà perciò al movimento che indirizzeremo la nostra attenzione per programmare un percorso di rinascita energetica e vocale. Alcune brevi indicazioni potranno esserci utili nel lavoro quotidiano su noi stessi.

- ***Vivi il tuo respiro e rendilo profondo***
- ***Vivi spesso in contatto con l'acqua e godine***
- ***Poni attenzione alla flessibilità del tuo bacino ed alla centratura della tua verticalità***
- ***Pratica una tecnica di lavoro con il corpo sotto una guida sapiente. Affidati, all'inizio, a qualcuno che ti insegni i cinque riti tibetani e poi passa ad una buona scuola di Yoga***

Per concludere voglio riprendere l'immagine del mio essere acqua. L'acqua che può nella sua immobilità essere stagnante e senza vita ma che, in movimento, produce energia e porta nutrimento. Nella vita potrei essere la goccia d'acqua che caduta nell'oceano si annulla ma contemporaneamente potrei essere la goccia che, memore di sé, non perde la sua individualità e comunica ad altre gocce la sua esperienza. Non posso immaginare la voce di una goccia ma conosco quella delle onde che si muovono verso riva.

Per saperne di più

Anodea Judith, *Il Libro dei Chakra*, Neri Pozza, Vicenza 1998

Anodea Judith, *Chakras, ruote di vita*, Armenia editrice, Milano 2005

Ken Dychtwald, *Psicosoma*, Astrolabio, Roma 1978

Peter Kelder, *I cinque tibetani*, Mediterranee, Roma 2002

Autori vari, *Lo Yoga strumento di vita*, Adea editrice, Cremona 2000