

PSYDOCS

N.2

La Centratura: Teoria e Pratica.

Parte 1.

Andrei Mosp.

PSYCLUB

PSYDOCS

La Centratura: Teoria e Pratica. Parte 1. Andrei Mosp.

N.2 / 1.0
05.2021



QUESTO ARTICOLO È DISTRIBUITO
CON LICENZA CREATIVE COMMONS:
ATTRIBUZIONE - NON COMMERCIALE
NON OPERE DERIVATE - 4.0 INTERNAZIONALE

PsyClub.cc
t.me/PsyClubItalia

PSYCLUB

La Centratura: Teoria e Pratica.

Parte 1.

Andrei Mosp.

Introduzione.

La Meditazione della Centratura è un esercizio abbastanza conosciuto e diffuso, sotto varie forme. Questa meditazione è tanto semplice quanto importante, ma spesso è anche poco compresa da chi la pratica. Per diventare più efficace dobbiamo capire cosa stiamo facendo. Pertanto, tratterò ora alcuni dei concetti necessari a comprendere questa pratica, per poi passare alla spiegazione dell'esercizio stesso. La Meditazione della Centratura è un primo fondamentale esercizio che chiunque può fare nella propria pratica quotidiana, ed è il primo proposto nel percorso iniziatico dello PsyClub.

Come si insegna nello yoga, il corpo sottile è composto di vari "nadi". I nadi, comunemente, sono definiti come dei canali di energia. Quando parliamo di energia però, non dobbiamo prendere le parole alla lettera. Infatti, questi nadi non sono dei tubi nei quali scorrono fluidi specifici, ma sono più delle correnti, che si intersecano l'una con l'altra, e che muovono ritmicamente il mare del corpo sottile. I tre nadi più conosciuti sono Ida, Pingala, e Sushumna. Anche altre tradizioni ovviamente ne parlano, usando simboli diversi per esprimere la stessa realtà sottile, ma non è il caso ora di star qui ad approfondirle tutte.

Più nello specifico, queste tre forze, o correnti, o energie, che ci interessano nella Meditazione della Centratura, sono: (1) la forza solare che ci nutre quando sviluppiamo una relazione armonica con il nostro Sé, la cui energia portante è legata al rapporto aureo; (2) la forza lunare che origina nella nostra interiorità e ci permette di manifestare ciò che siamo, il grembo nel quale è posto il seme che la nostra forza solare farà crescere, la cui energia portante è legata all'arco di catenaria; e (3) la forza vitale e marziale che ha origine dall'unione delle prime due.

I primi due nadi sono quelli che, usando un certo linguaggio più moderno, usiamo durante il "channeling" e il "grounding", anche detti

canalizzazione e radicamento. Parole di cui si parla spesso a sproposito. Qui però, avendo detto quello che ci serviva, mi fermo nella spiegazione di questi canali.

Il "Canale Centrale", quello che scorre verticalmente attraverso il nostro corpo e i nostri chakra principali, è il canale principale del nostro corpo energetico, che ci connette direttamente con il nostro Sé, attraverso i tre nadi citati.

Sviluppare, attivare, purificare il canale centrale è, pertanto, tra gli obiettivi principali della via iniziatica. Passiamo, ordunque, all'esercizio.

Teoria.

La Meditazione della Centratura è un esercizio semplice, che tutti possono praticare in qualunque momento: sia a casa, seduti comodi in divano, sia in autobus, in ufficio, nella doccia, in bicicletta. I suoi effetti sono molteplici, e li puoi scoprire da solo, praticando.

Ci sono molte versioni di questa meditazione, e molte di queste di basano su visualizzazioni più o meno complesse. Queste visualizzazioni però spesso deviano l'attenzione dall'obiettivo della meditazione. In questa versione, la parte della visualizzazione è molto limitata, proprio per permettere all'attenzione di andare dove deve.

La visualizzazione associata a questo esercizio infatti è, ovviamente, solo simbolica. È una guida, e può essere utile le prime volte che si svolge l'esercizio. Una volta però che abbiamo preso confidenza con le sensazioni più sottili che essa ci suscita, possiamo tranquillamente lasciar perdere qualunque immagine, se la sentiamo superflua, e concentrarci solo su tali "sensazioni", che sono più importanti.

Il "Centro", lo stato a cui si arriva al punto 5, dovrebbe diventare il nostro naturale stato d'essere. Il punto 6 invece è la parte fondamentale per la purificazione e la ricarica quotidiana del

corpo sottile. Quando fai questo esercizio durante la giornata, per esempio mentre aspetti l'autobus, ovviamente puoi passare direttamente ai punti 5 e 6, senza fare gli altri.

Il canale centrale connette la Terra al Cielo: quando riusciamo a fondere con il Fuoco queste due forze nel Cuore, quella solare e terrestre/lunare, entriamo nello stato di Centratura, o di Presenza. Più il canale è allenato, più l'energia scorre, maggiore sarà la nostra capacità di manifestare il Sé Divino.

Come ultimo consiglio, ti suggerisco di rileggere almeno 2 o 3 volte questo articolo (teoria e pratica), a distanza di qualche settimana (di pratica).

Pratica.

1. Inizia chiudendo gli occhi e ascoltando il tuo respiro. Lentamente, rallenta ed uniforma il ritmo della respirazione, e con esso i pensieri, fino ad entrare in uno stato di quiete.

2. Immagina quindi di staccarti dal corpo, con la tua immaginazione. Una volta fuori, inizia ora un viaggio verso il centro della Terra. Immagina, prendendoti tranquillamente qualche minuto per farlo, di attraversare uno per uno tutti i vari strati del sottosuolo, fino ad arrivare al centro della Terra. Qui giunti, abbracciamo questo centro, e creiamo un canale azzurro tra lui e il nostro corpo rimasto di sopra, in superficie. Attraverso questo canale, che connette il centro della Terra e al nostro corpo, invia e ricevi energia a e da questo centro. Rimani in questo stato per qualche minuto.

3. Ora, dal centro della nostra Terra, facendo il viaggio al contrario, torna fin su in superficie, attraversando di nuovo i vari strati del sottosuolo, e poi, in modo simile, continua il viaggio proseguendo verso l'alto, fino al centro del Sole, dritto, in verticale, sopra la tua testa. Una volta arrivato, in modo simile a prima, crea un canale di color bianco-oro con il tuo corpo e metti in moto lo scambio di energia tra il centro del Sole e il tuo corpo. Rimani in questo stato per qualche minuto.

4. Ora torna indietro, ripercorrendo la strada, dal centro del Sole fino al corpo. Tornato qui, immagina ancora i due canali che hai creato tra te,

la Terra e il Sole e continua a far scorrere l'energia attraverso di questi, entrambi, in un ciclo continuo: dal corpo, al centro della Terra, e di nuovo al corpo, e ancora su fino al centro del Sole, e ancora al corpo, e di nuovo, alla Terra, eccetera.

5. Ora che nei due canali scorre un po' di energia, lentamente, sposta l'attenzione dal centro della testa al centro del cuore. Una volta immerso nel cuore (all'inizio potrebbe non essere così immediato), qui, nel centro della colonna, fondi l'energia che arriva dal Sole e dalla Terra, nutritene, e restituisci l'eccesso al flusso. Prendi solo ciò che serve, il resto lascialo andare: evita inutili, e spesso dannosi, accumuli. Ricerca l'equilibrio.

6. Restando sempre centrato sul cuore, immagina il canale di energia nutrire il corpo nella fase di inspirazione, mentre, nella fase di espirazione, immagina l'energia uscire dal corpo e portarsi via lo stress, le emozioni negative e i vari "pesi" che ti porti - e senti - dentro.

Ad maiora.

Andrei Mosp