

IL VIAGGIO DEL PESCE ROSSO

Liberamente tratto da un racconto di W.G. Sutherland

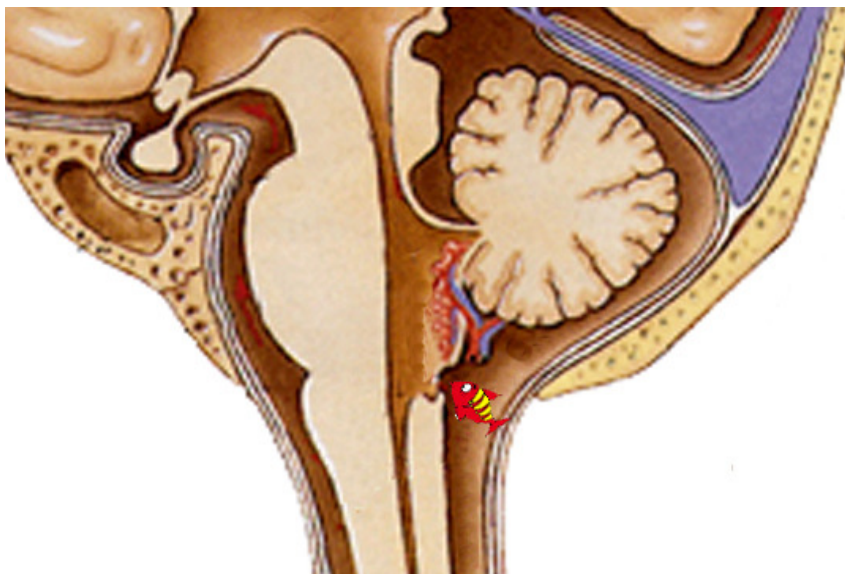
Meditazione guidata da Paolo Casartelli durante il seminario “L’origine dell’esperienza cosciente. I ventricoli.” (2014)



Faremo insieme il viaggio del pesce rosso, una meditazione che durerà all'incirca una ventina di minuti.

Trova la tua posizione di massimo agio; se hai bisogno di compiere qualche piccolo movimento del corpo per assestarti lo puoi fare e, durante la pratica, puoi spostarti se senti che la posizione non è più comoda: ti puoi girare sul fianco se sei steso, ti puoi stendere se sei seduto. Non è necessaria l'immobilità, è più importante essere comodi che essere immobili.

Fai qualche respiro profondo e porti l'attenzione al volume intero del tuo corpo, senti la superficie della tua pelle come fosse una membrana porosa, la superficie di scambio tra l'interno, fluido, del corpo e l'ambiente esterno. La membrana della tua pelle, come la membrana di una cellula, avvolge tutto il volume fluidico della tua persona; percepisci l'ambiente come uno spazio fluido e puoi immaginare di essere come una cellula che viene cullata dalle maree.



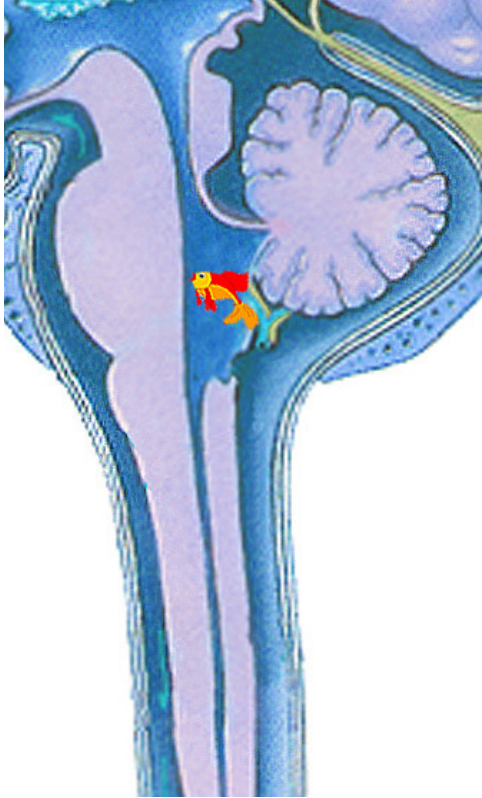
Il viaggio del pesce rosso inizia immaginando di essere un minuscolo pesciolino che si trova all'interno dello spazio fluido della **cisterna magna**, in questa grande piscina di fluido proprio sopra l'osso occipitale.

Sei proprio un pesciolino piccolo, una presenza piccola in uno spazio fluido molto grande.

Senti che sei all'inizio di un viaggio e osservi che, dentro di te, c'è della curiosità, un senso di anticipazione... chissà come sarà questo viaggio.

E con coraggio decidi di iniziare, nuoti in avanti dove c'è un'**apertura**, nuoti attraverso questa apertura e, mentre la attraversi, senti come un'onda di fluido che ti viene incontro; nuoti

attraverso questa dolce corrente e ti trovi all'interno di una grande camera. La camera è piena di luci: è il **quarto ventricolo**, vicino alla linea mediana, al centro, alla base del cranio.



Guardi verso l'alto e realizzi che questa camera, questa grande stanza, ha la forma di un diamante.

Davanti a te, la parete è costituita dal tronco encefalico, vedi attraverso la sua superficie traslucida l'attività dei nervi, l'attività elettrica.

Guardi verso l'alto e vedi i due emisferi del cervelletto, corrugati, come una noce, morbidi. Sembrano quasi come delle nubi ed osservi i lampi dell'attività nel cervelletto.

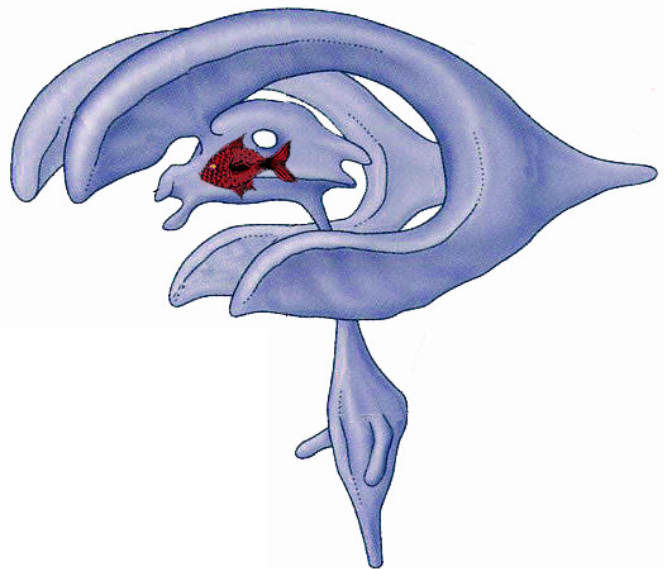
Nuoti un pochino anche verso il basso e noti che la stanza, andando verso il basso, diventa più stretta e più buia e, guardando verso giù, giù, giù nel canale del midollo spinale sembra un pozzo, molto profondo, un pozzo che porta giù fino alla grande cisterna lombare. Ma, invece di scendere, scegli di nuotare verso l'alto, con il tuo piccolo corpo di pesciolino, minuscolo, nuoti fino al soffitto del quarto ventricolo, dove noti c'è un'apertura, in alto.

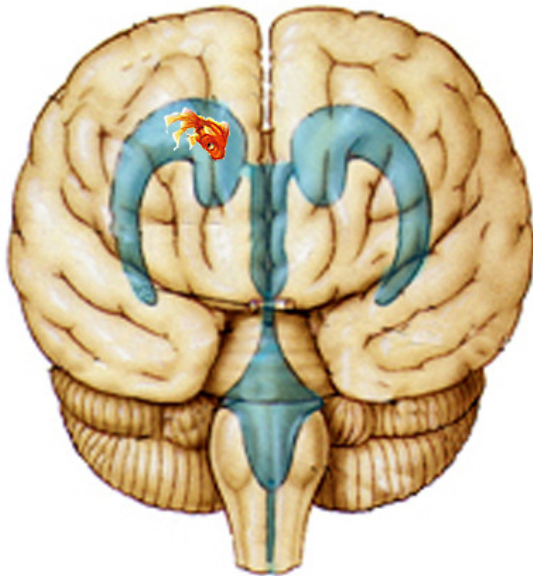
Nuoti attraverso quest'apertura e ti trovi in un canale molto lungo (osservi se è dritto o se è contorto): è

l'acquedotto di Silvio. Senti la qualità della corrente, nuotando controcorrente; è una corrente dolce, ma devi nuotare controcorrente. Lo spazio si apre là davanti dove vedi la luce; e ti trovi all'interno di un'altra stanza, ancora più grande della prima, ti trovi nella zona del **terzo ventricolo**.

Rilassi il tuo corpo di pesciolino e ti fai portare dalla corrente nel movimento a dinamo intorno all'aderenza intertalamica e quando passi nella parte del soffitto del terzo ventricolo senti una cascata di fluido, come una doccia.

Ti fai portare dal flusso della corrente e con il tuo corpo di pesciolino sali in alto, raggiungi il soffitto, e poi nuoti verso dietro, verso la parte posteriore del terzo ventricolo, ed ecco che lì, davanti a te, c'è una grande ghiandola: è piena di cristalli ed emette dei raggi luminosissimi di tanti colori differenti. Ti meravigli dalla bellezza, dai riflessi luminosi, dai colori.





Decidi di andare avanti e nuoti sotto al soffitto del terzo ventricolo sentendo la doccia del fluido, fino alla parte anteriore dove noti che ci sono due forami, uno a destra e uno a sinistra, e puoi scegliere di salire nel ventricolo di destra o in quello di sinistra e così attraversi uno dei due **forami di Monroe**.

Stai salendo in uno degli emisferi e poco dopo ti trovi in una stanza ancora più grande, una sorta di grande antro illuminato dall'attività elettrica della corteccia del cervello. Con il tuo corpo curioso di pesciolino puoi nuotare indietro, nel **cornio posteriore** o addirittura puoi nuotare nella galleria del corpo del canale laterale, del **cornio laterale** e là davanti, proprio in fondo al cornio laterale, c'è l'amigdala.

Nuoti con il tuo corpo di pesciolino, guardi tutta la galleria fino a tornare nel grande antro centrale, è come un pantheon molto grande.

Decidi quindi che è ora di scendere, vedi nel pavimento l'apertura del forame di Monroe e, proprio mentre scendi, mentre ti avvicini all'apertura, senti che il fluido ti prende e ti porta giù nel terzo ventricolo.

Ti lasci portare dalla corrente in un piacevole movimento intorno all'aderenza intertalamica e vedi che, sul pavimento del terzo ventricolo, nella parte anteriore che non avevi visto prima, c'è una sorta di culla, di **infundibulo**, e trovi che è proprio comodo ed è fatto proprio su misura per te e decidi di riposarti nel pavimento del terzo ventricolo, sotto di te c'è la **pituitaria** che dondola dolcemente.

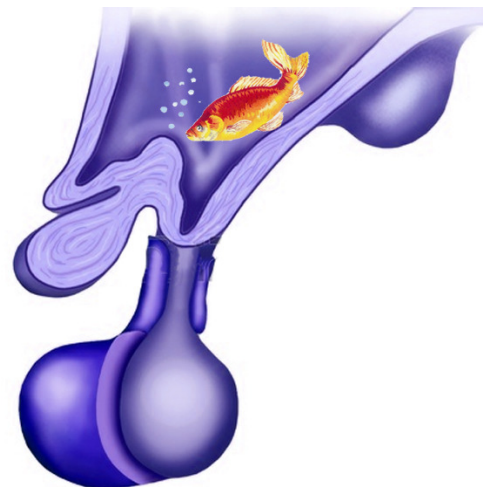
La pituitaria dondola dolcemente cullata dal ritmo della respirazione primaria.

Ti riposi ancora un po' nel terzo ventricolo e decidi ad un certo punto di riprendere il tuo viaggio.

Nuoti verso l'alto uscendo dall'infundibulo, nel flusso intorno al terzo ventricolo.

Ti fai portare dalla corrente e vedi che nel pavimento, posteriormente, lì in basso, nella parte più posteriore del terzo ventricolo c'è il canale da cui sei entrata, ti lasci cullare, ti lasci portare dalla corrente giù, giù, giù con facilità, ora, attraverso l'acquedotto di Silvio, ed ancora giù, e vedi com'è facile scivolare giù e tornare nella grande caverna a forma di diamante.

Ti guardi intorno ancora un po', stupita dalla bellezza che hai trovato e quando sei pronta, lasciandoti portare dolcemente dalla corrente, esci dal **forame di Magendie** e ritorni pian piano nella grande cisterna, nella cisterna occipitale, dove hai iniziato il tuo viaggio.



Ora, pian piano, lasci che il corpo di pesciolino si assorba e lentamente ritorni a percepire tutto il tuo corpo.

La tua attenzione ora si allarga, non è più come un pesciolino, ma si espande in tutto il tuo corpo fluido, include i ventricoli ed include anche le tue braccia e le tue gambe, tutto il volume della tua persona e assapori ancora per qualche istante le sensazioni di questo viaggio, la sensazione che lascia il tuo corpo fluido.

Quando ti sentirai pronta potrai pian piano fare dei respiri più profondi.

Respirando più profondamente pian piano inizi a risvegliare le dita, le dita delle mani, quelle dei piedi e, collegandoti con il respiro, puoi fare qualche piccolo movimento delle caviglie, dei polsi e così lentamente risvegli il tuo corpo con qualche stiramento, qualche allungamento.

Se sei stata stesa ti puoi girare pian piano sul fianco e poi in posizione seduta. Questo conclude il viaggio del pesce rosso, ognuno può lentamente riemergere con il proprio ritmo.

