

## Titolo categoria | **Articoli e Riflessioni** | Titolo articolo | Ogni posizione scava nella pelle

---

A volte la pratica ti chiama in un modo diverso. Non è un'intenzione precisa, né un progetto: è come un respiro che, da solo, decide di rallentare. Ti sorprende, ti ferma, ti invita a rientrare in una zona più silenziosa. È un richiamo sottile, quasi impercettibile, ma ti accorgi che non puoi ignorarlo. E allora una domanda affiora, semplice e radicale: chi è che sente questo rallentamento?

Quella stessa presenza abita gli oggetti di casa, le stanze attraversate ogni giorno, il modo in cui ti pieghi per prendere una tazza o sistemi un libro. Vive nella postura che assumi mentre svolgi le azioni quotidiane, nelle parole domestiche che usi per comodità. C'è un filo continuo che unisce questi gesti minimi. Ogni gesto, se ascoltato, racconta una storia che non è solo la tua. E ancora la domanda sorge: da dove nasce davvero il gesto che sto compiendo?

Il corpo non cerca imprese eroiche. Registra soltanto tutto ciò che lo attraversa: le tensioni personali e quelle del mondo, i rumori che abbiamo interiorizzato senza accorgercene. La postura, i movimenti, il volto... tutto parla, tutto rivela. Non c'è nulla da correggere: il corpo è già testimonianza, è già il luogo dove il reale si presenta senza veli. È lo stesso insegnamento che ritorna nel buddhismo, quando ci ricorda che la verità non è un concetto, ma un'esperienza immediata, incarnata. Così il corpo ferito non è un problema da aggiustare: è il modo in cui si mostra la pressione invisibile del potere, la sua capacità di insinuarsi nelle pieghe della vita quotidiana.: che cos'è, in me, che percepisce questa pressione?

Ogni posizione, allora, illumina ciò che ci governa: il controllo, l'aspettativa, la disciplina appresa, la ripetizione automatica. La forza non sta nel liberarsene, ma nel renderle visibili. Perché quando il sistema si vede, smette di sembrare un'eccezione e inizia a mostrarsi per ciò che è: un meccanismo che agisce ogni giorno, spesso senza che ce ne accorgiamo. E di nuovo la domanda: chi è il soggetto di questa esperienza? Io... o il sistema che mi abita?

Così la pratica diventa un depositare. Ogni āsana scava nella pelle, nella memoria, nelle abitudini. La carne stessa diventa pagina, l'unica abbastanza sincera da dire la verità. E in quella pagina, a volte, appare un corpo e una mente che non arretrano più, che rovesciano il linguaggio, che non lasciano evaporare le parole come abitudini stanche.

È il momento in cui la domanda diventa più essenziale: che cosa rimane, quando smetto di identificarmi con ciò che vedo?

Lo yoga – quando smette di essere performance – e la meditazione – quando smette di essere terapia – entrano nelle fessure del quotidiano, nei pomeriggi sospesi, nel libro lasciato aperto sul tavolo. Non sono una cura che aggiusta: “sono un luogo che non crolla”. Un varco stabile dove il pensiero non riesce più a interferire e, paradossalmente, proprio per questo si chiarisce.

Così, nella pratica, ogni istante contiene già tutto. Non serve cambiare forma: basta accordarsi alla direzione interiore che emerge quando smetti di forzare.

E allora sorge la domanda più nuda: da dove nasce questa direzione?

Con il tempo, riconosci quella struttura ovunque: nei gesti ripetuti, nei movimenti senza scopo apparente. Non sono scarti, né residui di un sistema di sopravvivenza: sono la prova di una lucidità che cresce piano, gesto dopo gesto, meditazione dopo meditazione, anno dopo anno.

È la lucidità che si domanda: dov'è, in questo istante, il punto da cui percepisco?

Anche nelle posizioni più semplici lo capisci.



Quando entri in *Prasārita pāda uttānāsana* – il piegamento in avanti a gambe divaricate – non sei tu a fare la posizione, “è la posizione che accade”.

Le gambe si aprono in una distanza comoda, il bacino si inclina senza sforzo, il busto scende come acqua che trova la sua strada.

Non c'è conquista, c'è resa.

Ed è in quella resa che si rivela il “campo della mente”, lo spazio in cui puoi chiederti: se non sono io a fare, chi sta lasciando accadere?

Allora comprendi che il corpo non sta cercando di resistere, ma di mostrarti una verità che hai tenuto da parte. E che la pratica, da sempre, fa questo: crea un appoggio che non dipende da nessuno.

Una soglia da cui continuare a respirare.

E da cui continuare a domandare.

Grazie per avermi letto fin qui  
Buona pratica!

