

Titolo categoria Articoli e Riflessioni | Titolo articolo | Collezionando scarti e riavii per sopravvivenza

A volte, quando insegno e presento lo Yoga in ascolto e la Meditazione, incontro sguardi sospesi. Sono quegli sguardi di chi, in un attimo, decide se restare davvero presente o se scappare altrove con la mente.

E mentre li vedo, riaffiorano anche i miei stessi "scarti" e "ripartenze": piccoli punti dispersi dentro di me, infinite possibilità che mi abitano.

E mi chiedo: quale di queste direzioni riuscirà a toccare anche loro?

Quale gesto o parola potrà risuonare?

Poi, a un certo punto, accade.

Si inizia davvero a praticare, e qualcosa — senza bisogno di forzare — si ricalibra da solo.

È come quando, in uno spazio nuovo, trovi finalmente il tuo punto d'appoggio: tutto si semplifica, tutto torna alla tua misura.

E nasce una domanda silenziosa:

Quanto tempo ho passato lontana da ciò che sono davvero?

Durante la pratica senti gli spigoli dei movimenti, i vuoti che provano a travestirsi da logica, le parti storte di te che affiorano senza chiedere permesso.

È una lucidità che non giudica, semplicemente vede.

E ti chiede: che cos'è e davvero significativo adesso?

La coerenza non serve all'ingresso di queste pratiche.

Arriva dopo, quando le parti sparse — quelle che hai tenuto insieme per anni con lo scotch della sopravvivenza — ricominciano a parlarsi.

Allora la pratica diventa un'attenzione finissima, un'onestà nuova.

E appare un'altra domanda:

Sono disposta a vedermi senza protezioni?

Ed è lì che qualcosa cambia: nasce l'ascolto in tempo reale.

Movimento dopo movimento trovi un interesse autentico per quella zona segreta che dice la verità su di te.

Il gesto diventa solido, semplice, capace di accogliere senza afferrare e di rifiutare senza ferire.



Un esempio nella pratica di *Jānushirshāsana* (La posizione della testa al ginocchio)

Quando ti siedi in *Jānushirshāsana* e ti pieghi verso la gamba distesa, nel rilassamento e nell'immobilità senti subito la mente che "vuole fare bene".

Ma se ascolti davvero:

- il fianco cede solo a metà,
- la colonna cerca spazio,
- la testa vuole "arrivare",
- il respiro va e viene con una tensione a fare

E allora può nascere una domanda:

Se lasciassi andare lo sforzo, cosa resterebbe?

Proprio lì, piegata nella posizione, scopri che l'ascolto è la parte più difficile.

Senti il limite del corpo e il volere della mente.

Chi sono io quando smetto di voler dimostrare qualcosa?

A volte il corpo apre un varco nuovo: uno spazio che ripulisce il sentire e ti permette di stare nel "denso" della mente senza scappare.

Ed è lì che capisci che la pratica sta davvero iniziando.

Col tempo, poi, la pratica si allarga.

Esce dal tappetino, entra nei giorni, scivola nelle pause.

Si muove come una diagonale silenziosa attraverso la tua quotidianità: discreta, evidente solo a te.

La parte difficile non è seguirla.

La parte difficile arriva quando chi ti è vicino resta sull'asse orizzontale.

Ti vede muoverti in obliquo come se complicassi tutto, mentre per te quella direzione è chiarissima, quasi matematica.

Non sempre riescono a seguirti.

E a volte ti accorgi che si crea una distanza.

Posso rispettare la mia direzione senza perdere il mondo attorno?

Intanto la vita si riassetta; il disegno cambia, e tu ti accorgi che quella diagonale sta diventando la struttura dei tuoi giorni.

Ed è qui che comprendi davvero che la pratica non resta sul tappetino: rimappa le giornate, decide il ritmo, occupa le fessure del tempo.

Ogni scelta diventa un punto interno al tuo spazio: una direzione che prendi, e mille altre che lasci andare.

E in quell'attrito sottile — tra la tua traiettoria e il mondo — ti accorgi di qualcosa di essenziale: il respiro della tua coscienza.

Che ogni giorno ti chiede, senza fretta e senza rumore:

Vuoi ascoltarti davvero fino in fondo?

Grazie per avermi letto fin qui.

Buona pratica!

