

**Titolo categoria: Articoli e Riflessioni | Titolo articolo | Dove inizia lo spazio invisibile di me**

---



Lo yoga non è solo movimento. Non è soltanto allungare il corpo, trovare equilibrio o correggere una postura. È un sentiero che conduce a un luogo che non si vede, ma che esiste sempre: ogni volta che chiudo gli occhi, respiro o vivo, anche nelle pieghe del quotidiano.

È un territorio silenzioso, dove il corpo non si muove soltanto nello spazio fisico — destra, sinistra, alto, basso — ma attraversa dimensioni sottili, invisibili agli occhi eppure percepibili dentro di sé.

Ed è proprio lì che lo yoga inizia.

Ogni āsana è una soglia: entro con i piedi nudi sul tappetino e ne esco come chi ha attraversato un paesaggio senza mappe. Sono coordinate immateriali, invisibili ma reali, che parlano e rivelano quanto sono vicino — o lontano — da me stesso.

Mi muovo: non solo nello spazio, ma attraverso il respiro, il silenzio e quella mente che, a volte, urla e altre volte tace.

E quando finalmente tace, resto lì, nello sguardo-coscienziale-silente

Ed è in quello Sguardo che avverto un senso di appartenenza, qualcosa di più grande della sola fisicità del corpo.

Un senso che non puoi definire, ma che non puoi nemmeno ignorare. Ti senti sospeso: non del tutto dentro, non del tutto fuori.

E in quello spazio, le āsana ti invitano a restare. Non servono gesti complicati o forzature: solo movimenti semplici, essenziali, che ti insegnano a stare fermo davanti a ciò che non puoi cambiare — la precarietà, la paura, la mancanza di senso.

E tutto questo lascia un'impronta.

Come un profumo che rimane nell'aria anche quando sembra svanito, lo yoga diventa un'esperienza

che si custodisce. Un gesto ricevuto una sola volta, ma capace di trasformare per sempre il modo di abitare il mondo.

Le āsana non raccontano, ma rivelano.

Mostrano che il corpo è uno spazio di conoscenza, chiuso e aperto insieme.

In esso si vive, si sogna, si respira, si trattiene il fiato... o si lascia semplicemente che il respiro accada. E in quell'ascolto emerge una mente diversa: capace di vedere, di accogliere, di stare.

È attraverso l'ascolto che le posizioni svelano la loro verità. E questa verità, una volta incontrata, non si perde più. Non è lo sforzo a raffinare la pratica, ma un'attenzione delicata, costante. Ci si affida al corpo e a quell'ascolto che, senza preavviso, accade.

Non è una ricerca di desideri.

È un dono più profondo: qualcosa che sembra fragile, ma che sostiene nei momenti più bui. È una conoscenza che illumina senza brillare.

Un punto fermo che resta quando la paura prende voce, quando le parole feriscono, quando ogni certezza cade... persino davanti alla morte.

Perché quello sguardo interiore — semplicemente — rimane.

Ed è allora che finalmente... respiro.

Grazie per aver letto fin qui.

Buona pratica.

Mi taccio

