



Viviamo in un tempo che ha smarrito l'attitudine all'inspiegabile.

Un'epoca impaziente, dove tutto dev'essere decifrato, dove ogni gesto si riduce a segnale, ogni parola a dichiarazione, ogni corpo a funzione. Nulla può più rimanere sospeso, ineffabile, inesatto.

Non ci è più concesso il privilegio di essere attraversati dalle cose.

Si pretende che ogni frammento della realtà si manifesti con ordine, nel momento giusto, etichettato, reso utile, comprensibile, monetizzabile.

Anche l'autenticità è diventata uno strumento di controllo, piegata alla logica della prestazione.

Ogni cosa deve essere rapida da dire, pronta da usare, emotivamente "utile".

E ciò che sfugge — ciò che tace, ciò che sussurra — viene escluso: non serve, non si spiega, non funziona.

Anche il dolore, anche l'errore, trovano spazio solo se tradotti in codice.

L'anomalia — da cui un tempo nasceva il pensiero — oggi è da evitare, da correggere, da cancellare.

Eppure, ci sentiamo stanchi.

Profondamente stanchi.

È una fatica dell'anima, consumata da questa superficie che deve restare sempre liscia, sempre lucida, dove nulla può incrinarsi.

Dove non c'è più spazio per l'inspiegabile.

La pratica dello yoga, come quella della meditazione, ci offre un'altra via.

Non pretende.

Non esige.

Non interpreta.

Ogni gesto, ogni postura, ogni pausa diventa soglia:  
uno spazio che non si comprende, ma si custodisce.  
Come un segreto. Come una porta aperta verso un "altro" interiore.

Nelle pause tra le posizioni, nel passaggio da una posizione ad un'altra, qualcosa accade.  
Non fuori, ma dentro.  
Non rumorosamente, ma come un'eco.

È lì che nel corpo si creano le condizioni per accogliere lo spazio del non detto.  
Il respiro ritorna preghiera.  
In quella sospensione — tra un movimento e un altro, tra un'asana e la successiva — qualcosa cambia.  
Non si cerca un effetto.  
Non si chiede nulla.  
Ci si limita a restare.  
A non voltarsi.  
A non distrarsi.

Si respira a piccoli sorsi, senza avidità.  
Il respiro diventa un filo sottile che conduce verso la nostra profondità più autentica.

E se trovi il coraggio di non fuggire...  
se resti...  
qualcosa accade.

Un posto dove tornare.  
Un nuovo punto fermo.  
Il luogo che distanzia chi percepisce da ciò che è percepito.

È lo spazio dello stupore.  
Dove la coscienza si amplia, da soglia a soglia.  
Qualcosa che non ha nome.  
Ma che, ti riconsegna a te stesso.

Buona pratica!

