

Titolo categoria **Articoli e Riflessioni** | Titolo articolo | Nei bordi dell'esperienza

La pratica delle āsana e della meditazione, con il tempo, smette di apparire come un semplice insieme di esercizi e comincia a rivelarsi come un percorso di incontro con i propri limiti interiori. All'inizio sembra soprattutto un lavoro del corpo, qualcosa che riguarda i muscoli e la postura, ma presto diventa chiaro che coinvolge anche la mente, il respiro e il modo in cui ci orientiamo nella vita. Nelle posizioni dello Yoga *il corpo prende forma, trova appoggi stabili, segue il ritmo del respiro* e si organizza nello spazio. Tutto avviene dentro una coerenza silenziosa, come se ci si muovesse all'interno di un campo già strutturato, ordinato, nel quale una parte profonda di noi sapesse già dove andare.

Nella meditazione accade qualcosa di simile. *La coscienza osserva ciò che emerge momento per momento: sensazioni, pensieri, il fluire del respiro.* Anche qui esiste una grammatica invisibile del gesto interiore e dello sguardo, un ordine che non è rigido ma vivo, capace di adattarsi e di ascoltare. Āsana e meditazione diventano così due modalità diverse *della stessa organizzazione* profonda dell'esperienza, e come accade in ogni sistema ordinato, prima o poi si arriva a toccarne il limite. È un confine sottile, spesso difficile da nominare, nel quale le regole che funzionano nel quotidiano non bastano più.

In quel punto *emergono significati* che la mente abituale fatica a comprendere, perché ciò che conta davvero non si mostra solo dove tutto è chiaro e illuminato, ma anche dove la luce si interrompe. È lì che il visibile smette di rassicurare e comincia a chiedere "presenza".

Il coraggio consiste proprio in questo: restare davanti a ciò che non capiamo, senza fuggire e senza cercare subito una spiegazione.

È una soglia, un passaggio nel quale le vecchie certezze non proteggono più e si apre uno spazio nuovo, inesplorato, che non ha ancora un nome.

Nel frattempo la vita quotidiana continua con il suo ritmo regolare, fatto di gesti ripetuti e abitudini consolidate. A volte, dentro questa apparente stabilità, nasce un leggero stordimento che non deriva dal caos, ma dall'eccesso di ordine e dalla ripetizione continua delle stesse forme.

Ed è proprio quando tutto sembra funzionare che *può apparire una piccola incrinatura*, un segnale silenzioso che vive nei dettagli e ai margini dell'esperienza.

Quando l'attenzione si fa più sottile, il mondo appare leggermente inclinato rispetto all'ordine della ragione, e *ogni āsana diventa un modo* per esplorare quel punto di disallineamento.

Il sentire cambia densità e il rapporto con la realtà esterna e con noi stessi si trasforma.

La forma dell' āsana si sviluppa, raggiunge il suo compimento e poi, naturalmente, si arresta. Non per decisione volontaria né per rinuncia, ma perché non c'è più nulla da aggiungere.

È il limite del fare, il punto in cui l'azione si esaurisce. A quel punto sorge una domanda inevitabile: che cosa resta quando il fare si ferma?

Non appare un'idea nuova e non nasce un concetto da afferrare; rimane piuttosto una traccia semplice e chiara, *la consapevolezza che non tutto può essere contenuto dentro la ragione*.

La pratica, allora, chiede attraversamenti e disponibilità verso ciò che ancora non conosciamo, come se esistesse sempre un'altra possibilità *appena oltre la soglia*.

A volte si percepisce l'emergere di un tempo diverso, più lento e inclinato, nel quale il "sentire" smette di essere lineare e iniziano a muoversi correnti più profonde.

Lo sguardo diventa serio, ma non rigido, e in questa gravità silenziosa prende forma ogni vera trasformazione.

Le ore di pratica diventano un laboratorio in cui l'attenzione si affina giorno dopo giorno e l'equilibrio smette di essere soltanto fisico per diventare una disciplina del pensare.

La mente rinuncia alle scorciatoie e impara a restare.

Le āsana offrono così una vera educazione alla vulnerabilità, un ordine interiore che non elimina il dolore ma lo "attraversa" con *il respiro e con la presenza*. È come entrare in un archivio interiore, dove ogni gesto, ogni respiro e ogni esitazione diventano materiali vivi: la paura, la lucidità, la tenacia sono documenti dell'esperienza.

Il limite non va superato né celebrato, ma osservato, soprattutto nel punto in cui il sistema non può proseguire oltre.



Questo diventa particolarmente evidente quando si entra in Tadāsana Parivritti, la torsione in piedi.

I piedi sono ben radicati a terra, la colonna si distende verso l'alto, il respiro sostiene la verticalità e poi, gradualmente, il busto ruota.

Non si tratta di forzare il movimento, ma di ascoltare fino a dove la torsione può arrivare mantenendo la relazione dell'insieme del corpo. Ogni parte del corpo resta in relazione con le altre, ci stiamo muovendo dentro lo spazio di āsana, dove ogni gesto e ogni sensazione sono una direzione in un insieme, e ciò che conta non è raggiungere un estremo ma restare presenti dentro lo spazio interno.

In questa esperienza risuona chiaro cosa sia Yoga: *non una conquista né*

una performance, ma un atto di "presenza totale". Non si tratta di fare una posizione, ma di abitarla nel suo spazio interno e non esterno, lasciando che accada senza separare corpo, mente e coscienza. La torsione arriva al suo limite naturale e lì ci si ferma, senza spingere, semplicemente osservando l'azione del respiro sulla colonna.

Diventa allora chiaro che l'āsana non mira a un effetto e la meditazione non mira a una condizione: sono solo passi, uno dopo l'altro, e ogni passo contiene una domanda.

Che cosa mi sostiene davvero?

Chi sono quando non faccio nulla?

Che cosa si apre quando smetto di voler aprire qualcosa?

È in questo punto che l'ordine del sistema inizia a cedere, non per distruzione *ma per profondità*, lasciando intravedere *uno spazio più ampio* in cui stare con l'attenzione solo nel sentire, continuando ad ascoltare, via via *il respiro* e il suo aspetto più sottile (pranico) evidenzieranno *lo spazio della presenza*,

Grazie per aver letto fino qui.

Buona pratica!

