

## Titolo categoria – Articoli e Riflessioni | Titolo articolo | Lo spazio potente dello stare

---

Quando pratico Yoga in ascolto, il tappetino della pratica non è soltanto un supporto: è una soglia. Non si tratta di entrare in un processo fisiologico, si tratta di partire dalla sensibilità

Segna un confine tra ciò che appare e ciò che non può essere definito.  
La lucidità che ne emerge permette di vedere le cose così come sono.  
E il buio, che di solito consideriamo vuoto, è conoscenza.

Il corpo non ha più bisogno di mostrarsi forte.  
Si piega, si lascia attraversare da limiti e fragilità.  
Ogni gesto quando non è mediato dalla mente, quando è spontaneo, diventa linguaggio, ogni posizione l'indicazione di una direzione.

L'āsana non è performance: è resa, è un momento in cui il corpo si mostra così com'è.  
Lo Yoga diventa allora uno "stare".  
Uno stare radicale, a volte scomodo, che coinvolge ogni parte di sé, anche quelle che vorremmo dimenticare.  
Non si procede verso un traguardo o un altrove, ma dentro se stessi.  
Non c'è promessa di sollievo o bellezza da esibire.  
C'è fatica, e la possibilità di restare in quella fatica.  
Il respiro, anche quando è irregolare, diventa ciò che ancora ci tiene presenti.



Così quando prendo la posizione di Bhujangāsana, il cobra, non penso a un gesto di forza o di potenza. Il corpo si solleva ma non per chiudersi, per irrigidirsi o per "mostrare qualcosa".

Si solleva per aprirsi.

Il corpo si apre dentro uno spazio che non

chiude.

Il petto si solleva, lo sguardo si porta avanti, e in questa apertura non troviamo risposte definitive, ma possibilità.

Non è una posizione che ci dice "così sei forte" o "così sei giusto".

È una posizione che ci invita a stare nei nostri dubbi, nelle nostre domande e perplessità

Così, ogni punto di contatto interiore ed esteriore ha senso solo in relazione agli altri, il gesto acquista senso non da solo, ma nel legame con il respiro, con la gravità, con lo sguardo della coscienza che osserva

Ogni posizione nello Yoga in ascolto vive in questa tensione: tra ciò che si vede e ciò che sfugge.

Non chiede di essere ammirata, ma attraversata.

Non consola, non cura, non alleggerisce.

Ma va nel senso della non dispersione, verso la direzione della grande intuizione della cultura spirituale indiana, una dimensione profonda, inafferrabile ma evidente; che significa porsi là: dove è possibile cogliere che qualcosa si apre come sguardo

Grazie per aver letto fin qui.

Buona pratica!

