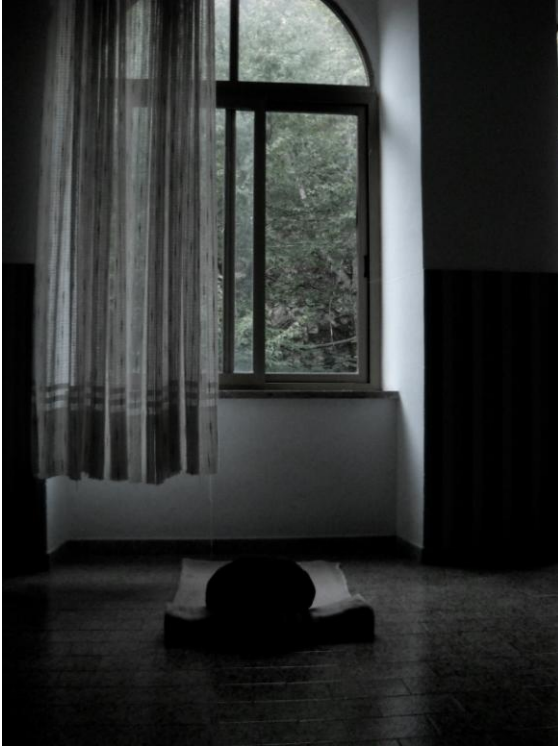


Titolo categoria – Articoli e Riflessioni | Titolo articolo | Ci sono luoghi che, appena li attraversi, sembrano fermare il tempo



Ci sono luoghi che, appena li attraversi, sembrano fermare il tempo.

Non ti chiedono nulla, non ti giudicano, ti accolgono soltanto.

Ma questo non accade quando fai Yoga o Meditazione in spazi pensati per la ginnastica, dove l'aria è ancora piena di sforzo, obiettivi e risultati da raggiungere.

Lo Yoga e la Meditazione parlano un'altra lingua: non quella del fare, *ma quella dell'ascolto*.

Hanno bisogno di spazi liberi da distrazioni e intenzioni estranee. Possono essere luoghi antichi o semplicemente una stanza di casa: ciò che conta è che lì il tuo respiro possa cambiare ritmo, diventare più

profondo, come se aprisse una porta verso una dimensione nuova.

Per questo da tempo non insegno più in palestre, ma in luoghi dove la luce si fa più morbida e l'aria sembra invitare a raccogliersi.

In quegli spazi, lo Yoga e la Meditazione ritrovano la loro essenza: un percorso che, passo dopo passo e respiro dopo respiro, svela significati che non avresti mai immaginato.

È come entrare in uno spazio invisibile, fatto di una unica-direzione, dove ogni movimento interiore diventa una mappa e ogni respiro una via che ti conduce verso un centro che non puoi toccare... ma che esiste.

Allora il silenzio si trasforma in voce.

Il respiro diventa strada.

E forse, in quell'istante sospeso, puoi finalmente lasciare andare l'idea che tutto debba avere il senso che pensavi.

Cosa resta di noi, quando il pensiero tace e rimane solo una quieta presenza che guarda?

Buona pratica!

