

## Titolo categoria – Articoli e Riflessioni | Titolo articolo | Quando il corpo non risponde

---

Ci sono giorni in cui il corpo non risponde.

Non si apre, non fluisce.

Ogni gesto sembra contrastato da una forza interna, invisibile.

A volte è dolore.

Altre volte, solo il peso dell'esistere, che si deposita piano nelle pieghe della carne.

In quei momenti affiorano segnali muti: tensioni, stanchezze, emozioni senza nome. È come se il corpo parlasse una lingua antica che la mente ha dimenticato. Le parole non aiutano: non spiegano, non ordinano, non consolano.

Si svuotano.

E resta soltanto un dialogo nudo: tra respiro e mente, tra pelle e memoria.

Che cos'è questo sentire che resta anche quando tutto sembra fermo?

Ha un significato?

In questo spazio sospeso, yoga e meditazione non sono strumenti per aggiustare, ma gesti per ascoltare. Un altro modo di abitare se stessi.

Un invito a esplorare ciò che non si vede ma tiene insieme tutto.



Quando entro in Utthita trikonāsana parivritti (il triangolo in torsione) sento l'invito della posizione ad esplorare il corpo in profondità e di entrare anche in un luogo in cui ogni punto — il radicamento dei piedi al suolo, l'allineamento, l'equilibrio, ogni micro-aggiustamento — riflette la possibilità di consapevolezza su molteplici dimensioni.

All'inizio sembra astratto, intangibile, quasi concettuale.

Ma col tempo quei punti interiori toccati dall'āsana diventano concreti.

Come fossero il linguaggio di una geometria silenziosa di ciò che siamo.

È lì che mi sorprende a chiedermi:

Chi sono, quando smetto di reagire?

Cosa rimane, quando lascio andare il controllo, la spiegazione, la difesa?

Lo yoga e la meditazione non promettono salvezza.

Non cancellano il caos, non riempiono il vuoto.

Ci portano dentro di essi.

Ci insegnano a sostare, a respirare.

Fino a riconoscere, che nel mezzo del disordine, c'è un "punto stabile che osserva".

Sempre presente.

Forse il senso è proprio questo:

accorgersi che, anche quando tutto si sgretola, qualcosa in noi continua, silenziosamente, a guardare.

Senza sgretolarsi.

Ma da dove?

Grazie per aver letto fin qui.

Buona pratica!

