

Titolo categoria **Articoli e Riflessioni** | Titolo articolo | **Āsana: presenza immersa**



Non pratichiamo per migliorare qualcosa.

Non pratichiamo per diventare altro.

Non pratichiamo per raggiungere uno stato.

Pratichiamo per vedere.

Per lasciar accadere ciò che accade, così com'è.

Entriamo nelle posizioni solo fin dove possiamo restare presenti.

Non oltre.

Perché la postura non è un obiettivo da conquistare, ma un luogo di osservazione da abitare.

Che cosa accade quando smettiamo di voler "fare bene" una posizione?

Che cosa si mostra quando non cerchiamo di correggere, aggiustare, migliorare?

Le indicazioni sono semplici e concrete:

entrare lentamente, senza fretta.

Sentire la tensione, l'instabilità, la resistenza, senza modificarle.

Fermarsi prima del limite.

Lasciare che il corpo mostri come stiamo entrando nella posizione, senza una norma prescrittiva, senza trasformare la pratica in una lista di cose da fare.

Possiamo ascoltare il corpo senza trattarlo come un problema da risolvere?

Possiamo restare con ciò che c'è, senza imporre una forma?

Lo sguardo non è rumoroso, non è entusiasta in modo compulsivo.

È uno sguardo raccolto, concentrato, come quando si maneggia qualcosa di fragile, capace di restituire sensazioni sottili e significative.

Viviamo spesso attraversando il mondo come se il tempo fosse sempre troppo stretto, troppo denso, troppo carico per permettere distrazioni.

E se la pratica fosse proprio una sospensione di questa urgenza?

E se fosse un modo diverso di stare nel tempo?

Le āsana non sono forme isolate.

Sono soglie continuamente attraversabili.

Diventano parte del nostro modo di stare al mondo. Incrinano la superficie del visibile e restano dentro uno sguardo che precede la storia, che precede l'interpretazione, prima che tutto venga ordinato e ricondotto a un "io" che agisce.

Chi guarda, prima che la mente racconti?

Che cosa percepisce il corpo, prima che il pensiero intervenga?

Il corpo percepisce.

Il respiro rivela.

La mente segue.

Āsana è questo:

un campo di relazione,

un luogo di ascolto,

non una tecnica,

non una prestazione.

Una presenza immersa, non un fare di più, ma essere più intimamente lì.

Buona pratica!

