

## Titolo categoria – Articoli e Riflessioni | Titolo articolo la sospensione – il linguaggio senza parole

---

Riconosciamo subito il respiro quando è spezzato, irregolare, quando accelera e sembra non riuscire più a guidarci. Ma nella pratica degli āsana accade qualcosa di diverso: c'è un momento in cui il respiro si ferma, sospeso.

Non è il ritmo che conosciamo, è un tempo altro.

È proprio lì che comincia davvero la pratica: non fuori, nel mondo, ma dentro, nella pelle che si piega seguendo un ritmo silenzioso.

Nella sospensione la mente cerca di costruire la sua architettura, di riempire il vuoto. Ma quello spazio non è un'assenza: incrina le abitudini del pensiero e apre a una temporalità interiore, senza un prima e senza un dopo.

È lì che ci accorgiamo che il vuoto non esiste: c'è sempre qualcosa che osserva, che sa.

Restare nella sospensione, anche se il respiro sembra "sbagliato", significa lasciarsi modellare da un linguaggio invisibile che non consola e non intrattiene, ma rivela. Rivela che in ogni istante, anche nel più piccolo e apparentemente insignificante, si annida una forma di verità più autentica.

Così quando entro in Paschimottānāsana (la posizione di stiramento posteriore da seduti) il corpo sembra muoversi verso un limite: le gambe distese in avanti, diventano il confine del piegamento. Ma nel momento in cui ci si ferma, il nostro limite non è più solo un confine diventa uno spazio. Non c'è più il "prima" del movimento né il "dopo" del ritorno: rimane un presente che si dilata.

Nella posizione ciò che appare immobile — la colonna, le gambe, le mani adagiate secondo le nostre possibilità — diventa in realtà un luogo di possibilità:

il respiro non è più una guida esterna, ma scivolando lungo la colonna apre spazio nel bacino; la mente, che tenta di fissare una forma, si incrina e scopre che la sospensione non è vuoto ma presenza.

Il limite del corpo diventa soglia.



Il corpo piegato non più una chiusura, ma l'accesso a una dimensione in cui la temporalità ordinaria perde consistenza non c'è un centro privilegiato non c'è un istante più importante di un altro; ogni attimo è "proprio-presenza"

E allora diventa chiaro che nella posizione non si tratta di arrivare a toccare i piedi, ma di riconoscere che, ciò che sembra limite è in realtà apertura: del corpo, del respiro, della coscienza.

Buona pratica!

