

..... toccare ed essere toccati

Inizia il II anno di Integrazione Posturale, siamo al primo incontro, al mio interno sento gioia mista ad ansia. Nuove esperienze da condividere, luoghi interiori e sensazioni da contattare, spazi di pace e silenzio da vivere.

Al mio arrivo il gruppo è già riunito, io sono così emozionata al punto di riuscire a dire poche cose e con difficoltà.

Nel guardarmi intorno mi accorgo che ci sono nuovi compagni, altri invece quest'anno non saranno con noi. Dopo un giro di presentazioni e condivisioni cominciamo il lavoro sul corpo con esercizi di bioenergetica che ci danno la possibilità di entrare in contatto con i nuovi compagni e rompere un po' quell'iniziale disagio che spesso caratterizza il conoscersi da poco.

Il lavoro della prima sessione comincia con un nuovo compagno, mi accosto a lui molto delicatamente, è la prima volta che si accinge ad un lavoro diretto al corpo ed alla sua interiorità. Comincio col contattare il suo respiro, a sentire quando il suo corpo inizia a fidarsi di me; lascio alle mie mani la possibilità di sentire il momento in cui si lascia andare, si apre, si concede.

Paure e resistenze sono le prime a comparire e momenti di dialogo interrompono spesso il nostro lavoro, cerco di ascoltare senza entrare troppo in questa energia lasciando che la parola perda lentamente il sopravvento per ritornare così in un ascolto più profondo.

Una comprensione inconscia mi guida, mi stacca dal rimanere vincolata a dei passaggi stabiliti, lasciando così alle mie mani la possibilità di stare o di procedere divenendo sostegno per chi è in un momento di ascolto.

Al termine della sessione, il volto del mio compagno ha una luce nuova, il suo corpo è più morbido, fluido, più presente al momento; sento la sua gratitudine e sono felice per questo momento di condivisione.

Durante il pomeriggio ricevo la sessione da un altro compagno di gruppo, è strano..... ma è lo stesso dell'anno scorso!

Lentamente mi lascio andare al piacere delle mani sul corpo, al torace che si apre, al respiro che fluisce sempre più libero. Lascio a queste mani la libertà di contattare il dolore, di sentire tutte le tensioni; mi accorgo che quella propensione alla fuga che mi caratterizzava, ha lasciato il posto ad un nuovo modo di entrare in contatto con me. Quello scudo creato a protezione del dolore e della mia vulnerabilità non comprime più il mio torace, sento di esserne quasi svincolata e il mio interno può liberamente comunicare con l'esterno. Anche il dolore sembra non essere più lo stesso, anzi diventa parte integrante di quest'esperienza.

Quando mi alzo una bella sensazione di gioia e pace interiore pervadono il mio corpo, abbraccio quello spazio interiore che mi dà il senso dell'unità con ciò che è al di fuori, come se il mio interno ed il mio esterno fossero diventati un'unica cosa, come se la mia pelle si stendesse all'infinito.

Mentre sono sulla via del ritorno, il mio sguardo si perde oltre il finestrino dell'aereo, sotto di me un tappeto di nuvole rosso porpora fanno da cornice ad un'atmosfera quasi evanescente, la mente si affolla delle sensazioni che hanno caratterizzato questo incontro, sento i miei compagni vicini a me, anche quelli appena conosciuti; e di fronte a questo spettacolo che la natura mi offre mi fondo tra luci ed ombre.

Penso agli Hawaiani, quando giunge il tramonto si siedono ad osservarlo, a celebrare questo sole che lentamente si dona all'orizzonte, lasciano andare ogni cosa, si abbandonano, tutto ciò che è stato è lì con questo giorno che muore.

Nei giorni successivi cerco di non perdere quella sensazione di essere nel tutto, di sentire che non c'è differenza tra la mia interiorità e la mia exteriorità, di rimanere unita e centrata.

Spesso avvertiamo il nostro interno come qualcosa che prescinde dall'esterno, come se fosse una scatola all'interno di un contenitore e avesse solo rapporti di confine.

Non può esserci esperienza interiore che prescinda da quella esteriore, le due cose vanno insieme e si trasformano nel momento in cui la consapevolezza della loro unità ci fa esperire che non possiamo essere separati, ciò che sta accadendo sulla nostra pelle attraversa anche la nostra anima dandoci la sensazione non solo della fisicità ma anche dell'emozione.

A volte non ci rendiamo conto di come la divisione che creiamo fra ciò che siamo fuori e ciò che siamo dentro anche se ci dà l'illusione di proteggerci, ci separa da noi e dagli altri.

Ci conosciamo in relazione a qualcosa, conosciamo soltanto un io con delle qualifiche. Ma l'io è qualcosa di antecedente alle qualificazioni, o al risultato di fatti ed esperienze, è la nostra vera natura, è ciò che già siamo e non quello che diventeremo.

Sono al mio terzo incontro, e dopo aver parlato un po' di noi e delle nostre sensazioni, Massimo ci regala l'esperienza di una meditazione.

È la prima volta che muovo il mio corpo ad occhi bendati. Si comincia col muoversi seguendo la musica e accentuando la respirazione in alcuni momenti.

Non è facile muoversi ad occhi bendati, ed incontrare i miei compagni è inevitabile, il loro contatto non mi induce ad allontanarmi o a difendermi; è piacevole sentire i nostri corpi che si toccano senza lo schermo della vista che a volte può limitare la spontaneità dei gesti o intimidire.

Lentamente questo spazio intorno a me si amplifica sempre più coinvolgendo il movimento che diventa sempre più ampio e morbido, come fosse indipendente dalla mia volontà. Nasce spontaneamente dal mio interno conducendomi al di là dei limiti, della staticità che si impone al corpo. Le mie mani, i miei arti diventano prolungamenti e possono muoversi in tutte le direzioni, ogni separazione è illusione. Sento di essere cullata da questo movimento, che mi fa diventare il movimento stesso, è come fluttuare in uno spazio infinito.

Capacità di lasciare andare e non di agire, abbandonare quella mente che racchiude l'ego schiavo delle abitudini condizionate, quella mente che crea confini che ci sentiamo costretti a difendere anche quando ciò comporta lo staccarsi dai significati più profondi e dalle connessioni gioiose che derivano dal sentirsi parte dell'universo.

Abbandono un mondo di nubi grigie per fluttuare in un cielo trasparente, libera dai desideri, pura continuità senza un inizio o una fine.

Lentamente mi adagio sul pavimento e un senso di profonda libertà pervade il mio essere, lo spazio intorno a me diviene un orizzonte nel quale proiettarsi. È il mondo che si estende fuori dalla portata dei sensi, è il mondo dell'anima, un frammento di vita, un esuberante, abbondante, eterno, ritmico e inseparabile io.

Sicuramente la parte anteriore è la più importante, quella che ci rappresenta, che ci connette con il mondo e gli altri, la così detta parte sociale che è anche quella su cui poniamo maggiormente la nostra attenzione; ma quanto ascolto rivolgiamo alla nostra lateralità, ai nostri fianchi, quanto li viviamo e gli concediamo di partecipare alla nostra vita?

È stato proprio lavorando con la terza sessione che ho avuto l'opportunità di entrare in contatto con il contenuto emozionale e sociale di questa parte.

È stato come percepire una vergogna a mostrarsi, un timore a porgere il proprio fianco, a fidarsi; un nascondiglio sicuro in cui rifugiarsi avvalendosi della complicità delle braccia che sembrano accentuarne la protezione; sensazione che lentamente scompare man mano che le mani attraversano queste curve, che si soffermano, che aprono, allungano. Una cintura scivola via lasciando il posto alla libertà, alla sensualità, al piacere di essere toccati, come una vecchia pelle che si stacca dal corpo.

Mentre le mani procedono verso l'alto il torace si espande, si allunga, ogni piccolo spazio, centimetro di pelle sembra vibrare, respirare; a livello della scapola un dolore fortissimo mi toglie il respiro, immagini lontane, ricordi che risalgono ai miei primi giorni di vita.

E mentre il lavoro procede sento tutte le volte in cui alle mie braccia è stato impedito di andare verso qualcosa, le volte in cui si sono protese alla ricerca di un abbraccio che non c'era, il loro vuoto e il loro arrendersi, la vita nascosta e trattenuta in questo spazio.

Ora posso portare luce e respiro nei miei fianchi, liberarli, ridare loro vita; e mentre mi riapproprio di questo spazio, la sensazione di rotondità mi avvolge in un abbraccio caldo e sostenente, il mio bacino può esistere nella sua totalità, le mie braccia leggere come piume. Ascolto il mio corpo, il suo rapporto con lo spazio e il modo con cui esprime le sue emozioni; sento la gioia di vivere espressa attraverso il busto eretto e le braccia spalancate, come a voler abbracciare l'infinito.

Con il trascorrere dei giorni, molte sensazioni affiorano alla mia mente, tristezza, vuoto interiore, desiderio di perdersi in un abbraccio; quell'abbraccio che è stato di nostra madre, nostro padre, o quello che non c'è mai stato, e proprio per questo tanto desiderato. Sento come è facile colmare i

vuoti nella vana speranza di poter raccogliere un frammento d'amore, un qualcosa che dia valore all'esistere.

Vana speranza quella di credere che l'esterno possa renderci felici o soddisfatti, anzi molte volte è causa di disagi e sofferenze; ma a volte è bello credere che qualcosa o qualcuno possa finalmente ridarci gioia di vivere, entusiasmo, dimenticando che ciò è già dentro di noi ma lo abbiamo lasciato o nascosto da qualche parte.

Permettersi di sentire il vuoto, di abitarlo è trovare quella parte essenziale di noi che riempie realmente questo vuoto; voler rendere questo spazio pieno ci impedisce di sentire l'origine delle sofferenze, i legami distorti con il passato; altera la nostra vita, facendoci vivere prigionieri di idee, sentimenti confusi, di desideri artificiali e bisogni inutili.

Attraverso le prime tre sessioni abbiamo imparato a sciogliere un po' la nostra corazza, ad avvicinarci al mondo interiore, a sentire l'apertura verso di noi e gli altri, a gustare la gioia di andare verso la vita. Ora con il nostro lavoro scendiamo più in profondità, verso quelle parti che hanno una maggiore connessione con la nostra interiorità, avvicinandoci a spazi che ci consentono di incontrare la nostra intimità e il rapporto che abbiamo con essa.

In questa sessione ho contattato molto dolore, diversi i momenti in cui volevo allontanare le mani dalle mie gambe, ma sapevo che ciò mi avrebbe fatto considerare il dolore come qualcosa di separato da me, qualcosa da cui fuggire

Ho lasciato così alle mani la possibilità di esplorare il mio tessuto, di attraversarlo, per darmi l'opportunità di entrare in contatto con quelle parti cariche di tensioni e forti contenuti emozionali, accettando non solo il mio dolore ma quella parte di me che racchiude antiche ferite.

Attraversando questi spazi apparivano momenti difficili della mia vita, momenti di violenza, la rabbia trattenuta dentro me per anni.

Quelle mani generavano in me il desiderio di non essere toccata per non subirle, la voglia di urlare. Sento di non essere sostenuta, come se chi sta lavorando con me non si accorge di quanto avviene al mio interno, anzi lei sembra lottare con i miei muscoli, vuole aprirsi un varco, fare spazio, cambiare le cose; inutile chiederle di essere meno incisiva, un po' più morbida.

Avverto che il mio corpo inizia a chiudersi, a difendersi, sento le tensioni farsi più forti, provo a non lottare con questo, ma ad avvicinarmi con rispetto ad un dolore che non è solo del corpo ma anche dell'anima.

Vorrei poterlo attraversare, ma sono sola, incapace di sostenerlo, chi mi accompagna ha difficoltà nel farlo; divento così spettatrice del mio dolore, di questo momento che necessita di un grosso supporto e della volontà di non custodire la propria sofferenza come un tesoro.

Spesso, quello che ci è accaduto diventa quasi una maschera dietro cui nascondersi, una protezione che ci consente di rimanere corrotti da quell'atteggiamento offensivo verso noi e gli altri.

Sono grata alla mia compagna per la sessione ricevuta in quanto mi ha dato la possibilità di sentire com'è il mio corpo e come potrebbe essere, il piacere di sentirsi libera e leggera, il piacere di lasciare andare il controllo. La consapevolezza di uno spazio che è libero solo in apparenza e che necessita di essere alleggerito, ripulito e rivestito di dignità.

E anche per avermi ricordato come la mano sia un profondo strumento di lavoro che può diventare una finestra sull'infinito, una porta attraverso cui accedere al mondo dell'anima, essere sostegno, ascolto, presenza, amore. Si deve agire come un ricettacolo vuoto, senza chiedere nulla o imporre nulla. Un rifugio senza confini, una compagnia infinita, non invadente ma discreta. Le mani morbidi ma forti, sicure, carezzevoli.

Ho ripensato alle volte in cui dando sessioni di Rebalancing ho dato alla mia mano forza, voglia di cambiare le cose, senza rispettare le difese dell'altro, impedendo libertà, l'ascolto.

La forza più grande è quella che non si usa!

La sensazione che lascia sul mio corpo questa sessione, è di contatto morbido con la terra, i miei piedi sembrano accarezzarla; di fluidità delle gambe, sento il mio bacino non più come qualcosa che è poggiato su di esse ma ne è accolto, sostenuto. Uno spazio più soffice, leggero, libero dove si sperimenta una sensazione di benessere.

Dentro la comprensione dell'avvicinarsi all'altro, del toccare, del sentire che in tutto ciò noi siamo partecipi e che il lavoro con l'altro è un'opportunità di toccare una parte di noi, un amore che lasciato fluire da cuore a cuore diventa un'energia guaritrice.

Sono state dedicate tante parole alla libertà, attribuendole quasi un significato fantastico che ci permette di agire, pensare e muoverci come desideriamo.

Ma quante volte abbiamo pensato alla libertà che viene dal nostro interno, che ci svincola da schemi e condizionamenti appresi durante la nostra vita; a quella libertà che movendosi dalla pancia ci dona capacità di movimento, di espressione, libertà di sentirsi e manifestare questo sentire per essere nel momento presente.

È l'esperienza che ho vissuto nella quinta sessione.

Mentre lavoro con il mio compagno, inizio a toccare la sua pancia, a giocare un po', aspetto che si rilassi, che si lasci andare, non è facile permettere a qualcuno di affondare le mani nella pancia; al suo interno c'è tutta la nostra vita, le nostre emozioni, e la capacità di lasciarsi andare necessita di un atto di fede, un salto nell'ignoto.

Resto in questo contatto fisico per stabilire una relazione di fiducia e rendere il mio compagno disponibile a ricevere.

Lentamente sento che questo contatto inizia a farsi più profondo, è come se la comunicazione tra noi stesse avvenendo attraverso la nostra pancia, procedo con estrema delicatezza dando un sicuro appoggio e avvicinandomi a spazi da cui possono emergere paura, sofferenza, voglia di lasciarsi andare.

Spesso devo fermarmi, diminuire la mia pressione, la sua pancia reagisce, si difende.

Anche lui si rende conto di questo, ma vuole continuare, avvicinarsi a questo mondo, e mentre entro sempre più al suo interno sento quanta gioia nasce da questo contatto, quanta voglia di sentire, avvicinarsi al proprio centro; è un fluire di energia, sentimenti nascosti, emozioni.

Spesso il timore di conoscersi ci dà l'impressione di venire spogliati di ciò che si crede di possedere, come ad esempio il modo di vivere.

Nel dare questa sessione mi accorgo che come per un riflesso tutto torna a me, è un dare e ricevere allo stesso tempo, sento di essere in uno spazio senza fine dove io e l'altro siamo una sola cosa. Questo sentire è reciproco tanto che al termine della sessione rimaniamo ad occhi chiusi in uno spazio di silenzio, abbandonandoci alla meraviglia di quell'istante; ogni sessione è un evento carico di mistero e ciò dipende dalla nostra disponibilità.

Prima di ricevere la sessione lavoro un po' con il corpo, sentimenti di rabbia e odio inespressi iniziano a manifestarsi avvicinandomi ad un'esperienza della mia infanzia che ancora oggi tende ad alterare i rapporti con me e gli altri.

Concedendo libertà a quanto avviene al mio interno, lascio andare risentimenti, rancori, rabbia per ritrovare la gioia di riappacificarmi con me e il mondo intero.

Nel ricevere la sessione, sento il mio compagno confuso e timoroso, cerco di aiutarlo e incoraggiarlo, sono consapevole che non è facile dare una sessione come questa, è un po' mettersi in gioco, non è un semplice toccare l'altro ma è anche entrare in contatto con ciò che siamo, con quello che ci concediamo.

È una forma di comunicazione che prescinde da schemi o pensieri, è una poesia che si respira, che tocca corde profonde dell'essere umano.

Marco viene in nostro aiuto e attraverso il suo tocco mi regala momenti di gioco, gioia e libertà.

Mentre si procede con il lavoro sento emozioni a cui non ho dato libertà, parti di me a cui non concedo di vivere pienamente, di gustare a fondo la vita, per eccesso di razionalità, condizioni ambientali. Paure a cui non concedo la libertà di esserci, disagi che vogliono venire alla luce, che necessitano di essere visti e non spiegati o giudicati; dipendenza dall'apparire.

Quale momento migliore di questo per liberarli e dare loro voce.

Quando mi rialzo il mio corpo fluido e morbido è felice come se avesse trovato una dimensione in cui abbandonarsi e godere delle piccole gioie della vita, di quelle cose semplici che ci tengono in contatto con il senso della nostra esistenza, e con l'energia che è intorno e che ci sostiene.

Nei giorni a venire ascolto il mio corpo e mi rendo conto di come il muoversi fa talmente parte di noi che lo diamo per scontato, quando invece esso è lo strumento attraverso il quale esprimiamo noi stessi, accedendo a quel mondo percettivo che fa riemergere quanto di più personale è in noi stessi: creatività, empatia, intuizione e grazia.

Sento di aver fatto a volte, dei miei limiti mentali la natura del mondo, percependo me stessa come gli altri mi avevano percepito e la libertà di cui spesso sono stata privata nella mia infanzia, è come se avesse chiuso la mia mente in un recinto che le ha impedito di espandersi.

È quell'educazione attraverso cui si è voluto fissare solo dei limiti, diventa per me un'esperienza che mi porta a un rimodellamento e armonizzazione di me stessa allontanandomi da quel vivere che spesso rende prigionieri di se stessi.

Trovando all'interno di noi i sedimenti psicologici dei nostri genitori, si può sentire cosa è veramente nostro e quanto amore e autenticità mettiamo nel dipingere questa bellissima tela che è la nostra vita.

Il lavoro con la sesta sessione è qualcosa che mi conduce in uno spazio di profonda spiritualità, silenzio, ascolto. Uno spazio profondo e vuoto da cui nasce la consapevolezza.

È un viaggio nell'infinito attraverso luci e ombre.

Un'iniziale sensazione di dolore, di costrizione a livello degli arti inferiori mi induce a dedicare ascolto e attenzione a questa parte. Non so cosa ci sia di preciso, è sicuro qualcosa di antico, provo a respirare un po' di più, ad entrare in contatto con questa parte e sento che lentamente la tensione si scioglie, è come curare antiche ferite, consolare carenze affettive, liberarmi di nodi emozionali. Lentamente mi dissolvo in uno spazio profondo che mi allontana dalle frontiere della ragione, della volontà dell'essere, priva di tempo e spazio.

L'individuo è scomparso, esiste l'insieme, il tutto ed io sono parte di questo tutto.

È una connessione che mi permette di sperimentare fiducia, amore, perdono, gratitudine, comprensione, capacità di lasciare andare e non di agire; un avvicinarsi a quel punto di riferimento interiore che è l'anima.

Il mio significato, il mio senso di vita sono racchiusi in questo spazio.

Sento meraviglia per il mio corpo, esso è la parte visibile dell'anima, corpo e anima non sono separati ma fanno parte l'uno dell'altra. Il corpo va amato, rispettato, è la cosa più vicina a me, attraverso di esso l'esistenza si è avvicinata a me, e rappresenta l'esistenza intera. Dove è il mio corpo lì è la mia vita.

È come se il corpo fosse divenuto un tempio sacro, un luogo in cui la vita che viviamo quotidianamente è solo una piccola parte rispetto all'infinito spirituale che esso rappresenta.

Senti di appartenere ad un disegno universale che muove i tuoi passi e ti conduce dall'infinito al finito.

Dare e ricevere questa sessione sono esperienze che portano oltre la fisicità, è la vita che incontra la vita.

Mentre sono verso la via del ritorno all'interno del mio corpo si affollano tante sensazioni, sento il mio corpo che avanza morbido e leggero lungo la strada, mi guardo intorno e tutto mi appare lontano, distaccato, pur sentendomi perfettamente integrata con quanto mi circonda, pace e quiete accarezzano il mio essere.

Nei giorni che seguono resto in questo momento di distacco, di silenzio.

Le mani scivolano lentamente lungo i contorni del viso, iniziano a percorrerne i tratti, la sensazione è di piacere, un'identità che credi tua inizia a sgretolarsi, un nuovo modo di percepirsi, lontano dalla censura imposta al volto e alle emozioni che lascia trasparire. Il volto che credi ti appartenga è una deformazione, una maschera razionale sospesa nelle infinite ombre interne mai esplorate.

I tratti cominciano ad essere più morbidi, il volto inizia a modellarsi, ad assumere un aspetto più vero, a lasciar emergere ciò che vive all'interno, è come riappropriarsi di un volto dimenticato, nascosto, sul quale basta un leggero soffio per spazzare via la polvere e riportarlo alla luce del sole. Ti accorgi di camminare mascherato e interpretare un personaggio inculcato da altri, una costruzione mentale basata sulle sensazioni, una mente ingombra di opinioni, incapace di apprendere.

Quanto amore nel costruire questa facciata, quanti anni di lavoro per renderla falsa, un muro impenetrabile, una barriera innalzata a protezione, a disarmare l'altro.

Le lacrime scendono lungo il mio volto, lo purificano, lo lavano dalle falsità, cancellano ciò che non mi appartiene. Mi avvicino ad esso con umiltà, lo accarezzo col pensiero, questo è il suo momento, la sua verità camuffata dalla mia paura.

Episodi di vita affollano la mia mente, momenti, troppi, in cui ho dovuto esprimere attraverso il mio volto gioia o indifferenza quando invece tristezza e sconforto o paura erano le emozioni del momento.

Quante cose ho dovuto nascondere, quanta parte di me uccidere per non essere.

E mentre queste sensazioni mi avvolgono come in un vortice, le mani procedono più in profondità, entrano nella mia narice, il mio corpo è pervaso da brividi, una sensazione di paura mi fa desiderare che ci sia anche qualcun'altro al mio fianco, cerco di resistere, voglio farcela da sola, e finalmente mi do il permesso di chiedere aiuto.

È la mano di Massimo che stringe la mia, che mi sostiene e mi incoraggia.

Quella mano che avrei voluto nella mia, per essere accompagnata nella vita, che avrebbe dovuto dirmi "io ci sono, ti proteggerò".

Mi lascio andare al pianto, alla tristezza senza confini che accoglie il mio petto; le voci morbide e dolci di Massimo e della mia compagna sembrano accarezzare il mio corpo, la mia anima, e con loro lentamente lascio scivolare questo momento di tristezza, di dolore, per sentire quanta forza c'è ora dentro di me, e quanto amore verso un padre che pur amandomi, spesso, lungo la strada ha lasciato andare la mia mano.

Sono grata alle persone che mi hanno accompagnata in questa sessione, al loro cuore, al loro amore. Nei giorni che seguono cerco di essere attenta al mio volto, è facile ricadere nella trappola della costruzione; ascolto quali sono i momenti in cui cerco di controllarlo o di imporgli una parte.

Quando sono di fronte agli altri mi capita spesso di osservarli, di vedere come sono attenti a controllare la mimica facciale, del resto il viso è la parte che più ci rappresenta, quella che emerge prima di ogni altra cosa, e pur non essendo adeguata al momento deve comunque ricevere il consenso degli altri.

Spesso pensiamo che la bellezza di un volto sia la perfezione, ma esso diventa tale solo nel momento in cui è vivo, e attraverso di esso può trasparire l'amore, il cuore, la bellezza dell'animo.

Sento di potermi esprimere attraverso il corpo e finalmente questo ha anche un volto.

Anche l'esperienza del secondo anno si è conclusa. Il mio pensiero va al momento in cui è iniziata quest'avventura, ai tanti fili che mi legano agli amici, agli incontri, agli abbandoni, ai vissuti, agli amori che mi hanno condotta e guidata lungo percorsi strani e misteriosi della vita.

Al passato che spesso ha interferito e creato sofferenza nella mia vita. Un punto di partenza che ha reso possibile una trasformazione e valorizzazione del mio essere, una via che conduce alla scoperta di se stessi.

A questa riconciliazione con me, il mondo, le persone a me care che sono state le più giuste, senza delle quali forse oggi non sarei quello che sono.

Spesso ho attribuito agli altri o alle cose la causa dei miei disagi, ho interpretato ruoli che mi hanno allontanata dal sentire la parte vera di me, credendo invece fossero quelli. A costruire una facciata priva di un interno che parlava di me.

Durante questi anni di lavoro attraverso e con il mio corpo, è stato come entrare nelle stanze buie, polverose e vecchie di un castello. Spesso la paura e le resistenze hanno cercato di deviare questo percorso, ma la voglia di portare luce, calore e pulizia mi hanno sostenuta e rinforzata nel desiderio di aprire le finestre. Oggi questo castello non mi fa più paura, è diventata una splendida casa luminosa, vera, anche gli angoli più bui sono stati attraversati dalla luce, ripuliti. I colori, le sfumature sono quelle del momento e la cosa bella e che essi non restano sempre gli stessi. Il silenzio e la solitudine che mi accompagnano all'interno di essa mi donano dignità e coraggio, capacità di espressione, libertà di essere.

“Essere “ è per me : Compassione, Forza, Amore, Verità, Autostima, Intelligenza, Grazia, Innocenza, Chiarezza, Pace, Giocosità, Saggezza.

Essere ripaga di una gioia immensa, puoi muoverti nello spazio e con gli altri con verità, spontaneità, naturalezza, priva di quella maschera che ti allontana dagli altri, da te; puoi essere nel respiro cosmico partecipe di questo mistero che è la vita.

Lontana da pretese, desideri inutili, volere, sento di essere nelle cose piccole e semplici della vita, nel silenzio, nella solitudine; sarà forse questa lontananza che mi ha fatto iniziare a vivere?.....

Un pensiero ai miei compagni di corso, al mio insegnante il cui lavoro semplice, amorevole e incondizionato è di grande stimolo, a lui un abbraccio che racchiude mille parole silenziose.

Con me porto tutto e nulla, ciò che ero e sono è solo questo momento.