



Quando il corpo spinge all'azione

Il corpo umano è un tempio e come tale va curato e rispettato, sempre.

(Ippocrate)



31 agosto 2017



Siamo anime dotate di un corpo in esilio su un meraviglioso giardino. Ho scelto di credere alla dimensione spirituale dell'esistenza, la sento "vera", pertanto la porto con me in ogni aspetto della quotidianità. Abbiamo sentito tutti, in certi momenti, una sorta di "voce" interiore che spinge ad agire, spesso ignorata per paura di "essere nella propria autenticità": siamo intimoriti da una eccessiva istintività, perché non ci sentiamo protetti, siamo un po' "attori allo sbaraglio", pertanto tentenniamo e procrastiniamo il "fare".

Tutto ciò che "non diventa", ma "è nell'essenza", si aggrappa al corpo fisico, come le unghie di un micio impaurito, che graffiano e bucano la superficie prescelta come àncora di salvezza. In questo "tenersi forte", si producono sintomi, fastidi, "pesi", immobilità, stanchezza, senso di vuoto o vertigini, perché tutto ciò che è vitale, se imbrigliato, implode e fa girare la testa, non sente ossigeno. Il corpo ha un linguaggio, è composto di "parole" e di "melodie" come uno spartito, di note basse o alte, di pause: se ci mettiamo in ascolto, impariamo la musica che esso emette, ne decifriamo il senso, traducendo ciò che esso comunica in un dialogo bidirezionale.

La voce del corpo è sottile, ma sempre presente. Occorre "mettersi in relazione con" le vibrazioni e le sensazioni che lo attraversano quando esprimiamo un'emozione, raccontiamo una storia, pensiamo, ci teniamo occupati: impareremmo a conoscerlo meglio, entreremmo più in confidenza con i messaggi che accompagnano il nostro "verbale".



Sonorità che promanano dal profondo, dai molti "non detti" che vogliono essere visti, reclamano il diritto di poter dire la loro, finalmente!

Esprimiamoci come percepiamo di voler fare, diamo identità alle nostre intenzioni, ai nostri desideri, appoggiamoli su un morbido materasso su cui possano saltellare e farsi notare, far sentire che esistono: è importante alleggerire il corpo dai molti "bozzoli" costruiti, giorno dopo giorno, dalla nostra abilità di nasconderci, filamenti spessi, che non lasciano passare l'aria.

Azione! È tempo di muoversi e di mettersi in moto. Il cammino è soltanto all'inizio. Diamo dignità a quanto si muove in noi e seguiamo le orme delle nostre verità sommerse.

Maria Cristina Caccia

