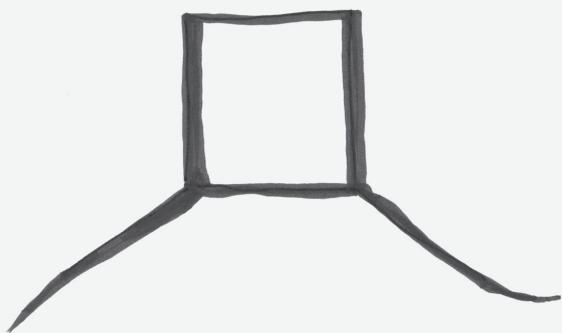


Maddalena Buri  
Margherita Morgantini

# Lo spazio dentro



semi/ notttempo



nottetempo

ISBN 978-88-7452-863-9

© 2020 nottetempo srl

Per i testi: © Maddalena Buri

Per i disegni: © Margherita Morgantini

nottetempo, Foro Buonaparte 46 - 20121 Milano

[www.edizioninottetempo.it](http://www.edizioninottetempo.it)

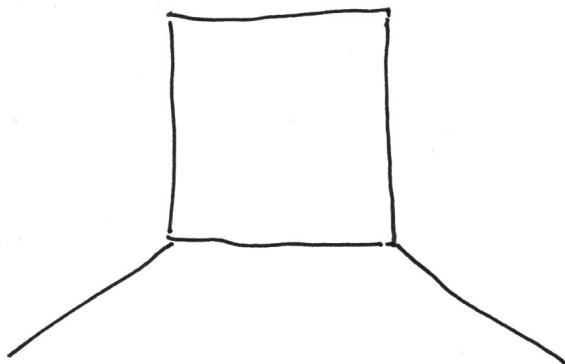
[nottetempo@edizioninottetempo.it](mailto:nottetempo@edizioninottetempo.it)

Maddalena Buri  
Margherita Morgantini

Lo spazio dentro

nottetempo

*a Mimma*



### *Prima di cominciare*

In questo momento in cui dobbiamo stare in casa, in cui non possiamo uscire, vedere le persone, il nostro orizzonte esterno si è molto ristretto e siamo piú a contatto con noi stessi. Probabilmente affiorano stati d'animo, emozioni, sensazioni di ogni tipo. Paura, spaesamento, rabbia, disagio, tristezza – le cosiddette emozioni negative. Ma anche gioia, tenerezza, affetto, amicizia, allegria, commozione – le emozioni positive.

Bene, per noi non ci sono emozioni positive e negative, tutte le emozioni hanno diritto di cittadinanza. È che, essendo abituati a vivere molto all'esterno, spesso non abbiamo familiarità con questi movimenti interiori. Ci sfuggono, ci trascinano dove vogliono, ci confondono, non sappiamo trattarli.

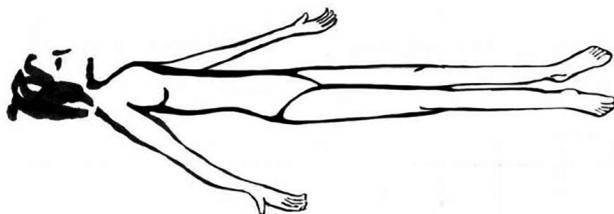
Ma abbiamo a disposizione un'enorme risorsa che spesso trascuriamo. Attraverso un lavoro sul corpo, semplice e alla portata di tutti, possiamo portare attenzione agli spazi interiori, e riconoscere che si possono ampliare a dismisura. E nello stesso tempo entrare in quegli spazi aiuta a riconoscerci meglio, o a conoscerci. Forse a farci piú amici di noi stessi.

Dentro quegli spazi possiamo trovare anche una bussola, un centro, un riferimento per quando ci sentiamo sopraffatti.

## *Cominciamo*

Troviamo un posto in casa dove possiamo stare tranquilli per un'oretta. Ci procuriamo un tappeto, un tappetino, un telo, insomma qualcosa su cui ci piaccia sdraiarsi e riusciamo a stare comodi. Ci teniamo di fianco un cuscino sul quale ci sederemo alla fine della pratica.

Ci sdraiamo a terra, e per prima cosa portiamo le braccia dietro la testa per stirarci. Ci siamo mossi poco in questi giorni, stesi sul letto, seduti su un divano, fermi. Stiriamo bene il lato destro del corpo, spingendo lontano dalla testa la mano destra e allungando la punta del piede destro, e lo stesso facciamo a sinistra, da un lato e dall'altro, quanto ne abbiamo voglia. Poi portiamo le braccia lungo il corpo, un po' aperte, i palmi delle mani rivolti verso l'alto, e anche le gambe un po' aperte, in una posizione in cui ci sentiamo comodi. Se il dorso della mano scorre verso i piedi le spalle si allontanano dalle orecchie, e se tiriamo i piedi a martello e poi li lasciamo andare tutta la gamba si rilassa e si allunga a terra.

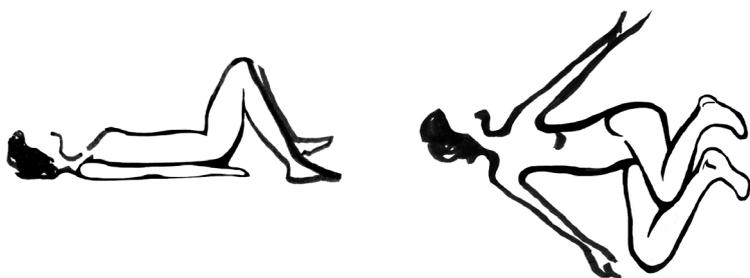


Osserviamo i punti di contatto del nostro corpo col pavimento, attraversandolo tutto. Partiamo dai talloni, i polpacci, le cosce, il bacino, la zona lombare leggermente inarcata, il torace, le mani, le braccia, le spalle. Ogni punto di contatto può avere una qualità particolare, un suo peso, calore, consistenza, possiamo esplorare. Osserviamo il punto in cui la testa appoggia a terra, e la lasciamo pesare ancora di più in quel punto, sentiamo cosa succede al collo. Osserviamo se ci sono tensioni nel viso (occhi, labbra, zigomi, mascella) e se non ci servono le lasciamo andare.

È già cambiato qualcosa da quando ci siamo sdraiati all'inizio. Forse l'unico movimento che percepiamo ora è quello del respiro che abbiamo in questo momento. Per ascoltarlo meglio appoggiamo una mano sull'addome e una sul petto, il calore della mano si irradia. Non dobbiamo fare proprio nulla, solo ascoltare.

Poi pieghiamo le gambe e appoggiamo le piante dei piedi a terra, alla distanza che c'è fra le anche, le mani restano sull'addome e sul petto. In questa posizione forse il respiro scende un po' più nell'addome, lo osserviamo.

Quando vogliamo aumentiamo a piacere la distanza tra un piede e l'altro, avviciniamo un po' i talloni ai glutei, le braccia a terra un po' aperte. Lasciamo calare le ginocchia da una parte, espirando, mentre la testa gira dalla parte opposta, e poi riportiamo al centro facendoci aiutare dall'inspiro. Sono torsioni, che ci aiutano a sciogliere la colonna vertebrale, i muscoli delle cosce e del collo, ad allungare i fianchi purché lavoriamo solo utilizzando il *peso* e *non* la *forza* e senza mai raggiungere il punto in cui proviamo dolore.



Lo diciamo adesso ma vale per tutto questo lavoro: a guidarci nel movimento è il piacere, appena sentiamo dolore sappiamo che abbiamo superato un limite. Poco per volta impareremo a fermarci al di qua del limite, per scoprire che se ci rispettiamo sarà il limite stesso a spostarsi.

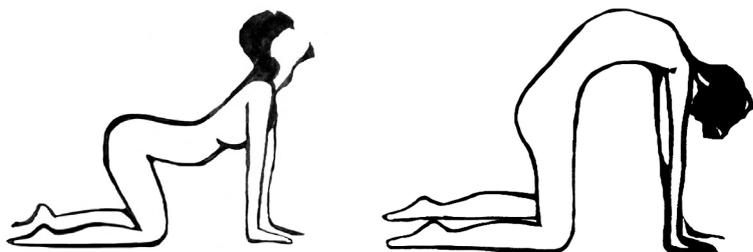
Un'altra piccola osservazione. Noi qui a volte parliamo di respiro, ma la cosa piú importante è sentirci liberi di coordinarlo al movimento solo se ci fa piacere e ci fa sentire bene. Lo stesso piacere possiamo sentirlo gustando il ritmo del movimento o ascoltando i muscoli che gradualmente cedono. Di volta in volta possiamo esplorare una di queste dimensioni e vedere che cosa ci dà.

Riprendiamo. Quando le torsioni ci bastano, portiamo le ginocchia al petto. Qui possiamo fare un piccolo movimento distendendo le braccia (e inspirando) per allontanare le ginocchia e riportandole (espirando) al

petto: ci godiamo il massaggio nella zona lombare che si inarca appena prima di aderire di nuovo al pavimento. Ci fermiamo a riposare con le ginocchia al petto e le mani intrecciate sopra, lasciando pesare le braccia.



Per sciogliere possiamo le piante dei piedi a terra e ci giriamo su un fianco lasciando pesare la testa, i muscoli del collo restano rilassati. Ci mettiamo nella posizione del gatto, con le mani sotto le spalle, le ginocchia sotto le anche, e cominciamo a inarcare la colonna (inspirando) e arrotondarla (espirando). Ascoltiamo le zone piú rigide e quelle piú morbide con pazienza e indulgenza nei nostri confronti. Se non forziamo (e può darsi che dobbiamo contrastare la tentazione di spingere perché spesso siamo abituati a farlo), notiamo che i primi movimenti hanno una certa ampiezza: a poco a poco, con la ripetizione, tale ampiezza si approfondisce da sé, e se facciamo caso anche al respiro lo troviamo piú lungo e profondo.



Ora appoggiamo i gomiti dove poco fa avevamo le mani e proseguiamo questo movimento di apertura e chiusura, sentendo che lavora un po' di piú la zona dorsale, quella in mezzo alle scapole. Infine, lasciando le mani dove si trovano, appoggiamo il bacino sui talloni, le braccia sono distese, le ascelle si aprono (che piacere, no?), il mento sale delicatamente verso l'alto e poi scende verso la gola. Per concludere appoggiamo la fronte a terra e portiamo le mani vicine ai piedi nella posizione fetale. Riposiamo per il tempo che ci serve abbandonando le spalle e le braccia, mentre l'addome è contenuto dalle ginocchia e il respiro va a massaggiare la zona lombare.

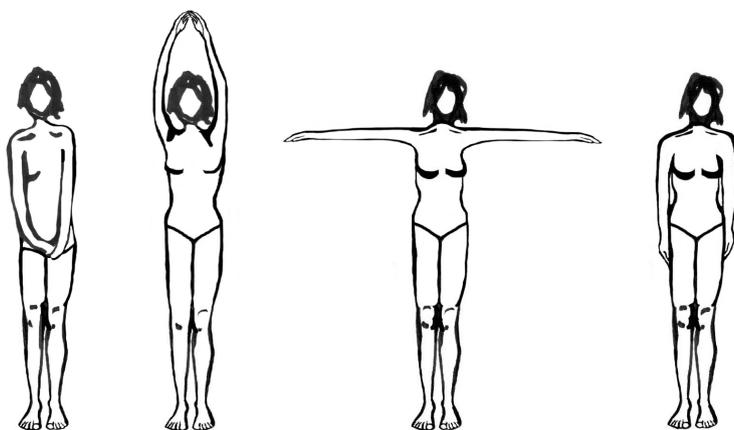


Ora ci prepariamo a metterci nella posizione verticale. Puntiamo i piedi e spostiamo le mani di fronte alle ginocchia per sollevare prima solo il bacino verso l'alto, e da lì srotolare la colonna lasciando pesare fino all'ultimo le braccia e la testa. I piedi paralleli, alla distanza delle anche. Ecco, stiamo qualche momento a sentire il cambio di gravità e tutte le sensazioni che ne derivano. I piedi sono contratti o ben appoggiati? Le dita sono distese? Com'è il contatto con il pavimento? Un filo ci tira verso l'alto dalla sommità del capo: cosa succede in tutto il corpo?

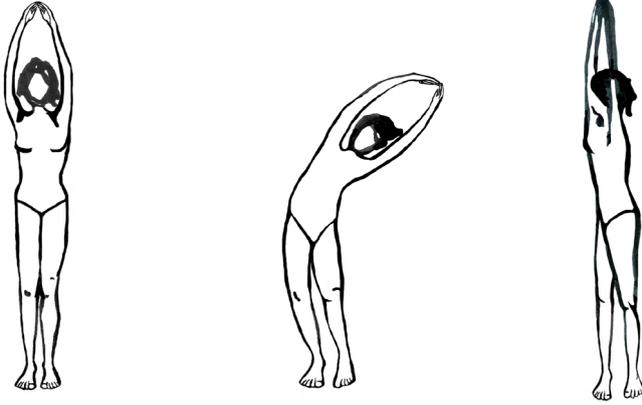


Mi viene un dubbio: ma noi abbiamo veramente idea della miniera di sensazioni che proviamo in ogni istante, e non solo per il tempo di questa pratica?

Cosí come siamo, in piedi, giungiamo le mani in basso e poi portiamo le braccia in alto su un lungo inspiro, sull'espriro le braccia si aprono e calano verso i fianchi dall'esterno. Dall'esterno le braccia tornano in alto (inspiro) e calano a mani giunte passando davanti al viso (espriro). Ci possiamo gustare il movimento facendolo durare quanto il respiro, o anche di piú, come preferiamo. Possiamo fermarci per una pausa quando le braccia sono in alto, o quando sono in basso, o in tutte e due le posizioni. Non abbiamo fretta (non possiamo andare da nessuna parte...) e certo questo movimento non serve per farci i muscoli, perció tanto vale che ce lo godiamo tutto.



Ci fermiamo quando sentiamo le braccia pesanti o tensioni al collo. Ci prendiamo una pausa di riposo con le braccia lungo il corpo (quanto pesano ora?), e stiamo lì finché sentiamo che ci torna voglia di muoverci, allora giungiamo le mani e portiamo le braccia in alto come prima. Facciamo uscire un'anca verso l'esterno mentre il busto compensa dal lato opposto: è una *flessione laterale*, che scioglie la colonna e i fianchi, apre la cassa toracica ai lati e fa spazio al respiro. Torniamo in centro e ripetiamo dalla parte opposta, e così di seguito, l'espiro ci aiuta a scendere, l'inspiro ci aiuta a salire. Se caliamo troppo con il busto di lato facciamo fatica a tornare in centro e ci perdiamo il ritmo del movimento, non credo ne valga la pena. Concludiamo questo movimento come di alghe nel mare appena sentiamo delle tensioni. Le braccia tornano lungo i fianchi, pausa.



Un'ultima volta le braccia risalgono, sempre con le mani giunte, per una *torsione* della colonna, che parte dalle caviglie e attraversa ginocchia, bacino, torace, spalle, la testa fra le braccia. Sull'espriro giriamo da un lato, sull'inspiro torniamo in centro. A ogni torsione ci fermiamo appena prima di sentire fatica.

Continuo a ripeterlo perché per abitudine tendiamo ad andare oltre il nostro limite, al punto che forse riusciamo a riconoscerlo solo quando, ahinoi, lo abbiamo già superato (e ci siamo fatti male). Se ci piacciono le sfide, questa è una bella sfida da raccogliere. Prima di avvertire segni di stanchezza ci fermiamo in centro, le braccia tornano lungo i fianchi e stiamo in ascolto di tutte le sensazioni che ci arrivano.

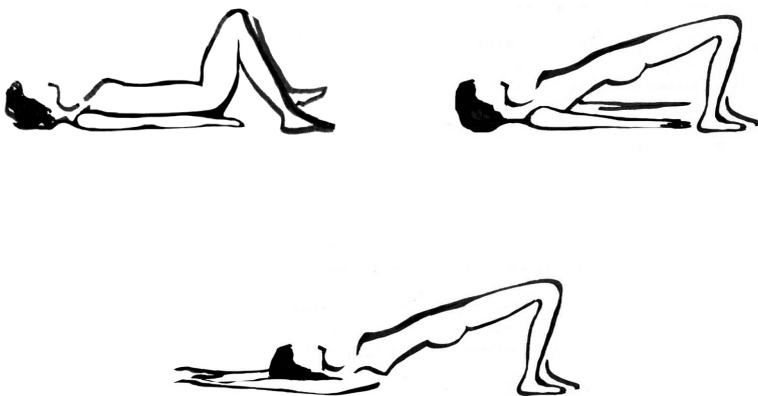
Per tornare a terra lasciamo pesare la testa, poi le spalle e vertebra dopo vertebra a ogni espiro srotoliamo la colonna verso il basso. Arrivati a testa in giù, nella posizione capovolta, lasciamo per qualche momento pesare le braccia e la testa (quanto pesa se la lasciamo andare?), poi pieghiamo le gambe e ci mettiamo accovacciati, ci sediamo e infine ci sdraiamo, come abbiamo fatto all'inizio. Ma non è tutto un altro modo di stare sdraiati? Se continuiamo a osservarlo sprofondiamo sempre più nel nostro tappetino.



Per riprendere pieghiamo le gambe, appoggiamo le piante dei piedi a terra, le braccia lungo i fianchi, i palmi delle mani rivolti verso il basso.

A bruciapelo: il viso è rilassato? Ma potremmo chiedercelo per qualunque parte del corpo. Spesso se andiamo a vedere scoviamo tensioni di cui siamo all'oscuro. Ci servono? Possiamo lasciarle andare e liberare la forza che racchiudono?

Qui a terra, con le gambe piegate, proviamo semplicemente a inarcare un po' la zona lombare (inspiro) senza staccare il coccige da terra e a riallinearla (espiro) al tappetino. Quando questo piccolo movimento comincia a diventare piú fluido, invece di inarcare solo la zona lombare stacciamo il bacino da terra e lo solleviamo verso l'alto inarcando tutta la colonna. E poi riportiamo la colonna a terra srotolandola (espiro). Tutte le volte che il bacino torna a terra, rifacciamo il piccolo movimento con il coccige a terra, e poi ripartiamo sollevando il bacino verso l'alto.



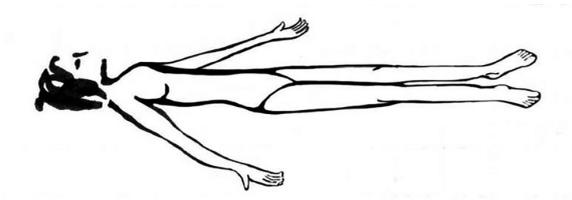
Dopo qualche ripetizione – ormai sappiamo che passeremo al movimento successivo solo se il nostro corpo ne ha voglia –, quando solleviamo il bacino

portiamo le braccia dietro la testa, e quando srotoliamo la colonna le braccia tornano lungo i fianchi. Che succede al torace? Si allarga? Che succede al respiro? Si espande? E a voi che succede? C'è dello spazio?

La prossima volta che il bacino è in alto e le braccia dietro la testa ci fermiamo, il peso è sulle spalle, il collo può distendersi bene e le spalle si allontanano dalle orecchie, che sollievo. Restiamo qualche respiro e poi cominciamo a calare una vertebra dopo l'altra, adagiando tutta la colonna a terra, distesa, allineata. Quando il bacino arriva a terra l'addome è profondamente rientrato, il respiro è sottile e tutto in alto, le costole fluttuanti fluttuano un po' più del solito. C'è dello spazio in più tra una vertebra e l'altra e nel torace? Godiamocelo, era quello che cercavamo.

Quando abbiamo voglia di sciogliere la posizione riportiamo le braccia lungo i fianchi, un po' aperte, e dondoliamo appena la testa da una parte e dall'altra, provando a non usare i muscoli (ci si riesce). A un certo punto la testa si ferma da sola e allora distendiamo prima una gamba e poi l'altra.

Ancora una volta distesi – è l'ultima –, ancora una volta diverso.



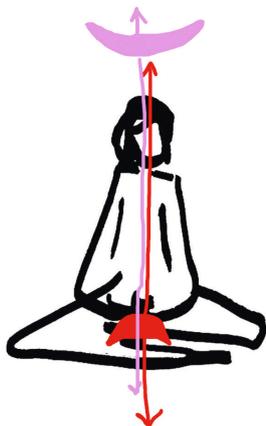
Ce ne accorgiamo se passiamo in rassegna tutto il corpo, zona per zona, piano: i talloni, i polpacci, le cosce, i glutei, a destra e a sinistra, la zona lombare, l'addome, il torace, la parte che appoggia a terra e quella a contatto con l'aria, le mani (sentiamo le dita? le sentiamo brulicare di presenza?), gli avambracci, le braccia, le spalle, il collo, la testa, il viso, la fronte, gli occhi, la bocca, le guance – possiamo moltiplicare i dettagli. Ogni volta nominiamo una zona, ci portiamo l'attenzione, entriamo dentro a sentirla, facciamo la sua conoscenza, lei si risveglia, ci dice qualcosa. Ma guarda.

Alla fine è come se potessimo abitare tutto il corpo, un occhio interno lo percepisce tutto, siamo noi, ci sentiamo da dentro. E ora chi si muove più?

Se vogliamo, c'è un altro passaggio.

Ricominciamo a muovere appena le dita delle mani e dei piedi, come fosse la prima volta, e con tutto il

tempo che ci serve ci giriamo su un fianco per metterci seduti. Su una sedia, sul cuscino di meditazione, purché la colonna sia dritta, ben allineata, un filo ci tira su dalla sommità del capo.



E andiamo a risentire tutte le zone del corpo, come da sdraiati.

E poi sentiamo che respiriamo.

E poi siamo lí.

Vivi.