



Stay OMMM

TRASFORMARE UN PERIODO INCERTO E "FERMO" IN UN'OCCASIONE DI CAMBIAMENTO. APPROFITTARE DEL TEMPO RITROVATO PER STABILIRE UNA NUOVA CONNESSIONE CON SE STESSI. ATTRAVERSO LA **MEDITAZIONE ATTIVA**, PER ESEMPIO. CHE TI FA SENTIRE IL TEPORE DELLA BREZZA MARINA, DANZARE TRA LE PAROLE, SUPERARE I CONFINI. ANCHE DI UNA STANZA

di **GABRIELLA GRASSO**

Da quando è iniziata la pandemia aspetto il mercoledì sera con una certa trepidazione. Alle 19.30 mi connetto sulla piattaforma Zoom con Deepti Canfora, maestra di meditazione attiva e creatrice della Metaphysical Dance, una disciplina che combina lavoro sul corpo e meditazione, e mi faccio condurre virtualmente in un viaggio fuori casa (dove sono ancora in smartworking) e dentro me stessa (per info: profilo Facebook Deepti Canfora o mail [info@](mailto:info@deepicanfora.com)

deepicanfora.com). La percezione di centratura e di leggerezza che provo dopo è - lo ammetto - ciò che mi sta consentendo di far fronte a queste giornate strane, incerte, apparentemente tutte uguali. E a quanto pare si tratta di sensazioni comuni a molti partecipanti all'appuntamento del mercoledì: «Chi mi scrive dopo le meditazioni sottolinea il senso di benessere e soprattutto di sollievo duraturo che prova. E lo stupore che tutto possa accadere solamente in un'ora», racconta Deepti.

Sollievo. Come se da un paio di mesi provassimo tutti un forte senso di oppressione. Ma che cosa ci sta succedendo? «Non siamo abituati a stare in solitudine, a confrontarci con le nostre emozioni, le nostre fragilità. Chi abita da solo spesso si sente smarrito, come se non avesse radici. A chi è in famiglia o in coppia non va necessariamente meglio: la presenza dell'altro a volte aggiunge ulteriore pesantezza, perché in ciascun individuo in questo periodo vibra la stessa energia, la paura della morte. Questa paura, in realtà, è sempre presente sotto-traccia nelle nostre esistenze, e ci fa muovere affannosamente alla ricerca di un senso di sicurezza che, d'abitudine, crediamo di trovare "fuori" da noi: nel lavoro, nella coppia, nella famiglia. La mente ci chiede sicurezza e noi la assecondiamo aggrappandoci a relazioni, oggetti, situazioni. Così costruiamo la nostra "normalità". Ma la pandemia ha scardinato tutto e ci ha portato davanti a noi stessi».

Quindi la questione è che sono saltate le nostre certezze? «Più che altro è saltata l'illusione della certezza. La presenza del virus ci dimostra che pensare di esercitare un controllo sull'esistenza è illusorio. Chiusi in casa, stiamo provando a ricreare qui le nostre sicurezze (con lo smartworking, le videochat, la cucina): eppure le ansie, le aspettative e le paure per il "dopo" permangono. Perché sono dentro di noi. Il lockdown (che dal 4 maggio è stato allentato, ma non certo sospeso) può essere un'occasione per renderci conto che quelle che ci sembrano certezze non lo sono davvero: anzi, a volte sono delle prigioni. Una relazione che non ci soddisfa più, un lavoro che non ci appaga: vi restiamo aggrappati per paura di abbandonare ciò che conosciamo, barattando così libertà in cambio di sicurezza. Ma solo con la libertà, che comporta imprevisti e impossibilità di controllo, possiamo vivere pienamente. Oggi che l'incertezza si è imposta - nostro malgrado - nella quotidianità, possiamo cogliere l'occasione per correre il rischio di contattare la nostra interiorità: uno spazio ignoto, ma meraviglioso», spiega Deepti Canfora.

Le tecniche di meditazione attiva che propone partono dal movimento: perché? «Perché noi siamo corpo-mente: quello che accade nella mente viaggia, anche se non ce ne rendiamo conto, nel corpo. Così come, al contrario, ogni dolore del corpo si insedia nella mente. La ricerca inarrestabile di controllo e sicurezza di cui parlavo prima si traduce in una tensione fisica costante. Ogni emozione che - consapevolmente o meno - rifiutiamo e reprimiamo (come la paura, per esempio) è energia che resta "intrappolata" nel corpo, creando dei blocchi che sono come pezzi di ghiaccio», chiarisce Deepti. «Attraverso il movimento abbiamo la possibilità di sbloccarla. Sentire le emozioni, renderle evidenti ed espanderle attraverso la danza, significa portare calore a quel

ghiaccio in modo che si scioglia e l'energia ricominci a fluire. Così, quando poi ci si siede immobili in meditazione, l'onda energetica che si è creata con la danza si rivolge all'interno e possiamo arrivare in quel centro di pace, silenzio, quiete e grazia che c'è in ciascuno di noi».

Sono quasi le 19.30, è ora di sperimentare. Faccio spazio nella stanza, chiudo la finestra, parte la musica. Da sdraiati ci viene chiesto di contrarre il corpo, partendo dai piedi fino alla testa, per poi rilasciare tutti i muscoli, continuando a respirare profondamente. Ogni fibra del corpo si rilassa. Ci

alziamo in piedi e Deepti ci invita a immaginare un vento caldo che ci accarezza e a danzare per qualche minuto con questa sensazione. Non ci riesco subito, ma a un certo punto mi sembra quasi di sentirlo davvero: è una brezza marina! Arriva uno "stop": l'indicazione è di fermarsi immobili nella posa in cui ci troviamo, per consentire all'energia che si è espressa di tornare "dentro". Pochi minuti e, quando ricominciamo a danzare, l'indicazione è di farci attraversare dal suono: assecondare il corpo mentre insegue le note, senza eseguire alcuna "coreografia". Un altro stop. Ora ci viene chiesto di immaginare di essere immersi nelle lettere dell'alfabeto, di danzare in mezzo a loro, senza attribuire significati alle parole che, magari, compaiono. Per me che lavoro con la scrittura è sorprendente (e divertente) osservare le parole che si compongono davanti a me, senza domandarmi che cosa mi vogliono dire. Ancora uno stop. L'energia continua a vibrare nei miei muscoli, anche se sono immobile come una statua. Dopo esserci fatti attraversare dal vento caldo, dal suono, dalle parole, ora Deepti ci invita a danzare superando i confini del corpo e della mente, fino a sentire di essere noi stessi senza limiti. La sensazione che provo è di una incredibile libertà, tanto più preziosa in questi giorni di semiclausura forzata.

Alla fine ci sediamo per terra, in silenzio, a occhi chiusi, in una posizione comoda. Il corpo è appagato. Il respiro si fa regolare, man mano che passano i minuti lo sento sempre più profondo, si espande dalla pancia fino alla gola. La mente si acquieta, i pensieri si fanno evanescenti, come nuvole. Di tanto in tanto ne arriva uno: cosa preparo per cena, come staranno i miei genitori lontani, devo ricordarmi di comprare l'amuchina... A volte li seguo per qualche secondo, altre riesco a lasciarli andare subito, come se davvero fossero nuvolette che osservo di sfuggita mentre passano in cielo. Poco a poco il cielo si fa più libero, la sensazione di spazio interiore si amplifica. Dopo 15 minuti di quiete il suono di un gong indica la fine della meditazione. Non vorrei proprio aprire gli occhi, ma quando lo faccio mi guardo intorno e sorrido: lo spazio in casa sarà pure ristretto, ma dentro di me ce n'è tantissimo. |

“Dentro ciascuno di noi c'è un centro di pace e silenzio. Per scoprirlo, basta avere un po' di coraggio.”