

La parola che mi ha permesso di iniziare il mio percorso verso la 'guarigione' è stata "consapevolezza".

La consapevolezza di quei meccanismi che si insinuano, instaurano e divengono automatici, sia nel corpo che nella mente, che sembrano giusti ma che in realtà non lo sono perché artefatti dallo stare male fisicamente e quindi mentalmente.

La realtà che infatti io percepivo era una realtà tutta mia, ma plasmata dai dolori, dalle contratture, dall'ansia, dalla paura, dall'insicurezza per tutto...

Sentivo di dover o voler fare una gran quantità di cose, con la mente, ed il corpo non ce la faceva: stanchezza, spossatezza, testo molto confusa, perdita di memoria e di interesse per le cose che mi circondavano...

Iniziando il percorso di riabilitazione e proseguendo con le sedute (perché ogni seduta è una cosa nuova a sé..), mi sono resa conto inoltre che ero arrivata al punto di non avere più la percezione del mio corpo. Da subito ho ricominciato a riappropriarmi del "mio" spazio: io ero parte integrante dello spazio che mi circondava.

Durante le sedute mi accorgo che il mio corpo cambia da solo: si 'gonfia' in alcuni punti e si sgonfia in altri, si allunga, sembra di gomma, a volte un gonfiabile, le anche si aprono, la colonna vertebrale si riallinea perfettamente con movimenti decisi, la pelle sembra ricomporsi..

Sembra proprio che il corpo, ogni parte, persino ogni cellula sappia come muoversi, come aggiustare le cose dall'interno, con una tecnica solo sua!

La piccola ginnastica mi permette, ogni volta, di percepire il mio spazio interno, perché mi sono accorta di quanto mondo ci sia dentro di noi, di quanta energia e forza si possa sviluppare dentro nel profondo di noi, sotto la pelle ed ancora più in profondità, e come il mondo interno si modifica, come per cercare un equilibrio tutto suo, ma che percepisci essere la cosa più giusta x te!

E il fatto che il tuo corpo sia così un medico specializzato e sappia dove mettere le mani, ti libera dal dover pensare tu a cosa fare per stare bene; basta fermarsi e non fare nulla, solo contemplarlo e lasciarlo fare...

Perché il pensare di dover fare qualcosa che non si sa come farlo, mette una grande angoscia, insicurezza e paura...

Dopo ogni seduta, una volta alzatami in piedi, percepisco il mio peso sui miei piedi, anche mentre cammino; il corpo ritrova una solidità interiore, come se qualcosa dentro si ricostituisse, come se si indossasse un'armatura ben stretta e forte.

Mi sono resa conto che il metodo che mi viene insegnato è un metodo di vivere la vita di ogni giorno.

Il vivere davvero minuto per minuto con coscienza chiara, quasi con l'intento di avere memoria di ogni singolo istante!

Questo mi ha permesso di restare ancorata con i piedi per terra proprio lì dove sono in quel preciso momento: mentre gioco con i miei bambini, mentre ascolto mio marito o i miei amici, mentre guardo la televisione, mentre lavoro.

Così la mia realtà si costruisce istante dopo istante, realmente, non nella mia mente, e la mente è finalmente libera e pronta a ricevere le sensazioni, quelle belle e quelle brutte, quelle rilassanti e quelle ansiose...

La sicurezza che, come conseguenza nasce, si percepisce che non ha niente a che vedere con una sicurezza che si pretende di avere con la mente!

E' un senso di sicurezza, invece, che si sente nel corpo, che sembra venire dall'interno, dal profondo; e questo tipo di sicurezza porta a sentirsi sicuri anche nel modo di comportarsi e nel prendere decisioni, in ogni ambito..

Ci si riappropria, in tal modo, anche del gusto di fare le cose, le piccole cose, come assaporare i gesti, i rumori, i profumi..

Mi rendo anche conto, però, che il percorso iniziato è un percorso che non finisce mai, nel

senso che occorre necessariamente costantemente voler riportare la mente a concentrarsi ed a gustarsi il momento presente, ricorrendo all'esplorazione del corpo e alla piccola ginnastica quotidianamente, come prendere la giusta medicina per guarire.

Sara