

Matteo Cassese

# La FABBRICA della REALTÁ

Capitolo quinto.  
In cui si scende nel corpo.

Il libro continua su:  
[www.lafabbricadellarealta.com](http://www.lafabbricadellarealta.com)

matteoc@matteoc.com

## A PROPOSITO DI QUESTO LIBRO

La Fabbrica della Realtà è un testo di spiritualità pratica. Ripercorre il viaggio iniziatico per trarne insegnamenti concreti. Attraverso le gesta dell'eroe vuole accompagnare ciascuno di noi nel cammino che porta alla conoscenza in modo semplice e senza troppi giri di parole.

Il libro non è finito: è un testo in divenire. La Fabbrica della Realtà cerca lettori attivi che possano contribuire per migliorarla.

Questo libro non sarebbe completo senza il suo sito

[www.lafabbricadellarealta.com](http://www.lafabbricadellarealta.com)

dove ogni mese saranno pubblicati nuovi contributi e nuove parti del testo. Poi, al momento del lancio, il libro sarà disponibile come un download gratuito e come un bene fisico a pagamento.

Il sito nasce dall'idea di promuovere un testo letterario in modo alternativo, non convenzionale ed efficace. Per 12 mesi fino al 1 ottobre del 2009, questa comunità virtuale ospiterà varie iniziative che culmineranno con il lancio commerciale de "La Fabbrica della Realtà".

Per partecipare o soltanto per scaricare gli altri capitoli vai su:

[www.lafabbricadellarealta.com](http://www.lafabbricadellarealta.com)

## **Capitolo quinto. In cui si scende nel corpo.**

Il corpo è un nostro alleato, uno dei migliori peraltro. E' sempre ben disposto a comunicare con noi a condizione che noi siamo disposti ad ascoltarlo. Andando avanti dobbiamo tendere ad avere con il nostro corpo un rapporto di leale identità: teniamo sempre presente che lui è noi e noi siamo lui. Una frase sintetizza questa leale identità: "Io sono il mio corpo e ne condivido le sorti". L'identità con il proprio corpo apre infinite possibilità ed è preludio fondamentale per una libera espressione della nostra volontà. Proviamo quindi da ora in avanti ad esprimerci come "noi" includendo in "noi" sia le complessità meravigliose della nostra mente, sia le enormi potenzialità del nostro corpo.

Per avvicinarci ad esso possiamo usare un trucco semplice ed efficace: partire da un'altra attività che "inizia" dalle parti della testa e attraverso di essa scendere fino al corpo. Questa attività "ponte" è la respirazione.

E' un tratto comune di moltissime discipline quello di porre grande attenzione all'atto della respirazione che deve esprimersi nel modo più profondo, libero, naturale ed efficace per dare accesso non solo al corpo, ma al suo benessere. La respirazione è ritenuta addirittura capace di avviare processi di cura, di movimento degli organi e dell'energia tali da migliorare lo stato dell'intero organismo.

Anche la respirazione quindi dovrà essere esercizio costante e quotidiano. Nel prestare attenzione al proprio respiro, molti passeranno dallo stare prevalentemente in apnea ad avere una parvenza di circolazione di aria nei polmoni. I pochi momenti in cui respiriamo veramente ci saranno di lezione per mostrarci quanto potremmo stare bene se respirassimo tutto il giorno.

In un primo momento sarà giusto confinare l'attenzione alla respirazione ad alcuni momenti specifici: a seconda della nostra inclinazione potremo dedicarci alla meditazione respirando, fare passeggiate respirando, fare sport respirando, fare arti marziali respirando.

Nel fare nostra la respirazione abbiamo già sfondato una prima resistenza: implicitamente abbiamo ammesso che il viaggio non potrà essere fatto da una testa soltanto, ma da una testa collegata con un corpo. Il collegamento tra le due componenti è la respirazione. Attraverso di essa possiamo riconoscere di esserci e iniziare a contemplare l'unità che la nostra educazione ha tanto esplicitamente tentato di confutare.

Ora possiamo osservare con i nostri sensi anche le altre parti del nostro corpo. Possiamo iniziare allo specchio, questa volta a figura intera, per vedere le nostre innumerevoli forme e caratteristiche. Siamo più pingui o più magri? Siamo gonfi o flaccidi? Siamo duri o teneri al tatto? Abbiamo delle zone in cui la nostra forma è stranamente diversa? Gambe troppo sottili se confrontate al torace? Fianchi troppo grossi? Culo troppo piccolo? Schiena storta? Spalle diseguali? Sterno in fuori? Costole in vista? Qualsiasi siano le caratteristiche che abbiamo dinnanzi allo specchio, quello che osserviamo siamo noi e noi soltanto. Con noi quindi, senza giudicarci con il comune metro della moda o dell'estetica corrente, dobbiamo relazionarci.

Una consapevolezza maggiore del corpo, però, non può fermarsi ad una osservazione allo specchio, ma va applicata quotidianamente nell'analisi di come muoviamo il nostro corpo durante la giornata e che posizione esso assume nelle diverse situazioni cui "noi" siamo sottoposti.

Il nostro corpo ricorda, memorizza le posizioni in cui lo poniamo nei vari momenti della nostra giornata, rammenta le emozioni che abbiamo provato e le "salva" a futura memoria sotto forma di posture.

Le nostre posture si adattano alla forma che il nostro corpo assume mentre siamo adagiati sul divano, in piedi davanti al capo in attesa di ordini, nella

gioia del movimento dell'atto sessuale. Per poterci esprimere liberamente dobbiamo però sorprendere le nostre posture e metterle alla prova.

Il primo passo per poter meglio comprendere le nostre posture è respirarci sopra. L'attenzione costante alla respirazione già da sola può risolvere alcuni nodi. Ad esempio se iniziamo a respirare normalmente nelle situazioni in cui di solito siamo in apnea, il fluire dell'aria nei polmoni ci fa già comportare in modo diverso. Probabilmente quando ci troviamo al cospetto del nostro capo o di una delle "autorità" della nostra vita assumiamo un atteggiamento di riverenza che include una respirazione lieve, appena accennata. Se però, pur mantenendo il rispetto di cui crediamo questa autorità tanto meritevole, aggiungiamo al mix anche una respirazione profonda e addominale probabilmente saremo in grado di esprimerci meglio. Probabilmente ci accorgeremo di non essere in una posizione naturale: è possibile che il nostro bacino si trovi notevolmente più indietro del normale e che la nostra testa sia inclinata in avanti. Proviamo a correggere qualsiasi posizione anomala e vediamo che cosa succede nel momento in cui avremo raddrizzato i nostri arti fino ad aver raggiunto il nostro normale baricentro. Respirando e restando in asse con la forza di gravità non faremo altro che rafforzare la nostra presenza e affermare più chiaramente la nostra identità personale. In questo modo finalmente inizieremo ad occupare uno spazio fisico di fronte al nostro capo e, pur mantenendo la nostra usuale deferenza o rispetto, il boss dovrà naturalmente adattarsi alla nostra presenza nello spazio.

Nella discesa nel corpo non dobbiamo dimenticare il senso dell'unità: il lavoro sull'espressione corporea è lavoro sulla mente razionale, sulle emozioni e sull'inconscio. Il mentale si esprime attraverso il corpo e il corpo può comunicare con il mentale come se si trattasse di un'affiatata coppia di oratori impegnati a dialogare costantemente di ogni argomento.

Un'entità in grado di stare in piedi diritta e di respirare con naturale profondità già comincia ad essere più presente al mondo e meno influenzata dalle residue tracce di destino che ha intorno. Un essere in grado di iniziare ad avere una presenza fisica, oltre alla presenza mentale che ha sempre avuto, è un essere

che ha iniziato ad esprimere la propria volontà in modo più libero e più chiaro,  
un essere che è più vicino alla realizzazione dei suoi desideri consci.

**Esercizio**

E' il momento di dedicare una giornata all'osservazione delle posture di chi ci sta intorno. I corpi delle persone che ci sono vicine rivelano delle informazioni? Le posizioni che assumono durante il giorno svelano qualcosa della loro personalità?

Qualche indizio: attenti alle teste inclinate (di grandi pensatori e grandi bugiardi), ai bacini (tanto sesso o poco sesso?), alle mani (sicure o insicure) e alle andature.

**Esercizio**

Quante volte al giorno riesci ad accorgerti che sei in apnea? Riesci a prestare attenzione al tuo respiro con costanza durante le tue giornate? Ne stai ottenendo benefici? Se stai respirando otterrai un premio straordinario e inatteso.

**Esercizio**

Vuoi condividere l'esito degli esercizi, comunicare come ti senti o commentare il capitolo che hai appena letto? Lo puoi fare su <http://www.lafabbricadellarealta.com>

**E ora?**

Stai facendo un viaggio straordinario, ma sei tu che scegli gli orari delle partenze e le tappe. Prenditi una pausa prima di passare al prossimo capitolo.

## CONDIVIDI IL VIAGGIO, PARTECIPA E CONTRIBUISCI A QUESTO LIBRO

**Manda questo capitolo ad un tuo amico.** Sicuramente conosci qualcuno cui potrebbe interessare iniziare questo viaggio.

**Ruba questo libro.** Sei libero di stamparlo, mandarlo per email, fotocopiarlo e diffonderlo in qualsiasi modo basta che non sia a scopo di lucro. Fallo viaggiare!

Se non lo hai già fatto **vai su sito** <http://www.lafabbricadellarealta.com/> e **registrati** per restare sempre aggiornato.

Se sei già registrato sul sito, **invita un amico** usando il link "Invita" nel menu di navigazione.

**Contribuisci a questo libro.** La Fabbrica della Realtà è un testo in divenire, i tuoi commenti aiuteranno a migliorarlo. Puoi scrivere i tuoi pensieri, i tuoi commenti, le tue esperienze sia sul **forum**, sia **via email** in privato all'indirizzo [matteoc@matteoc.com](mailto:matteoc@matteoc.com) oppure puoi **proporre il tuo personale sistema per condividere**. La Fabbrica è sempre pronta ad accogliere nuovi stimoli.

**Partecipa al forum**, esprimendo liberamente le tue idee.

**Condividi l'esito degli esercizi** con chi, come te, sta facendo il viaggio.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-Noncommercial-Share Alike 3.0 Unported License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/> or send a letter to Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California, 94105, USA.

v 1.00.12