



CITAZIONI E BIBLIOGRAFIA

per saperne di più consulta gli autori e i testi citati
(a cura di Tiziana Franceschini)

Esiste un legame vitale tra la memoria e il corpo che si muove. E' come se certi ricordi venissero immagazzinati cinestiticamente, come se il modo migliore per recuperarli fosse attraverso i movimenti del corpo [...] Il movimento è il nostro legame incarnato con il passato (Joan Chodorow, 1991, *Danzaterapia e psicologia del profondo*, Ed. Red, 2004, pg. 117)

Danzare non vuol dire muovere il corpo, quanto piuttosto mostrare che tipo di consapevolezza spinge il corpo a muoversi (Akira Kasai)

In questo preciso istante, nel punto esatto in cui ti trovi, c'è una casa con il tuo nome. Ne sei l'unico proprietario, ma, molto tempo fa, ne hai perduto le chiavi. Così rimani chiuso fuori e ne conosci soltanto la facciata. Non ci abiti. Questa casa, rifugio dei tuoi ricordi più nascosti, più lontani, è il tuo corpo (Thérèse Bertherat)

Ogni scontentezza porta con sè una tensione che all'inizio non ha una localizzazione corporea precisa. Se non cercate di fuggire o di manipolarvi attraverso gli abituali modelli di fuga, capirete che questa tensione è l'inizio della mobilitazione dell'energia che consente di superare l'ostacolo. La tensione è in realtà un'energia a cui facciamo istintivamente appello di fronte a un'ostacolo. Più esattamente è una forma di intenzionalità, un'eccitazione provocata dallo squilibrio della situazione (...). Dato che la nostra cultura alimenta l'idea che qualsiasi sofferenza è un male, di solito non rimaniamo con lo scontento abbastanza a lungo per accoglierlo e capirlo. In genere cerchiamo di razionalizzare, negare o manipolare i nostri sentimenti (...). Mentre cerchiamo intenzionalmente di ignorare, dominare o manipolare noi stessi e la situazione, forse la tensione-energia si localizza come mal di testa, mal di schiena o di stomaco (...). Ma se non tentiamo di manipolare la situazione, si dispiega un'esperienza totalmente diversa: il senso di separazione tra il sè e il corpo si dissolve in un'unità di intento e di azione morbida, spaziosa e giocosa. La tensione dell'insoddisfazione si trasfigura in un'energia rilassata e potente che anima tutto il corpo scorrendovi dentro (Jeffrey Maitland, *Il corpo spazioso: rolfing e trasformazione*, 1995, Ed. It. Astrolabio, 2003, pg. 97-98)

Ascoltate la musica con l'anima. Non sentite un essere interiore che vi si risveglia dentro? È per lui che la testa vi si drizza, che le braccia si sollevano, che camminate lentamente verso la luce. E questo risveglio è il primo passo della danza (Isadora Duncan)

Il corpo è spesso miglior rivelatore delle affermazioni verbali della persona, poichè queste riflettono ciò che vi è nella mente cosciente dell'individuo, mentre l'espressione del corpo dimostra direttamente l'atteggiamento inconscio della persona nei confronti del mondo e di se stessa; come si muove, il grado di motilità del corpo, la quantità di sentimento negli occhi, la profondità del respiro, il calore e il colore della pelle, tutti questi dati oltre ad altri indici, rivelano lo stile di vita di un individuo. Essi sono un aspetto della sua realtà e possono essere collegati a un altro aspetto della sua realtà, che è la sua vita psichica o interiore. E' necessario stabilire questo collegamento se si vuole che la persona scopra chi è (Alexander Lowen, 1972, *La depressione e il corpo*, Ed. Astrolabio, 1980, pg, 74)

Sta in piedi come un pino,
sta seduto come una campana,
sta coricato come un arco
e cammina come il vento
(detto cinese)

Avendo censurato i nostri sensi e sminuito le nostre reali dimensioni, ci resta l'impressione di non esistere abbastanza. Più il nostro corpo ci è estraneo più siamo estranei alla vita. Preclusoci il godimento del nostro corpo, non possiamo goderne. Ci manca la fiducia; sono tante le cose che non osiamo fare. Insoddisfatti di noi stessi, che facciamo? Invece di approfondire la conoscenza del corpo e percepirlo dal di dentro, aggiungiamo elementi alla superficie (T. Bertherat e C. Bernstein, *Guarire con l'antiginnastica*, 1976, Ed. Oscar Mondadori, 2010, pg.74)

Certe cose si possono dire con le parole, altre con i movimenti. Ci sono anche dei momenti in cui si rimane senza parole, completamente perduti e disorientati, non si sa più che cosa fare. A questo punto comincia la danza (Pina Bausch)

Una delle ragioni per cui i bambini imparano così tanto di più nei primissimi anni della loro vita che non in tutto il resto messo insieme, nella maggior parte dei casi, è che essi non escludono ciò che gli succede intorno. Sono più ricettivi e sensibili agli stimoli e al loro ambiente che non più tardi nella vita, quando si trovano in uno stato di tensione e di uso scorretto che impedisce ad un modo efficace di accettare nuovi fatti ed esperienze. Non hanno idee preconcepite sulle difficoltà della vita o sulla quantità di sforzo che varie attività sembrano richiedere (John Gray, *Guida alla tecnica Alexander*, 1990, Ed. It. Mediterranee, 2014, pg. 81)

La nostra sola verità oggettiva e concreta è essere corpo. Pensiero, sentimento, ragionamento, certo, siamo tutto ciò e ancora di più. Ma spesso lo siamo soltanto perchè diciamo di esserlo. Ci serviamo solo di parole - traditrici, contraddittorie, labili - per informarci di noi stessi, per inventarci. Ma possiamo, dobbiamo sentire nel corpo chi siamo, che siamo. Essere prima di tutto il corpo. Essere finalmente corpo. Essere (Therese Bertherat e Carol Bernstein, *Guarire con l'antiginnastica*, 1976, Ed. It. Mondadori, pg. 178)

L'armonia dell'essere non va cercata nel rifiuto di uno dei poli opposti, ma nella giusta distanza o tensione tra di essi. L'armonia interviene quando i poli che formano un'opposizione sono mantenuti in equilibrio unitario. Palintonos significa quindi unità nell'opposizione. Potremmo descrivere la relazione gravità/antigravità come l'armonia palintonica del corpo spazioso che si appropria creativamente delle limitazioni dello spazio-tempo e della gravità. E' allora una persona radicata nella terra, tesa verso il cielo, centrata, che si muove con libero agio sulla terra nella pienezza del tempo (Jeffrey Maitland, *Il corpo spazioso: rolfing e trasformazione*, Ed. It. Astrolabio, 2003, pg. 145-147)

Secondo una delle idee più feconde di questi ultimi anni, il comportamento umano sarebbe una risposta funzionale, esterna e visibile, all'organizzazione strutturale (o alla sua assenza). Tale idea è tradizionalmente chiamata monismo e presuppone che gli avvenimenti esterni siano proiezioni dell'essere interiore (...). Le idee monistiche sono invariabilmente entrate in deferenza ai concetti dualistici di corpo e mente, uno al servizio dell'altra, presunta superiore. Dato che colloca l'origine del problema fuori dalla vittima, il dualismo è molto più semplice e più attraente, per il fatto che implica minore responsabilità personale. Nel pensiero dualistico si può attribuire la colpa delle malattie o degli incidenti che coinvolgono il corpo ai casi della vita, a un dio (vendicatore o altro), o almeno a un deus ex machina (i raffreddori derivano dai germi). Il monismo non ci consente simili vie di scampo; qui, la causa del problema risiede nel problema stesso (Ida Rolf, *Rolfing*, 1977, Ed. It. Mediterranee, 1996, pg. 17-18)

C'è un'energia che proviene da una parte superiore della mente, ma non siamo aperti a essa. E' una forza cosciente, ha bisogno di apparire, attraversare il corpo, agire su di noi. Ma non può attraversarci nè agire su di noi perchè non c'è relazione tra la mente e il corpo (...). Da dove posso cominciare per cercare una relazione con il corpo? Per entrare in relazione con il corpo devo aprire la mente, quietarla, finchè non diviene più sensibile e ricettiva, più viva di ciò che vede, di ciò che cade sotto il suo sguardo. Quando l'attenzione è più attiva, il pensiero è più libero e comincia a vedere. Questo vedere è un contatto diretto con l'energia superiore che è in me. Appare un'altra intelligenza e diventa possibile una relazione con il corpo (Jeanne de Salzmann, *La realtà dell'essere*, Ed. It. Astrolabio-Ubaldini, 2011, pg. 164-165)

Qualsiasi problema è strutturato nel nostro corpo e alla base di tutti i problemi c'è la paura di sentirsi vivi, di provare le emozioni (Alexander Lowen)

Non è il risultato che conta; è lo sforzo di migliorarci ad avere efficacia (Shunryu Suzuki-roshi)

Le persone e le cose non sono oggetti separati da noi, ma si trovano invece al nostro interno, dentro la nostra coscienza, la quale non è limitata dai confini del corpo fisico. Il mondo è fabbricato dal nostro cervello ed è pertanto il prolungamento esterno di ciò che noi siamo interiormente (...). I parenti, i colleghi e gli amici vivono all'interno della nostra coscienza e noi inconsciamente li manovriamo come burattini, affinché dicano e facciano proprio ciò che a noi serve di più per comprendere noi stessi (Salvatore Brizzi, *Il libro di Draco Daatson*, Antipodi Edizioni, 2012, pg. 13-14)

Nell'essere umano è l'esperienza individuale dell'ambiente che stabilisce i percorsi e forma le connessioni degli schemi motori corticali, mentre negli altri animali questi sono per lo più innati e prestabiliti (...). Nell'uomo il comportamento istintivo ha un'importanza molto minore. Nella società umana, le risposte stereotipate ancestrali sono raramente adeguate, perchè sono poche le situazioni che richiedono da tutti noi risposte identiche. Solo negli atti molto elementari e in quelli volti a difendere gli organi da un grave trauma possiamo trovare nelle nostre azioni degli elementi istintivi. I percorsi e gli schemi nervosi umani si formano sotto l'influenza dell'ambiente e l'atto finale è il risultato sia dell'esperienza individuale sia dell'ereditarietà (Moshe Feldenkrais, 1985, *Il metodo Feldenkrais*, Ed. It. Red, 1991, pg. 92)

Il fattore più importante nel risveglio di tutte le percezioni sensoriali è la comunicazione tra mente e corpo. A prescindere da quanto possiate essere sensibili, se la vostra coscienza è altrove e non siete concentrati, non percepirete mai le sensazioni sottili del vostro corpo. La nostra coscienza spesso è intrappolata nel purgatorio del passato e del futuro. Percò, per poter sperimentare pienamente il nostro corpo, dobbiamo restare nel presente (Ilchi Lee, 2002, *Brain Respiration*, Ed. It. Bis Edizioni, 2009, pg. 122)

Lo scheletro è la pietra in noi. Esso richiama il rapporto con la Terra; da un lato perchè attraverso di lui partecipiamo del minerale che la caratterizza, dall'altro perchè ci permette di contrastare quella forza di gravità che ci terrebbe schiacciati su di lei. Noi siamo generati dalla Terra, siamo legati a lei dalla forza gravitazionale, ma ad essa ci opponiamo nella ricerca di una libertà di movimento e di una verticalità reale e simbolica. Così si affaccia immediato il tema dell'appartenenza da un lato, e, nel contempo, della padronanza di sè dall'altro, una diade di opposti che riguardano da vicino il rapporto con la madre (Maria Pusceddu, *Il corpo racconta*, Ed. Persiani, 2013, pg. 97).

La risposta migliore che una domanda può avere sono due domande migliori (Sabrina Cipolletta, *Le dimensioni del movimento*, Ed. Guerini Studio, 2004, pg. 62)

La responsabilità è la capacità di rispondere con sentimento. Non è l'equivalente del dovere e dell'obbligo perchè ha carattere spontaneo che è direttamente collegato al grado di vitalità e di apertura dell'organismo. E' una funzione somatica perchè richiede la facoltà di sentire, e da questo punto di vista differisce dal dovere che è una costruzione mentale indipendente da ciò che si sente e può spesso ordinare ad una persona di agire contrariamente ai propri sentimenti. Così la responsabilità è un attributo della persona in quanto corpo. Essere in contatto con il corpo che si è rende automaticamente l'individuo responsabile in quanto persona. Nulla suscita di più il

sentimento della comune identità umana quanto l'essere in contatto con il corpo (Alexander Lowen, 1972, *La depressione e il corpo*, Ed. It. Astrolabio, 1980, pg. 205)

Se una persona può far vedere a un altro il proprio Sè interiore, comincia a divenire riconoscibile a se stessa e può allora guardare all'interno, non nel senso di una sterile introspezione, ma nel senso di imparare a amare e così riconsocere se stessa. La chiara visione tra le persone favorisce un più profondo essere (David Boadella, *Biosintesi*, Ed. Astrolabio, 1987, pg. 131)

La consapevolezza degli input non verbali provenienti dalle regioni sottocorticali, fra cui le aree limbiche, ci porta ad avere una mente ricettiva nei confronti dei segnali sottili che plasmano il nostro mondo interno. Non si tratta di pensieri espressi in parole, ma di sensazioni sentite, che, pur affiorando fino alla consapevolezza, potrebbero essere difficili da esplicitare (Daniel J. Siegel, *Mappe per la mente*, Ed. Raffaello Cortina, 2014, pg. 13)

Quando si segue un cammino con il cuore, le opportunità sembrano apparire in modo fortuito, sincronico, siamo accompagnati nel nostro percorso da persone che incontriamo per caso, gli eventi accadono per facilitare e tutto diventa più semplice. Per percorrere questo sentiero del cuore, siamo dotati di un mondo interiore nel quale l'io viene arricchito spiritualmente dalla sua connessione con il Sè (Jean Shinoda Bolen, 1979, *Il Tao della psicologia*, Ed. It. Mediterranee, 2010, pg. 117)

Le globalità viventi sono sistemi di auto-organizzazione e autoregolazione caratterizzati dal continuo e costante tentativo di bilanciare, organizzare, armonizzare e migliorare la propria vita oscillando tra limitazioni e possibilità. La normalità non è nè un ideale nè una condizione statica, ma un ottenimento in evoluzione raggiunto in continuazione nel corso della vita. E' la manifestazione di ciò che è intrinseco e naturale a chi e a che cosa siamo in ogni istante temporale, non appena ci consentiamo di divenire chi siamo (Jeffrey Maitland, *Il corpo spazioso: rolfing e trasformazione* 1995, Ed. It. Ubaldini, 2003, pg. 143)

Non è insolito trascorrere l'intera vita aspettando di cominciare a vivere. L'attesa è uno stato mentale. Sostanzialmente significa che voi volete il futuro; non volete il presente. Non volete ciò che avete e volete ciò che non avete. Con ogni genere di attesa create inconsapevolmente un conflitto interiore tra il vostro qui ed ora, dove non volete essere, e il futuro proiettato, dove volete essere. Questo riduce grandemente la qualità della vostra vita facendovi perdere il presente (Eckhart Tolle, *Il potere di adesso*, Ed. Armenia, 2004, pg. 51)

Essere al mondo vuol dire essere nelle relazioni. Ogni relazione si definisce spazialmente. L'esperienza spaziale è sempre esperienza corporea (Vezio Ruggeri, *L'identità in psicologia e teatro: analisi psicofisiologica della struttura dell'io*, Ed. Magi, 2001, pg. 327)

La maggior parte delle persone è così completamente identificata con la voce nella testa, con quell'incessante flusso di pensiero involontario e compulsivo e con l'emozione che lo accompagna, che potremmo definirla posseduta dalla propria mente. Il nucleo centrale di tutta la vostra attività mentale consiste in pensieri e emozioni ripetitivi, in schemi reattivi con i quali siete fortemente identificati. Questa è la mente egoica, perchè vi è un senso dell'io in ogni pensiero, in ogni memoria, in ogni opinione, reazione e emozione. E spiritualmente parlando questa è l'inconsapevolezza (Eckhart Tolle, *Un nuovo mondo*, Oscar Mondadori, 2005, pg. 57)

Il corpo è la pietra di paragone della realtà di una persona. La persona che pensa di conoscersi ma non è in contatto con il tipo e il significato delle proprie risposte fisiche, opera in base a un'illusione. Scambia l'intenzione per l'azione. In cuor suo vuole protendersi, ma l'impulso non può scorrere liberamente attraverso la sua armatura muscolare. L'azione è esistente, incerta ed ambivalente e naturalmente essa evoca una risposta altrettanto incerta e ambivalente (Alexander Lowen, 1972, *La depressione e il corpo*, Ed. It. Astrolabio, 1980, pg. 201)

Il controllo implica repressione, direzione, seguire un modello, imitazione, conformismo. Ci è stato insegnato a controllare sin da bambini, e in reazione a ciò il mondo moderno dice <Non voglio nessun controllo, voglio fare quello che mi piace>. Ma noi non stiamo parlando di fare tutto ciò che si vuole, è un'assurdità; e il controllo è altrettanto assurdo. Il controllo c'è unicamente dove non c'è comprensione. Se vedete qualcosa con totale chiarezza, non c'è bisogno di controllo. Stiamo parlando di una mente libera dal controllo e capace di apprendere (J. Krishnamurti, *Questa luce in se stessi*, 1999, Ed. It. Ubaldini, 2007, pg. 91)

La consapevolezza allenta la nostra tendenza a filtrare tutto ciò che percepiamo attraverso la lente oscurante dell'esperienza precedente. Abbiamo l'abitudine di osservare e narrare, e forse di raggiungere un senso di controllo e certezza, invece di vivere le sensazioni e le esperienze con mente aperta e curiosa. Cio' di cui abbiamo bisogno e' riuscire ad accettare l'incertezza, che è all'origine della creatività (Daniel J. Siegel, 2012, *Mappe per la mente*, Ed. it. Raffaello Cortina, 2014, pg. 17)

Il corpo è come una montagna
I muscoli e la pelle sono come una cascata altissima
L'intenzione è come il sole che fa evaporare l'acqua
Il vapore è energia che forma l'arcobaleno
L'energia riempie l'universo
Tu sei l'universo
(Li Bai)

La personalità fisica si riflette nella psicologia di un individuo. Perciò, anche il movimento fisico influisce sul comportamento psicologico. Tramite il movimento, gli esseri umani avvertono la forza del cambiamento: l'individuo tende a esserne consapevole al di sotto del livello di coscienza. Sia per il terapeuta della psiche che per il terapeuta che si occupa dell'uomo fisico, la meta da raggiungere è l'adeguatezza del movimento. Lo psicoterapeuta avverte l'immobilità nella dimensione del tempo, più che in quella dello spazio. L'individuo piegato dalle difficoltà, che non si muove nel tempo, incapace come è di fuoriuscire dalle proprie concezioni infantili o adolescenziali, o da traumi, lo manifesta sia a livello fisico che psicologico. La sua mancanza di movimento, la sua rigidità generale o localizzata parlano chiaro: il movimento indotto nel corpo fisico scioglie le catene psicologiche (Ida Rolf, *Rolfing*, 1977, Ed. It. Mediterranee, 1996, pg. 171)

(...) il corpo non è mai un ostacolo per la piena realizzazione dell'individuo. Al contrario, è il mezzo necessario per la sua elevazione spirituale, perchè lo spirito si forma per gradi dopo aver accolto ed elaborato le esperienze del mondo fisico. Ed è attraverso la focalizzazione della percezione sulle sensazioni fisiche che l'essere umano può acquisire consapevolezza della sua identità più profonda: allora, quando mette a tacere l'intelletto e dirige la coscienza sulle sensazioni, riesce a percepire il corpo interiore come un flusso di energia che scorre nell'organismo (Maria Pia D'Orazi, *Un funambolo sospeso tra due mondi*, in "Un libro chiamato corpo" di Akira Kasai, Artdigiland, 2016, pg. 18)

Il desiderio di intersoggettività è una delle principali motivazioni che muove la psicoterapia. I pazienti vogliono essere conosciuti e condividere ciò che pensano e sentono. Se osserviamo più da vicino il processo terapeutico, esso ci appare come una forma di regolazione del campo intersoggettivo esistente tra paziente e terapeuta. Anche in ogni rapporto di profonda amicizia, il desiderio di essere conosciuti e la continua regolazione dello spazio intersoggettivo sono aspetti essenziali (Daniel N. Stern, *Il momento presente*, 2004, Ed. Raffaello Cortina, pag. 81)

Ciò che è fuori è anche dentro; e ciò che non è dentro non è da nessuna parte. Per questo viaggiare non serve. Se uno non ha niente dentro, non troverà mai niente fuori. È inutile andare a cercare nel mondo quel che non si riesce a trovare dentro di sé (Tiziano Terzani)

Potremmo descrivere la nostra mente come un immenso cielo limpido. Tutti i nostri pensieri, le nostre emozioni e le nostre sensazioni sono come il tempo atmosferico, che varia senza minimamente influenzare la natura del cielo. Le nuvole, il vento, la neve e gli arcobaleni vanno e vengono, ma il cielo è sempre e solo lo stesso, è, se vogliamo, un <contenitore> per questi fenomeni passeggeri. Praticiamo (mindfulness) per lasciare che la nostra mente sia quel cielo, e per lasciare sorgere e svanire tutti questi fenomeni fisici e mentali, come fossero mutamenti climatici. In questo modo, la nostra mente può restare equilibrata e centrata, evitando di venire spazzata via nel tumulto di ogni tempesta passeggera (Zindel V. Segal J. Mark G. Williams John D. Tasdale, *Mindfulness, al di là del pensiero, attraverso il pensiero*, Ed. Bollati Boringhieri, 2014)

Trenta raggi convergono nel mozzo

Ma è proprio dove non c'è nulla che sta l'utilità della ruota

Si plasma l'argilla per farne un recipiente

Ma è proprio dove non c'è nulla che sta l'utilità del recipiente

Si aprono porte e finestre per fare una stanza

Ma è dove non c'è nulla che sta l'utilità della stanza

Così il «c'è» presenta delle opportunità,

che il «non c'è» trasforma in utilità

(Lao Zi)

Quando reprimiamo i nostri sentimenti e ignoriamo il dolore commettiamo violenza su noi stessi. La pratica della non violenza è essere qui presenti e riconoscere il dolore o la disperazione che proviamo. Così facendo non dichiariamo guerra ai nostri sentimenti né li rifiutiamo: ci limitiamo a riconoscerli, ad abbracciarli e a trasformarli. Quando in noi c'è rabbia o paura vi portiamo la consapevolezza, sorridiamo a quel sentimento e lo chiamiamo col suo vero nome: <Ciao paura. So che ci sei>. Seguire il respiro in consapevolezza ci aiuterà a calmare quel sentimento: inspirando so che in me è presente la paura; espirando calmo il mio sentimento di paura (Thich Nhat Hanh, *L'unica nostra arma è la pace*, Ed. Oscar Mondadori, 2003, pg. 22)

Osserva di più e in te ci sarà meno rabbia, ci sarà meno avidità, ci sarà meno gelosia. Io non vi dico di non arrabbiarvi, perché questo è quello che vi hanno detto e ripetuto per secoli e pertanto voi avete imparato a reprimere la collera. Ma più la reprimete, più aumenta l'inconscio dentro di voi. Voi continuate a buttare ogni cosa nella cantina della vostra coscienza, e poi avete paura a

entrarci, perchè tutte quelle cose - rabbia, avidità, sesso - si sono accumulate lì dentro. Voi lo sapete...le avete gettate voi stessi lì dentro: avete depositato ogni genere di spazzatura e adesso ne percepite la pericolosità, la velenosità. Non avete mai il coraggio di entrarci. Ecco perchè la gente non vuole entrare nel proprio essere: entrarci significa confrontarsi con tutte queste cose. E nessuno le vuole incontrare, tutti le vogliono evitare. Per migliaia di anni vi è stato detto di reprimere, e a causa di questa repressione il vostro inconscio si è allargato sempre di più. Io non posso dirvi di reprimere; vorrei dirvi il contrario: non reprimete, osservate, state all'erta. Quando in voi affiora la rabbia, sedetevi nella vostra stanza, chiudete le porte e osservatela. Voi conoscete due sole modalità: o siete in collera, diventate violenti, distruttivi, oppure vi reprimete. Non conoscete la terza modalità: non esplodere e non reprimere...Osserva (Osho, 1979, *La mente che mente*, Ed. It. Feltrinelli, 2006, pg. 124-125

L'intera esistenza è un tempio, e gli alberi sono in costante adorazione, e le nuvole sono in preghiera, e le montagne sono in meditazione...prova semplicemente a guardarti intorno (Osho).

Dietro ogni malattia
c'è il divieto di fare qualcosa
che desideriamo
oppure l'ordine di fare qualcosa
che non desideriamo.
Ogni cura
esige la disobbedienza
a questo divieto
o a quest'ordine.
E per disobbedire
è necessario abbandonare
la paura infantile di non essere amati;
vale a dire di
essere abbandonati.
Questa paura provoca
una mancanza di coscienza:
non ci si rende conto
di quello che si è davvero,
cercando di essere quello che
gli altri si aspettano che noi siamo.
Se si persiste in questa attitudine,
si trasforma la propria bellezza interiore
in malattia.

La salute si trova
solo nell'autentico,
non c'è bellezza senza
autenticità,
ma per arrivare a quello che siamo
davvero dobbiamo eliminare
quello che non siamo.
Essere quello che si è:
questa è la felicità più grande.
(Alejandro Jodorowsky)

Partecipo alla vita attraverso il respiro. Sento di essere nel mio respiro, è il modo in cui esisto. Eppure non mi fido del respiro (...). Non lascio che il respiro prenda posto liberamente: o faccio resistenza o lo forzo ad essere più completo. In entrambi i casi si tratta di un intervento. E anche se so quale tentativo dovrei fare, non riesco mai a lasciarlo completamente libero. Anche quando credo di star semplicemente osservando il respiro, in realtà intervengo. E' il mio modo di osservare che non è corretto. Non posso impedire all'io di credere di essere più intelligente della forza vitale contenuta nel respiro (...). Devo imparare a lasciare che il respiro prenda spazio in modo che il ritmo non ne venga modificato. Devo giungere ad uno stato in cui l'io abituale non interviene. Partecipo a qualcosa di più vasto (Jeanne de Salzmann, *La realtà dell'essere*, Ed. it. Astrolabio, 2010, pp. 111-112)

Si perde contatto con le parti del corpo in cui esiste una tensione muscolare cronica. Il corpo rigido diminuisce la sensibilità della persona e diventa sempre più simile a una macchina. Al tempo stesso l'attività cerebrale aumenta e il senso del Sè comincia ad essere basato sui soli processi mentali: il corpo diventa poco più di un apparato per il trasporto della testa e la messa in atto dei suoi pensieri. In persone di questo tipo non c'è molta vita e neppure molta spiritualità. (Alexander Lowen, *La spiritualità del corpo*, Ed. Astrolabio, 1991, pg. 140)

I pensieri esistono indipendentemente da te; non sono un tutt'uno con la tua natura, ma vanno e vengono, mentre tu continui a esistere, permani. Tu sei come il cielo: è sempre là, né viene, né va. Le nubi invece passano; sono un fenomeno di pochi attimi, non durano in eterno. Anche se cerchi di attaccarti a un pensiero, non puoi trattenerlo a lungo: deve andare, perché nasce e muore. I pensieri non sono tuoi, non ti appartengono. Sono visitatori, ospiti, ma non sono i padroni di casa (Osho).