

4) Le pratiche meditative: lo Yoga

Quando il dialogo tra corpo e mente si interrompe, l'energia vitale inevitabilmente cede il passo all'angoscia, all'ansia, alla paura, a quel bisogno di solitudine che è isolamento dalla realtà, ma soprattutto da sé stessi. Il buio di settimane e mesi trascorsi forzatamente tra le mura delle proprie abitazioni, bombardati dalle minacciose notizie diramate dai media, senza possibilità di relazionarsi con altri, privati di occasioni d'incontro e di scambio empatico, impossibilitati ad esternare con la gestualità, la spontaneità degli istinti emotivi più profondi, ha spinto all'estremo il bisogno di riconciliare corpo e mente in un rinnovato dialogo interiore. Tanti, sebbene abituati alla consuetudine di vite frenetiche e votate alla cultura dell'immagine perfetta e delle performance impeccabili, hanno improvvisamente scoperto dentro sé stessi la ruggente urgenza di deporre le corazzate maschere della realtà quotidiana, per disvelare le più fragili e docili pieghe dell'intima e fragile interiorità.

