Prefazione

La pelle come confine e ponte: un viaggio tra tre mondi che si incontrano. Questo libro nasce da un'intuizione profonda: quella che le discipline apparentemente più diverse condividano, nel loro nucleo essenziale, una visione comune dell'essere umano. Un essere umano non frammentato in parti stagne: corpo, mente, spirito, ma vissuto come unità sensibile, come totalità dinamica in costante dialogo con sé stessa. Il corpo come dimora dell'essere.

Ma cosa intendiamo quando parliamo di «corpo»? Non certo quella cosa-oggetto che la modernità cartesiana ci ha consegnato, la *res extensa* contrapposta alla *res cogitans*, il corpo-macchina che funziona secondo leggi meccaniche e può essere riparato come un orologio rotto. No. Il corpo di cui parliamo è ciò che Edmund Husserl ha chiamato *Leib*, il corpo vissuto, il corpo che sono, non il corpo che ho.

Questo corpo è il mio modo originario di essere-nel-mondo. Non è uno strumento che utilizzo per abitare lo spazio, ma è l'abitare stesso. Quando alzo il braccio per afferrare una tazza, non comando a un oggetto distante da me di muoversi: io mi muovo, io mi protendo verso il mondo. Il mio corpo è l'orizzonte stesso della mia esperienza, il punto zero da cui ogni percezione si irradia.

Maurice Merleau-Ponty ha portato questa intuizione alle sue conseguenze più radicali. Il corpo, scrive, «non è nell'ignoranza di sé, come una cosa, è definito dalla sua "intenzione verso il mondo"». Il corpo sa. Il corpo comprende. Non con il pensiero riflesso, ma con una comprensione più antica e profonda quella che lo stesso Merleau-Ponty chiama «sapere corporeo» o «intelligenza motrice». Quando un pianista suona, le sue dita conoscono la tastiera in un modo che il pensiero concettuale non può mai raggiungere. Quando un ballerino danza, il suo corpo dialoga con lo spazio e il ritmo in una conversazione silenziosa ma eloquentissima.

L'osteopatia, in questo senso, è una pratica profondamente fenomenologica. L'osteopata, con le sue mani, ascolta i tessuti, cogliendone i segni di una saggezza intrinseca, di una capacità di auto-guarigione che va solo facilitata, mai forzata. Le mani dell'osteopata non manipolano un oggetto inerte, dialogano con un corpo vivente che ha una sua intelligenza, una sua memoria, una sua storia. Ogni fascia racconta di tensioni accumulate, ogni restrizione di mobilità parla di traumi antichi o recenti, ogni asimmetria rivela un adattamento che il corpo ha compiuto per continuare a funzionare nonostante le difficoltà. Il terapeuta non è un meccanico che ripara una macchina guasta, ma un giardiniere che crea le condizioni perché la vita possa fiorire secondo la sua natura autentica.

Andrew Taylor Still, il fondatore dell'osteopatia, aveva intuito questa verità fondamentale quando affermava che «il corpo contiene in sé tutti i rimedi necessari alla guarigione». Il compito del terapeuta non è imporre dall'esterno una soluzione, ma rimuovere gli ostacoli che impediscono al corpo di esprimere la sua naturale tendenza all'equilibrio e alla salute.

Il corpo sottile: la mappa yogica dell'essere

Lo yoga, con i suoi millenni di esplorazione ed esperienza interiore, ci offre una mappa ancora più articolata e dettagliata per comprendere e abitare il corpo. Non il corpo-oggetto della biomeccanica, ma quello che la tradizione indiana chiama *sūkṣma śarīra*, il corpo sottile è una realtà multidimensionale che include il corpo fisico (*sthūla śarīra*), certamente, ma non si riduce a esso.

La tradizione vedāntica ci parla dei cinque koṣa, i cinque involucri o guaine che costituiscono l'essere umano nella sua interezza. Dal più denso al più sottile: annamaya koṣa (l'involucro fatto di cibo, il corpo fisico), prāṇamaya koṣa (l'involucro dell'energia vitale, il corpo pranico), manomaya koṣa (l'involucro mentale-emotivo), vijñānamaya koṣa (l'involucro della saggezza discriminante), e infine ānandamaya koṣa (l'involucro della beatitudine, il più vicino al Sé autentico).

Questa mappa non è una speculazione astratta, ma il frutto di millenni di pratica meditativa e di osservazione interiore.

Gli yogi hanno scoperto che il corpo fisico che vediamo e tocchiamo è solo lo strato più esterno di una realtà molto più complessa. Sotto la pelle e i muscoli scorre un'energia vitale (prāṇa) che anima ogni cellula e che può essere percepita, modulata, diretta attraverso pratiche specifiche. Questa energia non è metaforica: è ciò che sentiamo quando diciamo di essere «carichi» o «scarichi», «energici» o «spossati». È ciò che l'agopuntura chiama *Qi*, ciò che l'osteopatia percepisce come «motilità dei tessuti», ciò che William Garner Sutherland intuì quando parlò del «respiro primario» e del movimento craniosacrale.

Attraverso āsana (le posture), prāṇāyāma (il controllo del respiro), e dhyāna (la meditazione), lo yoga ci mostra come non esista separazione reale tra corpo e mente, tra materia e coscienza.

Ogni āsana è insieme una pratica fisica e una meditazione. Quando ad esempio tengo Vṛkṣāsana, la postura dell'albero, non sto solo allenando l'equilibrio e rafforzando le gambe, sto coltivando la capacità di radicarmi rimanendo flessibile, di stare saldo pur restando aperto al movimento del vento. Il corpo diventa veicolo di una comprensione che va oltre le parole.

Non è un caso che la parola *yoga* derivi dal sanscrito *yuj*, che significa «unire», «congiungere», «aggiogare». È l'unione per eccellenza: del corpo con il respiro, del respiro con la mente, della mente con la coscienza più profonda. È il logos che illumina e trasforma, ma è un logos incarnato, vissuto nel corpo, che riconosce al pensiero la sua verità di carne.

Il corpo che pensa

Oltre Cartesio, Friedrich Nietzsche, quel grande dissacratore di illusioni filosofiche, lo aveva già compreso con chiarezza abbagliante: «Il corpo è una grande ragione, una molteplicità con un solo senso, una guerra e una pace, un gregge e un pastore». E ancora, con quella sua capacità di rovesciare l'ovvio: «C'è più ragione nel tuo corpo che nella tua migliore saggezza». Il corpo non è lo strumento cieco dell'anima o della mente: è lui stesso intelligenza, sapienza, creatività.

Quando Nietzsche scrive che «il tuo corpo è la tua migliore verità», non sta facendo della retorica. Sta invitandoci a un'onestà radicale: il corpo non mente. Possiamo mentire a

noi stessi con le parole, possiamo costruire elaborate razionalizzazioni, possiamo negare ciò che sentiamo. Ma il corpo dice sempre la verità. La tensione nelle spalle parla di un peso che portiamo, il nodo allo stomaco di un'ansia che non vogliamo ammettere, il respiro corto di una paura che cerchiamo di controllare.

Il corpo è memoria incarnata. Ogni trauma lascia una traccia nei tessuti. Wilhelm Reich lo aveva intuito quando parlava di «corazza caratteriale», quelle tensioni muscolari croniche che sono la sedimentazione fisica di emozioni represse. Alexander Lowen ha sviluppato questa intuizione nell'analisi bioenergetica. E oggi le neuroscienze ci confermano ciò che i terapeuti del corpo sanno da sempre: il trauma non si conserva solo nella mente, ma nei muscoli, nelle fasce, nel sistema nervoso autonomo.

Bessel van der Kolk, uno dei maggiori esperti mondiali di trauma, ha scritto un libro il cui titolo dice tutto: *Il corpo accusa il colpo*. Il corpo ricorda ciò che la mente ha dimenticato o rimosso. Per questo la guarigione autentica non può essere solo cognitiva, solo verbale. Deve passare attraverso il corpo, deve includere il corpo, deve essere corporea.

La pelle: confine e porta

E qui arriviamo al cuore di queste pagine, al tema che unisce come un filo rosso tutte le riflessioni che seguiranno: la pelle. Questa straordinaria interfaccia con il mondo, questo confine che separa e insieme connette, questa membrana viva che definisce il nostro essere. La pelle è l'organo più esteso del corpo umano. Due metri quadrati circa nell'adulto, un peso che può raggiungere i quattro chili. Ma questi nu-