





IL CORAGGIO DI RESTARE DRITTI

William Wallace, la forza che nasce dal corpo

VUOTO VIVO - Attilio Figus

QUANDO RESTARE DRTTI COSTA

Ci sono momenti nella vita in cui il problema non è andare avanti.

Il problema è restare.

Restare fedeli a ciò che senti,
restare nel corpo quando vorresti scappare,
restare dritti mentre tutto intorno ti chiede di piegarti.

William Wallace non è diventato simbolo per la battaglia.

Lo è diventato per ciò che non ha negoziato.

Il punto non è il coraggio eroico.
Il punto è un altro, più scomodo:
quando il corpo sa, la mente spesso prova a tradire.

Nel lavoro che faccio con Vuoto Vivo, vedo sempre la stessa dinamica:
le persone non crollano perché sono deboli,
ma perché hanno smesso di sentire dove stanno.

Il corpo è il primo a saperlo.
La tensione, il respiro corto, le spalle che cedono,
sono segnali di una battaglia che non è fuori,
ma dentro.

Restare dritti non significa resistere.

Significa ritornare.

Ritornare a un appoggio,
a un respiro che scende,
a una presenza che non ha bisogno di convincere nessuno.

È da lì che nasce una forza diversa.

Silenziosa.

Solida.

Reale.

IL CORPO SA PRIMA

Ciò che spesso chiamiamo confusione è, in realtà, un corpo che parla e una mente che non vuole ascoltare.

Il corpo sa prima quando qualcosa non è più allineato:
prima della stanchezza mentale,
prima del cinismo,
prima della resa.

Lo senti nei piedi che non appoggiano più,
nel respiro che resta alto,
nella mandibola che stringe senza motivo.

Non è debolezza.

È informazione.

Nel lavoro di Vuoto Vivo non si cerca di aggiustare la vita con le parole.
Si crea uno spazio in cui il corpo può finalmente **tornare a guidare**.

È lì che molte persone, dopo anni di tentativi, fanno un'esperienza semplice ma radicale:
non devono diventare qualcun altro,
devono **tornare a sentire dove sono**.

Quando questo accade, qualcosa cambia senza sforzo.

Le scelte diventano più chiare.

I confini più netti.

La direzione meno negoziabile.

Non perché sei più forte,

ma perché sei più presente.

UN ALTRO PICCOLO GESTO (QUI E ORA)

Se puoi, ora:

- Premi i piedi contro il pavimento
- Lascia che le ginocchia si ammorbidiscono
- Inspira contando fino a 4
- Espira contando fino a 6

Chiediti solo questo:

“Cosa sto evitando di sentire, proprio adesso?”

Non cercare risposte brillanti.

Resta con la sensazione.

SE SENTI CHE È IL MOMENTO

Se questo modo di lavorare ti risuona,
sul sito trovi i percorsi **Vuoto Vivo**
e gli spazi in presenza dedicati a chi vuole fare esperienza reale,
non solo capire.

E se ti va,
lasciami un commento.
Dimmi cosa ti ha colpito.
Anche una frase è sufficiente.

Vuoto Vivo

Attilio Figus