





## **IL CORAGGIO DI RESTARE DRITTI**

William Wallace, la forza che nasce dal corpo

VUOTO VIVO - Attilio Figus

## QUANDO RESTARE DRITTI 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 ammorbiscano
- 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