

Porta 7 – Corpo

Abito il mio corpo?

*Il corpo non è il luogo dove vivi – è la casa che sei.
Questa porta ti invita a tornare.*





LA SOGLIA

Cos'è la Porta 7

La Porta 7 è la soglia della **presenza corporea**. È il luogo dove la persona incontra — spesso per la prima volta con vera onestà — il proprio rapporto con il corpo vissuto.

Qui emergono tensione, disconnessione, difficoltà a respirare, a percepirsi, a sentirsi davvero presenti. Emergono la fatica, la somatizzazione, la distanza da sé.

Attraversare questa porta significa permettere al corpo di **smettere di essere un oggetto da controllare** e tornare a essere un luogo da abitare.

Il simbolo centrale

La Terra.

Radici. Peso. Appoggio.

Il suolo che sostiene.

La trasformazione

Dalla **mente separata**

al **corpo vissuto**

PERCHÉ È IMPORTANTE

Il corpo che parla — sempre

Molte persone si accorgono del corpo solo quando fa male, quando si blocca, quando crolla. Eppure il corpo non smette mai di parlare: attraverso il respiro, la tensione, la stanchezza, il dolore. Ascoltare questa porta significa imparare a riconoscere quella voce prima che diventi un grido.



Respiro

Il ritmo più primario della vita, spesso dimenticato o trattenuto.



Radicamento

La capacità di sentirsi sostenuti, appoggiati, presenti nella propria fisicità.



Tensione

Il luogo dove le emozioni non elaborate si depositano nel corpo.



Presenza

Vivere nel qui e ora, non soltanto nella mente che pianifica e corre.

RICONOSCITI

Cosa può emergere qui

Questa porta parla a chiunque abbia mai sentito — anche confusamente — che il proprio corpo porta qualcosa che la mente non riesce ancora a nominare.

Tensione fisica persistente

Spalle contratte, mascella serrata, stomaco stretto — da così tanto tempo che sembra normale.

Respiro corto o trattenuto

La sensazione di non riuscire a respirare davvero in profondità, come se ci fosse sempre qualcosa che blocca.

Stanchezza cronica

Un esaurimento che il riposo non risolve, perché non nasce solo dal corpo fisico.

Vivere troppo nella mente

Fare, pensare, pianificare — raramente sentire, percepire, stare.

Distanza dalla propria fisicità

Il corpo vissuto come estraneo, ingombrante, vergognoso o semplicemente assente.

📄 *"Sì. Il mio corpo mi parla da tempo. Io ho smesso di ascoltarlo."*

Tornare nel corpo

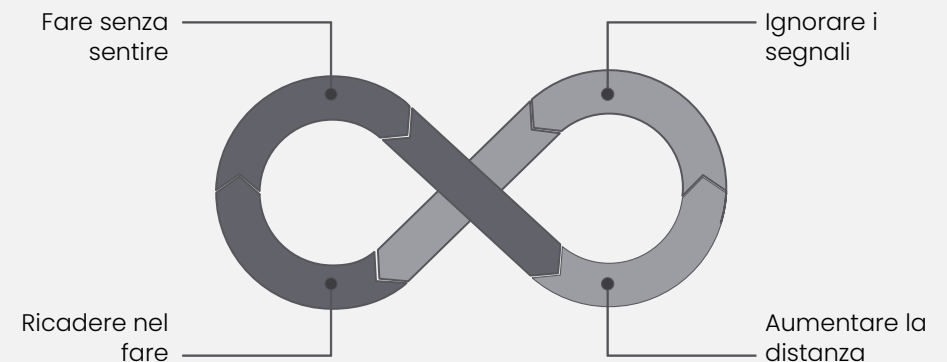
La disconnessione corporea non è un evento drammatico. È un processo lento, quasi invisibile. Si impara a funzionare: fare, produrre, rispondere, gestire. E si smette, gradualmente, di **sentire**.

Il corpo viene usato come uno strumento — svegliato, alimentato, spinto, fermato — ma raramente ascoltato. Raramente abitato con cura.

Tre esempi reali

- Ci si siede a tavola e si mangia senza fame né presenza, solo per abitudine o per riempire il vuoto.
- Si arriva a sera con un mal di testa che dura da ore senza essersi mai fermati a chiedersi perché.
- Si dorme male, ci si sveglia stanchi, e si continua comunque — come se il corpo non stesse chiedendo niente.

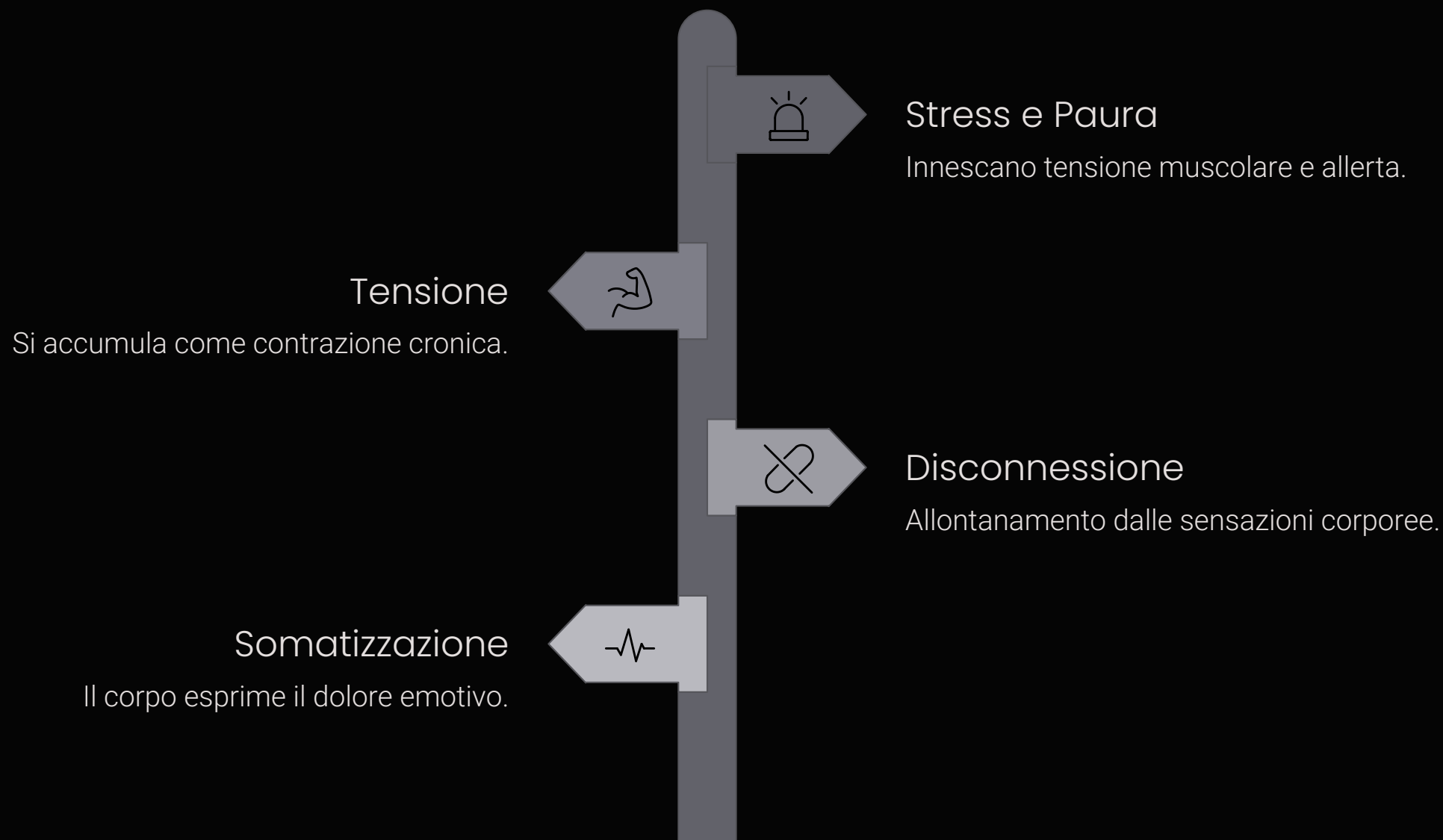
Il ciclo del fare



Questo ciclo si interrompe solo quando si impara a tornare — un respiro, un momento, una sensazione alla volta.

Dal trattenimento alla presenza incarnata

Il corpo non dimentica. Conserva memorie, difese, contrazioni costruite nel tempo – come una mappa emotiva silenziosa. Quello che la mente cerca di non vedere, il corpo lo custodisce fedelmente nella tensione muscolare, nel respiro trattenuto, nella postura, nel dolore cronico.



Storia nel corpo

Le esperienze passate lasciano tracce fisiche: contrazioni, pattern, difese che un tempo erano necessarie.

Sicurezza incarnata

Sentirsi al sicuro nel proprio corpo è la base di ogni relazione sana con sé stessi e con gli altri.

Identità vissuta

Chi siamo non è solo nella mente. È anche nella carne, nel respiro, nel modo in cui occupiamo lo spazio.

Il corpo come casa e soglia

"Il corpo non è un ostacolo alla vita interiore. È il suo primo, più vero, luogo."

Nel livello più profondo, questa porta non parla di salute fisica né di benessere. Parla della **terra interiore**: quel suolo primario che siamo, prima di ogni pensiero, prima di ogni ruolo.

Il corpo è il primo luogo della vita. È dove entriamo nel mondo. È la soglia tra l'interno e l'esterno, tra il visibile e l'invisibile, tra la mente che elabora e l'essere che sente.

Tornare al corpo, in questo senso, non è un atto di cura fisica. È un atto di **ritorno a sé**. Non al corpo perfetto, non al corpo performante — al corpo abitabile. Al corpo come casa.

Terra interiore

Quel suolo silenzioso che sostiene ogni cosa
— anche quando non lo senti.

Soglia di verità

Il corpo dice ciò che la mente censura. Sente
ciò che la mente razionalizza.

Incarnazione

Vivere dentro di sé, non solo sopra di sé.
Essere presenti nella propria carne.

Storie che forse conosci

Non sono casi clinici. Sono frammenti di vita reale — piccoli, riconoscibili, veri.



"Non sento il mio corpo finché non crolla"

Si va avanti finché il mal di schiena, l'influenza o l'esaurimento costringono a fermarsi. Il corpo come sveglia d'emergenza, mai come presenza quotidiana.



"Vivo nella testa, il corpo è altrove"

Ore di lavoro mentale intenso, quasi nessuna percezione di avere un corpo. Poi la sera: crampi, tensione alla nuca, bruciore allo stomaco — messaggi mai ricevuti durante il giorno.



"Trattengo tutto senza accorgermene"

Spalle alzate, respiro bloccato, mascella contratta — da così tanto tempo che non si sente più come tensione, ma come normalità. Come se fosse "il modo in cui sono fatto."



"Il mio corpo non mi appartiene"

Una distanza sottile, a volte silenziosa: vergogna, estraneità, o semplicemente indifferenza verso la propria fisicità. Come abitare una casa in affitto che non si sente propria.

Cosa si esplora in questa porta

La Porta 7 non offre tecniche da eseguire. Offre pratiche da **abitare** — strumenti che invitano il corpo a tornare al centro, non come oggetto di lavoro, ma come soggetto di ascolto.



Grounding

Pratiche per sentirsi sostenuti dalla terra, radicati nel presente.



Respirazione consapevole

Tornare al respiro come ancora — il ritmo primario che calma, regola e riporta.



Ascolto somatico

Imparare a leggere i segnali del corpo come linguaggio — non come disturbo.



Rilascio delle tensioni

Pratiche dolci per sciogliere ciò che è stato trattenuto troppo a lungo.



Meditazioni corporee

Esplorazioni guidate per incontrare il corpo dall'interno, con cura e senza giudizio.



Corpo come casa

Un lavoro simbolico e profondo: imparare a sentire il corpo come luogo sicuro in cui tornare.

DOMANDE CHE APRONO

Domande che aprono la soglia

Non sono domande a cui rispondere subito. Sono soglie da attraversare lentamente, con il corpo – non solo con la mente.

Cosa mi sta dicendo il mio corpo che non sto ancora ascoltando?

Dove trattengo così tanto da non respirare più davvero?

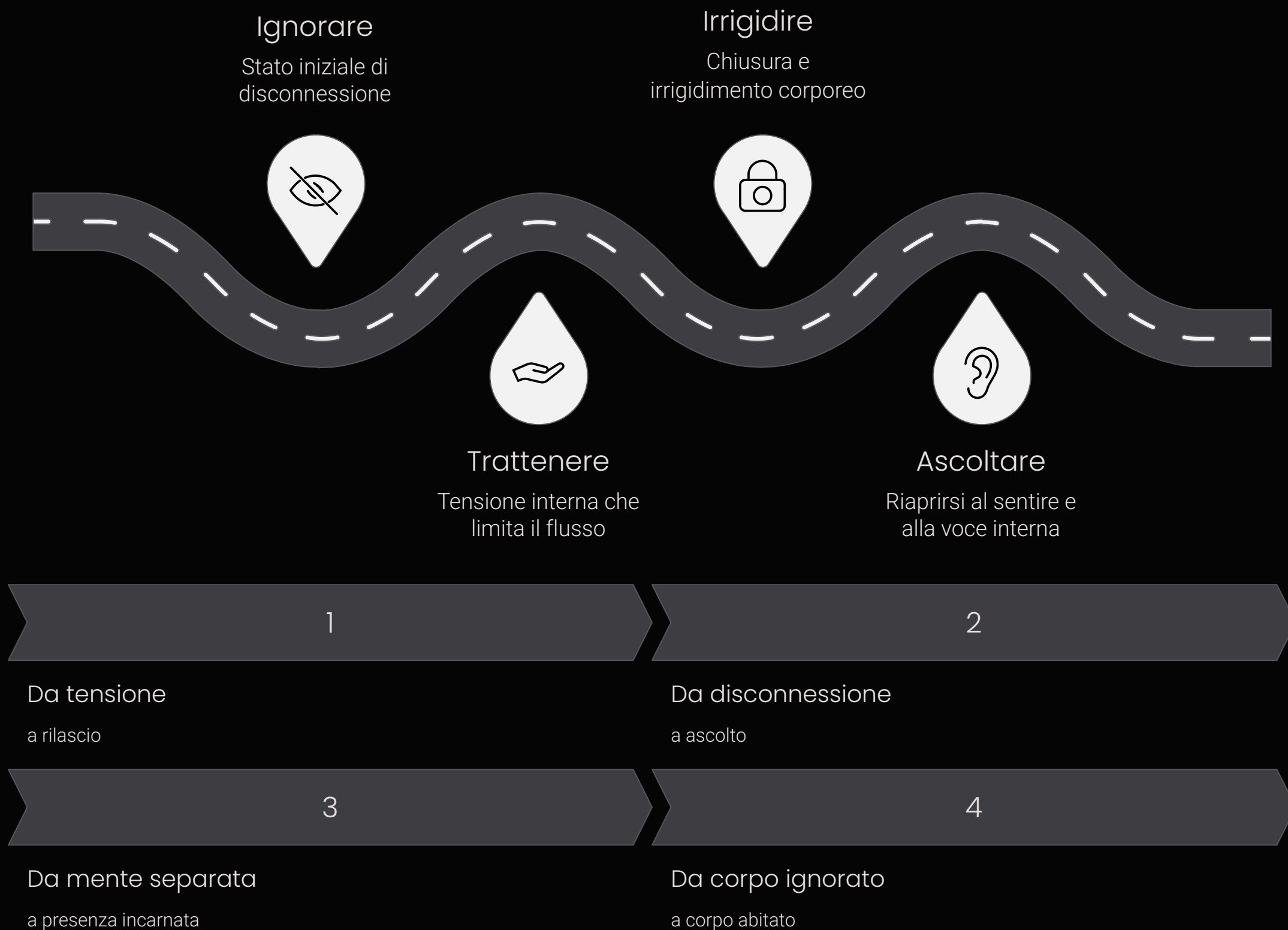
Quando vivo troppo nella mente, cosa perdo di me?

Posso tornare nel corpo senza viverlo come un nemico o un peso?

Il mio corpo si sente una casa o un posto in cui mi sento in esilio?

Cosa può nascere attraversando questa porta

Attraversare la Porta 7 non è un percorso da completare. È una direzione da scegliere. Un ritorno graduale, continuo, incarnato.



Ogni passo non richiede perfezione. Richiede solo un attimo di ascolto in più rispetto a ieri.



La Porta 7 non ti chiede di avere un corpo perfetto

"Questa porta non ti chiede di avere un corpo perfetto.
Ti chiede di tornare a vivere dentro il tuo corpo
come dentro una casa."

Non si tratta di migliorare il corpo. Si tratta di **tornare a abitarlo**.
Con rispetto. Con curiosità. Con la tenerezza che si porta in un luogo che si è stati lontani
troppo a lungo.

La Porta 7 è aperta. Il tuo corpo ti aspetta dall'altra parte.