UN LIBRO PER LE DONNE · EDIZIONE DIGITALE

Il corpo e i suoi prodigi

A CURA DI DIALMA GUIDA



Il corpo e i suoi prodigi

UN INVITO ALL'ASCOLTO

DIALMA GUIDA

INTRODUZIONE

Questo non è un manuale.

È un dono, piccolo e prezioso come tutto ciò che conta davvero.

Un invito a entrare dentro te stessa, dentro il corpo che abiti ogni giorno senza fermarti a guardarlo davvero.

Ogni organo è una porta che si apre su un mondo. Custodisce una storia più antica di te — memoria ancestrale, saggezza dimenticata, forza che aspetta solo di essere riconosciuta.

Leggilo lentamente. Fermati dove senti qualcosa muoversi. Porta una mano sul corpo mentre leggi, perché queste pagine non vogliono solo essere capite.

Vogliono essere sentite.

Il corpo che abiti è molto più di quello che credi.



I

CAPITOLO PRIMO

I piedi

Prima ancora di camminare, i piedi sentono.

Sentono la terra — la sua temperatura, la sua consistenza, il suo respiro. Sanno se il suolo è sicuro. Sanno quando fermarsi e quando partire.

Nelle culture ancestrali camminare scalzi era un atto sacro — non povertà, ma comunione profonda con la terra. Mosè si tolse i sandali davanti al roveto ardente. I monaci scalzi camminavano così per scelta — per sentire ogni passo come preghiera.

La Medicina Tradizionale Cinese sapeva già quello che la scienza oggi conferma: i piedi sono una mappa del corpo intero. Ogni zona della pianta riflette un organo, un sistema, un'emozione. Attraverso i piedi il corpo parla — se sai ascoltarlo.

E poi c'è il segreto del destro e del sinistro.

Il piede destro porta il principio *Yin* — il femminile, la madre, la ricettività, il mondo delle emozioni. Il piede sinistro porta il principio *Yang* — il maschile, il padre, l'azione, la direzione.

Quando cammini, porti entrambi con te. Quando sei in equilibrio — li onori entrambi.

I tuoi piedi portano le radici della tua famiglia. Il passo di tua madre. Il passo di tuo padre. E il tuo — tutto tuo — che si costruisce su quelli.

Le radici non si vedono. Ma tengono tutto.

Ogni volta che tocchi la terra scalza, stai ricevendo un'eredità antica.

UNA PRATICA PER TE

Cammina scalza sulla terra — anche solo qualche passo. Senti la temperatura, la consistenza sotto la pianta.

Stai ricevendo un'eredità antica.

II

CAPITOLO SECONDO

Il coccige

È piccolo. Nascosto. Quasi dimenticato dalla medicina moderna — ridotto a un osso residuale, resto evolutivo di una coda che non c'è più.

Ma le tradizioni antiche sapevano altro. In sanscrito si chiama *kunda* — luogo profondo, cavità.

È lì, alla base della colonna vertebrale, che le tradizioni vediche e tantriche collocano la *Kundalini* — l'energia primordiale addormentata. Un serpente arrotolato tre volte e mezzo su sé stesso, in attesa di essere risvegliato.

Non è metafora. È mappa.

Le tribù andine la chiamano con un altro nome ma la conoscono bene — è la forza che sale dalle radici della terra attraverso il corpo verso il cielo. I guaritori sciamanici sapevano che chi non ha accesso a questa energia vive dimezzato. Chi la risveglia diventa poeta, profeta, danzatore — creatore.

Ecco cosa nessuno dice del coccige: non è un residuo evolutivo. È un'antenna.

Riceve l'energia della terra da sotto e la convoglia verso l'alto. È il punto di partenza di tutto il viaggio energetico del corpo — dalla radice alla corona.

Ma c'è qualcosa che va oltre la tradizione, ed è scritto nella scienza del corpo. La paura antica di cui parla il coccige non è solo tua: è quella che il corpo ha imparato a tenere quando non poteva né fuggire né combattere. Quando qualcosa di troppo grande è arrivato — un dolore, un abbandono, una violenza, una parola detta male nel momento sbagliato — e il sistema nervoso ha scelto di congelare. Di trattenere.

La neuroscienza oggi chiama questo *memoria implicita* — ciò che il corpo ricorda anche quando la mente non sa di ricordare. Non è necessario ricordare per guarire. Basta portare attenzione. Respirare in quel punto. Dare al corpo il permesso di sciogliere ciò che aveva tenuto in custodia per te — finché non eri pronta a portarlo.

La forza non manca mai. Dorme soltanto.

UNA PRATICA PER TE

Siediti. Porta l'attenzione al coccige — quel piccolo osso nascosto che tocca il suolo.

Inspira — e lascia che il coccige si sposti dolcemente indietro, verso la terra. Espira — e senti il coccige muoversi in avanti, verso la luce.

Non cercare il movimento, ma accompagnalo. È già lì, da sempre.

III

CAPITOLO TERZO

La vagina e il perineo

La prima traccia di sacro che l'umanità abbia mai inciso nella pietra non era un volto, né un animale. Era una vulva.

Nelle caverne paleolitiche di tutta Europa — prima ancora che comparisse il culto del fallo — le donne erano già adorate attraverso il loro centro. Triangoli con la punta verso il basso scolpiti nelle rocce, forme ripetute, curve che racchiudono il mistero della creazione.

In sanscrito si chiama *Yoni* — e non significa solo vagina. Significa origine, dimora, sorgente, terra fertile. Custodisce in sé le energie di tutte le dee della saggezza — Bellezza, Grazia, Pace, Coraggio, Magnificenza.

La tradizione tantrica insegna che la Yoni non è solo un organo — è uno *Yantra*, un'icona sacra. Il tempio da cui ogni vita emerge.

E il perineo — quel pavimento silenzioso che nessuno nomina — è la soglia tra il mondo interiore e il mondo esterno. È lì che si decide se aprirsi o chiudersi. Se lasciare entrare o trattenere. Se dare alla luce o trattenere nel buio.

Non è muscolo. È portale.

In molte tradizioni sciamaniche il perineo era considerato il luogo dove l'energia vitale decide la sua direzione — verso il basso, nella terra, oppure verso l'alto, lungo la colonna, verso il cielo.

La donna che conosce il suo centro conosce il suo potere.

Sei l'origine. Sei la soglia. Sei il ritorno.

UNA PRATICA PER TE

Inspira — e lascia che il perineo si apra, si rilassi, scenda dolcemente verso la terra.

Espira — e senti gli organi pelvici salire, il perineo raccogliersi con delicatezza.

Non forzare. Segui il ritmo naturale del corpo — quello che ha sempre saputo fare.

IV

CAPITOLO QUARTO

Il ventre

Prima che esistesse un cervello nella testa, esisteva il ventre.

Il sistema nervoso enterico — la rete di oltre cento milioni di neuroni che abita le pareti dell'intestino — è evolutivamente più antico del cervello cranico. La scienza lo chiama *secondo cervello*. Ma forse è il primo.

Ecco il dettaglio che nessuno dice abbastanza: il 90% delle informazioni che viaggiano tra intestino e cervello percorrono la strada dal basso verso l'alto. Non è il cervello a comandare il ventre. È il ventre a informare il cervello.

Il ventre decide prima. Sente prima. Sa prima.

Il 95% della serotonina del corpo — l'ormone della felicità, dell'equilibrio, del benessere — viene prodotto nell'intestino. Non nella testa. Quando stai bene nella pancia, stai bene nell'anima. Quando la pancia soffre, l'anima lo sa già.

I Greci collocavano l'*Omphalos* — l'ombelico del mondo — nel tempio di Delfi. Era una pietra sacra, il punto in cui il cielo e la terra si incontravano. Platone, nel *Timeo*, collocava vicino all'ombelico l'*epithemitikon* — la parte dell'anima che controlla i desideri profondi e il pensiero inconscio. Non nella testa. Nel ventre.

I Giapponesi lo chiamano *hara* — il centro vitale da cui nasce ogni gesto autentico. I guerrieri samurai lo custodivano come il punto più sacro del corpo. Respirarci dentro non era solo tecnica — era atto spirituale.

Il ventre non dimentica. Porta tutto finché non gli viene permesso di parlare. Quando una donna ritrova il contatto con il suo ventre, non sta solo facendo un esercizio. Sta tornando al centro del mondo.

UNA PRATICA PER TE

Posa una mano calda sull'addome. Inspira — e lascia che si espanda sotto il palmo. Espira — e sentilo scendere.

Non guidare il respiro: seguilo. Il corpo sa già. Il tuo ventre è il tuo primo oracolo. Imparalo ad ascoltare.

V

CAPITOLO QUINTO

Il fegato

Nel corpo c'è un organo che custodisce i sogni. Non è il cervello. È il fegato.

La Medicina Tradizionale Cinese lo sa da oltre duemila anni: nel fegato risiedono gli *Hun*, le tre anime eteree. Sono la parte di noi che sogna, che immagina, che progetta. Di giorno circolano nel corpo portando visione e coraggio. Di notte tornano al sangue del fegato e lì sognano.

Quando il fegato è sano, gli Hun sono radicati. La vita ha direzione. I sogni si ricordano. I progetti prendono forma. Quando il fegato è esausto o bloccato, gli Hun vagano senza meta nella notte — e ci svegliamo stanchi, confusi, incapaci di vedere dove vogliamo andare.

Hai mai fatto periodi in cui non ricordavi i sogni? In cui la vita sembrava senza direzione? In cui ti sentivi persa senza capire perché? La Medicina Cinese avrebbe detto: il tuo fegato non riesce ad ancorare le tue anime.

Gli Assiri incidevano sulle tavolette d'argilla la stessa frase per dire *essere felici*: *kabattu neperdu* — il fegato è luminoso. Non il cuore. Il fegato. Era la sede dell'amore, della gioia, della pienezza.

È l'unico organo che si rigenera completamente.

Puoi rimuoverne una parte — ricresce. Puoi ferirlo — guarisce. Prometeo aveva il fegato divorato ogni giorno dall'aquila di Zeus. Ogni notte ricresceva. La punizione non aveva fine, perché il fegato non si arrende.

Non è solo biologia. È il simbolo vivente di ciò che sei capace di fare tu, ogni volta che sei caduta e sei risorta.

Sei come il fegato: ti rigeneri. Sempre.

UNA PRATICA PER TE

Porta la mano destra sotto il seno destro. Inspira — e senti il fegato scendere dolcemente sotto le dita. Espira — e lascialo risalire.

Questo organo si rigenera. E tu con lui.

VI

CAPITOLO SESTO

La colonna cervicale

C'è un titano nella mitologia greca condannato a reggere il peso del mondo sulle spalle per l'eternità. Si chiama Atlante.

È la prima vertebra del collo — quella che sorregge l'intera testa — porta il suo nome. Non è un caso. Gli antichi sapevano cosa stavano nominando.

La colonna vertebrale è chiamata da sempre *asse dell'anima*: il pilastro attorno al quale si organizza tutta la vita interiore ed esteriore. È l'Albero della Vita dei testi sacri, il canale attraverso cui l'energia sale dalla terra al cielo.

Le sette vertebre cervicali sono associate nella tradizione esoterica ai sette pianeti. Atlante a Saturno, il pianeta del peso e della responsabilità. L'Epistrofeo a Giove. Le altre cinque a Marte, al Sole, a Venere, a Mercurio, alla Luna. Sette vertebre. Sette pianeti. Sette note. Sette chakra.

Il collo è il confine tra il mondo del pensiero e il mondo del corpo. È il passaggio obbligato tra ciò che pensiamo e ciò che facciamo. Tra la testa e il cuore.

Non riesci a voltare la testa? Chiedi a te stessa: da cosa non vuoi guardare?

La testa pende in avanti? Sei così proiettata nel futuro da non avere più un presente? La cervicale ti fa male quando sei sovraccarica? Il tuo corpo ti sta dicendo che stai portando pesi che non sono tutti tuoi.

La colonna cervicale è il luogo dove l'anima prende posizione nel mondo. Dove decidi come guardare la vita: con quale inclinazione, con quale apertura, con quale coraggio.

Atlante reggeva il cielo. Tu non devi farlo.

> **UNA PRATICA PER TE**
>
> *Lascia cadere il peso della testa da un lato, poi dall'altro. Senza forzare — solo gravità e respiro.*
>
> *Chiedi a te stessa: cosa non voglio guardare? Poi gira lentamente la testa e osserva.*

VII

CAPITOLO SETTIMO

Il diaframma

Gli antichi greci chiamavano il diaframma phrenes. La stessa parola che usavano per dire mente.

Non era un errore. Era una verità che la scienza moderna ha impiegato duemila anni a riscoprire.

Il diaframma non è solo un muscolo respiratorio. È la frontiera mobile tra due universi interiori: la cupola sottile che separa — e al tempo stesso unisce — il mondo del torace, dove abitano il cuore e i polmoni, e il mondo dell'addome, dove vivono le emozioni più viscerali.

Si muove circa ventimila volte al giorno. Quasi sempre senza che tu lo sappia.

Eppure, quando hai paura, si blocca. Quando piangi, trema. Quando finalmente lasci andare qualcosa di pesante, si schiude — e con lui si apre tutto il corpo.

Wilhelm Reich, padre della psicoterapia corporea, lo chiamava *l'archivio delle emozioni non vissute*. Diceva che bloccare il respiro significa bloccare le emozioni. Che ogni trauma trova casa nel diaframma prima di trovare casa altrove.

Il diaframma custodisce la memoria implicita — quella che non passa dalla parola.

Nelle tradizioni orientali è la soglia sacra tra i chakra superiori e quelli inferiori. Quando si muove liberamente, l'energia vitale — il *Qi*, il *Prana* — può fluire tra i mondi.

Ogni respiro profondo è un atto di coraggio. Ogni espirazione completa è un atto di fiducia. Respira fino in fondo: lì, dove trattieni da anni, c'è qualcosa che aspetta solo di essere lasciato andare.

UNA PRATICA PER TE

Siediti. Posa una mano sul ventre, una sul petto. Non guidare. Non forzare.

Lascia che il corpo faccia ciò che ha sempre saputo fare — ventimila volte al giorno, in silenzio, senza che tu glielo chiedessi. Stai diventando consapevole di un miracolo.

VIII

CAPITOLO OTTAVO

La lingua

In principio era la parola.

Non è solo il Vangelo di Giovanni a dirlo. È una verità che attraversa tutte le tradizioni ancestrali del mondo — dall'Egitto alla Mesopotamia, dall'India alle popolazioni indigene delle Americhe.

Il dio egizio *Ptah* creò l'universo attraverso due strumenti: il cuore — sede del pensiero — e la lingua, che trasformava quel pensiero in realtà. Non le mani, non la forza. La lingua.

Per gli Egizi le parole non erano comunicazione. Erano *creazione*. Scrivere un nome su una pietra significava renderlo eterno. Pronunciare una formula significava farla accadere.

Nella Medicina Tradizionale Cinese la lingua è il *germoglio del Cuore* — l'unica finestra attraverso cui l'imperatore del corpo si affaccia sul mondo. Ogni zona corrisponde a un organo. Un medico cinese che osserva la tua lingua sta leggendo la tua storia: non solo quella di oggi, ma quella degli anni passati, dei traumi, degli squilibri dimenticati.

La lingua e il perineo si parlano. Lo hanno sempre fatto.

Il *Vaso Governatore* — il grande meridiano yang — parte dal perineo, sale lungo la colonna, passa sopra il cranio e termina nel palato superiore. Il *Vaso di Concezione* — il grande meridiano yin — parte dalla punta della lingua, scende lungo la linea mediana anteriore del corpo e termina nel perineo.

Quando la lingua tocca il palato superiore, chiude il circuito. Forma quella che i taoisti chiamano *Orbita Microcosmica* — il grande cerchio energetico che percorre l'intero corpo, dal perineo alla testa e dalla testa al perineo.

UNA PRATICA PER TE

Parla. La tua voce è un atto di creazione. E quando taci, porta la lingua al palato. Stai tenendo insieme il cielo e la terra.

Porta la punta della lingua al palato superiore, appena dietro i denti. Tienila lì. Respira.

Certo, bastava saperlo. Ora lo sai.

Dialma Guida

DOTTORESSA IN OSTETRICIA
SPECIALISTA IN RIABLITAZIONE DEL PERINEO PELVICO

Sono un'ostetrica. Ma prima ancora — sono una donna che ha imparato ad ascoltare il corpo delle donne.

Da oltre quarant'anni accompagno donne nei passaggi più delicati della vita: la maternità, il post-parto, la menopausa, il dopo-chirurgia, il ritorno alla propria intimità. Lavoro con il perineo perché è la porta che custodisce tutto — la vita che entra, la vita che esce, il piacere, il dolore, la memoria.

Il mio metodo unisce la medicina occidentale a saperi più antichi: la Medicina Tradizionale Cinese, le pratiche somatiche, l'ascolto delle memorie del corpo. Non curo organi. Accompagno donne.

Queste pagine sono nate da mille consulenze, da centinaia di sguardi che si sono illuminati quando una donna ha finalmente capito che il suo corpo non era un problema da risolvere, ma un alleato da riconoscere.

Se queste righe ti hanno mosso qualcosa, scrivimi. La porta è aperta.

— Dialma

“

Il corpo che abiti
è molto più
di quello che credi.

DIALMA GUIDA
IL CORPO E I SUOI PRODIGI
EDIZIONE DIGITALE · MMXXVI

GUIDALPERINEO.COM