

Silvia Poggiaspalla

Nasco in un piccolo paesino nelle Marche, immersa nella natura e nella vita semplice di paese. Da bimba curiosa e silenziosa divento un'adolescente ribelle. Scalpito, cerco indipendenza e libertà.

Brucio le tappe.

A 22 anni ho un figlio, un mutuo e una Laurea in lettere e filosofia in sospenso.

Riesco a laurearmi mentre sparecchio i tavoli e cerco un lavoro serio.

La mia passione è l'animo umano, il mistero che ci avvolge.

Nella mia testa affiorano sempre le stesse domande: Chi sono? Da dove vengo? Cosa ci faccio qui?

Tra domande esistenziali, insoddisfazione lavorativa, la separazione, problemi economici e un bimbo piccolo da crescere da sola...

...crollo... sia fisicamente che psicologicamente.

La mia rinascita è graduale, e **nel percorso verso il benessere, incontro lo Yoga.**

Sul tappetino, trovo qualcosa di straordinario – me stessa.

La chiamata dello Yoga è forte. Vado in India. Voglio andare alle origini. L'India mi accoglie come una madre amorevole. Lei fa così, o ti sputa fuori o ti abbraccia. È amore puro.

L'anno dopo ci ritorno. L'unico modo per studiare a fondo è fare un percorso per insegnanti. Un mese e mezzo di puro Yoga, tutto il giorno. Faticoso e rivelatore.

Come in ogni viaggio che si rispetti mi innamoro di nuovo. Incontro l'Ayurveda, mi ci butto a capofitto, e dopo un percorso di 3 anni **divento operatrice ayurvedica.**

Nel 2020 la pandemia cambia il nostro modo di vivere ed esploro la tecnologia per poter condividere lo Yoga e l'Ayurveda anche online.

A marzo 2021 apro la mia [scuola di Yoga e Ayurveda online.](#)

Amo il mio lavoro, grazie alle pratiche trovo un nuovo benessere fisico, emotivo, spirituale, faccio pace con me stessa...nel frattempo però **la mia vita relazionale è un vero disastro.**

Passo da una relazione all'altra...

Collezione un fallimento dietro l'altro...

Arrivo a sentirmi inadatta e sbagliata...

Le relazioni sono la mia più grande fonte di sofferenza.

Torno alle mie medicine, lo Yoga e l'Ayurveda mi chiedo che cos'hanno da raccontarci le antiche tradizioni orientali sull'Amore e la sessualità.

Si apre un mondo. Un mondo meraviglioso.

Dopo anni di dedizione individuale in cui la mia bandiera è stata l'indipendenza e la ricerca solitaria, scopro che la versione più autentica e pura dell'esistenza è il "noi".

Il mito dell'autosufficienza così saldo nella mia testa crolla, pensarmi come individuo singolo, isolato, indipendente mi stava distruggendo.

Scopro che è la relazione con l'altro che mi fa davvero evolvere, che è il confronto che mi fa crescere, che mi riporta alle vere risposte. Scopro che non sono un'isola, scopro che sono legata e connessa dall'Amore a tutto e a tutti. Ed è un sollievo.

Negli antichi testi su cui si fondano lo Yoga e l'Ayurveda trovo preziose informazioni sulle relazioni umane e

sull'energia sessuale che mi aiutano a cambiare completamente prospettiva e vivere diversamente le relazioni con l'altro ma anche e soprattutto con me stessa.

Oggi sono pronta a condividere queste antiche saggezze in Spazio Amore.