Maria Grazia Spadaro intervista Sally Salynas

Sally Salynas: autrice del libro “Il Corpo Non Era Il Problema” A cura di Maria Grazia Spadaro

L’inizio di ogni cambiamento passa prima di tutto, dalla capacità di imparare ad amare sé stessi, prima ancora di cercare approvazione all’esterno.

Un concetto che racchiude una dimensione psicologica, emotiva e relazionale profonda: quasi un’arte interiore da coltivare giorno dopo giorno, attraverso l’ascolto di sé, la cura del proprio equilibrio psico-fisico e l’attenzione consapevole ai propri bisogni, senza però cadere in una visione egocentrica dell’esistenza.

Tra gli elementi che favoriscono la crescita personale, vi sono pensieri costruttivi, la forza di volontà, la disciplina nel praticare con costanza, l’impegno, ma anche osservare l’ambiente che ci circonda, capace di influenzare il nostro stato emotivo e mentale.

L’Autodeterminazione non basta, la consapevolezza e la libertà interiore contribuiscono a costruire una persona più equilibrata nel tempo. Ascoltarsi, comprendere le proprie emozioni e relazionarsi con il mondo circostante diventano quindi elementi centrali nel percorso di crescita individuale.

In questo contesto, si inserisce il metodo SallyFit, raccontato anche nel libro “Il Corpo Non Era Il Problema”, un progetto che richiama principi presenti anche in antiche discipline filosofiche, pratiche meditative, arti marziali, ma elaborati in maniera originale e personalissima dall’autrice : strumenti differenti accomunati dall’idea di presenza, ascolto e consapevolezza.

Un percorso che invita a fermarsi, respirare, sentire il corpo e ristabilire un dialogo più autentico con sé stessi, affinché il cambiamento possa nascere da uno stato interiore più stabile e consapevole.

“Lo stato viene prima dell’azione.

Il linguaggio che utilizziamo verso noi stessi, influenza profondamente il nostro modo di vivere il cambiamento.”

Attraverso il suo libro, Sally Salynas invita il lettore ad osservarsi con maggiore comprensione, imparando ad ascoltarsi prima di giudicarsi.

Sally, spiegaci la scelta di questo titolo.

Tutto nasce dalla convinzione che molte persone, soprattutto donne, finiscano per credere che il corpo sia il problema o il limite principale del proprio disagio. In realtà, il corpo comunica continuamente: si adatta, si protegge, trattiene tensioni, esprime segnali.

Spesso il conflitto nasce piuttosto dal modo in cui siamo stati educati a percepirci: il giudizio sociale, il controllo costante, la paura di non essere abbastanza.

Per questo, vivendo in prima persona tale disagio, ho voluto ribaltare la prospettiva: il corpo non è il nemico,

ma può diventare un alleato.

Nel libro citi tre elementi fondamentali: stato interiore, movimento e risultato. Qual è il loro significato?

Credo che sia difficile costruire un cambiamento duraturo quando ci si muove, partendo dal rifiuto di una parte di sé o, da una aspettativa continua verso la percezione del proprio corpo.

Il risultato esteriore, da solo, non basta. È importante anche il modo in cui viviamo il percorso.

Affinché il cambiamento non sia soltanto estetico ma anche funzionale, cosa serve?

Imparare ad ascoltarsi. Respirare meglio, percepire il proprio stato, concedersi spazio, sviluppare maggiore presenza e consapevolezza.

Questo percorso ti ha portata a sviluppare il metodo CMR — Corpo, Mente, Realtà. Di cosa si tratta?

È un approccio che unisce tre dimensioni.

Il Corpo, inteso come ascolto e movimento consapevole.

La Mente, come linguaggio interiore, percezione di sé ed elaborazione emotiva.

La Realtà, cioè il modo in cui tutto questo si riflette nelle relazioni, nelle abitudini quotidiane, nelle scelte e nella qualità della vita.

Che ruolo ha il linguaggio nel tuo libro?

Il linguaggio è fondamentale perché influenza profondamente il modo in cui percepiamo noi stessi.

Ripetersi continuamente di non essere capaci, o vivere nella colpa costante, può alimentare disordine interiore. Cambiare il dialogo verso sé stessi significa anche iniziare a leggere in modo diverso i segnali che il corpo ci invia.

Nel testo parli anche di visione, scelte e confini personali. Perché sono così importanti?

Perché spesso il cambiamento richiede anche la capacità di ridefinire ciò che ci circonda.

Se rimaniamo sempre all’interno degli stessi schemi, delle stesse dinamiche e degli stessi limiti mentali, rischiamo di confermare continuamente la stessa identità.

Per questo diventano importanti le scelte, i confini e la sostenibilità del proprio percorso personale.

Concludendo, quale messaggio vorresti lasciare ai lettori?

Nel libro offro una prospettiva diversa al Fitness, evolvendolo da un concetto puramente fisico di catene cinetiche a qualcosa di più ampio, olistico appunto, dove l’uomo è inteso non solo come carne ossa e sangue, ma ben di più: siamo energia, intento e creazione.

Il problema infatti, non è il corpo in sé, ma il modo in cui abbiamo imparato a guardarci e a raccontarci.

Molte resistenze nascono da modelli culturali, aspettative esterne e giudizi assorbiti nel tempo.

Il corpo non dovrebbe essere colpevolizzato: spesso sta semplicemente cercando di comunicarci qualcosa.

Anche le fragilità possono diventare occasioni di ascolto e consapevolezza.

Da lì può iniziare un percorso più responsabile, autentico e rispettoso verso sé stessi.

Maria Grazia Spadaro

Il libro è disponibile su Amazon: https://www.amazon.it/corpo-non-era-problema-Dimagrire/dp/B0GY43HGDH/ref=cm_cr_arp_d_product_top?ie=UTF8

© 2026 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 20/05/2026

Salvato in PDF in data: 11/10/2026

Link all'articolo: https://civico20-news.it/cultura-e-spettacolo/interviste/maria-grazia-spadaro-intervista-sally-salynas/20/05/2026/