



Formazione Professionale per  
**Operatore Olistico**  
*indirizzo Psicologia Olistica*

## **La magia del pensiero consapevole**

Elaborato finale di  
**Antonella Zuccaro**  
N. Registro ASPIN: FORM-580-OP

Relatore: Sebastiano Arena

Dicembre 2016



**Centro di Ricerca Erba Sacra**  
*Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di  
Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

## INDICE

<b>INTRODUZIONE</b>	3
<b>CAPITOLO 1</b>	6
<b>L'ASCOLTO INTERIORE</b>	
1.1 La solitudine per vivere consapevolmente	7
1.2 I due alleati del potere personale: Mente e Corpo	9
<b>CAPITOLO 2</b>	11
<b>L'OSSERVAZIONE ESTERIORE</b>	
2.1 Il ruolo del senso comune	12
2.2 Lo spazio dello sguardo libero	14
<b>CAPITOLO 3</b>	15
<b>L'ESPLORAZIONE</b>	
3.1 L'interpretazione contaminata	17
3.2 Il dubbio	19
3.3 L'interpretazione limpida	20
<b>CAPITOLO 4</b>	21
<b>LA TRASFORMAZIONE</b>	
4.1 L'anima: il ricordo e il motore del pensiero consapevole	23
4.2 L'atteggiamento sportivo come trasformazione interiore	25
4.3 La bellezza nella trasformazione esteriore	28
<b>CAPITOLO 5</b>	30
<b>IL MOVIMENTO E LA QUIETE COME MOMENTI DELLA CONSAPEVOLEZZA PSICOFISICA</b>	
5.1 Allenamento a circuito	32
5.2 Defaticamento e rilassamento	34
5.3 Esito della seduta – Risvolti nella vita quotidiana	37

**CONCLUSIONI** 39

**BIBLIOGRAFIA** 41

## INTRODUZIONE



<http://www.latuamappa.com>

Pensare è una vera e propria arte e come tale lascia a chi «la vive» quel senso di vertigine, di smarrimento, tanto caro e noto a chi fermo dinanzi ad un quadro si perde nella ricerca di quanto non rappresentato, ma intuito.

I pensieri sono quei fiori che dipinti sulla tela appaiono semplici da disegnare, mentre nascondono nei loro tratti un qualcosa di misterioso. Sono tratti che celano distese di fiori, laddove il prato che li delimita rappresenta il pensare e i fiori i pensieri.

La meraviglia, lo stupore nel riconoscere di non sapere cosa si cela dietro l'immediato sono le sensazioni che mi hanno portata ad affiancare il pensiero consapevole alla magia. Perché quando in noi scaturisce, anzi riesce ad emergere dal profondo più vero il pensiero più distaccato dalle emozioni, ma allo stesso tempo tanto affine al proprio cuore, improvvisamente il nostro essere, il nostro porci nella realtà del presente si fa più facile da esperire, più piacevole da assaporare. E se questa non è magia cosa altro può essere?

Il pensiero consapevole prende vita dalle parole più evocative, quelle in grado di trasformare la fragilità in coraggio, l'essere «tra» in l'essere «con» ; la catastrofe in ricostruzione; la crisi in un attimo di pausa.

«Abitare» un pensiero consapevole vuol dire lasciarsi abbracciare dall'Anima, permetterle di riprendersi le sue ali e sostenerci nel presente affinché ogni nostro tentativo di interpretare la realtà rappresenti un vero e proprio tirocinio interiore, attraverso il quale adempiere al nostro compito più nobile: quello di non limitarsi allo sguardo delle possibilità per capire la vita coi suoi avvenimenti, perché ogni avvenimento, ogni istante che lo caratterizza ha una varietà di significati che lo sottende e fermarsi alle apparenze vuol dire rinnegare la conoscenza più fine, quella che ci fa sentire sì un numero in un Mondo affollatissimo, ma anche uno dei protagonisti della storia di questo Mondo. Ognuno è una parte del Tutto, e nel Tutto la sua importanza è pari a quella del resto delle parti. Ecco perché è così tanto importante riflettere sulle cose che danno significato, scopo, valore alla nostra vita. Non dare mai niente per scontato e soprattutto riconoscere nella gratitudine la migliore offerta da dare alla vita di cui siamo portatori.

Quando si capisce tutto questo, la propria esistenza diventa spettacolo, magia, ogni parola e azione sono raggi di luce, illuminazione che sorprende, che chiarisce, che unisce.

Lo stupore che ne nasce è ciò che ci incoraggia ad avanzare, a camminare con l'idea che sia possibile ma non così scontato, visitare tutte le stanze della propria scuola di vita. A volte una porta chiusa ci fa dimenticare che altre porte sono aperte e non aspettano altro che di essere viste, oltrepassate per visitare quello che hanno da offrirci.

La consapevolezza è la migliore alleata messaci a disposizione per far sì che attraverso i suoi pensieri si solleciti la liberazione più dinamica, quella che sa innalzare la semplice forma ad essenza, lasciando a chi la detiene la possibilità di scoprirsi molto più grande di quanto crede.

Ma questo, come tutto ciò che è grande, prende forma lentamente e più la lentezza ha la meglio, più la sua presenza diventa imponente, insostituibile.

Nella lentezza del pensare ogni passo compiuto ferma un pensiero la cui impronta sarà tanto più marcata quanto più sarà la disciplina e l'impegno di chi cammina con lo scopo nobile di volersi migliorare nel migliorabile, correggendo quanto non più funzionale; di vedere nelle complicazioni le prove utili per riscattare i propri limiti; di rendere ancor più prezioso ogni momento di gioia; di perfezionarsi nel perfettibile, quando possibile.

Tanti passi insomma, che segneranno un cammino lungo il quale di tanto in tanto alcuni paesaggi particolari denoteranno una caratteristica del modo di pensare di chi, svegliato dall'intenzione e mosso dall'attenzione si adopera affinché il suo modo di pensare non sia un pensare superficiale che esclude, ma un pensare profondo che include la penombra, la magia di scorgere più di quanto si possa intravedere.

Per questo, la stesura della mia tesi prevede la suddivisione in capitoli, dove ognuno rappresenta allo stesso tempo e secondo il mio personale punto di vista, una caratteristica del pensiero consapevole, ma anche una fase che il pensiero attraversa per farsi consapevole.

In ogni capitolo c'è una sorta di resoconto di quanto da me appreso nel corso di un tempo ormai passato e ben superato.

Una successione di capitoli, dove ogni titolo delimita il terreno della mia conoscenza maturata dietro l'applicazione di quanto studiato, letto nel corso di alcuni anni, ma anche appreso grazie al mio lavoro di insegnante in palestra che mi ha permesso e tuttora mi permette di instaurare rapporti interpersonali diversi, per età, per lavoro, per carattere e quindi di rimettere sempre in gioco i miei modi di porsi dinanzi all'altro, riuscendo a instaurare un clima sereno, dove ognuno si sente ascoltato, accettato, incluso nel gruppo e non messo da parte.

## CAPITOLO 1

### L'ASCOLTO INTERIORE

*“E’ inutile  
cercare all’esterno tanto i responsabili della nostra irrequietezza  
quanto i possibili rimedi,  
ma occorre guardare dentro  
e individuare la fonte di serenità che è in noi.  
Solo a questo punto  
saremo in grado di ricavare gioia anche dalle cose esterne.”*

(Plutarco)

## 1.1 La solitudine per vivere consapevolmente

La solitudine per vivere consapevolmente è il tempo scandito dalla propria interiorità quando sa di bastare a se stessa e per questo isolandosi per un tempo determinato si raccoglie nella riflessione più imparziale per poi riaprirsi al mondo e convivervi in maniera responsabile.

Ogni singolo istante passato nell'isolamento ricercato, porta via un istante della sofferenza subita, perché il pregio del silenzio è interrompere lo stato d'emergenza a cui ognuno di noi rischia di cedere il passo quando un avvenimento risveglia certe reazioni piuttosto che altre.

Troppo spesso infatti, si corre il rischio di ricadere sempre nelle medesime emozioni destabilizzanti, di affrontare le persone e le relative situazioni correlate allo stesso modo, pur riconoscendosi, in un secondo tempo di aver sbagliato. Ma ogni volta che si capisce una cosa, chissà perché poi ne sfugge un'altra! E ad ogni istante propositivo segue un istante di impotenza.

Affrancarsi dalle responsabilità quotidiane, spezzare il filo che ci lega agli automatismi quotidiani è il segnale che può chiamare a se spiragli di speranza.

Speranza che riconoscendosi i propri valori, nutrendo compassione per se stessi si possa riuscire a coltivare quella riflessione non colpevolizzante in grado di sedare le preoccupazioni, di rincuorare la propria insicurezza incitandola al coraggio, alla vita, alla conoscenza dei propri limiti apparentemente invalicabili, perché al contrario potenzialmente contengono un punto di forza, basta saperlo scorgere e per scorgere ciò che a prima vista non è distinguibile non occorre imporsi uno sforzo sovrumano, quanto lasciare che l'occhio della mente si accordi con quello del cuore, sede di quell'Anima che tutto sa e lasciare che gli occhi percepiscano ciò che ti, ci appartiene veramente.

Il cuore, per farsi ascoltare dalla mente ha bisogno dei suoi tempi, delle sue condizioni e trovare la giusta sintonia non è semplice, soprattutto quando attorno grida forte il trambusto del tran tran quotidiano. Un rumore invasivo che può essere tranquillamente confinato, basta avere la giusta dose di volontà per decidere di tenerlo distante per un po', dedicandosi del tempo in totale silenzio, in solitudine, dove al più all'inizio il rumore lo faranno i pensieri vari che volano e quasi si scontrano talmente tanti sono!

Poi a forza di stare con questi pensieri, di agitarsi al passaggio di certi, di sorridere al passaggio di altri, pian piano il corpo si tranquillizza, quasi per magia, forse perché si rende conto che sono pensieri e non persone, che non possono essere afferrabili e per questo la loro importanza si deteriora, anzi, forse sarebbe più giusto dire: si perfeziona.

Il corpo si fa leggero dinanzi ad essi, nella sua immobilità si toglie l'abito del giustiziere e indossa, anzi tiene solo quello del saggio, il quale possedendo la conoscenza di un segreto: quello della vacuità dei pensieri, ha imparato a distaccarsi dai pregiudizi, dai concetti vincolanti, dalle azioni fatte in mala fede per far sì che il proprio cuore non si lasci raggirare ma al più solo aggirare da determinati pensieri, perché sa che non possono essere determinanti, non devono essere determinanti.

Ognuno di noi ha in premio una vita da esperire, si conosce il passato, grazie al ricordo, si ignora il futuro un po' perché ci si perde nelle aspettative, un po' perché lo si

teme, un bel po' perché non è dato conoscerlo e il presente quasi lo si ignora perdendosi nella giungla delle azioni spinte a tutta velocità per timore di non restare al passo.

Ma per andare incontro al futuro occorre andarci ben preparati. E la preparazione giusta, soltanto una forte individualità può darla: una individualità che nel tempo del passato ha saputo aprirsi alla vita, con le sue novità più o meno piacevoli e che nel presente sapendo che ogni momento è prezioso, lascia che tutto conti per il valore reale che ha. Il presente è la ricompensa per aver attraversato il passato e come ogni ricompensa che si rispetti merita di essere considerato importante, ogni suo istante deve avere il suo riconoscimento e vissuto appieno, quindi con consapevolezza, affinché una sapiente leggerezza possa convertire un sapere che non accresce in un sapere che accompagna verso l'evoluzione interiore il proprio sé.

Per questo è indispensabile imparare ad apprezzare la solitudine, non temerla, perché è un tempo che si sceglie, quindi si conosce l'inizio e la fine.

Si continua ad essere padroni della propria vita, con l'accortezza di sapersi mettere da parte quando dentro il proprio corpo si sente che qualcosa non tace come dovrebbe, qualcosa invece di far star bene fa star male.

Dedicarsi del tempo per sé vuol dire dimostrare che si tiene alla propria persona, che si stima il proprio essere.

Parlare con se stessi non è pericoloso, ma per farlo occorre creare le condizioni ideali: uno spazio e un momento precisi per sé.

Quando si sta con se stessi, pian piano si parla un linguaggio fatto di parole autentiche, che sgorgano dal cuore, parole che evocano altre parole il cui significato fino a quel momento si ignorava, nascono sensi, significati diversi e nuovi.

Più occasioni si hanno, nel presente, per stare con se stessi, più occasioni abbiamo di metterci in gioco con gli altri, instaurando relazioni e reazioni costruttive. Nella solitudine ricercata, nella quiete che solo un saggio silenzio può dare, il respiro perde i battiti dell'ansia sostituendoli con quelli più lenti della beatitudine.

Mente e corpo parleranno lo stesso linguaggio e dalla loro sintonia prenderà forma l'allenamento più funzionale, globale, quello che meglio saprà farci gustare il senso della vita. Dal loro rapporto scorggerà la solidarietà più benefica per il proprio sé.

## 1.2 I due alleati del potere personale: **Mente e Corpo**

La mente e il corpo troppo spesso pur appartenendo alla stessa persona sembrano essere separati e dalla separazione piuttosto che maturare un rapporto di amicizia, cresce uno stato di contesa.

Mentre la contesa comporta una perdita di energia e quindi, seppur ci sia alla fine un vincitore, comunque entrambe le parti avendo risentito dello scontro ne escono depotenziate, con l'amicizia, le parti ne usciranno potenziate, perché avranno agganciato i loro poteri ad un anello prezioso: quello della solidarietà. Solidarietà indispensabile laddove si intravede possibilità di crescita, in quanto dal mutuo sostentamento soltanto un grande valore può scaturirne.

Quando la mente coi suoi pensieri riesce a trovare i giusti accordi con il corpo ne nasce la melodia più illustre e il benessere psicofisico ideale; ma quando certi pensieri «corrodono» l'equilibrio della mente allora il corpo, per soccorrere la mente che fa?

«Corrode» a sua volta un punto preciso della sua superficie, affinché il doppio contrasto provochi il pensare, costringendolo ad intraprendere la strada della riflessione più esaustiva attraverso la quale scoprire cosa della mente, del pensiero ad essa associato c'è di sbagliato, da correggere, se si vuole far tornare il corpo in piena forma e la mente ancor più positivamente reattiva.

Mente e corpo insieme possono costituire quell'albero ben radicato che può sopportare anche il vento più impetuoso oppure quella foglia che viene spazzata via alla prima folata di vento.

Sta ad ognuno di noi decidere cosa essere.

Accorgersi dell'importanza di ogni pensiero, della responsabilità che ognuno di essi ha verso il corpo è il primo passo per poter riuscire ad ascoltarsi dentro, ascoltare il proprio cuore, quella parte del corpo, così tanto in relazione con la mente che col suo pulsare scandisce il ritmo della conoscenza più segreta, ma non per questo mai scopribile.

Il cuore può essere per ognuno di noi, per il nostro modo di pensare e guardare alla realtà attorno, quella luce nell'oscurità che ci indica la via d'uscita quando pensiamo di essere senza scampo.

La grandezza della propria interiorità sta nel coraggio di sapersi fermare ad ascoltare il proprio corpo, il proprio cuore e perdendosi nei suoi battiti ritrovare la libertà di creare pensieri e cose che fanno vivere bene.

Quando nel corso della vita si fanno esperienze di momentanee o più consistenti perdite di senso di sé, come per esempio nel sentirsi in balia degli eventi, sentirsi bloccati, non saper procedere, non sapere chi si è veramente, non sentirsi al proprio posto, è sempre in atto una certa distanza dal sentire profondo del corpo. Ogni dispersione della concretezza della propria personalità segnala una frattura nella continuità del ciclo esperienziale che sradica e rende labile il senso di certezza del proprio esistere.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> A. FABBRINI, A. MELUCCI, *L'età dell'oro*, Milano 2000, pp. 85 - 86.

Ognuno di noi ha il suo progetto di vita custodito dentro di sé, svegliarsi dal sogno che ci fa credere di non possederne uno è possibile se si smette di proiettarsi esclusivamente all'esterno crogiolandosi tra le insicurezze figlie della vacuità del tempo presente che troppo corre e troppo perde, cercando nella propria chiusura interiore la prudenza, il coraggio, la capacità di aspettare il momento giusto, indispensabili fautori della coscienza del proprio valore, della propria autostima, della propria presenza nel mondo. Ascoltarsi, percepire in ogni parte del corpo il battito della vita è il segnale di rinnovamento, è la dimostrazione che il proprio pensare è pronto ad afferrare nuovi indizi, nuovi segnali che portano quella novità utile per accrescere la propria presenza nella solitudine, una solitudine-esigenza per comprendere il comprensibile e non sentirsi estraneo a se stesso nella vita con gli altri, favorendo un esser-ci solidale.

Il miglior modo per accompagnare se stessi verso la crescita è lasciarsi accompagnare dal presente coi suoi momenti infinitamente carichi di senso, ricordandosi che dietro ogni momento apparentemente facile da capire, quasi sempre si cela un significato più profondo e sta proprio alla mente col suo corpo fisico intuirlo, percepirlo, viverlo. Perché se si vuole interagire nella realtà circostante con un fare partecipativo e altruistico, se si vuole veder scomparire quel fare opportunistico e gelido, a tratti, se non completamente anaffettivo, occorre reimparare a conoscere se stessi nel privato del proprio sé, afferrando l'importanza dei sentimenti, delle emozioni più amorevoli, perché con tale presa di posizione ognuno impara a stimare la propria presenza, a non farla dipendere dagli altri e nell'indipendenza carica di sani sentimenti soltanto sane relazioni possono originarsi.

## **CAPITOLO 2**

### **L'OSSERVAZIONE ESTERIORE**

## 2.1 Il ruolo del senso comune

Il senso comune è una forma di sapere. È quel mondo fatto di significati condivisi, sedimentati, trasmessi all'interno della società. Un sapere che come tutto ciò che rientra nelle dinamiche della vita può rappresentare sia una risorsa, una garanzia, sia una gabbia limitante per lo sguardo umano.

Tutto dipende dalla libertà che ognuno di noi suppone di avere. Già, perché quando in ballo c'è la libertà tutto si fa supposizione e paura.

Prendere le distanze da ciò che è dato, saper riconoscere che l'orizzonte entro cui si può operare ha dei confini estensibili, o che la dipendenza dai giudizi passati a volte non basta, anzi non serve per capire la realtà, ecco tutto questo dovrebbe essere alla base della consapevolezza che la paura di riconsiderare il noto non gioca a favore della vita, una vita che non vuole essere vista come un vicolo cieco, ma un percorso in continuo divenire. Un modo standardizzato di vedere le cose e le persone, nel tempo ha creato dei veri e propri stereotipi che stanno uccidendo la percezione, interrando la fonte della verità.

Bisogna invece rivalutare la propria partecipazione nel mondo, la propria capacità di riconsiderare le idee belle e pronte, porsi delle domande, lasciare che il sospetto induca all'investigazione più costruttiva, generando idee simili o totalmente differenti da quelle imposte dalla tradizione. Perché nella memoria del senso comune ci sono certamente ricordi utili, ma anche ricordi alterati per un errore di interpretazione o per una strategia particolare.

Lo sguardo umano, il pensare umano è conoscenza attiva, è un correre in avanti verso tante stazioni e non un correre circolare su una stazione inamovibile. Altrimenti il sapere si fossilizza, il modo di fare si fa rigido e si vive come una vera e propria amnesia.

Lo sguardo umano rischia di accecarsi di fronte alle abitudini, di farsi pigro, soprattutto ora, nel tempo degli stimoli infiniti, del ritmo frenetico, della perdita di fiducia verso un futuro che si vede senza speranza.

Per renderci conto di ciò che vediamo,  
bisognerebbe forse,  
ogni tanto,  
distogliere gli occhi,  
guardare oltre l'immediato!

Osservare la realtà con gli occhi dell'esploratore, occhi sempre stupiti e svegli, perché mossi dalla curiosità, dall'interesse, dal sentimento profondo che fa scoprire lo straordinario nell'ordinario, un sapere avido di conoscenza in un sapere puntuale, fisso. Permettere che il superficiale non predomini nell'ambiente, perché altrimenti la realtà più flessibile rischia di sfumare sullo sfondo e di spegnersi pian piano. Mettere alla prova la propria capacità di osservare la realtà vuol dire non limitarsi

all'approssimazione, alla credenza che quanto scontato nel «sapere sociale» o nella moda imperante sia legge inviolabile. E questo è tanto più vero e importante tanto più questo comune modo di vedere alle persone e alle cose invece di creare un ambiente sereno, crea un ambiente destabilizzante, all'interno del quale una persona rischia di star male emotivamente e fisicamente invece di sentirsi tranquillo e in salute.

Osservare quanto accade soltanto dal punto di vista del senso comune, vuol dire trasformarlo in un elenco di istruzioni per vivere, in cui ogni istruzione detterà un atteggiamento e solo uno, valido per tutti. Ma in un contesto così articolato come quello delle relazioni interpersonali, come si può pensare che una regola di comportamento, un modo di vedere e interpretare possa andare bene per tutti, se tra tutti ognuno ha le sue particolarità e prerogative? La capacità di osservare l'esterno ricorrendo al senso comune è un guardare con i paraocchi, un analizzare parziale, sicuramente non olistico.

## 2.2 Lo spazio dello sguardo libero

Lo sguardo libero è lo sguardo di chi vive il presente sapendo che ogni suo istante è degno di essere visto come se fosse l'ultimo. E' lo sguardo di chi ha preso la decisione di assumersi la responsabilità di essere sé fino in fondo, arrischiandosi in territori concettuali diversi. Occhi che non si fermano a quanto imposto loro dietro consigli, frasi fatte o modi di reagire acquisiti nel tempo.

E' uno sguardo inquieto, ma solo perché sa che oltre quello che vede c'è un prolungamento di significato. Si tratta di una inquietudine che sprona e non blocca. Einstein diceva che non è importante trovare le risposte a vecchie domande, ma porre nuove domande perché queste spingono verso direzioni diverse, nuove, per trovare ciò che fino a quel momento ci è rimasto nascosto.

Invece di passare il tempo a guardare con gli occhi di chi ha visto prima di lui, o con i suoi stessi occhi ma di quando impreparato, si era lasciato influenzare dalla propria insicurezza, chi ha lo sguardo libero, si distacca dalle emozioni passate, si fa indipendente di fronte ai giudizi altrui e con coraggio si incammina verso il sentiero della vista più redditizia: quella che gratuitamente e per sempre consente a chi le dà fiducia il privilegio di sondare il mondo delle percezioni, delle impressioni, dei problemi e dei lieti eventi con tutti gli alleati di cui abbisogna.

Alleati che sono gli eredi della libertà: la libertà di spostare l'attenzione, di spaziare tra le intuizioni, di fidarsi del proprio cuore. Di interrogarsi e cambiare il punto di vista da cui osservare la realtà, perché la libertà vuole questo: vuole che i problemi trovino una soluzione non per forza nello stesso punto dove sono stati generati.

A volte, infatti, per trovare una soluzione, occorre uscire dal «sistema» entro cui stanno. Perché nel distacco e nel cambiamento di visuale, il pensare si fa più espansivo, coglie innumerevoli sensi, il corpo si sente in movimento e nel movimento trova la giusta distensione, rilassatezza muscolare utile per maturare immagini che non sono pregiudizi, significati che non hanno solo a che fare coi divieti, sguardi spalancati e non socchiusi.

I confini dei tuoi occhi  
non per forza  
sono i limiti della tua immaginazione.  
Ciò che appare  
isolato,  
non è detto che non possa essere,  
semplicemente,  
delimitato.

## **CAPITOLO 3**

### **L'ESPLORAZIONE**



<http://www.baudins.it>

### 3.1 L'interpretazione contaminata

Ogni esperienza è mediata dal linguaggio. Un linguaggio che può manifestare e allo stesso tempo occultare un significato. Un ritmo delle parole che può far comprendere, ma anche confondere. Tutto dipende dal contesto, tutto dipende da come si è abituati a rapportarsi con l'evidenza, col dato di fatto. Ma soprattutto tutto dipende da quante parole si conoscono, quanti vocaboli possediamo per spiegare a se stessi, per spiegare agli altri, per capire se stessi, per capire gli altri. Perché ogni parola è un simbolo, ogni simbolo è un aggancio ad un ricordo. Ogni ricordo porta con sé un giudizio. E il giudizio, la critica facile, sono le porte che aprono le stanze del turbamento, dove l'equivoco detta le leggi e dove ogni interiorità rischia di perdersi per sempre.

*“Ciò che tormenta gli uomini non è la realtà,  
ma l'idea che essi se ne fanno.”*

(Epitteto)

Le parole possono facilitare i rapporti tra le persone, ma possono anche ostacolarli; possono rasserenare il proprio stato interiore così come ingigantendo il problema, avvilito il proprio sé.

Un pensare ristretto, che guarda da un unico punto di vista è ben diverso da un pensare che si confronta dopo aver occupato più punti di vista. È una questione di saper scegliere, anzi di voler scegliere, perché si può farlo.

Guardare da una prospettiva, vuol dire basarsi su una raccolta di parole, immagini, sensi ristretti, ma soprattutto contaminati dalla «cronologia» dell'evidente, di quanto assunto a norma giusta e ampiamente approvata dai più, quei più che per moda, per guadagno, permettono che siano solo determinate parole ad orientare il cammino logico, ma anche quello più irrazionale delle emozioni di quanti per pigrizia, o per disistima verso la propria persona lasciano che siano gli altri a orientarli.

Guardare da più prospettive, al contrario, è un bel modo per dimostrare la propria forza d'animo, la propria capacità di assumere il controllo, ammettendo ciò che non funziona. È un vedere non più soltanto quello che fa comodo vedere, è un parlare non più per ripetere quanto si dice. A volte dietro un modo dire imperante, un modo di esporre attraverso le immagini un senso particolare, altro non si cela che la volontà di rendere l'uomo conforme, prevedibile e per questo facilmente gestibile, controllabile.

Questo è tanto più pericoloso quanto più in ogni uomo la mancanza di fiducia, la mancanza di ascolto interiore, il timore della solitudine, dell'esclusione, riducono la consistenza del proprio sé, allargando la superficie delle prigioni non tanto esteriore, quanto interiore. Una prigione che con il suo controllo spegne l'ebbrezza della rinascita, fatta di ingenuità, di interesse per il nuovo, per l'incontro con l'altro, ma anche con l'incontro con se stesso. Una prigione che porta l'uomo alla condizione di trovarsi invischiato in un sistema di prescrizioni, divieti, colpe, punizioni di cui rischia di perdere il senso e la gestione. Una prigione all'interno della quale ognuno è lontano da

se stesso, perché il cuore, gli occhi, le orecchie sono altrove, dove ogni uomo rischia di credere in qualsiasi cosa purché gli diano quel senso di consistenza, sicurezza che la propria insicurezza sta portando all'annientamento.

L'uomo deve ricordarsi, invece, che nelle parole e nell'immaginario che ne deriva, c'è un'offerta conoscitiva al di sopra dell'ipotizzato. E più parole si apprendono, più possibilità si hanno di elaborare concetti articolati e per questo ben distanti dall'equivoco, dall'imitazione, dal peso dell'agitazione, della tristezza o frustrazione.

Ognuno di noi nel tempo della propria vita riempie il proprio serbatoio culturale con quanto ricevuto dall'esperienza fatta con determinati avvenimenti.

Accumula quelle parole e quei sensi che ritiene possano valere per ogni situazione, quando invece è così bello e auspicabile che ognuno da ogni esperienza faccia tesoro di nuovi significati, nuove parole che ne spieghino in modo multi prospettico il valore sotteso. Il linguaggio, con la sua simbologia è un mondo che vale la pena scoprire, approfondendo il noto, imparando il nuovo, perché soltanto dall'incontro della constatazione di fatto e della novità può sorgere il ritmo di parole più sottile, più loquace e solidale.

### 3.2 Il dubbio

Il dubbio sta ai cinque sensi come l'aria che respiriamo sta alla vita. Fin quando avremo la possibilità di usare i cinque sensi di cui siamo provvisti, ognuno di noi per un motivo o per un altro si troverà a doversi confrontare con gli interrogativi del sospetto. Sospetto inteso come sensazione che dietro quello che si crede, che si fa credere, ci sia altro. Il dubbio è un vero e proprio ring, dove il conosciuto si confronta con le deviazioni della verità, dove il dimostrato deve vedersela con il non dimostrato, che non è detto sia indimostrabile.

Il dubbio quindi è una sorta di sensazione di essere sospeso nel vuoto, laddove si scova nelle immagini evidenti il nascondiglio di sensi-copertura; ma anche quella fase del viandante che si arresta per misurare con lo sguardo quanto incontrato.

Il dubbio è la base di lancio del pensiero creativo, del pensiero che fattosi consapevole, si affida ciecamente all'intuizione del momento e punta alla sua massima espressione. Ma può anche essere la molla del pensiero più ossessivo. Nel primo caso il dubbio viene cavalcato e orientato, arrivando alla scoperta di nuovi spazi di pensiero; nel secondo caso il dubbio viene combattuto e represso, pertanto diventa l'aguzzino che perseguita, ostacola il pensiero.

In questa sede abbiamo a che fare col primo tipo. Perché il raggiungimento, nella quiete della mente, della consapevolezza, lascia che la realtà inizi la sua corsa grazie alla spinta dell'immaginazione più formativa.

Un'immaginazione che regala scoperte, dischiude i condizionamenti estendendone i confini fino a lambire ed entrare nei territori del dimenticato, del ricordo consapevole. Perché quello che si ritiene essere una scoperta altro non è che qualcosa di già conosciuto e che nel corso del tempo della vita attuale si è dimenticato, guidati da un sentire estraneo a se stessi, un parlare regolamentato, un guardare con occhiali che annebbiano il paesaggio dell'Anima e rendono nitido quello dell'artificio.

Il ricordato è il ritorno alle esperienze lontane che ci hanno formato, rendendoci quello che siamo nella vita attuale. Per la consapevolezza, il dubbio è l'arte dell'interpretare; il profondo che scava il superficiale, l'opinione che interagisce e che non si fa nascondiglio; è sapere che a volte il contrario può rappresentare la verità; che nel presente c'è anche assenza e quindi bisogna fare esperienza dell'assenza, perché in essa risiede la capacità di fare esperienza sì degli accadimenti ma soprattutto delle emozioni ad essi correlate: emozioni che quando arrivano portano sempre con sé emozioni alleate in grado di sedarne le reazioni, mettendo quanti le provano nella condizione di poter optare per la scelta di farsi sordi alle voci della paura e dello sconforto e ben porsi dinanzi a quelle più equilibranti, consapevoli.

### 3.3 L'interpretazione limpida

È l'interpretazione che viene dall'Anima. È un vedere le cose da una nuova prospettiva più lungimirante, un punto di vista «erede» di vari punti di vista.

È parlare per crescere, è sentire per ascoltare profondamente, è un osservare per scoprire.

È un insieme di predisposizioni, attitudini che portano quasi automaticamente, a prendere decisioni nuove, riscrivendo, o forse semplicemente ricominciando a scrivere il copione della propria vita.

Quando non ci si lascia condurre ma si diventa noi stessi conducenti della propria vita, il livello di fiducia in se stessi si fa sempre più imponente e quanto percepito nelle profondità della propria interiorità libera un flusso di energie di inestimabile valore. L'interpretazione limpida è studiare la realtà affrancandosi dai limiti delle consuetudini, è uno buttarsi alle spalle la zavorra dei concetti costruiti e mai controbattuti, è un guardare con ottimismo ai possibili esiti della propria vita, un fidare nella propria consapevolezza, nella propria affermazione personale per mezzo di un pensare che prescinda da volontà altrà.

La limpidezza è il premio dato a chi, uscendo di scena sublima le proprie risorse, lo specchio che riflette l'immagine più autentica di chi ha saputo isolarsi, ha saputo prendersi del tempo per sé e nella riservatezza della propria solitudine ha saputo cogliere nella tranquillità del proprio cuore e dei suoi pensieri, l'incantesimo dell'Anima disvelata.

Un incantesimo che veste l'acquisizione di quanto appreso con l'abito più nobile: quello della Memoria, memoria che nell'ignorato fino a quel momento, anzi nel conosciuto - creduto di conoscere fino a quel momento, c'è semplicemente il dimenticato: «l'alveare del ricordato più operoso».

Già, perché tutto quanto si apprende se lo si riesce a fare è perché in quel momento esatto siamo pronti a farlo nostro e quando si è in tale condizione significa semplicemente che la nostra interiorità si è sintonizzata sulla stessa lunghezza d'onda della propria Anima.

Quanto si arriva a comprendere  
è sempre qualcosa  
che si è in grado di comprendere  
perché già dentro di noi.

La magia del pensiero consapevole questo è:  
riportare alla luce del presente  
il conosciuto del passato  
per costruire solidi rapporti col proprio sé e  
con le persone che si avrà modo di conoscere.

## **CAPITOLO 4**

### **LA TRASFORMAZIONE**



<http://www.gdefon.com>

#### **4.1 L'anima: il ricordo e il motore del pensiero consapevole**

L'Anima è sì ricordo, ma come ogni ricordo che si impara a conoscere, porta ancorato a sé sempre qualche altro senso che inizialmente sembra non avere niente a che fare con lui, ma che, al contrario, rivela altre sfaccettature del senso originario. Sfaccettature che completano il ricordo rendendolo un vero e proprio archivio storico.

Perché l'Anima, che tutto sa, scrigno della memoria più saggia è ricordo di una storia che non sembra avere un'origine definita, ma anche stimolo per il corpo che la rappresenta affinché il suo pensare non si fermi al primo significato intuito ma continui la sua investigazione sapendo che oltre quanto lasciato intuire dall'Anima attraverso i suoi segnali c'è un mondo di segnali simili che non aspettano che di essere rintracciati e resi consapevoli. La similitudine è un'arma a doppio taglio: riconoscendo le somiglianze ci si limita ad esse ignorando le differenze e in questo modo con superficialità, si crede di conoscere quanto l'Anima vuole dirci, mentre siam distanti un bel po' dalla verità più esaustiva e affine alla propria vita attuale.

La consapevolezza è quel viaggio interiore che mette in cammino conoscenza e coscienza sapendo che dalla loro compagnia non può che maturare l'alleanza più feconda: un'alleanza che valorizzando un pensare evolutivo accantona di volta in volta tutto quanto non indispensabile, tutto quanto pericolosamente bloccante. Un legame che parla e osserva la lingua del cuore, che agita la mente, ma soltanto perché da lei si aspetta il massimo, che faccia pulizia dinanzi alle immagini inquietanti, fuorvianti, che sappia disporre il corpo in modo da non essere preda di paure, sofferenze, inquietudini che demotivano e spengono l'interruttore di quel tasto così caro, perché simbolo dell'infinito, di una eternità che tanto può insegnare e che per nome ha : Anima.

Attraverso l'Anima ogni singola situazione vissuta, anche la più breve, si veste dell'abito dell'Importanza. Ogni esperienza si fa foto per quell'album che partendo dall'infanzia ha saputo conservare tutti i momenti simbolici indistintamente: belli e brutti. E consultandolo, anche a caso sempre riesce a restituire un ricordo prezioso. Un ricordo che di volta in volta può sembrare offuscato in qualche parte, ma comunque presente nella memoria. E tanta più è la fatica nel rendere nitido il ricordo, tanto più, la memoria, nel tempo della crescita personale, riesce a restituire il ricordo dal significato più approfondito, elaborato.

Che strano! Dalla confusione iniziale, il ricordo da freno si tramuta in acceleratore di quella macchina grandiosa che è la mente. Mente così indissolubilmente legata al cuore che quando non si lascia influenzare dall'esterno, approva la presenza di qualcosa di inafferrabile ma generosamente dispensatrice di segnali, di ripetizioni di certi schemi non appresi in un passato più o meno vicino-distante, una presenza che è vita, che è azione, che è voglia di crescere, evolvere nel paesaggio immenso delle possibilità, che lascia intravedere l'orizzonte, ma non permette che lo si afferri, perché con la presa il desiderio di conoscenza si estinguerebbe. La consapevolezza, si sentirebbe tradita. Perché ciò che rende consapevole un modo di pensare, è sapere di poter riuscire a scoprire il senso più affine alla verità percependo soffusamente la voce di un altro senso potenzialmente più autentico. La conoscenza chiama altra conoscenza e il pensiero consapevole nutrendosi di essa come può accontentarsi di quanto appreso di volta in

volta! Sa che più le si lascia spazio più esso si fa reattivo, perché intuisce che la coscienza, l'Anima ha progetti ben più ambiziosi di quelli evidenti agli occhi di chi, consapevolmente, affronta ogni suo momento della vita come un'occasione di crescita, correggendo e «pagando» per certi errori commessi, accettando e accrescendo quanto di buono ricevuto nel corso del tempo così infinitamente presente.

## **4.2 L'atteggiamento sportivo come trasformazione interiore**

Quando nel gioco della vita si impara a non concentrarsi soltanto sui problemi, a identificare le immagini, le idee per non farsi controllare da esse così da dare il meglio di sé e percorrere la strada diretta per arrivare a ciò che la vita ha da offrire, quando ci si sente un faro luminoso, una presenza viva e anche riferimento per gli altri, quando si comprende che un atteggiamento sbagliato può determinare una drastica riduzione delle probabilità di successo, allora ci troviamo dinanzi ad un atteggiamento tipicamente sportivo. Un modo di pensare e agire che muovono dalla consapevolezza che i problemi sono tappe verso il raggiungimento di un obiettivo, che nella vita non è fondamentale vincere, quanto partecipare dando il massimo ogni volta che se ne ha l'occasione.

È un atteggiamento che delimita il potere delle immagini, delle idee-prigione e che sa fermarsi prima che un problema diventi irreparabile, perché dagli errori passati ha appreso gli strumenti per imparare a gestire l'evidente, l'apparentemente scontato.

Siamo di fronte ad un modo di essere che tende a trarre il massimo da ogni situazione, perché gli occhi sono pronti a non vedere soltanto ciò che fa più comodo, tanto per corroborare certe considerazioni, quanto piuttosto attivamente disposti a valutare le eventuali discrepanze tra il conosciuto e il conoscibile. Perché solo così può svilupparsi la giusta capacità di assumere il controllo in un momento definito, ammettendo ciò che non funziona.

Elevare il proprio livello di coinvolgimento, la propria partecipazione in ogni aspetto della propria vita, accrescendo il senso di controllo sugli eventi, vuol dire vincere la pigrizia che rende inattivi e allo stesso tempo instabili, favorendo quel movimento allenante che sfida le debolezze perché non vissute come fallimento, ma interpretate come un momentaneo intralcio «costruttivo».

Nella vita di chi fa suo un atteggiamento sportivo non importa quello che si è stati, ma cosa si vuole essere.



<http://www.caffeebenessere.wordpress.com>

Far proprio un «pensare sportivo» vuol dire sapere che le immagini, i pensieri ci saranno sempre nella propria vita e che l'unica cosa che si può fare è imparare a controllarli e scegliere quelli più efficaci per soddisfare i propri bisogni. Insomma togliere potere a certi pensieri per poter stare meglio. È una questione di saper scegliere, ben scegliere, affinché le emozioni non vengano più governate dall'esterno, ma ascoltate e mobilitate secondo l'interiorità più armonica. Emozioni che fanno capo ad una persona che sa di meritare rispetto, che ama se stessa e per questo si lascia amare dagli altri e ama gli altri. Emozioni che non scattano a sproposito, diventando reazioni eccessive, a tratti violente, ma emozioni che coraggiose, non si lasciano sopraffare dalle circostanze.

Emozioni che sostengono il carattere più sicuro e audace, nel senso che sprona a provare nuove possibilità, sperimentare cose nuove, trovare il coraggio di rialzarsi dopo una caduta con la voglia di riscattarsi, perché sa di poter fare meglio.

L'atteggiamento sportivo è tutto questo. È immaginare se stessi in modo positivo. Nutrire la giusta autostima, sicurezza, autoimmagine, che fanno da corollario all'amore per sé, all'accettazione del proprio essere nella forma più autenticamente orgogliosa.

Forte è colui  
che non si vergogna ammettendo  
di essere debole, a volte.  
Forte colui  
che è indipendente dal giudizio positivo degli altri.  
Perché nell'elasticità  
L'ottusità trova il suo valido avversario;  
perché nell'errore  
ci sono le tracce del perfettibile;  
nello scoraggiamento l'impegno a rialzarsi.

### 4.3 La bellezza nella trasformazione esteriore

Quando la trasformazione interiore ha saputo raggiungere i suoi preziosi fini, la rinascita scaturita come giusto che sia traspare all'esterno per mezzo di una luminosità che abbraccia la figura intera della persona trasformata.

Una luminosità che sta lì ad evidenziare i tratti posati e sereni di chi è stato capace di vincere il confronto più arduo: quello con se stesso, e dal confronto ha accresciuto sé invece di sminuirsi. Una luce fatta di parole e sensi non detti ma intuiti che non inquietano, ma rasserenano.

Guardare chi è stato in grado di migliorarsi mette quasi allegria, quell'allegria che si prova ad esempio, quando si sta con persone accomodanti, che non ti fanno sentire a disagio, che non si ergono a divinità, ma che anzi, pur sapendo di valere tanto, non se ne vantano, perché questa è intelligenza: riconoscersi dei pregi ma non farne sfoggio con gli altri, lasciare che gli altri te li riconoscano senza doverli ostentare, perché ostentandoli si perderebbe di valore, infatti col tempo quello che verrebbe riconosciuto non sarebbero i pregi ma il fatto che ci si vanti di possederne.

*“Chi non sa e non sa di non sapere  
è uno sciocco: ignoralo.  
Chi non sa e sa di non sapere  
è un apprendista: insegnagli.  
Chi non sa e crede di sapere  
è un arrogante: evitalo.  
Chi sa e non sa di sapere è addormentato:  
sveglialo.  
Chi sa e sa di sapere è un saggio:  
ascoltalo.<sup>2</sup>*

Chi ha intrapreso l'allenamento della trasformazione interiore ha allenato anche il suo corpo, rilassando certe tensioni muscolari, che dinanzi ad uno stress psico-fisico per primi si infiammano, come quelli addominali, cervicali, della schiena.

Muscoli che rappresentano la parte più vibrante del corpo e per questo ogni sintomo da loro manifestato per forza di cose non può che stonare la melodia del resto delle parti, non apparentemente coinvolte. Muscoli che sono vere e proprie corazze per le ossa che gli sottostanno e proprio perché così intimamente collegati, oltre alle tensioni muscolari, si può assistere anche ad episodi di tensione articolare, i cui punti più in vista, in senso

---

<sup>2</sup> E. DE LA PARRA PAZ, *Attitudini di grandezza*, Diegaro di Cesena 2008, p. 151.

di attaccabili, in genere sono quelli delle ginocchia, delle caviglie, dei polsi! Articolazioni che in quanto ramificazioni dell'intera struttura corporea soppesano ogni situazione esistenziale, perché loro compito è dispiegare le forze sostenitrici di quella impalcatura preziosa che garantisce sostentamento e movimento e che ha per nome : apparato scheletrico, un vero e proprio mondo vitale, in cui ogni parte pure la più piccola e nascosta ha un suo significato e compito definito, ogni parte è un po' come un tassello del puzzle, quel puzzle frutto dell'aggregazione più precisa e per questo significativa.

Insomma quando muscoli e ossa possono godere della giusta armonia psicofisica, quando i pensieri della mente si fanno alleati del corpo, quando il cuore batte non per spaventare quanto per rasserenare e soprattutto quando in ogni suo battito si riesce a sentire la voce dell'Anima, allora il corpo si muove con naturalezza, i passi e qualunque gesto compiuti sembrano rispettare un ordine superiore, quasi divino, perché non affettato, non articolato al fine di lasciare una determinata impressione.

Gli occhi, specchio dell'Anima che sa tutto si fanno osservatori imparziali, disponibili, altruisticamente aperti al mondo che lo circonda. Tutta la figura insomma non appare affatto crogiolarsi nella tristezza più lacrimevole o nella disperazione degenerabile in frustrazione.

I tratti del viso si fanno più distesi e lo sguardo raggianti è come se chiamasse a sé gli altri sguardi con l'intento di incitare chi gli sta davanti a compiere lo stesso percorso esperienziale, a fidarsi della propria vita e a non temerla o colpevolizzarla.

Quando ci si rapporta con una persona «trasformata» non si può che ammirare la sua fisicità, immagine della sua consapevolezza interiore, di un pensare e agire disciplinati dalla riflessione più benefica e onnicomprensiva e difficilmente, stimandone le caratteristiche evidenti e non, non si può non voler diventare altrettanto consapevolmente pensanti e luminosamente manifesti.

La bellezza di chi ha raggiunto il traguardo del pensiero consapevole è magica, relativamente impossibile da spiegare. C'è, ma non si è in grado di descriverla. La si può dare soltanto per assodata e per questo instancabilmente osservabile e «adorata».

Di parole ce ne sarebbero tante a disposizione, ma come ogni definizione che si rispetti...mai abbastanza parole sarebbero sufficienti ad afferrarne e completarne il senso.

Quello che conta è ricordarsi sempre che la bellezza dipende da una moltitudine di fattori, ma laddove quasi abbacina con la sua radiosità e positività là avrà convogliato la moltitudine in un unico raggio: quello della autorealizzazione più nobile che non si piega alle convinzioni limitanti, ma dispiega le vele della riflessione più consapevole.

## **CAPITOLO 5**

### **IL MOVIMENTO E LA QUIETE FISICA COME MOMENTI DELLA CONSAPEVOLEZZA PSICOFISICA**

“Secondo i ricercatori della University of Georgia, passare da un vigoroso esercizio ad un profondo stato di rilassamento favorisce lo sviluppo del cervello.

Per attivare i meccanismi neurologici che facilitano intuizioni improvvise servono solo dai 3 ai 5 minuti di attività aerobica (per esempio una corsa veloce sul posto) seguiti da 5 o 10 minuti di consapevolezza tranquilla. Ricordate, però, dovete avere l'intenzione di scoprire qualcosa di nuovo.”<sup>3</sup>

Prendendo spunto da questa frase letta sul libro *Come la spiritualità cambia il cervello. L'illuminazione e la nuova scienza della Trasformazione* di Newberg Andrew e Waldman Mark Robert e considerato il mio lavoro di insegnante in palestra, ho provato a creare una lezione all'interno della quale coniugare due momenti apparentemente incompatibili se si pensa che in genere nelle palestre le discipline quali allenamento funzionale, total body, ginnastica dolce ecc. fanno parte di un pacchetto promozionale, mentre lo yoga e relativa parte di meditazione fanno a sé.

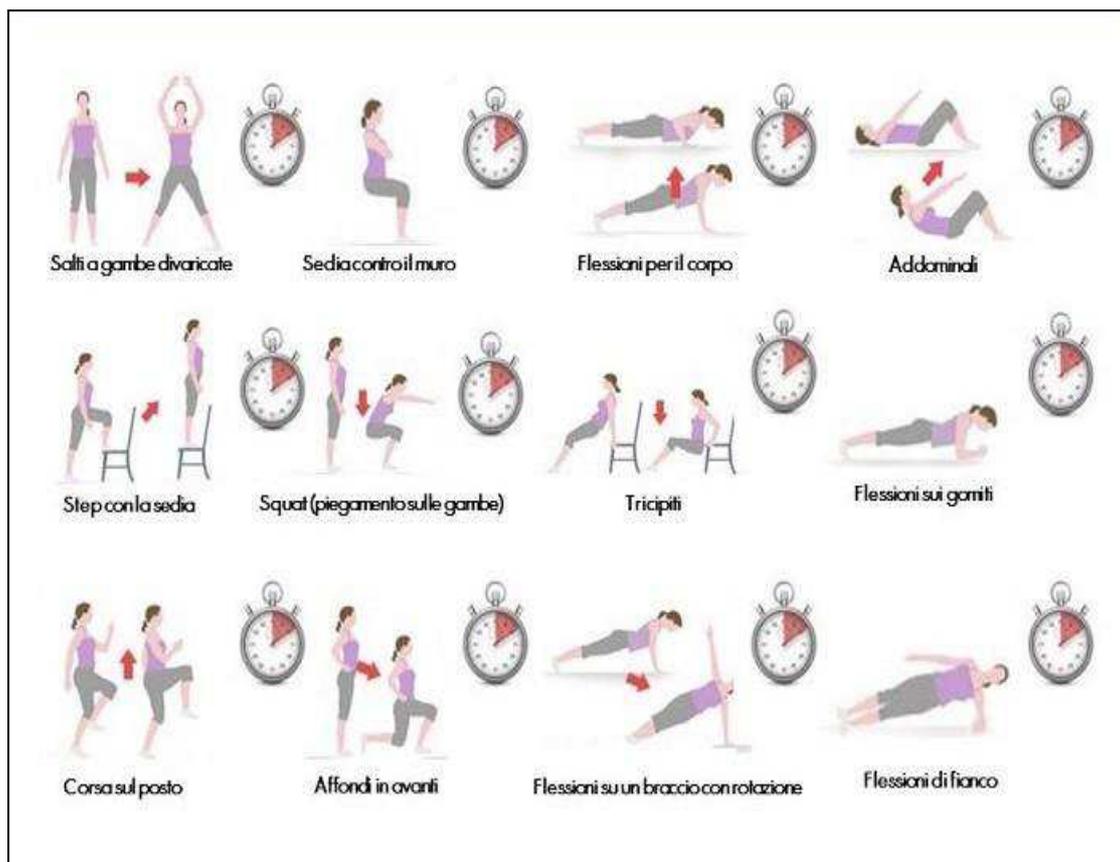
Se si pensa che in genere, chi fa allenamenti di tonificazione più o meno intensi difficilmente è per lo stretching, figuriamoci per la quiete meditativa! Se si pensa che lo yoga è visto come una pratica per contorsionisti!

Insomma ho cercato, in base al mio modo di insegnare, in funzione delle persone che mi seguono da anni, di impostare un allenamento a circuito della durata di 40 minuti seguito da 20-25 minuti dedicati al defaticamento (con le posizioni del saluto al sole dello yoga) e alla meditazione, attraverso il quale riuscire a garantire il giusto livello di sforzo fisico ma anche il giusto tempo per riequilibrarsi, riportando il corpo e la mente alla medesima se non migliore condizione psicofisica presentata prima della seduta. Anzi, considerati i risultati ottenuti e l'approvazione ricevuta posso ben dire di essere stata in grado di ottenere una migliore condizione psicofisica finale.

---

<sup>3</sup> A. NEWBERG - M. R. WALDMAN, *Come la spiritualità cambia il cervello. L'illuminazione e la nuova scienza della Trasformazione*, Milano 2016, pp.239 – 240.

## 5.1 Allenamento a circuito



<http://www.catpress.com>

L'allenamento a circuito prevede una serie di stazioni che l'allievo deve occupare praticando un determinato esercizio, per un tempo preciso. La foto sopra è una foto del tutto simbolica, non esaustiva, ma purtroppo, per una questione di spazio e soprattutto per evitare che il capitolo si trasformi in un trattato di fitness, quindi rischiando di perdere il filo conduttore che sottende la mia Tesi, ho optato per un'immagine semplice e di immediata comprensione.

Ogni esercizio ha la sua complessità dal punto di vista dell'equilibrio, della forza, della velocità, della resistenza allo sforzo. Per questo un allenamento del genere, coinvolgendo molti muscoli garantendo un considerevole dispendio energetico è ben visto e praticato da quanti vedono nell'allenamento funzionale, a circuito, un'attività intensa ma «fruttuosa» in fatto di performance e miglioramenti fisici (miglior rapporto massa grassa/massa magra, che significa buon tono muscolare).

In genere da un allenamento funzionale se ne esce piuttosto stanchi, però, con l'umore euforico, perché la fatica provata è una fatica che mette in gioco il proprio corpo, le proprie attitudini fisiche.

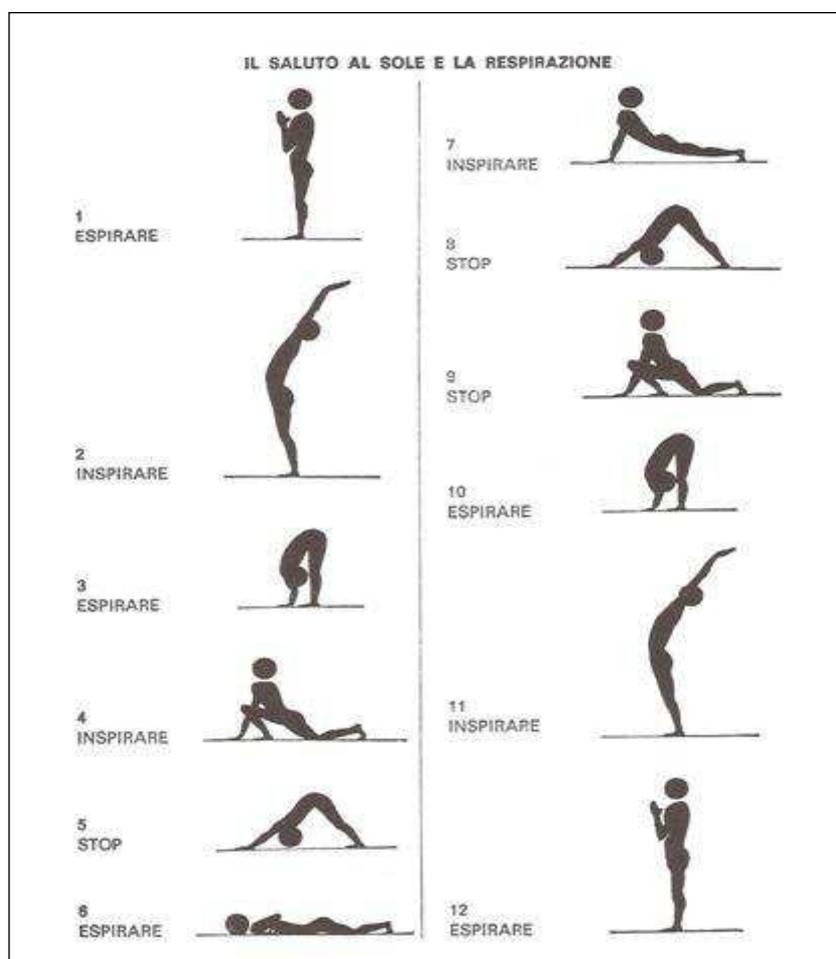
Un allenamento di questo tipo è una vera e propria sfida, non tanto contro il peso degli attrezzi utilizzati in certi stazioni, o la velocità di esecuzione di altri, quanto piuttosto verso se stessi, verso la percezione dei propri limiti.

A volte persone che mai si sarebbero sognate di usare manubri per allenare le braccia superiore ad un kilogrammo, nel tempo stupiscono, e le si vedono allenare con un peso maggiore.

Oppure persone che si fermavano ogni volta che potevano, le si vedono allenar dall'inizio alla fine senza soste in più «fai da te».

Insegnare in palestra è veramente un bellissimo lavoro! Dal contatto con le persone più disparate, per età, per carattere, si impara veramente tanto non si smette mai di imparare. Un'insegnante che impara dagli allievi, ma è così. È uno scambio di conoscenze, di aiuti e più l'ambiente che si crea si fa amichevole, sereno, più da ognuno vien fuori il meglio. A dimostrazione del fatto che per essere migliori non serve sempre un eccessivo rigore.

## 5.2 Defaticamento e rilassamento



<http://www.catpress.com>



<http://www.meditare.net>

Dopo l'allenamento a circuito, piuttosto che passare direttamente alla posizione seduta, ho preferito inserire una fase di preparazione-accompagnamento, con la quale abbassare la frequenza cardiaca in modo graduale e allo stesso tempo favorire una certa rilassatezza muscolare.

Per questo ho inserito la routine del Saluto al sole. Attraverso le varie posizioni gli allievi possono cimentarsi in una vera e propria avventura, per via del modo diverso di rapportarsi alla respirazione, per la diversa dinamicità con cui si avvicinano al termine del loro allenamento.

La sequenza sopra citata viene fatta eseguire due volte.

Al termine della seconda gli allievi si siedono, gambe incrociate come per loro più comodo, avanbracci poggiati sulle cosce o mani sulle ginocchia, occhi chiusi. Le luci vengono abbassate.

Ogni allievo nel silenzio della sala si confronta con i propri pensieri, con le proprie immagini, col proprio turbinio tanto più rumoroso quanto più sono i motivi che lo agitano nella propria quotidianità.

Tutto tace all'esterno, ma non altrettanto in molti degli allievi.

E proprio sapendo questo, dico:

“Quei pensieri, quelle immagini che vi stanno passando davanti sono come tante bolle di sapone che fluttuano per un po' e poi scoppiano, svaniscono...  
Dovete, dobbiamo essere sensibili, ma non succubi.”

Silenzio per qualche minuto

Propongo loro di immaginarsi nel posto che più gli piace, che più li mette di buon umore.

## Silenzio per qualche minuto

Dico di ripetersi come mantra: “Io sono gioia, merito di sentirmi in uno stato gioioso”

### Silenzio

E pian piano mi accorgo che i tratti dei loro visi si fanno più distesi.

Quando verifico questo, gli dico di concentrarsi sul proprio cuore, su come batte su come li fa sentire fisicamente.

E più tempo passano nell’ascolto più ai miei occhi si mostrano calmi, rilassati.

Una vera magia, una vera sorpresa.

Perché sento, percepisco che in quel silenzio si stanno dedicando del tempo per se stessi e presi dal paesaggio e da, solo ricordi piacevoli, stanno riuscendo a staccarsi emotivamente da quelle situazioni, da quelle persone che all’inizio, appena chiusi gli occhi, si erano imposti sulla loro serenità, sulla loro volontà.

Accantonare alcuni pensieri dedicandosi a certi altri, momento dopo momento mette quasi nella condizione di credere che gli allievi siano andati via, che veramente stiano nel posto immaginato e in quel posto accumulare tanto del tesoro offerto nella quiete dei bei ricordi: il coraggio di essere sole che scioglie i ghiacciai del dolore; luna che illumina l’oblio della disperazione, vento che spazza le nuvole del rancore; faro per quella nave che pensando di essersi smarrita nel mare della superficialità riacquista la sua sicurezza e la sua generosissima intelligenza e prosegue il suo avanzamento con consapevolezza.

La tristezza e la rabbia si nutrono di se stesse, sono insaziabili e portano alla distruzione della propria interiorità.

La serenità e l’apertura alla comprensione sono saziabili perché di base hanno un grande nutrimento: un’Anima che si sente approvata, le cui parole, i cui segnali attraverso i quali esplicitare i suoi bisogni, non vengono ignorati bensì osannati, perché simboli di qualcosa che va ben oltre il significato immediato.

### 5.3 Esito della seduta – Risvolti nella vita quotidiana

Quando gli allievi riaprono gli occhi la prima cosa che dicono in genere è: “ Che bello! Per un po’ mi son sentito/a come su un’ isola deserta. É proprio vero che non vale la pena passare il tempo a giudicare gli altri ...giudicare i propri sbagli!...meglio pensare alle cose belle! O pensare anche alle cose brutte ma col giusto distacco. Perché abbiamo questa vita da vivere e non vale la pena sciuparla inseguendo le vendette, le critiche gratuite, ma soprattutto non vale la pena cedere all’impazienza quando nella tranquillità si può lo stesso e meglio, affrontare la realtà di ogni giorno.” (Starsene da soli per un po’ è fondamentale per ricucire le ferite del pensiero, del pensare!)

Soprattutto verificano una cosa, quasi tutti: che durante «il loro tempo» la loro mente pure se era presa da certe immagini riusciva a pensare lentamente, tutto si faceva lentezza.

Questa lentezza hanno capito essere fondamentale durante la quotidianità, quando ci si relaziona con le persone, perché toglie spazio all’impulsività dando più spazio ad un modo di vedere, parlare, agire, più ponderato, consapevole e questo è tanto più vero, tanto più questi allievi anche oltre l’orario della lezione, delle lezioni settimanali, si cercano dei momenti per sé nel corso della loro giornata, perché hanno testato sulla loro pelle e verificato col proprio cuore quanto sia importante non attaccarsi ai problemi, alle persone se si vuole imparare a lasciarsi scivolare di dosso le « intemperie umane».

Perché nella vita tutto è transitorio, tutto passa, perché l’essenza della vita è il cambiamento, non la costanza.

Attraverso la mutevolezza del tempo, scandito con quanto fa esperienza, ognuno di noi deve tenere a mente che per essere responsabili della propria vita occorre far in modo che ad ogni decisione presa segua uno stato d’animo sereno, che ad ogni torto subito debba rispondere un pensare comprensivo che faccia accettare il gesto, sentirlo nel cuore per poi lasciarselo alle spalle.

Il successo personale, il raggiungimento del sommo livello di consapevolezza e identificazione con la propria Anima è un vero e proprio processo, un divenire e non una meta.

Non bisogna credere che sia semplice rimediare ad un errore, o affrontare chi ci ha ferito, ma bisogna credere ogni giorno che sia possibile rendere tale lavoro sempre più semplice, perché è nella perseveranza di volersi bene al di là della realtà attorno che si trova la forza di continuare il cammino sulla strada del miglioramento, del pensare più consapevole.

Un pensare che entusiasmi e che non demotivi. Un pensare che, come il gioco di prestigio più avanzato, magicamente lasci estasiati, curiosi di conoscere il trucco, di sfidare gli ordini delle consuetudini.

Sapersi mettere in ascolto di se stessi è la pausa che ristora l’entusiasmo della fretta. Saper attendere nel silenzio della propria solitudine è la mossa della mente eroicamente più brillante.

Il presente diventa il tempo della gioia, dove non c’è posto per la necessità di fuggire nella nostalgia o nell’illusione.

Ognuno alle prese con se stesso, nella quiete del proprio pensare, trova pian piano l'atteggiamento più congeniale per affrontare la sua vita in modo saggio, facendo in modo che il proprio battito del cuore sia in sintonia col battito dell'Universo, perché la natura di ogni uomo sia accostata alla Natura.

## CONCLUSIONI

Più che come conclusioni queste righe vorrei venissero viste come un vero e proprio augurio.

Un modo per augurare che nella vita di ognuno di noi la tecnologia e certe macchinazioni subdolamente mascherate, non inficino il potere personale di ciascuno. Un potere personale che promuove l'uso del pensare più filosofico, di un pensare che voli con le ali della libertà, libertà di pensare con la propria testa per non lasciarsi derubare della propria creatività. Quella creatività che con la naturalezza con cui è ammantata mette nelle condizioni ognuno che la approvi e non la temi di raggiungere una maggiore, migliore completezza personale.

Completezza che, vedendo nello scontato, nel dato di fatto, l'intromissione della stasi e di un fare sempre più rigido dove la simulazione e il copia copia portano ad un livellamento del modo di pensare, spinge a ricercare nella propria interiorità le carte per poter giocare e vincere la partita più importante della vita: la rivelazione dell'autenticità.

Un essere autentico, un fare autentico è quello di chi sa di non essere uno schiavo, che la schiavitù essendo la degenerazione del pensare più inclusivo non merita di avere riscontri positivi, quanto piuttosto riscontri che la mettano nelle condizioni di auto-sabotarsi.

Tutto quanto detto perché mio desiderio più grande è richiamare l'attenzione sul valore della riflessione più liberatoria, quel pensare che guarda oltre le differenze, che con sentimento spegne il fuoco delle indifferenze; che con razionalità verifica i presupposti dei limiti, rimettendoli in gioco, rimettendo in gioco l'intera personalità di un individuo.

Credo fermamente nelle potenzialità dell'attenzione più distaccata, quella che, immune dagli istinti più ribelli e fautrice della tranquillità che al noto affianca l'ignoto, al dogma affianca l'arbitrio, può aiutare ciascuno di noi a vivere la vita assaporandone appieno ogni suo aspetto, più o meno facile.

Tutta questa velocità nello sfornare scoperte che poi eclissano con la stessa velocità con cui sono arrivate, questo inesauribile fare e fare, per avere e sempre più avere, questo pensare comune per...per distrarre l'attenzione, oscurando quanto, se affrontato, fa così tanta paura vedere e comprendere, per come andrebbe compreso veramente.

L'uomo, la donna sono esseri magnifici, che hanno ricevuto in dono un corpo che è la perfezione fatta persona, dove ogni sua più piccolissima parte riveste tanta importanza quanto le parti più grandi, la differenza sta solo nelle funzioni.

L'uomo (inteso come essere vivente, quindi quando parlo di uomo intendo anche la donna) sa fare, ma sta rischiando di non sapere più come si fa a parlare con se stessi, ascoltarsi fino in fondo, interrogarsi sul perché compie certe azioni, pronuncia certe parole piuttosto che altre, opta per un sopravvivere a scapito del ben vivere.

E per questo il suo agire rischia di distruggerlo, relegandolo nella posizione dove la razionalità diventa sempre più calcolatrice e il potere che ne nasce non è che la corazza dell'impotenza e della paura di conoscere, di provare il sentimento della compassione, dell'empatia, della relazione gratuita e non interessata.

Non lasciamo che la libertà di cui pensiamo essere possessori diventi solo possibilità di adattarsi alla realtà di turno, permettiamoci di sentire il nostro cuore e di sentirci liberi incondizionatamente.

Non cadiamo nella trappola di diventare dipendenti dai giudizi altrui.

## BIBLIOGRAFIA

- BISOLLO M.-NAVE L. *Filosofia del Ben-Essere, Corso on line*, Erba Sacra, Roma.
- CERQUETTI G. *Potere della Mente Positiva, Corso on line*, Erba Sacra, Roma.
- DE LA PARA PAZ E.-DEL CARMEN MADERO VEGA M., *Attitudini di Grandezza*, Diegaro di Cesena (FC), Gruppo Editoriale Macro, 2008.
- EPICURO *La felicità e il piacere*, a cura di Painsi D., Siena, Barbera, 2005.
- EPITTETO *Manuale*, a cura di MENGHI M., Milano, Biblioteca Universale Rizzoli, 2000.
- FABBRINI A. MELUCCI A., *L'età dell'oro*, Milano, Feltrinelli, 2000.
- GRILLO M.S, *Teatro Interiore, Corso on line*, Erba Sacra, Roma.
- NEWBERG A. WALDMAN M.R. *Come la spiritualità cambia il cervello*, Milano, Armenia, 2016.
- NIETZSCHE F. *Genealogia della morale. Uno scritto polemico*, Roma, Grandi Tascabili Economici Newton, 2012.