

CRONACHE

A<sup>-</sup> A<sup>+</sup>

Mercoledì, 30 giugno 2021

## Zen Warrior, la danza-marziale dell'Estate. Meditazione e recupero di energie

La tecnica per diventare guerrieri di gentilezza. Fa aumentare l'autostima e impazza su tutte le spiagge, in riva al mare



### Zen Warrior, la danza-marziale dell'Estate. Meditazione ed energie

L'estate degli italiani riparte dalle spiagge, con il Coronavirus che sembra far meno paura in base al numero di contagi e alla massiccia campagna vaccinale in atto. La preoccupazione è rivolta alla variante delta che sta avanzando, ma con la doppia dose dovrebbe garantire, come pubblicato su un recente studio della casa farmaceutica che produce il siero Moderna, l'immunità. Con la mente più libera, una nuova tecnica che unisce meditazione e arti marziali sta spopolando, si chiama **Zen Warrior**, denominata la danza del guerriero gentile. Consapevolezza, destrezza fisica, armonia nell'animo; caratteristiche che si fondono in questo metodo destinato - si legge sul Messaggero - a diventare un trend dell'estate.

Lo ha lanciato il romano Roberto Milletti, in arte Sensei, campione europeo e italiano di karate e amato dalla community di yoga lovers worldwide perché cofondatore, con Francesca Cassia, della scuola internazionale Odaka Yoga. Il suo motto? «Una mente che sa lasciar andare è invincibile». Zen Warrior - precisa Milletti al Messaggero - è basato su movimenti decisi e aggraziati, attraverso un ritmo specifico e unico che porta l'energia, o ki, a scorrere su movimenti decisi e aggraziati, attraverso un ritmo specifico e unico che porta l'energia, o ki, a scorrere all'interno del corpo. Lo Zen è l'arte del lasciar andare, quindi bisogna mantenere la mente in un continuo stato di fluidità leggermente meditativo, e concentrarsi su movimenti calmi, lenti e centrati per avere un senso generale di gioia e soddisfazione nei confronti della vita, nell'istante presente".