



Dimenticate le ingiurie,
non dimenticate mai gentilezze.

Confucio

20

2018001549

SAGGEZZA / YOGA
per saperne di più: www.odakayoga.com

Ri-Conoscenza: la melodia del Cuore

di Francesca Cassia e Roberto Millett

Essere riconoscenti, gentili, disse l'imperatore filosofo Marco Aurelio, è la delizia più grande dell'umanità. Nel corso dei secoli molti altri filosofi e scrittori hanno condiviso lo stesso pensiero. Nella società di oggi, invece, è opinione comune che questa idea sia inverosimile o, quanto meno, molto sospetta. Per gli esseri umani di questo millennio la riconoscenza non è un istinto naturale: siamo tutti individualisti, egocentrici e profondamente competitivi. Le persone sono mosse dall'egoismo e gli slanci verso il prossimo

spesso celano forme di autoconservazione. La riconoscenza è diventata, sempre più, una concessione proibita. In un certo senso è davvero rischiosa perché si basa sulla sensibilità nei confronti degli altri e sulla capacità di identificarsi con i loro piaceri e le loro sofferenze. Varrebbe però la pena di prenderla in considerazione perché è una delle cose più appaganti che esistano.

In dettaglio.

La Ri-Conoscenza può essere interpretata anche come il livello di consapevolezza personale di tutto ciò che di meraviglioso si manifesta. Può essere accolta come il riconoscimento dell'eccellenza altrui nella sfera morale; dal punto di vista emozionale, attraverso gioia e sorpresa, permette di

evocare un senso di meraviglia e apprezzamento per la vita stessa.

Chi sa essere riconoscente, sa apprezzare un dono, sa cogliere la bellezza e la gentilezza del gesto, sa riconoscerne il valore e il beneficio ricevuto. Il semplice "grazie" è una delle prime parole che impariamo da bambini, infatti, ringraziare il prossimo è uno dei fondamenti della convivenza e della buona educazione. In verità, saper ringraziare è una vera e propria capacità emotiva perché coinvolge una serie di fattori importanti per il nostro sviluppo psicologico e ha effetti sul nostro stato di benessere generale.

Nell'essere Ri-Conoscenti si crea amore!

21

3061549

CHARLES NORD BISSO



La Ri-Conoscenza permette di connettersi con gli altri in uno scambio di azioni o di emozioni e innesca un processo di reciprocità poiché, a sua volta, l'altra persona può essere stimolata a ricambiare con qualcosa di altrettanto amorevole. È un bene la cui espressione consente di restituire valore a ciò che di bello la vita ci dona. Essere riconoscenti alla vita, che "nonostante tutto" è meravigliosa, ci arricchisce e contribuisce a costruire il significato di

relazioni ed eventi che costellano l'esistenza. Spesso il "nonostante tutto", se guardato a cuore aperto, non esiste.

In profondità.

La riconoscenza non ci fa sentire semplice, ma offre l'opportunità di agire e pensare meglio. In altri termini: non è solo un'azione passeggera, ma può trasformarsi in un *modus operandi* che ci sostiene. Infatti, le persone che si sentono più grate si sentono anche

più soddisfatte e realizzate della loro vita. Quando ringraziamo gli altri, il nostro gesto agisce come un potente motivatore che li spinge a perpetuare il comportamento virtuoso. In questo modo facciamo sentire gli altri come necessari e apprezzati. In un mondo che va sempre di fretta, ringraziare, essere riconoscenti, è una forma di gentilezza troppo spesso sottovalutata e dimenticata. Ciò che ci accade nella nostra vita, anche le cose che apparentemente ci sembrano

Alziamoci in piedi per ringraziare se non abbiamo imparato molto, almeno abbiamo imparato un po', e se non abbiamo imparato un po', almeno non ci siamo ammalati, e se ci siamo ammalati, almeno non siamo morti. Perciò siamo grati. Ci sarà sempre qualcosa per cui vale la pena di ringraziare.

Buddha

22

SAGGEZZA / YOGA

La riconoscenza è la memoria del cuore. Lao Tse

scontate (un'alba, lo svegliarsi ogni mattina, ecc.), si trasforma in occasioni da cogliere; un sorriso non è per nulla scontato, ma fa parte di una trama sottile che ci lega tutti. Il "grazie", presuppone un sentimento sincero, un modo di restituire a quanto ricevuto il suo valore e, in questo modo, vivere pienamente ciò che significa. È la massima espressione della maturità umana e dell'intelligenza, l'abbattimento di ogni forma di narcisismo e di egocentrismo.

Amico Yoga.

Lo **Yoga** insegna che ogni nostra azione, pensiero, parola, ha immancabilmente un effetto nell'ambiente e sugli altri esseri viventi, così come ogni azione, pensiero e parola compiuta dagli altri, anche apparentemente lontani, condiziona la nostra esistenza. Ognuno, senza eccezioni, è parte integrante di questa rete di sostegno reciproco di cui ciascuno beneficia nella misura esatta in cui contribuisce a renderlo più ricco e armonioso. Essere riconoscenti è un gesto rivolto prima di tutto all'interno, un valore verso se stessi,

poiché è solo interiormente che le cose assumono un significato. È in questo modo che ci arricchiamo spiritualmente e moralmente; è fondamentale essere grati per tutto ciò che non accettiamo di noi stessi, per quelle imperfezioni che vorremmo non esistessero.

In **Odaka Yoga** stimoliamo questo sentimento genuino, spontaneo, che nasce da quella profonda connessione con se stessi in relazione con gli altri.

La riconoscenza è un processo di crescita che parte dal sentirsi presente in ogni attimo, che inizia con l'apertura del cuore per accogliere valore. In termini fisici questa riconoscenza si manifesta tramite il *Ki flow* e le pose di apertura del cuore. Il *Ki flow* è una sequenza che trova ispirazione dal fluire dell'energia delle arti marziali, i suoi movimenti, oltre che attivare il *prana*, hanno la capacità di rallentare il flusso dei pensieri e creare uno stato meditativo in movimento. A livello anatomico, i movimenti sono studiati per attivare, bilanciare e rafforzare la muscolatura del collo, delle

spalle e del torace, creando un senso di apertura del cuore. Unitamente al radicamento, all'allineamento e all'allungamento, infatti, l'apertura è un gesto fondamentale a cui prestiamo attenzione quando pratichiamo le asana, offrendoci all'altro con riconoscenza per ciò che ci dona. Non è sufficiente dire semplicemente: "Grazie!". Bisogna essere connessi con la nostra vera essenza, solo in questo modo diventiamo tutt'uno con quel gesto di ri-conoscenza, il nostro cuore si scalda e si riempie di amore, la vera e unica linfa vitale. Occorre essere grati alla vita, in ogni suo respiro, coltivando un sentimento di profonda riconoscenza che ci rende entusiasti, felici e aperti. Più esprimiamo liberamente la nostra gratitudine, più profondo sarà il nostro benessere. La riconoscenza, il cui valore è incalcolabile in termini umani e spirituali, è l'atto stesso con cui la coscienza prende forma e possesso di sé; quando si compie questo gesto si scopre un mondo migliore dove la felicità e l'amore possono finalmente trionfare. 🌸

23