



Ricominciare alla "grande"

di Roberto Milletti e Francesca Cassia

52 VIVERE LO YOGA

2018001549

La vita non è tutta rosa e fiori; talvolta dobbiamo affrontare momenti difficili, bui, e se le difficoltà si accumulano è facile perdersi e smarrire la retta via. Nessuno può evitare che arrivino questi momenti di sconcerto, e ognuno ha un proprio modo di affrontarli. Superare le avversità è parte integrante della nostra esistenza. Nessuno è immune allo scoramento e non è possibile essere sempre forti e coraggiosi, per questo è fondamentale accettare i propri punti deboli senza nasconderli. Per tornare a sorridere il prima possibile dobbiamo evolvere e questo significa, innanzitutto, affrontare le difficoltà inattese. Per estensione, quindi, vivere equivale a trovare il coraggio di rialzarsi in piedi e rimettersi in gioco più forti di prima.

In Giappone esiste una frase che riassume perfettamente il concetto: «*Nanakorobi yaoki*» ovvero, «*Cadi sette volte, ti rialzi otto*». Non importa quanto fragili siamo, quanto disastroso sia stato il nostro fallimento, tutto può cambiare positivamente nel nostro futuro, occorre solo cercare di dare il meglio per compensare e sopperire a ciò che è stato.

AFFRONTARE LA REALTÀ

Da più di un anno, viviamo un'emergenza inaspettata, un evento deflagrante, improvviso. Non si contano le volte in cui abbiamo sperato che tutto tornasse come prima, alla nostra vita "pre-emergenza" quando eravamo spensierati, liberi di abbracciarci, tenerci per mano, respirare. In momenti così complicati è facile lasciarsi andare allo sconforto, alla depressione e cadere vittima delle proprie fragilità. Il confine tra il ricominciare alla grande e il lasciarsi travolgere dagli eventi è molto labile: i perimetri d'azione si compenetrano e si mescolano in una dicotomia che intreccia in modo indelebile i vari aspetti dell'essere umano. Non conta però quanto sia complesso il momento che stiamo attraversando, conta la capacità di rimettersi in gioco. Non è facile restare ottimisti e motivati quando il senso di incertezza prevale e lo stress e l'angoscia sono oramai diventati i nostri fedeli compagni di viaggio... Si corre il rischio di restare bloccati e impotenti, vanificando in partenza ogni tentativo di ritrovare la serenità e la libertà perdute. Ma non dobbiamo lasciarci abbattere. Lo Yoga ci insegna che noi siamo vibrazione, frequenza. Ogni cosa nell'Universo ha una sua vibrazione. Estendendo questo concetto potremmo dedurre che anche il corpo umano ha una propria frequenza di risonanza che lo distingue. Il ritmo vibratorio personale è composto



Francesca Cassia

L'allineamento del corpo, l'utilizzo dei muscoli in movimento, per comprendere la connessione corpo-mente, sono il suo paradigma. Nella pratica applica i principi della biomeccanica per raggiungere le pose senza sforzo. Insegna a: New York City, Australia, Europa, Giappone. Collabora con lo staff medico di Mater Dei e Paideia.



Roberto Milletti

Fondatore di Odaka Yoga®, uno stile innovativo che fonde il Bushido (la via del guerriero) con lo Zen e lo Yoga, esprimendo fisicamente ed emozionalmente, i principi di trasformazione, adattabilità e forza interiore. Tiene ritiri, corsi di formazione, conferenze, workshop e festival in Europa, USA, Australia, India, Giappone e recentemente in Korea e Canada.

dall'insieme armonico delle vibrazioni di organi e tessuti. Noi siamo pensieri, emozioni, sensazioni, intuizioni e ciò che pensiamo, che desideriamo, ha la capacità di trasferire energia sotto forma di vibrazioni da un organo all'altro, da una cellula all'altra, da un corpo all'altro. La vibrazione che incarniamo in questo preciso momento attrae verso di noi cose, situazioni e persone che hanno la stessa frequenza. Tutto ciò che facciamo nella nostra vita trasmette un nostro personalissimo messaggio. Siamo fatti di energia e le nostre frequenze vibrazionali sono fondamentali, perché sono responsabili di come vivremo. Attraiamo ciò che è più conforme alla nostra vibrazione, a ciò che emettiamo. Potremmo paragonarci a un segnale radio che costantemente comunica all'Universo ciò che siamo in quel momento. Questa attrarrà o respingerà, costantemente, altri esseri, eventi ed esperienze. In modo del tutto naturale attrarremo ciò che è in armonia con il nostro essere e respingeremo ciò che non coincide. Se la nostra energia vibrazionale emana gioia e salute, riceveremo gioia e salute. Se manifestiamo ansia e angoscia, attrarremo questi stati. Se la realtà che viviamo non ci soddisfa, quasi sicuramente il nostro mondo interiore presenterà diverse disarmonie e, di riflesso, la nostra frequenza di risonanza si sarà sintonizzata su situazioni disarmoniche e negative. Per cambiare la realtà occorre invertire la modalità di pensiero. Facciamo un esempio: se di fronte a un problema ci angustiamo, attiriamo altri problemi; se, al contrario, ci concentriamo sulle possibili soluzioni (e quindi sulla nostra energia), provando ad immaginare strade alternative, probabilmente cambieremo il nostro stato vibratorio (e quindi la nostra frequenza vibratoria), attraendo verso di noi occasioni e situazioni vantaggiose.

OLTRE LA NOSTRA VOLONTÀ

L'Universo non agisce secondo i canoni comuni di giustizia, ma secondo altre leggi più sottili, di cui fa parte anche quella della risonanza. Sforzarsi di trovare una soluzione al problema è come cercare una via d'uscita in un labirinto. Sentiamo il bene, il male, la felicità e l'angoscia, l'amore e l'abbandono... Le coppie degli opposti condizionano la nostra vita, guidano le nostre scelte. Per superare questo periodo

“Non si può raggiungere l'alba senza prima passare per i sentieri della notte.”

Khalil Gibran

VIVERE LO YOGA 53

2018001549

complicato è essenziale elevare la propria vibrazione. Lasciare andare tutto ciò che ci appesantisce e crea stress. Occorre riappropriarci del nostro potere che, per natura, è illimitato; dobbiamo ricordare che l'energia segue l'attenzione cosciente. Più focalizziamo l'attenzione su una cosa, più si carica di energia. Lo Yoga è un mezzo straordinario e potente per attingere energia dall'Universo e dentro di noi per innescare cambiamenti profondi. Quando rivolgiamo l'attenzione all'interno del nostro corpo, scopriamo un oceano di vibrazioni, di sembianze. Percepriamo il suono del respiro, il battito cardiaco, di gorgoglio dello stomaco, lo scorrere dell'energia accompagnata dal calore e dal formicolio. Sul nostro tappetino ci alleniamo all'ascolto interiore attraverso le vocalizzazioni, il canto dell'Om, Ujjayi pranayama dove il suono che attraversa la grottide frenata diviene meditazione. Ogni volta che rivolgiamo la nostra attenzione all'interno, aumentiamo la nostra frequenza energetica. La chiave per riappropriarci di questo potere è elevare la vibrazione, perché l'energia segue l'attenzione.

UN NUOVO INIZIO

Se vogliamo veramente ricominciare alla grande, con entusiasmo e motivazione, allora dovremo cercare in noi motivi per essere felici. Ma non dipende solo da noi.

Maggiore sarà il numero di persone che vibrano in modo armonico, più semplice sarà cambiare il mondo... Ma, come sempre, occorre un punto di partenza e, in questo caso, siamo noi.

Tutto è intercoeso: corpo, mente e spirito. Per questo, ciò che succede su un piano riverbera gli effetti anche sugli altri. Come abbiamo già esplicitato, affinché tutto ricominci, dobbiamo sintonizzarci con la frequenza dell'Universo, dove non esistono bene e male, giusto o sbagliato. Nello Yoga, viene insegnato come sospendere le fluttuazioni mentali e questa pratica ci consente di conciliare gli opposti.

“Fu domandato a un Maestro Zen: «Come fai a vedere le cose così chiaramente?». E lui rispose: «Socchiudo gli occhi.»”

Parafasando Albert Einstein potremmo affermare: «Sintonizzati sulla frequenza della realtà che desideri e non potrai fare a meno di ottenere quella realtà». Tutto è vibrazione, per cui prestiamo molta attenzione ai nostri pensieri, ai nostri desideri, a quello che accade dentro di noi, perché determina la nostra frequenza con la quale comunichiamo e plasmiamo la realtà.

Sintonizziamoci quindi sul desiderio di superare questo momento, sviluppando un atteggiamento positivo che ci consenta di mantenere alta la frequenza vibratoria così da attrarre nella nostra vita (e in quella delle persone che ci circondano) le esperienze meravigliose alle quali aneliamo.

Solo in questo modo potremmo realmente ricominciare alla grande lasciandoci alle spalle questo periodo così doloroso e buio. *

