

# Da dove parto, dove voglio arrivare

di Roberto Milletti e Francesca Cassia



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.

L'espressione inglese "bloom where you're planted" spiega chiaramente che nella vita dovremmo saper cogliere le occasioni che ci si presentano, sviluppare le nostre qualità e sentirci grati per ciò che abbiamo. Sviluppare le qualità è uno stato mentale che ci permette di vivere un'esistenza molto più serena. Una tale predisposizione ci porta, inoltre, a riconoscere gli sforzi dei nostri simili, le loro virtù e i loro lati positivi.

Spesso, tuttavia, potremmo non essere contenti di come le cose si evolvono e potremmo incontrare difficoltà a mettere in pratica questo prezioso e meraviglioso principio. **Cosa possiamo fare quindi per evolverci, migliorarci ed essere più felici? Come possiamo individuare le qualità e i punti di forza distintivi di ogni individuo? Cosa ci fa agire, ci motiva, ci stimola a vivere ciò che la nostra vita, ineluttabilmente, ci presenta?** In questa direzione l'Io diventa attore proattivo, cioè protagonista di una progettualità. Qual è il significato di ciò che accade, quale senso dare alle cose che sono o reputiamo importanti nei fatti che ci accadono, siano essi fonte di gioia o di sofferenza? **Le risposte sono molteplici, provengono dalle neuroscienze con gli studi sulla neuro-plasticità del cervello, dall'allenamento sportivo, dalla filosofia antica, ma soprattutto da pratiche come lo Yoga che, se praticate con assiduità, sono in grado di cambiare la realtà, risolvere pro-**

blemi, sviluppare competenze, renderci più felici e realizzati. Fortunatamente abbiamo risorse innate dalle quali possiamo attingere per affrontare gli ostacoli che la vita ci presenta anche quando, a prima vista, sembra che tutto vada per il verso sbagliato. **Spesso le nostre stesse qualità restano inesprese o ostacolate da fattori esterni o interni.** Le azioni e i relativi risultati sono, infatti, influenzate in misura determinante da quanto ci sentiamo capaci di influire sugli eventi stessi (autoefficacia). Non possiamo parlare di un profondo benessere, di un'autentica felicità e di una reale auto realizzazione, senza aver individuato e potenziato l'unicità, le qualità, i talenti. Proprio perché ogni individuo è unico e irripetibile nella sua soggettività, non esiste una "formula magica" giusta e universale per tutti.

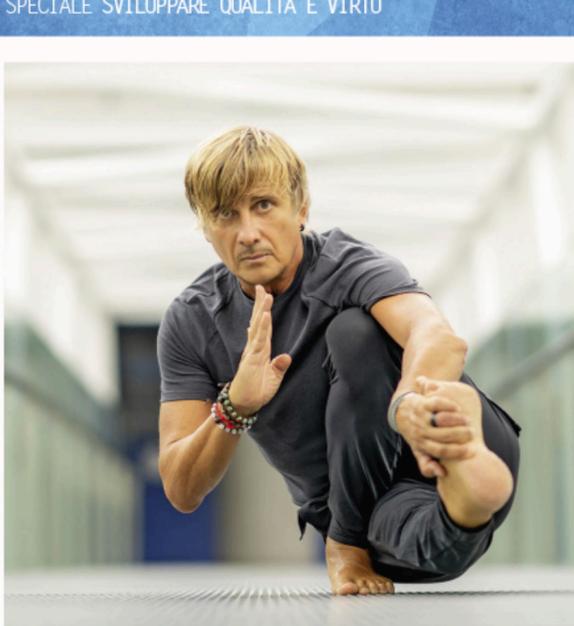
## PRATICA DI VITA

**La pratica dello Yoga è un mezzo incredibilmente efficace per trasformare attitudine, abitudini e carattere, una modalità sempre più diffusa per aiutare a sviluppare potenzialità e qualità latenti, liberare blocchi, stimolare risorse, migliorare la modalità di essere e vivere con noi stessi in relazione con l'ambiente. Lo Yoga, in questi percorsi, diventa centrale, perno del sentimento di soddisfazione e fiducia intrinseca, motore della costruzione di una immagine identitaria e del nostro processo di autostima.**



“L'uomo nobile enfatizza le buone qualità degli altri, e non accentua le cattive. L'inferiore fa il contrario.”

Confucio



“Non è la più forte delle specie che sopravvive, né la più intelligente, ma quella più reattiva ai cambiamenti.”

Charles Robert Darwin

Un vecchio detto recita: «Seminiamo un pensiero, raccogliamo un'azione, seminiamo un'azione, raccogliamo un'abitudine, seminiamo un'abitudine, raccogliamo un carattere, seminiamo un carattere, raccogliamo un destino». **Lo Yoga ci riporta sempre all'istante vissuto, al presente, ad accogliere con consapevolezza i cambiamenti e gli ostacoli.** Ci conduce al controllo dei pensieri e delle emozioni e, anche quando non è possibile modificare le circostanze, ci offre la possibilità di cambiare la prospettiva da cui consideriamo le difficoltà, permettendoci di riconoscere le opportunità. In altre parole, si trasforma in una forza positiva per iniziare a sfruttare al meglio le nostre qualità e potenzialità, oltre ad essere una pratica esperienziale nell'ambito di un percorso di auto comprensione volto alla cura di sé, del proprio benessere per accrescere quelle qualità latenti e inesprese.

**Il prendersi cura di se stessi è il fondamento di tutte le nostre qualità;** concerne l'autostima, la sicurezza e la fiducia in se stessi, la capacità di avere una visione e progettare il futuro senza mai perdere il focus sul vivere nel presente allenando le competenze intrinseche e professionali

per realizzare i propri sogni e raggiungere i propri obiettivi. **La pratica dello Yoga, come dimensione dell'essere, migliora la capacità di comunicazione, di ascolto e di relazione; conduce all'esprimere le proprie emozioni e i propri stati d'animo.** Occuparsi della dimensione dell'essere, significa altresì prendersi cura degli aspetti esistenziali del vivere. Accresce la consapevolezza di ogni individuo col fine di analizzare i punti di forza e le virtù degli esseri umani.

In un contesto teorico, lo Yoga punta a rilevare le qualità di ciascun individuo cercando di giungere al loro sviluppo e potenziamento.

## LA PROGRESSIONE POSITIVA

Come ogni convinzione che si radicalizza nel nostro cervello, anche le qualità individuali diventeranno un comportamento naturale e automatico nel momento in cui prenderemo coscienza di avere tale potenziale. Come un muscolo si rinforzerà e ci permetterà di svolgere compiti e azioni che prima non riuscivamo neppure a immaginare. In una progressione crescente ci permetterà di passare da uno stato mentale sintonizzato sul lamentarsi e sul pessimismo a uno sguardo nuovo e positivo verso il mondo che ci circonda.

**Attraverso la ripetizione della pratica, potremo innescare un processo psicologico nel nostro cervello di accendere il motore che ci conduce verso il cambiamento.** Tutti abbiamo delle qualità e quando queste non vengono espresse, si avverte la mancanza e lo stato emozionale viene alterato; si percepisce un calo di autostima e affiora una scarsa fiducia in sé e nelle proprie capacità. Quando, al contrario, possiamo coltivarle e condiderne i frutti con il resto del Mondo, ci sentiamo felici, perché ci sembra che la nostra vita abbia uno scopo e un significato. È questo, in fondo, il significato del sentirsi realizzati: riuscire a sviluppare al meglio le proprie qualità inesprese. Non è però detto che siamo tutti capaci di riconoscere quali siano esattamente le nostre qualità. Siamo tutti diversi e ognuno di noi ha più potenzialità da utilizzare, di cui magari non è consapevole o che non sa come mettere a frutto.

Per questo, sono tre le qualità morali universalmente riconosciute: compassione, saggezza e coraggio.

**La compassione** è empatia in azione. È una scelta coraggiosa e radicale che va contro l'abitudine di guardare solo all'interesse personale e all'egocentrismo. Quando siamo più compassionevoli, la nostra mente e il nostro cuore sono più aperti e comuni-

chiamo molto più facilmente. Quando siamo concentrati su noi stessi, la nostra mente e il nostro cuore sono chiusi e risulta difficile comunicare con gli altri.

Aristotele intende la **saggezza** come "fine ultimo", meta ideale della vita di ogni essere umano e sua massima espressione, una componente delle qualità dianoetiche, cioè relative alla ragione stessa, insieme all'arte, alla scienza e all'intelletto. Secondo il filosofo greco, il saggio sa cosa è "bene" per l'uomo e lo mette in pratica. Ciò che permette il raggiungimento della saggezza conduce al benessere, tanto da fargli ritenere che la saggezza sia una delle più alte forme di felicità.

**Il coraggio** è una forza d'animo che, se innescata, può avere significativi e positivi benefici per la salute e il benessere. Chiunque può diventare coraggioso, basta volerlo. In latino, il coraggio ha il significato letterale di "avere cuore".

**Realizzare il meglio di un individuo, in relazione all'insieme, è l'espressione concreta delle potenzialità intrinseche in ognuno di noi, di tratti riconducibili al nostro carattere, innati e illimitati, pertanto, incrementare e accrescere le proprie qualità rende la vita degna di essere vissuta.** \*

“Quando incontri un uomo virtuoso pensa ad emularlo; quando incontri un uomo privo di valore, ripensa a te stesso e fatti l'esame di coscienza.”

Confucio

## CONDIVIDIAMO UNA STORIA...

«Un giorno un uomo attraversando la foresta trovò una giovane aquila, la portò a casa e la mise nel pollaio dove imparò presto a beccare il mangime delle galline, e a comportarsi come loro.

Un naturalista che si trovava nei paraggi chiese come mai un'aquila, la regina degli uccelli, si trovasse in un pollaio costretta a vivere con le galline.

“Perché l'ho nutrita con mangime di gallina e le ho insegnato a essere una gallina e non ha mai imparato a volare”, replicò il proprietario.

“Si comporta come una gallina e dunque non è più un'aquila”.

Il naturalista, tuttavia, insistette, sostenendo che possedeva ancora il cuore di un'aquila e poteva certamente imparare a volare. Dopo averne parlato a lungo, i due si trovarono d'accordo nel voler scoprire se ciò era possibile. Il naturalista prese con delicatezza l'aquila fra le braccia e le disse: “Tu appartieni al cielo non alla terra; spiega le ali e vola via”.

L'aquila si sentiva piuttosto confusa. Non sapeva bene chi era e vedendo le galline che beccavano il mangime, saltò giù e si unì a loro. Per niente scoraggiato, il naturalista tornò il giorno dopo a riprendere l'aquila, la portò sul tetto della casa e la incitò di nuovo dicendo: “Tu sei un'aquila. Apri le ali e vola via”.

Ma l'aquila ebbe paura e, ancora una volta, saltò giù e andò a beccare il mangime. Il terzo giorno il naturalista si alzò di buon'ora, andò a prendere l'aquila e la portò sulla cima di una montagna. Lì sollevò in alto la punta di uccelli e cercò di incoraggiarla dicendo: “Sei un'aquila, appartieni al cielo e alla terra, apri ora le tue ali e vola via”.

L'aquila si guardò intorno, guardò giù verso il pollaio, guardò in su verso il cielo, ma non volò ancora. Allora il naturalista la sollevò verso il sole e l'aquila cominciò a tremare, e piano piano aprì le ali. Infine, con un grido trionfante di eccitazione e di paura insieme, spiccò il volo verso il cielo.”

Qual è il significato? Quali sono le potenzialità umane e come possiamo usarle al meglio? Avere delle qualità non è sufficiente se non siamo consapevoli di cosa realmente possiamo realizzare. Anche l'aquila, un uccello maestoso destinato a dominare i cieli, se non è consapevole di esserlo, può trascorrere la propria vita a vivere come una gallina! **Alla luce di questo racconto, quali sono i nostri punti di forza o le nostre qualità? Non sprechiamo energia nel tentativo di migliorare i nostri punti deboli! Scopriamoli di migliori di noi e cominciamo a farci affidamento. Ne gioverà la nostra autostima e potremo cominciare a pianificare un futuro migliore.**

