

Arriva per tutti il momento in cui, passeggiando per strada, un adolescente rivolgendosi a noi utilizza il termine "signore" o "signora"... In quell'attimo realizziamo che tutto è cambiato, diveniamo consapevoli dello scorrere del tempo, del fatto che ormai non siamo più i giovani che pensavamo di essere.



Francesca Casia
L'allenamento 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 la pose senza sforzo. Insegna in: New York City, Australia, Europa, Giappone. Collabora con lo staff medico di Mater Dei e Paldia.



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.

INVECCHIARE È INEVITABILE

Ogni giorno invecchiamo, il nostro corpo muta, si trasforma e il passare del tempo è accompagnato da cambiamenti nel corpo fisico, nella mente, nell'energia e nelle capacità. La paura di invecchiare è sinergica al disagio legato al controllo: siamo ossessionati dal bisogno di controllare e monitorare tutti i segnali provenienti dalla mente (o dal corpo) per sentirsi al sicuro; se qualcosa sfugge al controllo, iniziamo a manifestare preoccupazione, paura, depressione. L'individuo ansioso vive costantemente in guardia; la tensione spropositata deriva dalla necessità di verificare se tutto è come l'aspettavamo ed è come è sempre stato. Purtroppo, nella vita, tutto è in divenire e dobbiamo accettarlo o saremo vittime delle nostre preoccupazioni prematuramente.

STUPORE E MERAVIGLIA, IL SAPORE DELLA VITA

Il "declino", sia a livello fisico, che a livello psicologico, possiamo rimandarlo, ma è inevitabile. Inoltre, se nell'invecchiare ci auto-confiniamo nei ricordi, se rinunciamo al senso di meraviglia, perdiamo il sapore della vita e il passare degli anni diverrà un peso insopportabile, inaccettabile. Se, invece, rifiutiamo i dettami di questa società, che ci vorrebbe sempre giovani e scattanti, e sgombriamo la mente dalla paura - molto umana - potremmo invecchiare serenamente continuando a lasciarci meravigliare e stupire dalla vita. È questo l'elisir che ci mantiene vitali, attenti e concentrati: anche se dura pochissimi istanti genera il presupposto di moltissime emozioni, un'esplosione che fa bene all'umore e ha il potere di rinnovare i nostri sensi. Non a caso, infatti, da un punto di vista neurobiologico, di fronte a un elemento di meraviglia il cervello produce sostanze - neurotrasmettitori e ormoni - che portano a una percezione più piena, vitale e gioiosa della vita. Stupore è la parola filosofica per eccellenza. Lo affermano sia Platone sia Aristotele, ed è da loro che lo abbiamo imparato. Il meravigliarsi, l'improvvisa sorpresa, il comprendere il proprio essere e il



L'ARTE di Ringiovanire Invecchiando

Di Roberto Milletti e Francesca Casia



“ Il cambiamento non è mai doloroso. Solo la resistenza al cambiamento lo è ”

Buddha

mondo che ci circonda, stimolano a porsi domande che sfociano nella ricerca di risposte. Questo stato d'animo veniva definito dai Greci *thaumazein*, dove *thauma* richiamava sia la gioia della novità che l'angoscia dell'ignoto. La meraviglia, quindi, è la capacità di lasciarsi sorprendere dalle cose, rimanere in ascolto tacendo. Socrate definiva questa capacità come la spinta primaria a "svelare" ciò che ci circonda, di qualunque natura essa sia, mentre Aristotele, nella Metafisica, la considerava il sintomo del pensiero speculativo greco, ponendola a fondamento della filosofia e del mito. Per lui, infatti, il sapere derivava dalla meraviglia e la meraviglia era la causa del filosofare.

OLTRE IL COMUNE PENSIERO

In principio l'uomo si meravigliava per le cose semplici, l'acqua, il fuoco. Successivamente giunse a porsi domande più complesse: l'origine dell'Universo, il significato dell'esistenza, il mondo dopo la morte. Meravigliandosi l'uomo ammette la propria nescienza: lo stupore deriva dal "non sapere". Si inizia a filosofeggiare proprio per liberarsi da tale ignoranza. Chi ha mantenuto viva la capacità di provare meraviglia "si rende conto di non sapere" e da questa consapevolezza trae origine la sua ricerca della conoscenza. La meraviglia, però, non si ferma al godimento di qualcosa di nuovo, ma porta alla scoperta di una dimensione diversa. Nella nostra società questa capacità si è gradualmente persa, ci siamo abituati a tutto ed è sempre più raro stupirsi, meravigliarsi, lasciarsi sorprendere.



Ogni cosa è scontata, acquisita. Senza stimoli, il cervello diviene più incline alle abitudini, che col tempo si radicano.

IN PROFONDITÀ

In tenera età siamo più ricettivi, disposti a valutare altre vie, mentre in età adulta trasformiamo la reiterazione dell'azione appresa in una routine. Le informazioni passano alla base degli emisferi cerebrali dove vengono archiviate come processi, per questo diventa estremamente difficile trasformare o sostituire una vecchia abitudine con una nuova. Eseguiamo automaticamente più dell'90% delle nostre azioni. Il cervello ama trasformare ogni nostro comportamento in routine, perché pensare comporta fatica. La routine aiuta il nostro organo pensante a economizzare lo sforzo. Tutto questo ha un senso da un punto di vista neurobiologico ed è utile alla sopravvivenza, ma può essere controproducente, perché nella routine delle abitudini la vita viene privata degli stimoli che la fanno evolvere. Quando perdiamo lo stupore nella routine del quotidiano, iniziamo a invecchiare. Banalizzando il concetto potremmo affermare che la gente crede di invecchiare perché "vive", mentre in realtà invecchia perché "non vive".

La vita, in realtà, è un continuo processo di trasformazione e adattamento a situazioni nuove, inaspettate. Nella mentalità comune, lo stupore e la meraviglia sono associati al mondo infantile: i bambini si lasciano sorprendere dinanzi ad ogni cosa. Questo tipo di stupore li porta a esplorare e a scoprire il perché di ogni evento. Come il bambino, anche l'adulto dovrebbe lasciare aperto il campo alle possibilità e fionde possono entrare nel suo percorso nuove scoperte, nuovi miracoli, nuove emozioni.

LO YOGA

Nella pratica Yoga, il corpo è vissuto come lo strumento privilegiato di controllo della sfera emotiva, un tramite per gestire stati d'animo negativi e disagi interiori.

Le asana si adattano ad ogni corpo e possono essere modificate e rese accessibili a tutti senza distinzione di flessibilità, forza e età. Anche quando le posture non sono più praticabili, restano attivi il pranayama e la meditazione, strumenti potenti a traverso



so i quali è possibile ricreare quel binomio impensabile di mente-corpo. Nel farlo, la sensazione autentica, non superficiale, corrisponde alla meraviglia e ci consente di entrare, per qualche istante, in connessione con il Tutto, in una dimensione atemporale dove è tangibile lo spazio infinito in cui i confini tra il sé e l'altro diventano labili e indistinguibili.

Nello Yoga, *Svadhya*, il quarto *Niyama*, ci ricorda che uno dei nostri più alti doveri è quello di osservare in profondità, senza soffermarsi su ciò che vediamo in superficie.

Con l'età, l'auto-apprendimento ci consente di poter affinare i nostri valori, di conoscerli meglio ed esplorare con coscienza i nostri desideri e le nostre esigenze. La pratica, come mezzo per conoscere noi stessi, può aiutarci ad accettare e a valorizzare i cambiamenti che l'invecchiamento porta con sé, inoltre, due nuovi studi scientifici suggeriscono che può rallentare l'invecchiamento fisico e l'impatto dannoso dello stress a livello cellulare e del DNA.

La vita è trasformazione. Qualsiasi evento, qualsiasi cambiamento, felice o triste, viene influenzato dall'atteggiamento che poniamo nell'affrontarlo. Nel cuore di *Santosa*, il secondo *Niyama*, si afferma che possiamo cogliere la soddisfazione attraverso l'accettazione: dobbiamo vivere il processo invece di resistergli.

L'arte di ringiovanire invecchiando è un processo volto alla conquista della serenità: lasciare andare le cose senza resistere al cambiamento.

In OdaKa Yoga, lo studente e l'insegnante non sono dei semplici esecutori che si attengono fedelmente a un copione, a sequenze codificate; l'elemento dal quale traggono ispirazione è l'attimo condiviso all'interno della classe e della pratica stessa. In questa modalità, quest'ultimo momento, in cui si innescano un processo creativo, in cui si armonizzano i movimenti fisici e quelli concettuali senza intermediazione e totale naturalezza. Ogni essere umano è potenzialmente creativo.

La creatività appartiene al vivere ed è probabilmente l'aspetto più affascinante e misterioso della mente umana. Aprirsi alla creatività, alle meraviglie della vita, allo stupore, significa considerare nuove possibilità, osservare la realtà da un'altra prospettiva, mettere in dubbio ciò che è scontato per vivere momenti fondanti dell'esperienza emozionale, ricchi di potenzialità evolutive. Il processo allora consiste nell'animare inconsapevolmente la curiosità di esplorare, fino alla realizzazione dell'opera perfetta, l'arte di ringiovanire invecchiando. ✪



“ Vivi per essere la meraviglia e l'ammirazione del tuo tempo ”

William Shakespeare