

ESPRIMI LA PARTE



54 VIVERE LO YOGA

MIGLIORE DI TE in 5 MOSSE

di Roberto Milletti e Francesca Cassia

Nella vita di ciascuno si incontrano momenti di difficoltà, conflittualità, insuccessi e perdite. Questi eventi, talvolta, possono essere una grande opportunità, una benedizione, perché la creatività nasce dall'angoscia, come la luce nasce dalle tenebre. È nelle crisi che sorge l'inventiva e si attuano le grandi strategie. Di fronte agli accadimenti nefasti le persone si dividono in due grandi categorie: quelle che si lasciano travolgere dagli eventi e quelle che li affrontano. Entrambe hanno paura, ma reagiscono in modo molto differente. Se la crisi ha stimolato in noi il desiderio di cambiare in meglio, inizieremo a riconoscere i limiti che ci hanno condizionato e scopriremo che erano solo nella nostra mente. Tutti vorremmo esprimere la parte migliore di noi stessi, ma sono in pochi a riuscirci.

ALLE ORIGINI DEL PENSIERO

Già agli albori del pensiero occidentale, intorno alla metà del VI secolo a.C., l'ombroso Eraclito di Efeso svelava che l'unico principio al quale l'essere umano incessantemente obbedisce è, inequivocabilmente, quello del mutamento. L'equilibrio tra identità e mutamento è molto delicato. L'idea che ognuno ha di sé, e dell'ambiente circostante, non si plasma solo a livello razionale, ma anche emotivo, nell'avversione che proviamo quando subiamo un'ingiustizia, nella paura che avvertiamo se crollano le nostre certezze. Come insegna lo Yoga, a livelli più profondi, la nostra identità è scritta nel nostro corpo: nei muscoli, pronti ad abbandonarsi in un abbraccio; negli occhi, intenti a scrutare le meraviglie del mondo con fiduciosa curiosità; nell'epidermide, calda e desiderosa di contatto, o fredda e insensibile al tocco.

Attraverso la pratica torniamo a meravigliarci, a stupirci, riscoprendo la parte più bella di noi stessi, quella che aggrada noi, non gli altri. Inoltre, accresciamo la nostra autostima per sconfiggere quella vicina nella testa che vuole convincerci che non possiamo farcela, che non siamo meritevoli di ambire al meglio.

IL DUALISMO COSMICO

Nell'eterno conflitto degli opposti si gioca l'armonia invisibile e immanente.



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 Paldeia.



Roberto Milletti

Fondatore di Odaka Yoga®, uno stile innovativo che fonda 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 retreat, corsi di formazione, conferenze, workshop e festival in Europa, USA, Australia, India, Giappone e recentemente in Corea e Canada.

Le coppie degli opposti fanno parte di un'unica unità. Ogni parte integra l'altra. La relazione tra le due forze è basata sulla relatività, poiché ognuna si definisce in una relazione sinergica. La riconciliazione degli opposti è l'essenza stessa della pratica Yoga. Il significato del sutra "Tato dvandvan abhigatah" esplicita nell'asana quando cessano di esistere le coppie degli opposti. Accedendo alla parte più profonda di noi stessi è possibile comprendere la realtà dell'insieme, nella sua unità. Lo sguardo yogico è pertanto rivolto all'individuazione del senso immanente per percepirlo nell'ambito di una ricerca interpretata come un processo evolutivo e volta al divenire di noi stessi, alla capacità di lasciare che le cose avvengano spontaneamente e naturalmente senza forzature. Per archiviare questo ambito risultano possiamo avvalerci di 5 mosse.

1 - INIZIARE E NON RIMANDARE

Quante volte ci capita di rimandare ciò che ci sta più a cuore? Il continuo posticipare al domani, dunque, si configura come una strategia di gestione emotiva disfunzionale costituendo, nello specifico, una forma di evitamento. L'inizio di un cambiamento è spesso rivolto al domani. La procrastinazione, dettata dalla paura, porta all'immobilismo, all'incapacità di agire. Paura delle conseguenze, delle responsabilità, delle reazioni altrui, dell'insuccesso... Tutti questi fattori ci spingono



VIVERE LO YOGA 55

a rimandare la decisione, ma se non iniziamo, non arriverà mai il cambiamento a cui tanto ambiamo. Spostare sempre in avanti la lancetta del cambiamento fa solo perdere tempo. Il problema, la situazione disagiata, il malcontento sono già presenti, altrimenti non avremmo bisogno di fare nulla. Senza un nostro intervento diretto non si risolve nulla. Il nostro istinto conosce le necessità reali, ma troppo spesso vengono celate dietro proiezioni a lungo termine che rimandano a un futuro ipotetico la nostra felicità. «Quando cammini, cammina. Quando mangi, mangia», recita un proverbio zen. Il tempo è ora, non domani. Dobbiamo ancorarci al momento presente e nel luogo in cui stiamo vivendo. Non a caso si pone sempre l'accento sul qui e ora; tutto accade al presente, lo spazio temporale nel quale si svolge la nostra vita.

“ Le persone più felici non sono necessariamente coloro che hanno il meglio di tutto, ma coloro che traggono il meglio da ciò che hanno. ”

Khalil Gibran

2 - ESSERE PROPOSITIVI

I nostri pensieri possono condizionare le nostre scelte? «Sono un fallimento nella vita», oppure «La mia vita è un disastro» sono frasi che non dovremmo mai pronunciare perché ci autosabotiamo convincendoci che tanto è inutile provarci. Prendere coscienza di questo fatto è il primo passo verso una reale trasformazione di sé. Acquisire una consapevolezza maggiore nei propri confronti consente anche di smussare quel lato ipercritico che tende al controllo e al perfezionismo.

Dobbiamo coltivare un "pensiero funzionale" che ci faccia uscire dalle sterili lamentele e ci metta nell'ottica di un agire propositivo. Solo in questo modo troveremo la chiave per vivere in armonia con noi stessi e con le persone che ci circondano. Il pensiero è lo strumento che ci permette di agire al meglio, che ci spinge all'azione. L'essere propositivi è un'attitudine mentale, un modo di porsi nei confronti della vita. Si tratta della capacità di non lasciarsi sopraffare dalle difficoltà, è un atteggiamento di entusiasmo e fiducia; non si tratta di ignorare le difficoltà, ma di trovare sempre una buona ragione per reagire e affrontarle.

3 - ACCETTARE I FALLIMENTI

Uno degli ostacoli più grandi da affrontare, quando si esce dalla comfort zone, è il timore di fallire. Il cuore comincia a pulsare



56 VIVERE LO YOGA

SPECIALE VIVERE IL CAMBIAMENTO

senza controllo, il corpo iniziare a tremare, i palmi sudano, il respiro si fa corto a causa dell'adrenalina che scorre impetuosa nelle vene. Istante dopo istante, gli scenari del fallimento si susseguono nella nostra mente come in un film senza sosta. Stremati, ci arrendiamo e il fallimento si concluda. Siamo spesso condizionati dal timore di non farcela e molto spesso questo determina i nostri insuccessi, ma è proprio in quei momenti di oscuramento, di sconforto totale, che fermarsi a riflettere può aiutarci: ogni essere umano commette degli errori che non ne definiscono il valore.

Se passiamo tutta la vita fingendo dal fallimento probabilmente finiremo per vivere una vita che non risponde alle nostre aspettative. Occorre cambiare il punto di vista, evitando di associare il fallimento a una catastrofe inevitabile trasformandola, invece, in un'opportunità dato che, anche se andasse tutto male ne ricaveremo un grosso insegnamento. Può essere utile ricordare le parole di Paramahansa Yogananda: «La stagione del fallimento è il momento migliore per piantare i semi del successo».

4 - INNAMORARSI DI SE STESSI

Siamo perfetti nella nostra imperfezione! Dentro ognuno di noi esistono tutte le risorse dell'universo, dobbiamo solo imparare a individuarle per essere la migliore versione di noi stessi. Dobbiamo ripartire da noi stessi. Paragonarsi agli altri non è solo inutile, ma è anche deleterio.

Ognuno ha la sua storia personale ed è unico nel suo genere. Confrontarsi con altre persone porta solo alla frustrazione e ci allontana da noi stessi. Anche i "convincimenti" radicati sono solo delle "erbacce" da estirpare dalla mente. Tutto il nostro bagaglio, quello che ci portiamo dietro dall'infanzia e che ci ha fatto credere di essere "sbagliati", non accettabili, ogni convinzione falsata di noi stessi che ci è stata inculcata, deve essere messa in discussione. Solo così sarà possibile ambire a una trasformazione.

Se impariamo ad amarci, anche gli altri lo faranno. Quando cominciamo a guardare con benevolenza anche le parti di noi stessi che ci piacciono meno, ci sentiremo più liberi e felici. Innamorarsi di se stessi accresce l'entusiasmo che è a sua volta la forza, la spinta per cambiare in meglio. Rupi Kaur insegna: «Il modo in cui ti ami è il modo in cui insegni agli altri ad amarti».

5 - SCOPRIRE L'ESSENZIALITÀ

«Less is more» è la celebre affermazione coniata dall'architetto tedesco Ludwig



Mies van der Rohe che si ispira a un principio: il "di più", si ottiene costruendo un edificio sul concetto dell'essenzialità (il meno). Si potrebbe avere la tentazione di declinare questa massima in un'ottica meramente minimalista, ma in realtà c'è di più: non incoraggiare soltanto a semplificare, essenzializzare, togliere il superfluo, infatti, quando ci liberiamo dalla zavorra delle sovrastrutture, cambiare in meglio diventa un processo naturale.

Nello Yoga, la frase suggerisce che la forma di una posa, non deve essere il fine ultimo della pratica, ma soltanto il risultato di un processo. La forma non deve essere pensata a priori, dovrebbe piuttosto essere l'esito di un cammino mirato a dare una risposta semplice a un bisogno complesso.

«Less is more» è alla base del vivere con soddisfazione e appagamento, è una forma di ricerca interiore posta in contrapposizione all'accumulo costante a cui ci spinge la società odierna.

Essere essenziali consiste nell'adottare uno stile di vita semplice basato non tanto sulla rinuncia, ma sulla ricerca delle sole cose che per noi hanno un valore o che ci procurano soddisfazione.

Questi 5 semplici suggerimenti, se messi in atto, porteranno una grande rivoluzione nella nostra vita e, nel tempo, potremo finalmente goderci la versione migliore di noi stessi. ♦

“ La perfezione non si ottiene quando non c'è più nulla da aggiungere, bensì quando non c'è più nulla da togliere. ”

Kaizen

VIVERE LO YOGA 57