

HANUMAN: il coraggio di essere se stessi

di Roberto Milletti e Francesca Cassia

Tra le divinità più venerate e popolari nel pantheon indù c'è la figura di Hanuman il dio dalle sembianze di scimmia. La popolare figura, compare frequentemente nelle vicende dell'epopea del Ramayana, associata a Rama (re di Ayodhya) come suo più grande e coraggioso devoto.

Secondo la leggenda, Rama, scacciato dalla sua città insieme al fratello Lakshmana e la moglie Sita, incontrò Hanuman nella foresta. Quando la moglie venne rapita dal re dei demoni Ravana e imprigionata in Sri Lanka, Hanuman si offrì di aiutarlo. Fu allora che Rama lo rese consapevole dei suoi immensi poteri che a causa di una maledizione gli erano stati celati. Hanu-

man, preso atto del suo potere, assunse dimensioni gigantesche, fece un salto dalla punta meridionale dell'India all'isola dello Sri Lanka per attraversare il golfo che separava i due paesi, individuò dove si trovava Sita, la liberò e la riportò al suo sposo. In questo racconto non può sfuggirci l'analogia con le potenzialità latenti in ognuno di noi così come il fatto che nella pratica, la posa di Hanuman evoca il famoso salto. Come Hanuman simbolicamente si eleva, così noi possiamo elevare la nostra mente per superare i limiti che spesso imponiamo a noi stessi. Non a caso, infatti, è considerato il miglior karma yogi, adorato come simbolo di forza fisica, coraggio e purezza di cuore.

“La vera bellezza è quella interiore, l'unica che non sfiorisce mai”

ANDARE OLTRE

Questo mito ci insegna quanto potere e quanta bellezza ci sia in ognuno di noi. Occorre avere il coraggio di essere se stessi, di vivere in modo autentico. Il motto Odaka Yoga “**liquefy your limits**” racchiude questo insegnamento e indica la via a coloro che desiderano modificare la propria vita per trasformare se stessi in esseri pieni e consapevoli, all'interno e all'esterno.

Se non accettiamo, amiamo e onoriamo il nostro corpo saremo sempre vulnerabili alle critiche esterne. **Purtroppo, lontani dall'essere noi stessi, troppo spesso siamo ciò che gli altri si aspettano da noi.**

«Detesto il mio corpo, le mie gambe, i miei fianchi...».

«Ho diversi chili di troppo...»

«Ho paura del giudizio altrui...»

Queste frasi vi sembrano famigliari? Sono le domande che in molti pongono a se stessi. Questa modalità diventa una sorta di auto-sabotaggio che crea insicurezza, mina l'autostima e sacrifica l'amor proprio.

C'è un'infinità bellezza in ciascuno di noi, anche dietro tutte le insicurezze che ci caratterizzano, e dietro gli aspetti che ci fanno soffrire.

L'IMPORTANZA DI ESSERE SE STESSI

Essere se stessi non è facile, soprattutto perché siamo stati abituati, fin da piccoli, a seguire dei canoni precisi: comportarci in un certo modo, rispondere in una determinata maniera, mostrarsi accondiscendenti anche quando non siamo d'accordo con qualcuno, camuffare i nostri difetti per essere accolti in modo positivo... Un'infinita serie di atteggiamenti che ci hanno insegnato “perché si fa così”. Essere se stessi trasmette un messaggio di autenticità e questo apporta un certo grado di benessere. **Fingere provoca malessere, perché si rifiuta una parte**

di noi e si diventa prigionieri dell'opinione altrui. Essere accettati per quello che siamo, invece, provoca un grande senso di liberazione.

LA PRATICA

Nello Yoga, troppo spesso ci identifichiamo con la posa intesa come forma limitandoci ad osservare la sua bellezza oggettiva. **Ma lo Yoga non è solo forma, è anche essenza.** Le forme sono fini a se stesse, l'essenza è infinita. Oltre la posa, fuori dall'essere identificati con la postura, dobbiamo quindi essere in grado di scoprire la bellezza insita in noi stessi,



Roberto Milletti è 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.



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.

“È necessario lasciare spazio all'essere perché la purezza di cuore, possa affiorare”



scoprire l'interessa che porta all'esperienza di essere pienamente vivi, aperti e in uno stato di profonda beatitudine. Solo in questo modo, saremo “sincronizzati” con la vita e riceveremo il pieno sostegno dell'universo semplicemente perché non siamo separati da esso. Questo stato di non-resistenza offre possibilità infinite.

Quando si vive “l'essenza”, il “contenuto”, la “bellezza interiore”, l'esperienza traspare in ogni area della vita. Occorre lasciar fluire le forme con le quali ci identifichiamo fino a sintonizzarci sul nostro intuito, fino a quando non diventeremo tutt'uno con l'universo.

Quando saremo in grado di comprendere veramente la differenza tra forma e contenuto, tra bellezza esteriore e bellezza interiore, in quel momento sperimenteremo un potenziale in noi stessi illimitato.

Troppo spesso lasciamo che il quotidiano ci allontani dalla bellezza che c'è in noi.

QUANDO IL PARTICOLARE FA LA DIFFERENZA

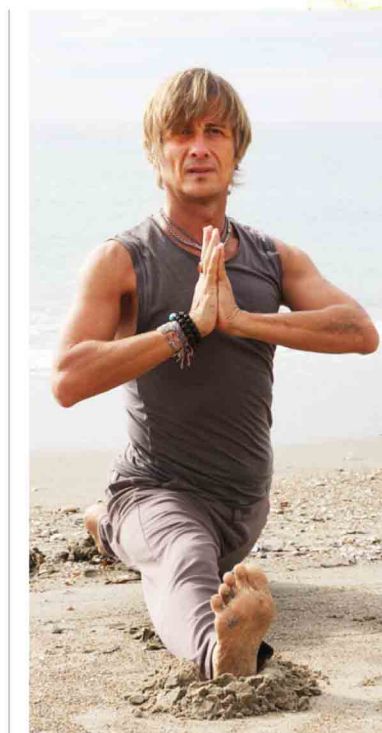
Soffermiamoci di più su noi stessi mettendo momentaneamente in secondo piano tutte le situazioni che ci disturbano. Viviamo noi stessi cercando attimi d'intimità e solitudine ma senza tralasciare l'esperienza che la comunità globale in cui viviamo ci sta regalando arricchendoci con la sua diversità. Per Platone e Aristotele, la bellezza corrispondeva al “Vero”, mentre per gli uomini moderni la bellezza è una qualità che, in modo spontaneo, suscita sensazioni di piacevolezza e benessere. Per quanto si sia tutti d'accordo nel riconoscere che esiste una bellezza oggettiva e una bellezza soggettiva, è quasi sempre la seconda che suscita le più accese discussioni. **La bellezza esteriore soddisfa l'occhio, la bellezza interiore affascina il cuore.** Il modo di vedere e di apprezzare la bellezza si avvicina così a una realtà più pura, naturale e originale.

La bellezza scoperta, vissuta, non è un prodotto finito e perfetto da utilizzare, ma piuttosto un tesoro che, essendo presente nel profondo di ciascuno, dev'essere conosciuto, valorizzato e rivelato. La bellezza autentica non si ferma alla forma, alle apparenze, si scopre nella sua essenza e si rivela in modo unico. **La bellezza non è perfezione, bensì armonia ed equilibrio.**

LA BELLEZZA DEL CORAGGIO

Guardandoci intorno, è facile constatare come nel nostro tempo il concetto di coraggio non goda, in termini generali, di troppa considerazione. Il coraggio non può essere definito in maniera esaustiva in quanto nasce dall'esperienza dell'uomo in perenne evoluzione. **Il coraggio è una qualità che accomuniamo spesso al concetto di eroismo,** riferendoci ai gesti eccezionali di uomini che mettono a repentaglio la vita per un bene superiore o per il prossimo. **Se ci stacciamo da questo concetto però, potremmo scoprire che esiste un'altra forma di coraggio: essere noi stessi.** Accettarci per quelli

che siamo, rispettandoci e facendo valere la nostra identità farà risplendere la nostra bellezza interiore. Mentre è relativamente facile parlare di un atto di coraggio, diventa difficile parlare del coraggio interiore, dell'intenzione e del sentimento che accompagnano l'azione. Non a caso, infatti, questa qualità si associa all'eccezionalità, all'unicità, mai alla pratica quotidiana. La società stessa ci esorta ad essere vigili, guardinghi, a non rischiare, non fare mosse azzardate. Secondo un credo comune dobbiamo restare nella nostra *comfort zone*, non esporci, non parlare agli estranei, restare al sicuro. Purtroppo, però, la bellezza è all'esterno. **La vita va vissuta con autenticità,** ma per farlo dobbiamo riconoscere e integrare la mente frammentata avendo il coraggio di affrontare la tensione degli opposti che si agita in ciascuno di noi. **Occorre vedere la realtà senza il filtro dell'ego, che cerca di uniformare tutto, per scoprire nuovi orizzonti.** Solo così scopriremo la bellezza che ci circonda e con coraggio esploreremo territori inesplorati e meravigliosi. *



TUTTE LE LEZIONI
SENZA LIMITI

A SOLI €15 al mese

PROVA GRATIS
PER 7 GIORNI SU

MATYOUCAN.COM

Tutte le lezioni di Yoga e Pilates
QUANDO E DOVE VUOI!



SEGUICI SUI SOCIAL



@MATYOUCAN @MATYOUCAN