

1

DODICI LEZIONI DALLA VITA

1 PRIMA DI MUOVERTI È NECESSARIO FERMARTI

Sono seduto per terra con le gambe incrociate, sto respirando profondamente dal naso. L'aria scorre fluida dalla pancia fino a gonfiare leggermente il petto. I muscoli della mia faccia sono rilassati e i miei movimenti sono lenti.

La mia mente è calma e il mio corpo l'asseconda, ora hanno imparato a giocare nella stessa squadra invece che pugnalarsi alle spalle come un tempo.

Ho appena iniziato un viaggio molto speciale ed intimo.

Sto per raccontarti la mia storia. Ora sono consapevole che possa ispirarti ad intraprendere il viaggio alla scoperta di te.

Lo farò attraverso gli occhi del Movimento.

Il Movimento mi ha salvato la vita e permesso di iniziare il viaggio (senza fine) più bello che si possa intraprendere: la scoperta di me stesso.

Durante le esperienze che mi hanno portato qui, ho colto alcuni dei miei valori essenziali, che oggi guidano le mie decisioni e mi hanno permesso di vivere una vita extra ordinaria.

In questo primo capitolo, ogni tanto, mi soffermerò su di essi per spiegarti perché sono qui a scriverti e perché questo libro in qualche modo è finito tra le tue mani.

Se alzo lo sguardo oltre i miei appunti, vedo le onde del mare che continuano ad infrangersi sulla spiaggia, lo fanno indipendentemente da tutto e tutti.

È un'isola lontana dall'Italia.

Sono venuto qui perché ancora una volta ho deciso di fermarmi prima di muovermi verso un nuova meta.

Questo è il primo valore essenziale che voglio condividere con te.

Prima di muoverti, è necessario fermarti.

Lo so, è contro-intuitivo, ma è necessario.

Forse hai preso questo libro perché vuoi migliorare la tua flessibilità, imparare la verticale, eliminare il dolore alla schiena o muoverti meglio. Hai preso il libro giusto.

Ma devi avere pazienza e prenderti del tempo per leggere tutto quello che ho da dirti, altrimenti la tua trasformazione non sarà sostenibile.

Durante i primi 5 capitoli ti inviterò a fermarti per osservare ciò che va bene e ciò va cambiato.

Creiamo spazio, puliamo, prepariamo il terreno.

Capisci che un palazzo costruito sulle sabbie mobili o con il primo piano fatto di materiali scadenti cadrà appena arriva un po' di vento forte.

Dal capitolo 6 in poi inizieremo a costruire le nuove fondamenta per essere libero di muoverti.

Questo viaggio non dura 30 giorni, ma una vita intera.

Il mio augurio è che questo libro possa essere il tuo spazio per fermarti prima di diventare libero di muoverti. Essere libero di muoversi significa utilizzare il Movimento per scoprire te stesso e vivere una vita piena ed autentica.

Questa è la missione del libro che hai tra le mani.

2 TROPPI FORZA DI VOLONTÀ TI DISTRUGGE

Guardando i miei video in rete rischi di cadere nella tentazione di pensare che io sia diverso da te, che sia nato con un talento diverso dal tuo o benedetto dal “dio del Movimento”.

Questo succede perché stai guardando solo la punta dell'iceberg, che riflettendo contro il sole, ti abbaglia.

Ecco... oggi ci tuffiamo insieme sott'acqua, alla scoperta della parte dell'iceberg che non si vede. Scoprirai che non sono sempre stato così flessibile, che ho affrontato un lungo percorso di crescita, ricerca e sperimentazione, e che il Movimento, giorno dopo giorno, mi sta guarendo.

Il mio viaggio nel Movimento, dopo una piccola parentesi di Judo nella palestra del mio paese, ha inizio in acqua.

A 9 anni ero iscritto alla mia prima stagione di Nuoto agonistico.

Essere stato selezionato nella squadra agonistica fu molto importante per me perché i medici mi avevano prospettato una vita normale ma sicuramente non da dedicare allo sport.

A soli 2 anni, un giorno, la maestra del nido chiamò mia madre per dirle che avevo un ginocchio gonfio.

Le disse che forse ero caduto e avevo preso una botta.

Ma dopo alcuni giorni il ginocchio non dava segni di sgonfiarsi.

Così mia madre iniziò a preoccuparsi e mi portò a fare diverse visite di accertamento.

Gli esami diagnostici dicevano che era tutto a posto, ma il ginocchio non si sgonfiava.

Fino a quando un medico specializzato, solo toccando il mio ginocchio, disse che si trattava di artrite reumatoide.

Una malattia autoimmune che crea un'inflammatione cronica alle articolazioni, nel mio caso al ginocchio destro. Fui ricoverato in ospedale, ed iniziarono a farmi iniezioni al ginocchio.