

2

ANIMALI ADDOMESTICATI

TROVA IL TUO PERCHÉ

È probabile che tu abbia questo libro tra le mani perché vuoi raggiungere un obiettivo fisico.

Permettami di indovinare quale.

Vuoi toccare la punta dei piedi - Vuoi avere gambe più forti - Vuoi fare la verticale senza muro - Vuoi imparare a danzare liberamente - Vuoi raggiungere la spaccata sagittale o centrale - Vuoi eliminare il dolore alla bassa schiena - Vuoi levarti di dosso le tensioni costanti alla cervicale - Vuoi eliminare il dolore alle ginocchia quando ti pieghi a terra - Vuoi aprire la postura sciogliendo le spalle - Vuoi rallentare l'invecchiamento - Vuoi semplicemente stare meglio - vuoi sbloccare le anche - vuoi imparare a fare una trazione o muscle up - vuoi fare un back Flip - vuoi più flessibilità per migliorare i tempi di nuoto, corsa o bici.

Questi sono i motivi principali per i quali le persone mi contattano e sono sicuro che qualcuno di questi è risuonato in te. È ottimo, perché sei già un passo avanti rispetto al “resto del mondo” che è inconsapevole di avere un problema nel corpo, in questa società della “mente”.

Ma se ti dicessi che tutti questi obiettivi sono vuoti e in parte anche falsi?

Lo so che il tuo intento non è dirmi le bugie, però... questi sono tutti obiettivi superficiali che nascondono il vero motivo per cui sei qui.

Il vero motivo è che vuoi migliorare il rapporto che hai con te stesso e vivere una vita piena, senza limiti. Ognuno di noi ha la sua personale versione di questa motivazione, ne esistono migliaia di sfumature. Ora ti faccio alcuni esempi di motivazioni reali per essere qui:

- Voglio eliminare il mal di schiena PERCHÉ potrò tornare a giocare a pallavolo con i miei amici che sto vedendo sempre di meno e non voglio rimanere solo.
- Voglio raggiungere la spaccata PERCHÉ così non mi sentirò più di disagio al corso di Yoga.
- Voglio eliminare il dolore alle ginocchia PERCHÉ posso tornare ad essere libera di danzare con altre persone e magari incontrare un bel figliolo.
- Voglio diventare più forte, in particolare nelle gambe, PERCHÉ così posso giocare con mio nipote in modo da godermelo e poter aiutare mio figlio occupandomi del piccolo.

Questi sono i veri PERCHÉ sei qui.

Essere sincero con te stesso e definire il tuo vero perché ti tornerà tremendamente utile quando incontrerai degli ostacoli sul tuo percorso di trasformazione (ti avviso che succederà, è necessario).

Un perché VERO è la chiave per rendere sostenibile (anche per sempre) una vita attiva.

*“Solo chi vive una vita attiva, vorrà vivere
100 anni” - saggio anonimo*

Voler “toccare la punta dei piedi” non è abbastanza per farti alzare dal divano quel giorno che non avrai proprio voglia di allenarti e nemmeno andare in palestra quando fai tardi in ufficio e sei a pezzi.

Gli esercizi, che sia stare seduto in ginocchio o fare la verticale ad una mano, sono gli obiettivi dell’ego, sono superficiali, sono dettati dall’immagine che vuoi dare agli altri, sono vuoti ed effimeri.

Gli esercizi ci servono, ma non saranno più il fine, saranno il mezzo, devi solo cambiare leggermente l’angolo della tua prospettiva, solo così potrai accedere al tuo mondo interno.

Dentro di te si trova il tuo VERO perché.

Non sforzarti a cercarlo, semplicemente osservati ed ascolta quei segnali che arrivano da dentro, sono quelli che ti vergogni un po’ a dire agli altri, sono i tuoi sogni nascosti, che provengono dal cuore.

La missione di questo libro è piantare un seme in te che, crescendo, ti permetterà di evolvere come individuo e vivere una vita piena. Sarai tu a scegliere se, come e quanto farlo crescere.

Non è un tentativo di insegnarti qualcosa, sarebbe una forzatura. Questo libro nasce dal desiderio di condividere la mia ricerca ed esperienza, in modo che per te possa essere fonte di ispirazione.

Il Movimento è lo strumento che condividerò con te per perseguire il tuo perché e vivere la tua vita a pieno.

Avremo bisogno di sviluppare anche abilità mentali, di cambiare diverse abitudini e credenze limitanti e viziose.