

8

DOMINA TE STESSO

Nei 2 capitoli precedenti abbiamo scoperto i primi due pilastri Moveinside.

Il primo: riprogrammare il tuo paradigma, innestando nuove abitudini potenzianti e flessibili invertendo il processo di regressione motoria, risolvendo il problema alla base.

Il secondo: utilizzare il movimento come strumento per eliminare il dolore, educare il corpo alla libertà e crescere come persona.

A questo punto potresti fare l'errore di pensare di avere tutti gli strumenti per sviluppare un corpo intelligente. Ma ti manca l'ultimo tassello determinante: calmare la mente.

Una mente agitata può limitare il tuo potenziale e impedire al corpo di fare ciò che è capace di fare.

CALMARE LA MENTE

Hai presente quelle situazioni dove hai immaginato più volte qualcosa prima ancora che accadesse creando false aspettative o bloccandoti?

Prima di andare a parlare con uno/a sconosciuto/a.

Prima di disputare una gara o una partita.

Prima di una riunione o un colloquio.

Prima di un evento.

Prima di andare ad una festa.

Prima di incontrare una persona che ti piace.

Oppure ti sei ritrovato a ripensare a certe cose:

“Se solo avessi fatto così, allora le cose sarebbero andate diversamente”

“Proprio a me, doveva succedere?”

“Se solo potessi tornare indietro...”

In tutti questi casi - e in molti altri - è la Mente che ti proietta nel futuro o nel passato. È lei che ti sta utilizzando e non sei più tu ad usare lei.

La mia esperienza personale e con migliaia di studenti mi ha insegnato che per sviluppare un corpo intelligente non bastano nuove abitudini e un corpo libero, ma è necessario anche calmare la mente.

Calmare la mente significa: meno pensiero, calcolo, giudizio, preoccupazione, paura, speranza, sforzo, rimpianto, controllo, agitazione, distrazione.

Una mente affollata di pensieri, impedisce al corpo di fare quello che è capace di fare, è auto sabotaggio.

Ho visto persone incredibilmente libere dal punto di vista motorio, ma con una mente impregnata di pensieri che gli impediva di essere contente ed esprimersi a pieno.

Io stesso, come hai letto nella mia storia, sono arrivato ad un punto dove potevo fare cose incredibili col corpo, ma la mia educazione mentale non andava di pari passo, annullando completamente l'effetto di benessere.

Ricorda NON è mai la singola soluzione magica a determinare una trasformazione autentica, ma un insieme di fattori.

Nel caso di un corpo intelligente, dopo avere riscritto il paradigma, è necessario si muovere di più il corpo ma anche calmare la mente. Mente & Corpo sono un infinito, sarebbe un errore banale non considerare la sfera mentale.

Capiremo come gestire la sfera del pensiero con l'obiettivo di espandere il più possibile quel 5-10% del tempo nel quale siamo consapevoli e presenti durante la giornata.

Perché, come scoprirai tra poco, il presente è l'unico luogo dove puoi essere veramente concentrato, in pace dalle troppe preoccupazioni, e sentirti semplicemente te stesso. È il luogo dove la mente è calma e non intralcia il corpo.

Abbiamo visto come il nostro sistema ci educhi ad essere tutto mente e niente corpo, grandi cervelli che non si muovono.

Questo porta uno squilibrio in direzione della testa e la moltitudine finisce per identificarsi con la propria mente, generando un pensiero compulsivo.

Ti è mai capitato di affermare: *“Non riesco a smettere di pensare”* o: *“Vorrei solo poter pensare meno”*? O ancora: *“Sono uno che pensa tanto”*? Questo è il chiaro segno che ti stai convincendo di essere la tua mente e le tue emozioni (E ora sai che le emozioni sono la manifestazione della mente nel corpo).

Ma tu non sei né la tua mente né le tue emozioni e, come scoprirai tra poco, neanche il tuo corpo. Semplicemente *sei*. (Immaginalo detto da Jovanotti, ovviamente)

L'identificazione con la mente si frappone tra te e la tua essenza, la tua natura, chi sei veramente.

Luomo è un essere pensante. Pensare è la nostra caratteristica unica, ma le più grandi opere della nostra storia vengono compiute quando non si calcola, non si pensa.

Questo vale anche per me e te.

Pensa a quella volta che hai compiuto un gesto incredibile vincendo una gara o una partita o qualsiasi cosa nella vita che hai fatto di eccezionale. Non sai spiegare quello che è successo a parole, lo hai semplicemente fatto.