

9

LIBERO DI MUOVERTI

Ebbene sì, siamo già all'ultimo capitolo di questo viaggio insieme... sì, anche tu mi manchi di già.

Prima di quest'ultimo atto, ci tengo a condividere con te una cosa che mi piace fare quando sono io a leggere libri.

Trovo utile fermarmi qualche minuto prima dell'ultimo capitolo, quando sono ancora nel pieno della lettura. Non lo faccio al termine di esso, perché una volta finito il libro è facile "voltare pagina", senza rifletterci su molto.

È molto semplice.

Mi fermo a riflettere sul me stesso prima di leggere il libro, sulle cose che più mi hanno toccato durante la lettura e infine su qual è la cosa che ha iniziato a cambiare in me.

Di solito ogni libro ti lascia dentro una o al massimo due tracce di sé, ma a volte molto profonde, che sono il succo del messaggio intriso nelle pagine.

Mi fa molto piacere se vorrai condividere le tue riflessioni mandandomi un messaggio su Instagram (aledemaria_).

9

LIBERO DI MUOVERTI

Ebbene sì, siamo già all'ultimo capitolo di questo viaggio insieme... sì, anche tu mi manchi di già.

Prima di quest'ultimo atto, ci tengo a condividere con te una cosa che mi piace fare quando sono io a leggere libri.

Trovo utile fermarmi qualche minuto prima dell'ultimo capitolo, quando sono ancora nel pieno della lettura. Non lo faccio al termine di esso, perché una volta finito il libro è facile “voltare pagina”, senza rifletterci su molto.

È molto semplice.

Mi fermo a riflettere sul me stesso prima di leggere il libro, sulle cose che più mi hanno toccato durante la lettura e infine su qual è la cosa che ha iniziato a cambiare in me.

Di solito ogni libro ti lascia dentro una o al massimo due tracce di sé, ma a volte molto profonde, che sono il succo del messaggio intriso nelle pagine.

Mi fa molto piacere se vorrai condividere le tue riflessioni mandandomi un messaggio su Instagram (aledemaria_).

6. Massimo supporto ai nostri allievi. Un buon coach mostra sempre i risultati dei propri studenti e noi comunichiamo attraverso i risultati dei nostri studenti.
7. L'antidoto alla civiltà moderna è: calma la mente e muovi di più il corpo.
8. Fai il percorso una volta sola. Il nostro è un percorso a lungo termine che deve essere fatto una volta sola. Si tratta di ottenere una trasformazione definitiva, non di risultati facili e veloci.
9. Responsabilità. Non essere schiavo di un metodo, ci morirai dentro. Fai tuoi i concetti. Solo chi conosce è libero. Chi conosce è abile di rispondere di se stesso, non cerca colpevoli al di fuori di sé.
10. La tecnica degli esercizi non ha "aree grigie". Un esercizio è giusto o da migliorare ed è precisamente misurabile. Ciò che è misurabile è gestibile.
11. Non esistono movimenti sbagliati ma solo corpi NON preparati a farli. Dopo aver preparato il tuo corpo, sarai pronto a superare il concetto di tecnica, tempo e spazio per diventare libero di muoverti e di esprimerti.
12. Domina te stesso. Sii come l'acqua. Calma il tuo mare interno e adattati come un fiume all'ambiente esterno.
13. La nostra missione è divulgare la Cultura di Movimento in Italia per aumentare il benessere dei nostri studenti, contribuire al progresso socio-ecologico ed al bene universale.

Questi sono i valori imprescindibili attraverso i quali educiamo i nostri studenti. Si tratta di un vera e propria costituzione interna che condividiamo la prima settimana di scuola.

Il primo obiettivo di un percorso di successo è parlare la stessa lingua, altrimenti si finisce per non capirsi.