



# Il Sentiero del Ben-Essere

*Un percorso quotidiano di esercizi fisici ispirati alla antica sapienza orientale per stimolare l'energia vitale, eliminare stress e tensioni e affrontare al meglio le sfide di ogni giorno*

## Moduli 1 e 2

## CONTATTI

Per essere sempre aggiornato sulle nostre attività, chiedere informazioni sui nostri corsi o per approfondire gli argomenti trattati, puoi contattarci in diversi modi, scegli quello più adatto alle tue preferenze.

Ti aspetto!

### E-mail

Vuoi scrivermi? Leggerò i tuoi messaggi con molto piacere! Puoi inviare una email a [info@percorrendolaviadelguerriero.it](mailto:info@percorrendolaviadelguerriero.it)

### Facebook

Segui la pagina Facebook per restare aggiornato, leggi i post e contribuisci con i tuoi commenti.

<https://www.facebook.com/PercorrendoLaViaDelGuerriero>

### Instagram

Video, post e storie quotidiane per offrirti spunti di riflessione e suggerimenti di pratica.

[https://www.instagram.com/la\\_via\\_del\\_guerriero](https://www.instagram.com/la_via_del_guerriero)

### Youtube

Approfondimenti e recensioni. Iscriviti al canale per ricevere la notifica della pubblicazione di nuovi video.

<https://www.youtube.com/@LaViaDelGuerriero>

### Podcast

Pensieri, riflessioni, citazioni e commenti; ascolta il podcast di "Percorrendo la Via del Guerriero" su Spreaker.

<https://www.spreaker.com/podcast/percorrendo-la-via-del-guerriero--4647506>

### Telegram

Iscriviti al canale "Percorrendo la Via del Guerriero"

<https://t.me/ViadelGuerriero>

## Indice

Premessa .....	4
<b>Modulo 1) Prima di cominciare</b>	
Introduzione .....	6
Lezione 1.1) Chi pratica? .....	8
Lezione 1.2) Dove praticare .....	15
Lezione 1.3) Quando praticare .....	18
Lezione 1.4) Come praticare .....	21
Lezione 1.5) Perché praticare .....	24
Lezione 1.6) Istruzioni per l'uso .....	29
<b>Modulo 2) Trova il tuo spazio, prendi il tuo tempo</b>	
Lezione 2.1) Introduzione .....	32
Lezione 2.2) Il Gallo d'Oro saluta il Sole .....	34
Lezione 2.3) La Fenice rossa apre le ali .....	38
Lezione 2.4) Cerchio Tai .....	42
Lezione 2.5) Cerchio Yin - Yang .....	47
Lezione 2.6) Prima Sequenza .....	55

## Premessa

Capita sempre più spesso che i ritmi frenetici imposti dalle attività lavorative e dagli impegni sociali e familiari ci facciano sentire stanchi e stressati, irrigiditi da tensioni muscolari e blocchi articolari causati anche dalle lunghe ore che trascorriamo sul posto di lavoro in posizioni scomode o innaturali.

Grazie alla pratica quotidiana di semplici esercizi ispirati alle Discipline di benessere della tradizione orientale abbiamo la possibilità di aumentare la nostra energia vitale, eliminando stress, blocchi e tensioni per poter godere anche di un sonno migliore.

Cominciando con pochi minuti ogni giorno possiamo gestire i nostri livelli di energia, trasformare lo stress in una spinta verso il successo, avvicinarci correttamente a pratiche come la meditazione, la mindfulness e la crescita personale. Attraverso il controllo dell'equilibrio e della postura possiamo inoltre migliorare la nostra capacità di concentrazione, la flessibilità articolare e la resistenza mentale per affrontare al meglio le sfide quotidiane che ci presentano gli impegni lavorativi, familiari e sociali.

Questo corso è adatto a persone di ogni età, sia uomini che donne. Non è necessario aver praticato precedentemente discipline di benessere come Qi Gong, Yoga o Pilates e neppure conoscere i principi della medicina cinese, dello Shiatsu o della anatomia umana, ma è indispensabile avere il tempo e la voglia di dedicarsi qualche minuto al giorno per prenderci cura del nostro benessere fisico ed emotivo.

I video di ciascuno dei diversi moduli che compongono il corso sono realizzati appositamente per la pratica online e sono pubblicati sul nostro canale YouTube in playlist dedicate; questa modalità ne consente la visione nei tempi e modi che ciascun iscritto preferisce, sia da PC, che da tablet o smartphone. I video non hanno scadenza, quindi una volta iscritti al corso saranno sempre visibili e potranno essere visionati ogni volta che lo si desidera.

La dispensa che stai leggendo ti sarà utile come promemoria oppure quando non potrai accedere direttamente ai video e riporta, per ogni lezione, un approfondimento dell'argomento trattato e la descrizione dell'esercizio proposto, con le immagini che illustrano i vari movimenti da eseguire.

Per aumentare l'efficacia del corso, sono inoltre previste ulteriori momenti di contatto e confronto: webinar periodici di approfondimento, un gruppo FaceBook ed un canale Telegram riservati, oltre che una email a cui scrivere per qualunque necessità di chiarimento; i link per accedere a queste risorse li trovi nella seconda pagina di questa dispensa, salvati tra i preferiti del tuo browser di navigazione su Internet per averli sempre a portata di mano.

Allora? Sei pronto a iniziare il tuo percorso?



## Modulo 1

### Prima di cominciare

## Modulo 1 - Introduzione



In questo primo modulo analizziamo alcuni aspetti importanti del corso, relativi non agli argomenti trattati o alle tecniche proposte, ma alle caratteristiche che dovrebbe avere chi sceglie di partecipare ed alle condizioni utili perché la pratica sia efficace e possa essere svolta nelle migliori condizioni.

Si tratta di aspetti generali, di fatto validi per qualunque corso di formazione tu voglia affrontare, e ti consiglio di ritornare periodicamente a riascoltare queste lezioni per analizzare il percorso che hai già compiuto e le condizioni in cui lo hai fatto.

Per questo motivo, nei video compresi in questo primo modulo non sono descritti esercizi o pratiche di alcun tipo, ma sono invece suggeriti alcuni argomenti da analizzare e su cui riflettere in base alle tue esperienze passate ed ai traguardi che intendi raggiungere in futuro.

Questo perché, come ricorda un famoso detto orientale, *"Ogni montagna ha una sola vetta, ma infiniti sentieri per raggiungerla"* e quindi ciascuno di noi può avere ambizioni diverse da quelle altrui, e per questo adottare metodi diversi per raggiungere la meta che si è prefisso.

Come sentirai dire più volte nelle lezioni di questo percorso, ogni esercizio è uno strumento, utile tanto quanto noi abbiamo chiaro il risultato che vogliamo ottenere e voglia e capacità di usarlo in maniera adatta. Un bisturi tra le mani di un chirurgo può salvare una vita, ma nelle mani di un incompetente può provocare danni gravi!

Per fortuna però, gli esercizi che troverai descritti in questa dispensa e nei video non hanno effetti collaterali; in altre parole non c'è nessun rischio di infortunarsi se non vengono eseguiti correttamente, mentre invece possono apportare notevoli benefici anche se la loro esecuzione non è "perfetta".

Ho messo "perfetta" tra virgolette perché in realtà non esiste un modo unico di eseguire questi esercizi; infatti, pur nella loro (apparente) semplicità, ciascuno di noi può (anzi, deve!) eseguirli in base alla propria abilità fisica, basandosi non solo sulle indicazioni riportate in questa dispensa e nei relativi video, ma soprattutto sulle sensazioni che percepisce prima, durante e dopo l'esecuzione.

Meglio praticare per pochi minuti ogni giorno che un'ora al mese, meglio fare poco quando ne abbiamo voglia che troppo in maniera svogliata e distratta. Ma d'altro canto, è

importante non essere troppo indulgente e cercare di uscire sempre un po' dalla nostra zona di comfort, senza cedere alla pigrizia.

Insomma, come hai già letto e come ancora leggerai, ogni esercizio è uno strumento nelle tue mani; lui da solo non può fare nulla, ma se lo utilizzerai con attenzione e costanza vedrai subito i risultati.

Devi essere consapevole che stai percorrendo un sentieri e non una autostrada, e come tutti i sentieri anche questo alternerà salite e discese, curve tortuose e rettilinei tranquilli, tratti da percorrere da solo ed altri in compagnia.

E su questo sentiero troverai che accelera perché non vede l'ora di arrivare alla fine e chi passeggia tranquillo ammirando il panorama, chi avrà voglia di chiacchierare e fare amicizia e chi preferirà stare da solo con i propri pensieri.

Lo hai già letto, ma è importante ripeterlo: non esiste un modo "giusto" e un modo "sbagliato" di percorrere questo sentiero; si può solo sceglierlo di intraprendere questo percorso con costanza e volontà, oppure di rimanere fermi dove siamo, con la vana speranza che sia sufficiente qualche esercizio, eseguito svogliatamente una volta tanto, per cambiare le cose.

Per aiutarti a tenere traccia del tuo percorso, hai la possibilità di scaricare un file PDF con cui realizzare il tuo "diario di viaggio", dove scrivere le tue sensazioni prima, durante e dopo la pratica e altre considerazioni che riterrai utile ricordare. Ne parlerò più approfonditamente nel capitolo 1.6, ma intanto puoi scaricarlo cliccando sul link qui sotto.

### **Diario di pratica**

Ci sarebbe molto altro da dire, ma è meglio lasciare spazio alla pratica, quindi questa introduzione termina qui, ricordandoti che potrai contattarmi tramite le diverse modalità disponibili per chiedere un consiglio, esprimere un parere, raccontarmi la tua esperienza o condividere un tratto del tuo percorso.

E' ora di iniziare, buon sentiero!

## Lezione 1.1) Chi pratica?



Partiamo in questa prima lezione a riflettere sulle caratteristiche di chi, come te, ha deciso di affrontare un percorso mirato al proprio benessere psico-fisico ed emotivo. Sebbene sia vero che "volere è potere", è altrettanto vero che non basta solo desiderare qualcosa per ottenerla, ma è sempre necessario un impegno costante e determinato per raggiungere il risultato a cui tendiamo.

Prima di cominciare qualunque percorso che implica un cambiamento, piccolo o grande che possa essere, è quindi opportuno interrogarti sulle motivazioni che ti spingono in questa direzione, sul traguardo che intendi raggiungere e sull'impegno che ritieni di dover assumere per farlo.

Non affrontare questo momento come un giudizio, nessuno - men che meno te! - ti deve assolvere o condannare; piuttosto vedi questa riflessione come la preparazione necessaria prima di un viaggio, in cui controlli di avere nel tuo bagaglio quanto ti sarà necessario, di avere preso i biglietti e gli indumenti più adatti al luogo in cui ti stai recando.

Così come faresti in occasione di un viaggio all'estero o comunque lontano dalla tua casa, periodicamente ripeti questo momento di riflessione, per essere consapevole della strada già percorsa e per valutare adeguatamente il tragitto che vuoi ancora percorrere.

In altre parole, percorri questo "**Sentiero del Ben-Essere**" tenendo presente che, come in qualche modo racconta il nome, questo vuole essere una specie di viaggio che facciamo fuori e dentro di noi, alla ricerca di una condizione migliore per il nostro essere.

Una condizione migliore non solo dal punto di vista fisico, ma anche emotivo e, se vogliamo, psicologico e spirituale.

In questi brevi video - questo che stai vedendo adesso e quelli che seguiranno in questo modulo di introduzione a questo percorso - voglio portare la tua attenzione su alcuni aspetti che possono sembrare banali, quasi scontati, ma che ritengo invece siano molto importanti, perché questo percorso possa offrirti il meglio delle possibilità e possa aiutarti a raggiungere tutti gli obiettivi e i traguardi che ti sei prefisso o che ti sei prefissa.

Iniziamo a immaginare chi siamo e iniziamo a pensare a quello che vogliamo diventare.

Può sembrare, come dicevo, banale o scontato: tutti noi siamo identificati e ci identifichiamo in un genere sessuale, in uno status sociale, magari in un titolo di studio, in una professione, in una nazionalità, in una lingua, in una cittadinanza e in tanti altri modi per raccontare agli altri chi siamo.

Raccontiamolo però a noi stessi, fermiamoci un attimo, guardiamoci in uno specchio - reale o virtuale che sia - e proviamo invece a immaginare come ci racconteremmo a chi non ci conosce.

Come ci racconteremmo a una persona che incontriamo, magari viaggiando sul treno? Come ci racconteremmo immaginando di scrivere una lettera a un nostro bisavolo di cento anni fa o a un nostro pronipote che arriverà tra cento anni? Che cosa gli racconteremmo di chi siamo stati, di chi siamo e, soprattutto, di quello che vorremmo diventare?

Ecco, immaginiamo che il destinatario di questa lettera, di questo racconto, siamo noi stessi e raccontiamoci non solo chi siamo oggi, ma chi vogliamo diventare in questo percorso.

Questo è molto importante, perché questo percorso è un percorso aperto a tutti: chiunque può percorrerlo.

Non ci sono preclusioni di genere: vale sia per gli uomini che per le donne. Non ci sono preclusioni di età: va bene per un adolescente, come per un adulto, come per una persona che ormai è entrata nella terza età.

Ciascuno troverà gli strumenti, i modi e i metodi per poter portare a compimento le attività che andremo a proporre. Ma quello che è importante è aver chiaro il punto di partenza, ovvero: chi siamo, da quale condizione stiamo partendo e dove vogliamo arrivare.

### **Chi vogliamo diventare?**

Questo perché le pratiche che andremo a proporre in questo percorso, in questo Sentiero del Ben-Essere, sono degli strumenti. E nessuno strumento può essere utilizzato in maniera proficua se chi lo impiega non sa come utilizzarlo al meglio.

Mio nonno mi diceva - e lo traduco dal dialetto che utilizzava - che: "*Il maestro fa l'attrezzo e l'attrezzo fa il maestro*"; questo per dire, riportando un esempio che ho già fatto, che un bisturi, nelle mani di un cardiocirurgo, può salvare una vita, ma nelle mani di una persona inesperta può essere addirittura dannoso, o viceversa. Con un martello Michelangelo ha scolpito la sua "Pietà" e sempre con un martello uno squilibrato l'ha sfregiata in modo quasi irreparabile.

Oggi, se noi portiamo la nostra auto dal meccanico - o dal mecatronico, come si chiamano oggi - questo professionista avrà tutta una serie di strumenti di analisi e di diagnosi che gli permettono di individuare un guasto, e avrà tutta una serie di strumenti che gli permettono di risolvere il problema della nostra autovettura. Strumenti che molto probabilmente noi non saremmo assolutamente in grado di usare.

E lo stesso magari accade per chi ha la mia età, quando ha una difficoltà con il computer o con lo smartphone: ci rendiamo conto di non essere in grado di risolvere un problema che, magari, nostro nipote ventenne individua a colpo d'occhio perché, essendo un nativo digitale, ormai per lui questi attrezzi e questi strumenti sono il pane quotidiano.

Ecco, faccio degli esempi calati nella vita quotidiana, ma giusto per togliere quella che mi piace chiamare un'illusione.

L'illusione di pensare che basti avere uno strumento, che basti sapere che c'è, perché questo strumento faccia effetto.

Purtroppo, o per fortuna, non è così.

E saremo sempre noi a doverci impegnare in prima persona perché questo strumento riesca a darci i risultati che ci attendiamo.

Quindi, non basta acquistare l'ennesimo corso.

Non basta acquistare l'ennesimo libro.

Non basta vedere l'ennesimo video su YouTube del motivatore di turno, che ci dirà magari cose su cui siamo assolutamente d'accordo, ci darà consigli su cui siamo assolutamente d'accordo, ci indicherà azioni su cui siamo assolutamente d'accordo...

Con la differenza che, magari, dopo uno, due, tre giorni, queste azioni, questi consigli, questo libro, questo video passano nel dimenticatoio.

E allora la domanda che ti faccio - e che faccio a me ogni giorno - è esattamente questa:

## **Che cosa voglio diventare?**

E soprattutto:

### **Che impegno prendo con me stesso per raggiungere questo risultato?**

Perché questo è altrettanto importante.

In una canzone di un po' di tempo fa, di un cantautore a cui io sono particolarmente legato, che è Flavio Giurato, c'è un verso che dice: *"E c'è un appuntamento che nessuno ha stabilito; e non c'è un obbligo, ma una buona forza di rispettarlo"*.

Ecco, a me piace pensare a questo percorso esattamente in questo modo.

Non c'è nessun obbligo.

Nessuno ci obbliga a voler diventare la parte migliore di noi stessi.

Ma c'è un buon motivo per farlo.

C'è un buon motivo per voler essere in una salute migliore tra dieci anni, magari, di quanto lo siamo oggi.

Ad essere meno stressati.

Ad avere meno tensioni muscolari.

Ad avere meno blocchi articolari.

A dormire meglio.

Ad essere più rilassati.

A godere dei piaceri della vita.

Ad assaporare meglio ciò che mangiamo.

A circondarci di cose belle.

A trascorrere il nostro tempo in un ambiente che sentiamo più nostro.

Tutte queste, ripeto, sembrano banalità, ma sono quelle che danno il gusto della vita.

E allora torniamo, appunto, a quello che è un po' il leitmotiv di questo video: chiediamoci, chiediti: Chi sono? Cosa voglio essere?

Prendiamo un impegno con noi stessi. Guardiamoci allo specchio - come dicevo, reale o virtuale che sia - e, ancora meglio, se vogliamo veramente, facciamo un contratto scritto con noi stessi e prendiamo un impegno.

Decidiamo di portare avanti questo percorso. Decidiamo di percorrere questo sentiero.

Nei video successivi vedremo altri particolari rispetto a questo, ma intanto partiamo da qui.

## **Chi sono? Chi voglio diventare?**

E decidiamo che cosa fare di questo percorso.

Non ci sarà nessun percorso, per quanto realizzato dal miglior motivatore del mondo, dal miglior guru del mondo, che ci possa cambiare se noi non vogliamo cambiare.

Se noi poggiamo una lastra di vetro sul nostro vaso riempito di terriccio, per quanta pioggia possa cadere, questa pioggia non andrà mai ad alimentare le piante che sono su quel terreno. Quindi sta a noi fare in modo che, qualunque sia lo strumento di cui ci dotiamo, questo strumento ci possa essere utile.

Ciascuno di noi avrà i suoi tempi.

Ciascuno di noi avrà i suoi modi.

Ciascuno di noi avrà i suoi obiettivi da voler raggiungere.

Quello che è importante è essere chiari ed essere sinceri con noi stessi.

Non possiamo e non dobbiamo aspettarci che sia qualcun altro a fare il lavoro per noi.

Sarà un lavoro che dovrà essere individuale, dovrà essere personale, perché tutto ciò che avverrà non potrà che essere frutto della nostra responsabilità e cura.

E questo non è un messaggio per sentirci in colpa.

Questo è un messaggio per dirci che i traguardi che raggiungeremo - perché, se stai guardando questo video, già un primo traguardo lo hai raggiunto - saranno da attribuire alla nostra volontà, alla nostra dedizione, alla nostra costanza, al nostro impegno.

Se questa dedizione, questo impegno, questa costanza, questa volontà non ci sono o sono insufficienti, allora difficilmente, molto difficilmente, questi traguardi potranno essere raggiunti.

Non si tratta, sia chiaro, di aggiungere impegni a impegni.

Tutti noi abbiamo, ogni giorno, tutta una serie di impegni, di scadenze lavorative, sociali, familiari, personali che incombono.

Sarebbe inutile aggiungerne un'altra. Sarebbe un modo praticamente certo di fallire.

Di questo, ancora, ne parleremo nei video successivi.

Però ci deve essere, come dicevo, non un obbligo, ma una buona occasione, un buon desiderio, una buona volontà per portarlo avanti nei modi e nei tempi che ci saranno propri.

L'importante - lo ripeto, lo ribadisco - è essere sinceri con noi stessi.

Non cercare scuse.

Non dobbiamo raccontare niente a nessuno.

Noi saremo i giudici più sinceri, e a volte anche più spietati, di noi stessi.

Sono certo che in passato così è stato.

Abbiamo fatto sconti a tante persone che probabilmente si sono comportate in maniera poco corretta con noi, e poi, quasi sempre, siamo i primi a incolparci e a vivere magari nei sensi di colpa.

Ecco, non è questo, ovviamente, lo scopo di questo percorso.

Alla stessa maniera, sarebbe scorretto, inutile, ipocrita trovare giustificazioni quando sappiamo che, in realtà, quello che non abbiamo fatto quasi sempre è perché non ne avevamo voglia.

Poi diremo: "Non avevo tempo, non ero nel posto giusto, non ero dell'umore giusto."

Questo primo capitolo non vuole assolutamente essere un discorso motivazionale, ma un modo per iniziare a prendere contatto con quello che sarà questo percorso, questo sentiero; e lo concludo video raccontando un aneddoto citato spesso da uno dei miei Maestri, che ha la passione delle escursioni in ambiente naturale.

Un giorno, su un sentiero di montagna, incontrò una persona anziana che procedeva con un passo abbastanza lento e quasi incerto, mantenendosi in appoggio su un bastone.

Questo mio amico si preoccupò e gli chiese se era sicuro di affrontare questo sentiero, se non temeva un infortunio.

E, in maniera neppur troppo celata, gli disse che, vista la velocità del passo con cui procedeva, sarebbe stato ben difficile che avrebbe potuto arrivare alla meta che si prefiggeva.

Questo signore anziano lo guardò con un mezzo sorriso, dettato dall'esperienza.

Probabilmente, chissà quanti, ancor prima di questo mio amico, di questo mio maestro, gli avevano rivolto la stessa osservazione.

E gli fece vedere cosa c'era scritto sul bastone di legno su cui si appoggiava:

**"Va più lontano lo zoppo di colui che non ha voglia di camminare."**

Questo per dire che anche chi abbia un limite nella deambulazione, ma la voglia e la forza di camminare, riesce ad andare certamente più lontano di colui il quale dispone di tutti i mezzi fisici - e non solo - per poter intraprendere un viaggio, ma che poi, per tutta una serie di motivi, rimane fermo sul divano.

Ecco, quindi, ciascuno di noi avrà i suoi traguardi.

E ciascuno di noi avrà il suo passo, reale o virtuale che sia.

Ci sarà chi andrà molto veloce.

Ci sarà chi brucerà le tappe.

Ci sarà chi ha bisogno di passeggiare piuttosto che di correre.

Nessuno di noi deve dar conto ad altri che non sia se stesso.

Ecco perché dico: guardiamoci allo specchio, prendiamo un impegno con noi stessi, decidiamo dove vogliamo arrivare, come vogliamo arrivarci, e iniziamo a percorrere questo sentiero.

Sicuramente - lo dico già da adesso - non sarà tutto come ce lo siamo immaginato.

Ma è anche questo il bello di questi percorsi: esattamente quello di iniziare un cammino e di aprirsi anche all'inaspettato.

Perché immaginiamo di fare una passeggiata in una città più o meno turistica, che magari abbiamo conosciuto attraverso una guida, un video o i racconti di un amico. Magari è una città in cui siamo già stati. Eppure, sono certo che, se saremo disposti ad accogliere quello che verrà, saremo comunque sorpresi.

Troveremo sicuramente un angolo, uno scorcio, un panorama che non avevamo ancora visto, che nessuno ci ha raccontato, che sarà bello per noi e magari banale per qualcun altro.

Ecco, noi stiamo facendo questa passeggiata.

Non mi piace chiamarlo pellegrinaggio, ma credo che sia chiaro quello che voglio intendere. È un sentiero uguale per tutti, ma che per ciascuno di noi - spero, credo e penso - sarà un'esperienza diversa.

Perché ciascuno di noi è diverso da tutti gli altri.

Partiamo da condizioni diverse.

E quasi certamente abbiamo obiettivi diversi l'uno dall'altro.

Per cui concludo questo capitolo dicendoti esattamente questo, lo ribadisco ancora una volta: Fermati un attimo prima di andare avanti e **decidi chi vuoi diventare**.

Rifletti sul tuo punto di partenza, senza essere troppo spietato, ma neppure troppo indulgente con te stesso.

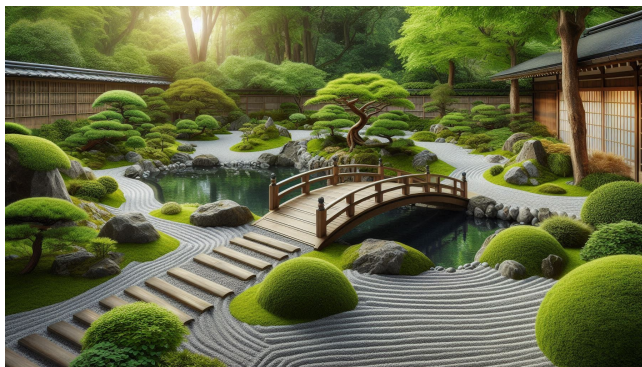
Ti ringrazio per l'attenzione e la fiducia che hai dato a me e a questo percorso che hai deciso di intraprendere.

Grazie per essere qui con me.

**Link al video:**

<https://youtu.be/QDcqX8IVtMc>

## Lezione 1.2) Dove praticare



In questo capitolo facciamo il punto sulla importanza di avere un luogo adeguato alla pratica che hai deciso di svolgere.

Nel capitolo precedente, che fa parte di questo modulo dedicato all'introduzione di questo percorso che faremo insieme, analizzo le caratteristiche e l'impegno che dovremmo prendere. Parlo al plurale perché, ovviamente, non sei solo tu a voler

intraprendere un percorso di cambiamento, ma sono anche io che prendo un impegno nei tuoi confronti per cercare di far sì che questo percorso si svolga in maniera più efficace possibile.

Iniziamo a riflettere su quelle che sono le condizioni necessarie, anche se non sufficienti, perché questo percorso si possa svolgere nel migliore dei modi.

Nel capitolo precedente, accennavo alle caratteristiche di chi decide di percorrere questo sentiero del Ben-Essere e citavo un aneddoto raccontato spesso da un mio maestro. Egli narrava di aver incontrato una persona anziana che portava scritto sul suo bastone da passeggio – che utilizzava nelle escursioni in montagna – una frase lapidaria: "**Va più lontano lo zoppo di colui che non vuole camminare.**"

Quindi, è importante la volontà e la disposizione d'animo che noi mettiamo nel nostro percorso. Altrettanto importante è disporre degli strumenti necessari. È ovvio che, se io voglio salire in montagna, un conto è avere la possibilità di seguire un sentiero più o meno tracciato, un altro conto è se io sono il primo a dover affrontare questo percorso e non ho alcun punto di riferimento.

**Che cosa significa questo?**

**Quanto è importante il luogo dove noi andiamo a eseguire le nostre pratiche?**

**Lo è.**

**Non è indispensabile, ma è importante.**

In alcuni ordini esoterici viene data molta importanza al luogo dove determinate azioni e pratiche vengono svolte. Parlando di una religione che la maggior parte di noi conosce, quella cattolica cristiana, leggiamo nei Vangeli che Gesù, il Cristo, diceva parlando della Chiesa: "*Perché dove sono due o tre riuniti nel mio nome, io sono in mezzo a loro*".

Quindi, per certi aspetti, perché dei fedeli si ritrovano non ci sarebbe bisogno di un luogo che noi chiamiamo chiesa, di un edificio realizzato in mattoni, che ha una croce sopra, un campanile, un battistero, un altare. Tant'è che è accaduto in passato e accade ancora oggi che le funzioni religiose si svolgano anche in edifici di fortuna.

Però, perché è importante, se non indispensabile, avere un luogo, in questo caso di culto? C'è chi dice che anche i luoghi hanno un'anima, che in qualche modo raccolgono e amplificano l'energia di chi è dentro quel luogo.

Immaginiamo alcuni esempi, che spero non suonino blasfemi alle orecchie di alcuno.

Immaginiamo un buon vino, che può diventare un ottimo vino se conservato all'interno di botti pulite e costruite con un legno particolare, e che invece si può rovinare se viene mantenuto all'interno di contenitori sporchi o non adatti.

Immaginiamo un'orchestra che suona in una sala da concerto appositamente predisposta, con un'acustica ideale, e immaginiamo la stessa orchestra che suona in una sala spoglia, di cemento, in cui l'acustica è assolutamente pessima, magari con il rumore del traffico in sottofondo.

Sarà la stessa orchestra, sarà lo stesso vino, ma i risultati saranno completamente diversi.

Quindi, anche se le pratiche che andremo a vedere non hanno nulla di religioso, l'ambiente riveste comunque una certa importanza ai fini del risultato che intendiamo conseguire.

**Quindi è bene, è opportuno, è importante  
che ciascuno di noi possa avere un luogo  
all'interno del quale svolgere questi esercizi.**

Compatibilmente con le tue esigenze personali, familiari e lavorative, è opportuno che la tua pratica si svolga sempre nello stesso luogo, in maniera da rendere quello spazio parte integrante del tuo percorso. Non è necessario avere "una stanza tutta per te" (citando Virginia Woolf), non deve essere un luogo che deve necessariamente essere deputato solo ed esclusivamente a queste pratiche - anche se questo sarebbe ovviamente l'ideale - ma un luogo in cui, sia pure per quella decina di minuti in cui noi saremo impegnati in questa pratica, quel luogo possa essere nostro, nel senso più ampio del termine.

Un luogo, quindi, in cui noi non veniamo disturbati se non in caso di malaugurata emergenza.

Un luogo in cui noi siamo, per quanto possibile, isolati dai rumori esterni, magari lontano dal traffico, possibilmente con la porta chiusa e facendo in modo che chi è al di fuori di questo luogo, se siamo all'interno della nostra abitazione, non ascolti musica o televisione ad alto volume, avendo altresì cura che per il tempo che noi dedicheremo alla nostra pratica, si possa silenziare il telefono o, ancora meglio, metterlo in modalità aereo. Potrai scoprire, nei primi momenti di pratica, rumori che prima non avevi mai percepito; a volte anche il ticchettio di un orologio a muro può essere fastidioso. Prendine atto e provvedi alla successiva occasione di pratica!

Scegli un luogo comodo, che ci dia la possibilità di avere lo spazio necessario per i tuoi movimenti, uno spazio in cui non incontri ostacoli se apri le braccia di lato o in alto, che

non va oltre i 2 metri di larghezza per i 2 metri di lunghezza è più che sufficiente, e potrai ricavarlo anche spostando qualche sedia, tavolino o poltrona che poi rimetterai a posto una volta terminata la tua pratica quotidiana.

Per quanto possibile, scegli un ambiente che ti offra poche distrazioni, quindi un luogo che conosci abbastanza bene, in cui il tuo sguardo non sia attirato da quadri, decorazioni, librerie, soprammobili o altro. Scegli uno spazio che puoi sentire tuo, un luogo che ti faccia sentire in armonia con te stesso, dove sia ti possibile circondarti di cose belle e di qualcosa che ti ricordi il percorso che stai facendo. Se possibile, poni sulla scrivania o su qualche mensola un soprammobile o un oggetto che ti aiuti nel portare a buon fine l'impegno che hai preso: un diffusore di essenze, un sottofondo musicale se ti aiuta nella concentrazione.

Ovviamente, questo prescinde dalla struttura fisica del luogo. Molti di noi, per motivi familiari o lavorativi, non potranno eseguire queste pratiche sempre nello stesso posto, a volte saranno fuori casa per lavoro, in albergo, o avranno turni di lavoro particolari. Bene, come dicevo prima, è importante la volontà.

Prima della pratica e dopo la pratica, il luogo tornerà ad avere la sua funzione normale: sarà il soggiorno, lo studio, la camera da letto, persino il bagno. Ma per quei minuti, per quella decina di minuti in cui siamo impegnati nella nostra pratica, dobbiamo sentirlo come il nostro laboratorio. Immaginatelo come una baita di montagna, un capanno di pescatori, un piccolo rifugio lungo il cammino. Un luogo dove ci fermiamo a riposare, rifocillarci, scambiare opinioni con i compagni di viaggio.

**Agli occhi degli altri, sarà sempre lo stesso luogo, ma per noi sarà speciale.**

Ripeto e ribadisco: non sempre avremo un luogo ideale, e in questo dovremo supplire con la nostra volontà, ma, laddove possibile, se riusciamo a ricavare uno spazio che sentiamo nostro, che abbia le condizioni migliori per il nostro percorso, ben venga.

**Cerchiamo il nostro luogo. Troviamo il nostro spazio.**

Come vedremo nel modulo successivo, diamoci il nostro tempo. Non sentiamoci egoisti: stiamo prendendo del tempo per noi, non ci stiamo isolando per sempre.

**Se riusciamo a essere la versione migliore di noi stessi,  
anche chi ci sta intorno ne gioverà.**

Grazie per la tua attenzione, ti auguro buon cammino, perché, se sei arrivato alla fine di questo capitolo, i primi passi li hai già fatti.

**Link al video:**

<https://youtu.be/4xR4rUDA7Fc>

## Lezione 1.3) Quando praticare



In questa lezione affrontiamo un argomento apparentemente banale, ma che in realtà riveste una grande importanza, tanto da essere a volte uno dei principali argomenti nelle richieste di informazione.

Abbiamo parlato di quella che è la disposizione del praticante: la disposizione fisica, ma anche la disposizione di intenzioni. Abbiamo parlato del luogo dove queste pratiche

si svolgeranno. E adesso, una delle domande che spesso viene rivolta, in maniera più o meno diretta, a chi propone queste pratiche è: Quando svolgerle?

Iniziamo col dire una cosa abbastanza banale, che potrà sembrare anche strana alle orecchie di qualcuno, ma, come dice sempre un mio maestro: "*Semplice non significa facile. Semplice non significa banale.*"

Queste pratiche ci impegneranno più o meno per una decina di minuti al giorno. Nell'ottica delle 24 ore di cui disponiamo, togliendo quelle che dedichiamo al sonno, al nutrimento, all'igiene personale e al lavoro, dovremmo riuscire a trovare una decina di minuti tutti per noi.

**Se non troviamo 10 minuti per noi nell'arco di 24 ore, abbiamo qualche problema!**

E, nella maggior parte dei casi, questo problema è legato soprattutto alla nostra volontà. Qui ti rimando al capitolo dedicato alle attitudini e alle intenzioni di chi pratica e ribadisco che perché queste pratiche abbiano effetto, dobbiamo prendere un impegno con noi stessi.

Se analizziamo quanto tempo passiamo a guardare video o messaggi sui social network attraverso il nostro smartphone, quanto tempo passiamo nel cercare il programma da vedere in televisione sulle varie piattaforme video, probabilmente ci renderemo conto che trascorriamo in queste attività molto più di dieci minuti. La maggior parte degli smartphone, ad esempio, ci dice ogni giorno quanto tempo passiamo nelle varie app: social, lavoro, condivisione e quant'altro; prova a controllare e scoprirai quanto tempo spendi (o sprechi, a seconda dei punti di vista).

Allora, diciamo che hai necessità di una decina di minuti al giorno e se hai preso questo impegno con te stesso, in qualche modo questa decina di minuti dovresti riuscire a ritagliarla.

Quando ritagliarli?

L'ideale, come sempre in questi casi, non esiste. Devi cercare in qualche modo di far sì che questo impegno che prendi con te stesso sia compatibile con gli impegni che hai già a livello personale, sociale, lavorativo e familiare.

L'ideale, appunto, sarebbe quello di dedicare questi dieci minuti ricavandoli nella prima mattinata, appena svegli, una volta fatte le tue abluzioni in bagno, se possibile anche prima della colazione.

Questo soprattutto – e lo vedremo poi meglio in seguito – se il tuo obiettivo è quello di aumentare e migliorare la qualità della tua energia vitale, di affrontare gli impegni che ti attendono nelle ore seguenti della giornata con maggiore energia, maggiore entusiasmo, maggiore prontezza reattiva.

Questo sicuramente non può che avvenire se noi parti bene perché, come dice un proverbio: "*Chi ben comincia è già a metà dell'opera*". E quindi, fare in modo di iniziare con questa pratica prima ancora di tutti gli altri impegni che verranno è la scelta migliore.

Meglio ancora, come dicevo, se riesci a farlo prima della colazione. Questo perché già la colazione, nella maggior parte dei casi, soprattutto se non viviamo da soli, ci porta in un ambito familiare: dobbiamo preparare la colazione per il nostro partner, facciamo colazione insieme oppure con i nostri figli. E quindi, già entriamo in una serie di incombenze e impegni, più o meno piacevoli, che ci distraggono, in qualche modo, dall'impegno che abbiamo preso con noi stessi.

Quindi, se non hai scadenze impellenti – che possono essere quella dell'igiene personale o quella di assumere dei farmaci – non iniziare la pratica se sai che dopo dieci minuti dovrai rispondere a una telefonata di lavoro o accompagnare i tuoi figli a scuola. Fai in modo di avere un lasso di tempo sufficiente per quello che hai da fare, senza urgenze, senza scadenze.

### **Un tempo che sia tutto per te.**

Il tempo che dedicherai alla pratica non deve essere rigidamente incasellato tra impegni e scadenze; scegli quindi un orario relativamente lontano da appuntamenti e altre incombenze, in maniera da non essere preoccupato da una pratica che potrebbe protrarsi più del previsto.

Come in molte altre occasioni di pratica, ascoltati con attenzione e senza pregiudizi; sperimenta diversi orari di pratica e fai attenzione alle eventuali differenze in termini di sensazioni e risultati.

Di mattina, soprattutto se la tua intenzione è quella di avere una migliore qualità e una maggiore quantità di energia fisica, ma anche emotiva e mentale, da dedicare agli impegni che ti attendono.

Viceversa, se uno dei tuoi obiettivi è quello di migliorare la qualità del sonno, di eliminare lo stress emotivo, le tensioni muscolari e i blocchi articolari che rendono meno piacevole e meno efficace il tuo riposo, allora questo obiettivo può essere raggiunto molto opportunamente la sera, magari dopo cena.

Ovviamente prima di andare a letto, proprio come pratica di preparazione a un buon sonno, insieme alle pratiche di igiene personale. Meglio dopo una cena leggera, ma non subito, per dare il tempo al processo digestivo di innescarsi e concludersi.

Questo può essere un momento opportuno per le nostre pratiche, in cui andiamo a rilassarci, ad allontanare l'ansia, a diminuire le tensioni muscolari che possiamo percepire.

**L'importante è che il tempo che dedichiamo a noi stessi sia davvero nostro.**

Se esegui queste pratiche nella tua camera da letto, fai in modo che non ci sia qualcuno che poi abbia necessità di coricarsi dopo cinque minuti che tu sei entrato. Lo stesso accorgimento vale per la sala da bagno, se decidi di eseguire queste pratiche nel luogo dedicato alla tua igiene personale. Se invece decidi di farle nel soggiorno e, nello stesso soggiorno, c'è la televisione accesa, ovviamente potrebbe non essere – anzi, direi che assolutamente non è – la soluzione migliore.

Qualunque sia il momento in cui decidiamo di fare queste pratiche, l'importante è che il luogo sia adatto, come già visto in un capitolo precedente, anche in funzione del momento della giornata in cui lo andrai ad occupare.

I due momenti consigliati sono quindi la prima mattinata o la sera prima di andare a letto; Ma, ovviamente, e torniamo a quelle che sono le abitudini e le intenzioni del praticante, ogni momento è quello giusto e adatto se la tua intenzione è chiara e determinata. Per esempio, se preferisci eseguire queste pratiche in pausa pranzo, prima di riprendere il lavoro, va benissimo. L'importante è avere un luogo adatto e il tempo necessario da dedicare. Quello che è importante- lo ribadisco ancora una volta - è avere una corretta intenzione e non trovare facili scuse con te stesso. Se davvero non riesci a trovare per te 10 minuti su 24 ore, dovresti ripensare la priorità nella tua vita.

Anche questo capitolo arriva alla fine; spero di essere stato chiaro ed esaustivo ma qualora così non sia stato, e hai necessità o piacere di rivolgermi una domanda, una richiesta di chiarimento o una perplessità, puoi farlo tranquillamente contattandomi attraverso le diverse modalità indicate nella seconda pagina di questa dispensa.

Intanto ti ringrazio per la tua attenzione e ti auguro buon cammino su questo sentiero che hai deciso di percorrere insieme a me.

**Link al video:**

[https://youtu.be/EN3z\\_mz9uuk](https://youtu.be/EN3z_mz9uuk)

## Lezione 1.4) Come praticare



Ci avviciniamo al momento in cui comincerai a percorrere il sentiero che ti condurrà al tuo benessere, ed ora più che mai è importante ricordare quel famoso modo di dire che afferma che *"chi ben comincia è a metà dell'opera"*.

Abbiamo analizzato nei precedenti quelle che sono le caratteristiche di un praticante, di quando praticare, di dove praticare. Adesso affrontiamo un altro aspetto: come praticare?

*"Come praticare"* può avere tanti significati; questa frase potremmo interpretarla in tante maniere. Intanto, la prima che ti propongo è quella di immaginarti in una pratica senza aspettative. Qualunque pregiudizio noi abbiamo nei confronti della pratica, ovviamente, si riverbera in un'attenzione rivolta a un aspetto piuttosto che a un altro.

John Lennon diceva: ***"La vita è quella cosa che ci accade mentre siamo occupati a progettare come viverla."*** E quindi, cosa succede? Succede che noi magari vorremmo conquistare l'affetto di una persona che non ci degna della sua attenzione e, nel frattempo, non ci accorgiamo dei gesti di affetto che ci riserva qualcun altro.

Vorremmo avere un certo tipo di traguardo lavorativo e magari siamo focalizzati su quello, perdendo altre occasioni. Ora, ovviamente, ciascuno di noi intraprende tutta una serie di attività con un obiettivo, con l'idea di un traguardo da raggiungere. La stessa cosa hai fatto tu nel momento in cui hai deciso di cominciare a percorrere questo sentiero.

Dall'altra parte, però, possiamo dire che, come accade in ogni viaggio – reale o ipotetico che sia – a volte ci accade qualcosa che non avevamo assolutamente programmato.

Può accadere qualcosa di poco piacevole: immaginiamo un viaggio in treno con un ritardo o un guasto alla locomotore, immaginiamo un viaggio in auto in cui si fora uno pneumatico oppure rimaniamo bloccati in un ingorgo autostradale. Ma, allo stesso tempo, ci può accadere anche qualcosa di piacevole: incontrare dei compagni di viaggio con cui è interessante condividere il tempo che trascorriamo insieme, imbatterci in un luogo che non avevamo preventivato di visitare, ma che si rivela particolarmente bello e interessante, entrare in un museo e scoprire una collezione o una mostra di cui ignoravamo l'esistenza e che ci affascina per gli oggetti esposti.

Ecco, queste sono solo alcune delle possibilità.

Allora, tornando al nostro sentiero, nell'intraprendere questo percorso il mio invito è quello di avere sì degli obiettivi, dei traguardi e delle aspettative, ma, dall'altro lato, essere aperti ad accogliere tutto quello che verrà.

Forse abbiamo iniziato questo percorso perché ci sentivamo stressati e poi, invece, ci rendiamo conto che lo stress è dovuto all'incapacità di rapportarci con il nostro partner o il nostro collega di lavoro.

Oppure abbiamo iniziato questo percorso perché avevamo delle difficoltà nella qualità e nella quantità del sonno, e poi ci rendiamo conto che ciò avviene perché continuiamo a rimuginare su problemi – veri o magari esasperati – che ci assillano durante la giornata.

Possiamo voler risolvere tensioni muscolari e blocchi articolari, immaginandoli solamente come disturbi fisici, per poi renderci conto che, invece, queste possono essere manifestazioni psicosomatiche legate all'ansia, allo stress o alla difficoltà nei rapporti quotidiani.

Ecco, anche qui ho fatto ovviamente solo alcuni esempi, giusto per dirti che lungo questo sentiero iniziamo un percorso di scoperta di noi stessi. Può sembrare un termine un po' altisonante, ma in realtà è così, perché ti posso assicurare che qualunque cammino, qualunque percorso noi intraprendiamo – se è ben condotto e se noi lo affrontiamo con la giusta attitudine – ci rivelerà sempre qualcosa di noi stessi.

Qualcosa che probabilmente non conoscevamo, qualcosa che forse non ci farà piacere scoprire. Ma tant'è: sarà la nostra realtà. Se riteniamo che questa cosa non ci piaccia e vogliamo cambiarla, sarà un ulteriore traguardo che potremo raggiungere.

Se invece la riconosceremo come nostra, come una qualità che ci caratterizza, allora dovremo iniziare anche ad accettarla e a fare, come si suol dire, di necessità virtù.

Questo non significa, ovviamente, accontentarsi. Non significa giustificarsi in atteggiamenti che potrebbero essere sgraditi a chi ci circonda. Significa però conoscere quella che qualcuno chiama "*la nostra ombra*", il nostro "*lato oscuro*", per fare una citazione di Star Wars.

Lungo questo cammino incontrerai dei compagni di viaggio, che potranno essere compagni reali – come posso essere io in questo momento – qualcuno che ci indicherà la strada, qualcuno a cui chiedere consiglio e qualcuno a cui fornire una nostra opinione o un tuo suggerimento. Potrai incontrare anche dei compagni di viaggio virtuali, ma non per questo meno interessanti: alcuni aspetti del tuo carattere, alcuni modi di comportarti che possono essere davvero interessanti da scoprire e conoscere.

Ecco, questo credo sia il modo migliore e più adatto per affrontare un cammino del genere: avere dei traguardi, ma allo stesso tempo non essere esclusivamente focalizzati sulla meta da raggiungere.

Ovvero: guardarci intorno, osservare ciò che scopriamo, accettare quello che troviamo, prenderlo e portarlo con noi se lo riteniamo utile, lasciarlo da parte nel momento in cui riteniamo che più utile non sia.

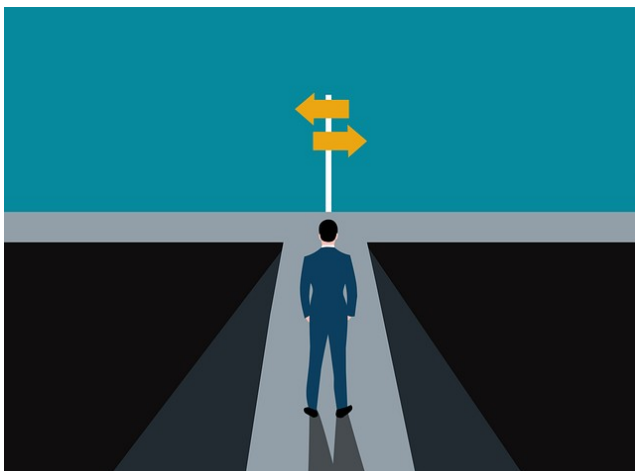
Ancora grazie per la tua attenzione e buon sentiero!

**Link al video:**

**<https://youtu.be/BTHQBE8Im8Q>**

Il Sentiero del Ben-Essere

## Lezione 1.5) Perché praticare



Questi capitoli, compresi in questo primo modulo di introduzione, hanno lo scopo di preparare il terreno alle lezioni successive, più orientate all'aspetto pratico.

Come sempre accade quando dobbiamo intraprendere un viaggio, breve o lungo che sia, è molto importante la programmazione: preparare i bagagli, mettere nelle nostre valigie o nel nostro zaino l'abbigliamento più adatto al luogo dove ci stiamo recando, eventualmente qualche oggetto che potrebbe servirci, dei medicinali, un caricabatterie per il

nostro smartphone (oggi diventa qualcosa di indispensabile), magari un adattatore per le prese elettriche, perché stiamo andando all'estero, dove non si usano le prese con l'attacco che abbiamo noi (a più di qualcuno sarà capitato di trovare questa sorpresa, magari recandosi in un altro continente o anche solo in una nazione abbastanza lontana dall'Italia).

Negli altri capitoli che fanno parte di questo modulo abbiamo affrontato alcune questioni. Quella che invece vorrei discutere insieme a te in questo video è: Perché? Perché affrontiamo questo percorso? Perché decidiamo di intraprendere un sentiero del benessere?

In qualche modo, come nei casi precedenti, la domanda potrebbe apparire pleonastica, quasi superflua. Perché pratichiamo? Perché, se percorriamo un sentiero del benessere, evidentemente il nostro obiettivo è, appunto, il benessere.

Allora, come già detto in altre occasioni, chiariamo intanto che cosa intendiamo per benessere, per salute. Per l'Organizzazione Mondiale della Sanità, il benessere non è solamente la mancanza di una malattia o di una patologia, ma è qualcosa di più. Quindi è un equilibrio, è una situazione di piacere, potremmo dire, in cui corpo, mente ed emozioni sono in armonia, sono in pace, sono tranquilli.

Non è semplicemente il fatto di "*non stare male*", ma è un qualcosa in più: dobbiamo "*stare bene*".

Oggi abbiamo per fortuna una cura per la maggior parte delle malattie che anche solo qualche decina di anni fa erano potenzialmente letali; a questo sensibile miglioramento della cura della parte fisica non sempre fa da contraltare una condizione di vita che promuove anche il benessere emotivo e psicologico; ecco quindi la necessità di salvaguardare tutti gli aspetti della vita, anche in considerazione del fatto che questi si

influenzano a vicenda, come ben esprime il famoso detto latino "*mens sana in corpore sano*".

E quindi oggi in tanti intraprendono tutta una serie di percorsi: la mindfulness, la meditazione nei suoi vari aspetti, oppure discipline orientali come il Tai Chi, il Qi Gong, il Pa Kua, lo Yoga o altre che vengono dalla Cina, dal Giappone o dalla Corea. Oppure seguono dei percorsi occidentali come il Pilates, il Calisthenic o la Ginnastica Funzionale; altri ancora si avvicinano alle pratiche di ordini esoterici che abbiamo anche in Occidente, con una storia secolare, se non millenaria. Studiano approfonditamente testi più o meno complessi, partendo dalla filosofia greca fino ad arrivare ai giorni nostri. In qualche modo, cercano appunto di riequilibrare ciò che, a torto o a ragione, si sente carente. Cerchiamo di eliminare lo stress, cerchiamo di eliminare i blocchi muscolari, cerchiamo di tonificare i muscoli e quant'altro.

E quindi, ecco: il perché intraprendere questo percorso potrebbe apparire, come dicevo, quasi scontato. Però, come sempre, come dice il Piccolo Principe nell'omonimo romanzo di Antoine de Saint-Exupéry: "**L'essenziale è invisibile agli occhi**".

E allora l'invito che ti faccio è proprio quello di porti questa domanda: "Perché ho deciso di intraprendere questo sentiero?"

Cosa davvero ti spinge? È qualcosa che ti manca o è qualcosa che vuoi avere in più? Lo fai perché va di moda o perché è qualcosa che sento tuo? Lo fai perché ti è stato consigliato, lo hai letto su una rivista, visto su un sito internet o su un social network che ne parlava? Oppure è il frutto di una ricerca approfondita che hai fatto?

Sei convinto che questo sentiero, come tutti i sentieri – immaginiamo un percorso che facciamo fisicamente, con le nostre gambe – richieda un impegno costante, che deve essere più o meno continuo?

Io posso fare tutti i programmi del mondo, posso tracciare la rotta sui navigatori digitali che ho, posso chiedere alle mappe virtuali di mostrarmi i luoghi di interesse... ma prima o poi dovrò fare il mio bagaglio. Dovrò iniziare a camminare, fosse anche solo per recarmi alla stazione degli autobus, del treno o all'aeroporto per iniziare il mio viaggio.

Allora, perché io intraprendo questo viaggio?

Deve essere, intanto, il frutto di una decisione personale e consapevole. Come dicevo, consapevole intanto del fatto che questo **perché** non può prescindere dal mio impegno.

Quindi, insieme al "*perché intraprendo questo sentiero?*" ("*Perché voglio eliminare lo stress*", potrei rispondermi) devo anche dirmi: "*Intraprendo questo sentiero perché sono convinto di impegnarmi per ridurre lo stress*".

Non ci deve essere solamente un desiderio – che ovviamente è il primo momento di partenza, la prima molla che mi spinge – ma devo andare oltre. Devo superare il semplice

**voglio**, che è caratteristico dei bambini, i quali esprimono un desiderio senza avere, nella maggior parte dei casi, la consapevolezza di ciò che comporta la sua realizzazione.

Da bambini volevamo un giocattolo costosissimo oppure difficile da trovare. Chi di noi non lo ha fatto? E chiaramente questo era un problema che non ci riguardava, ma riguardava i nostri genitori o chi doveva procurarci questo regalo.

Oggi siamo adulti e, quindi, al desiderio deve corrispondere anche un impegno per poterlo realizzare.

Ecco perché questo **perché praticiamo** diventa un ulteriore stimolo a riflettere su cosa vogliamo e, appunto, **perché** lo vogliamo.

Lo vogliamo per migliorare la nostra salute fisica, emotiva, spirituale (per chi ha questo particolare obiettivo)?

Lo vogliamo per colmare una lacuna che sentiamo di avere?

Forse è una carenza che risale a qualche mese fa: una relazione sentimentale interrotta, una delusione lavorativa, una crisi familiare... oppure a qualcosa che va ancora più lontano nel tempo: un disagio con i nostri genitori, un torto che abbiamo subito (o che riteniamo di aver subito) da bambini.

E questa ferita è rimasta aperta. Continua a farci male, anche se si è cicatrizzata.

Abbiamo deciso di risolverla.

Ecco, anche questo diventa – come dicevo prima e come ho detto anche in altre occasioni – un momento di presa di coscienza. Diventa anche un momento in cui dobbiamo seriamente, sinceramente, guardarci allo specchio (virtuale o reale che sia) e dirci, appunto:

### **Cosa vogliamo?**

### **Perché lo vogliamo?**

Dobbiamo essere sinceri con noi stessi, per comprendere se abbiamo i mezzi, le forze, le capacità di raggiungere questo risultato o se è il caso di unire ai nostri sforzi anche quelli di un professionista che può aiutarci in tutto o in parte del percorso.

Quindi è chiaro che, se io voglio arrivare a piedi in un luogo distante una decina di chilometri da dove sono, probabilmente ce la farò da solo. Se è un luogo che conosco, nel paese che conosco, in un luogo dove conosco la lingua e posso chiedere informazioni, non dovrei avere grosse difficoltà.

Già camminare per una decina di chilometri all'estero, magari in una città sconosciuta, potrebbe crearmi dei problemi. Problemi che potrebbero aumentare se questo luogo è in

una nazione che, per esempio, ha non solo una lingua diversa da quella che conosco, ma anche un alfabeto diverso.

In Francia posso consultare un vocabolario per interpretare i segnali stradali, ma immaginiamo di essere in un luogo dove si usa il carattere arabo, piuttosto che il cirillico o il coreano. Chiaramente c'è una difficoltà in più. Allora potrebbe essere opportuno servirsi di una guida, chiedere a qualcuno che ne sa più di me.

Quindi, fuori di metafora, ci sono percorsi che potrò fare io da solo e ci sono, percorsi che necessiteranno di essere insieme a uno specialista, da un terapeuta.

Per questo il mio perché deve essere chiaro, deve essere evidente. Non è detto che non cambi durante il percorso, può succedere, succede anche abbastanza di frequente, ma devo essere, ripeto e continuo a sottolineare questo aspetto, molto sincero con me stesso.

Quello che personalmente trovo sempre opportuno è considerare che questo perché è bene che abbia un qualcosa che aggiunge a me, che mi dà qualcosa in più, e non qualcosa che vada a togliere ad altri, che vada a colmare delle lacune, o che sia una sorta di vendetta o di rivalsa.

Può essere utile? Sinceramente, può dare anche soddisfazioni, ma queste soddisfazioni sono abbastanza momentanee. Quindi vi consiglio di ragionare bene su questo aspetto.

Chi per un tempo abbastanza lungo pratica una disciplina, uno sport, una attività ludica o un hobby, nella stragrande maggioranza dei casi continua a farlo per motivi diversi da quelli per cui ha cominciato.

Ad esempio, tante persone si avvicinano alla pratica delle Arti marziali perché voglio apprendere delle tecniche di difesa personale, salvo poi proseguire nella pratica perché questa attività apporta dei benefici a livello fisico ed emotivo; oppure chi ha cominciato a praticare uno sport agonistico e pur non vincendo mai alcuna competizione, continua ad allenarsi perché questo gli dà la giusta attitudine per affrontare con successo gli impegni lavorativi.

In conclusione ti suggerisco quindi di prenderti qualche minuto per riflettere sui motivi che ti hanno portato ad intraprendere questo percorso: vuoi qualcosa che non hai o vuoi liberarti di qualcosa che non vuoi? E' un percorso che hai scelto da solo o ti è stato consigliato da qualcuno? Lo hai scoperto attraverso una ricerca personale oppure grazie al suggerimento di una rivista o di un sito internet? Ritieni di avere tutte le risorse fisiche ed emotive per affrontarlo con successo o pensi che avrai bisogno di un aiuto per superare alcuni momenti critici?

"Perché" è un avverbio molto particolare, usato in risposta ad una risposta può indurre ad una catena di riflessioni che possono portare ad esplorare a fondo le motivazioni di una scelta, sino a condurci a risposte inattese e imprevedibili.

Una pratica consapevole può aiutarti ad andare oltre il mero desiderio per riportarti alla motivazione di una scelta, dell'impegno necessario e delle risorse da impiegare per ottenere i risultati che vuoi raggiungere.

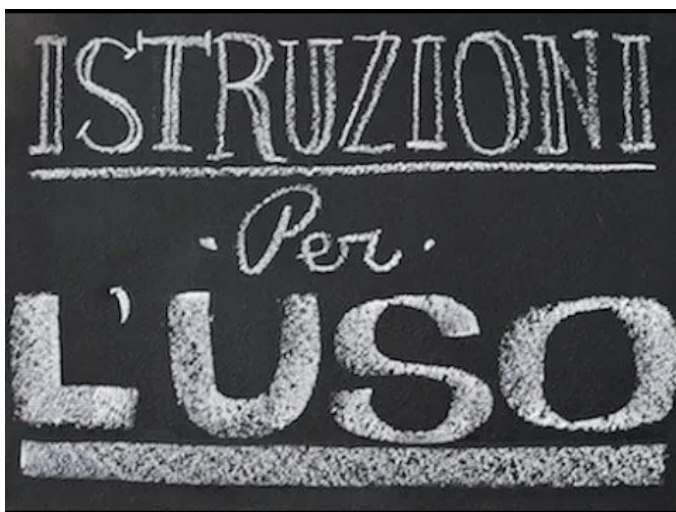
Buon cammino!

**Link al video:**

**<https://youtu.be/0AJ6jsL2I5U>**

Il Sentiero del Ben-Essere

## Lezione 1.6) Istruzioni per l'uso



A questo punto tiriamo un po' le somme di quanto detto in precedenza per prepararci al meglio al modulo successivo.

Per questo motivo ti invito a rileggere periodicamente queste note, in maniera da avere sempre chiaro il modo di procedere in questo percorso. Naturalmente, se hai qualche dubbio, perplessità o necessità di chiarimenti, non esitare a chiedere nei commenti al video, sui vari canali social disponibili (gruppo FaceBook, canale Telegram) oppure in privato, inviando una email a [info@laviadelguerriero.com](mailto:info@laviadelguerriero.com).

Come non mi stancherò mai di ripetere, gli esercizi e le pratiche che fanno parte di questo percorso sono degli strumenti, e come tutti gli strumenti sono "neutri" e la loro efficacia ed i risultati che ci aiutano a raggiungere dipendono dalla abilità, dalle intenzioni e dalla attenzione che poniamo nel loro impiego.

**Dobbiamo essere sempre nel "qui ed ora", essere presenti nel tempo e nello spazio, eseguendo la nostra pratica in un luogo dedicato per il tempo che sarà necessario, senza interruzioni, senza interferenze e senza scadenze incombenti.**

E' importante ricordare che semplice non significa facile; la maggior parte degli esercizi che fanno parte di questo percorso possono apparire banali ad un primo sguardo, ma rivelarsi poi più impegnativi nel momento in cui li andrai ad eseguire. Non preoccuparti, per quanto possa sembrarti strano questo è un buon segno e indica che ti stai impegnando per andare oltre la tua zona di comfort.

Ogni esercizio ha un valore generale ed un effetto che può variare per ciascuno dei praticanti, in base a diversi fattori individuali. Per questo motivo le indicazioni che troverai nei video e in queste pagine sono solo indicative e sommarie e sarà importante che tu faccia attenzione a cogliere i feedback che riceverai da te stesso/a a livello fisico ed emotivo, per poter condurre la pratica nella maniera più efficace.

Alla stessa maniera, ogni esercizio presenta un aspetto pratico ed un valore simbolico, che anche in questo caso è ampiamente influenzato dalle caratteristiche personali del praticante. Ciascuno di noi potrà ricevere dallo stesso esercizio sensazioni diverse, e lo stesso esercizio, a distanza di tempo potrà suscitare in noi effetti differenti.

Oggi la disponibilità diffusa di smartphone e videocamere digitali ha fatto sì che ogni esperienza che noi viviamo venga immortalata in immagini, postata su social network e

raccontata in un blog in maniera da poterla condividere con altri e poterla rivivere anche a distanza di molto tempo. Analogamente, per meglio apprezzare i progressi che compi nella tua pratica e per poter avere chiaro come questa si evolva con il passare del tempo, ti consiglio di tenere una sorta di "diario di viaggio", in cui annotare gli esercizi che esegui, gli effetti che hai ottenuto e tutto quanto altri ritieni utile ricordare.

Dal link che troverai di seguito potrai scaricare un file PDF da stampare, per aiutarti a tenere traccia del tuo percorso.

**CLICCA SOTTO PER SCARICARE IL TUO DIARIO DI PRATICA**  
**<https://www.percorrendolaviadelguerriero.it/diario-di-pratica>**

Lo stesso esercizio può avere effetti diversi se lo esegui di mattina con l'obiettivo di stimolare la tua energia vitale per prepararti ad affrontare gli impegni della giornata oppure di sera per rilassarti dalle tensioni accumulate per prepararti ad un sonno ristoratore. E' quindi importante avere chiaro non solo "cosa" e "come" lo facciamo, ma anche "perché" lo facciamo.

Non sarà sempre facile staccarti dai pensieri quotidiani per concentrarti nella attitudine fisica ed emotiva più adatta alla pratica. Potrà esserti sicuramente d'aiuto effettuare - prima di iniziare - alcuni respiri lunghi e profondi.

Nelle prossime lezioni dedicate alla descrizione delle varie pratiche, ogni esercizio dovrà essere ripetuto per un certo numero di volte, solitamente dieci. Non è un numero fisso e il numero delle ripetizioni potrai deciderlo in base al tempo che hai a disposizione ed all'impegno che l'esercizio ti richiede.

Come detto all'inizio, ricordati ogni tanto di rivedere i video e rileggere queste note e - soprattutto! - non esitare a chiedere spiegazioni se qualcosa non ti è chiaro.

Bene, questo è tutto, non mi resta che augurarti buona pratica e darti appuntamento al prossimo modulo, dove cominceremo con gli esercizi pratici.

Buon proseguimento!

**Link al video:**

**<https://youtu.be/UELRSz-qHxQ>**

## Modulo 2

Trova il tuo spazio,  
prendi il tuo tempo

Il Sentiero del Ben-Essere

## Lezione 2.1) Introduzione



Riprendo qui brevemente alcuni consigli e suggerimenti, già compresi nell'ultima lezione del modulo precedente, riportandoli in maniera ancora più schematica, nell'elenco per punti che segue.

Come hai già letto più volte, sarà opportuno rileggere periodicamente queste indicazioni, in maniera da poter valutare in maniera puntuale e obbiettiva le tue modalità di pratica.

Non si tratta di esprimere giudizi, condanne o assoluzioni, ma piuttosto di essere consapevoli di eventuali "punti deboli" da analizzare e risolvere per una pratica sempre più proficua.

- 1 Ricorda che gli esercizi che fanno parte di questo percorso sono degli strumenti e la loro efficacia ed i risultati che ti aiutano a raggiungere dipendono dalla abilità, dalle intenzioni e dalla attenzione che poni nel loro impiego.
- 2 Prima e dopo la pratica, se possibile, fai in modo di avere alcuni minuti per prepararti fisicamente ed emotivamente ad eseguire gli esercizi. Il nostro corpo e la nostra mente non lavorano a compartimenti stagni e non possiamo accendere o spegnere un interruttore per passare istantaneamente dalla frenesia degli impegni quotidiani ad uno stato di calma attenzione.
- 3 Non sarà sempre facile staccarti dai pensieri quotidiani per concentrarti nella attitudine fisica ed emotiva più adatta alla pratica. Potrà esserti sicuramente d'aiuto effettuare alcuni respiri lunghi e profondi prima di cominciare ed al termine della pratica.
- 4 Per quanto possibile, cerca di praticare sempre nello stesso luogo ed alla stessa ora.
- 5 Fai in modo di poter disporre di uno spazio adeguato all'ampiezza dei movimenti che devi eseguire.
- 6 Per quanto possibile, cerca di isolarti dai rumori e dalle eventuali altre interferenze sonore che potrebbero disturbarti. Per questo motivo, silenzia il tuo telefono o - ancora meglio! - spegnilo.

- 7 Alla stessa maniera, fai in modo di disporre del tempo che prevedi ti sarà necessario, senza essere preoccupato da scadenze incombenti o appuntamenti programmati.
- 8 Ricorda che semplice non significa facile; la maggior parte degli esercizi che fanno parte di questo percorso possono apparire banali ad un primo sguardo, ma rivelarsi poi più impegnativi nel momento in cui li andrai ad eseguire.
- 9 Rilassa le spalle, tieni i piedi paralleli tra loro e ad una distanza pari a quella della larghezza delle spalle, fletti leggermente le ginocchia, distribuisci equamente il peso sulle piante dei piedi, incassa leggermente in mento, tieni lo sguardo all'orizzonte, allinea la nuca con l'osso sacro e fai in modo che il baricentro del tuo corpo cada nello spazio compreso tra i tuoi piedi.
- 10 Cerca di sincronizzare il ritmo del tuo movimento con quello della tua respirazione.
- 11 Quando giungi al termine di un movimento, fermati qualche istante e, se possibile, trattieni il respiro.
- 12 Stabilisci il numero di ripetizioni di ciascun esercizio in base al tempo che hai a disposizione ed all'impegno che l'esercizio ti richiede.
- 13 La prima parte di ogni video riproduce l'esecuzione dell'esercizio proposto, mentre nella seconda parte del video sono presenti le spiegazioni e l'analisi dell'esercizio proposto. In questa maniera, una volta ascoltate le spiegazioni per la prima volta, nelle eventuali riproduzioni successive potrai vedere subito l'esecuzione dell'esercizio che potrai ripetere a specchio.
- 14 Non esitare a chiedere spiegazioni se qualcosa non ti è chiaro.

**Link al video:**

<https://youtu.be/tYDdHrxJxOU>

## Lezione 2.2) Il Gallo d'Oro saluta il Sole



Come potrai leggere negli articoli che ti suggerisco al termine di questa lezione, il gallo è un animale simbolicamente molto importante tanto in Oriente quanto in Occidente.

È dalla notte dei tempi che il gallo ha questa importanza, proprio perché saluta il sole con il suo canto squillante. È considerato un segno, un simbolo di rinascita, un simbolo di forza virile e di energia vitale, proprio per il suo modo di porsi, per i suoi colori sgargianti, per la sua modalità di azione.

Quindi, immaginare l'idea di questo gallo, di questo animale che si pone in maniera non aggressiva ma energica per salutare il sole, può significare appunto salutare l'alba, il sole che sorge. In questo caso, quando noi solleviamo le braccia, immaginiamo di accompagnare idealmente il sorgere del sole dall'orizzonte fino alla sommità del cielo, come se avessimo la sfera dorata del sole tra le mani e la portassimo fin sulla testa ad illuminarci. Al contrario, se facciamo questa pratica la sera, prima di addormentarci, immaginiamo invece di sollevare le mani per andare a prendere il sole e idealmente portarlo giù, come se tramontasse fino all'orizzonte.

Ovviamente, solleviamo, se lo facciamo di mattina, o portiamo giù, se lo facciamo di sera, anche tutto quello che in qualche modo il sole significa e ci indica. Quindi, se lo solleviamo alla mattina, è come se prendessimo la sua energia e ci facessimo invadere, avvolgere dalla sua forza, dal suo calore, dalla sua protezione. Da che mondo è mondo, il sole indica appunto tutta una serie di significati positivi. Per dirne una, sappiamo benissimo che l'esposizione alla luce solare favorisce lo sviluppo della vitamina D, la cui mancanza comporta anche patologie abbastanza serie a livello di salute.

Viceversa, se lo andiamo a prendere la sera e lo portiamo all'orizzonte, immaginiamo di farlo tramontare e di portarlo giù, di disperdere dietro l'orizzonte, tutti i pensieri, tutte le ansie, tutto lo stress che abbiamo accumulato durante il giorno.

Il suo salutare il sole con un canto squillante ed acuto lo ha reso anche simbolo della resurrezione, non solo nel cristianesimo, ma anche in altre religioni e filosofie, tanto da essere tenuto in gran conto anche nell'Islam. Nel libro di Toufic Fahd intitolato "*La nascita del mondo secondo l'Islam*" si legge infatti che Maometto avrebbe affermato che tra le creature vi è un gallo, la cui cresta è posta sotto il trono di Allah, gli artigli sulla terra e le ali nell'aria.

Questi sono alcuni dei motivi che spiegano perché questo sia il primo esercizio che trovi in questo modulo. Non farti ingannare dalla semplicità della esecuzione, essendo all'inizio del tuo percorso avrai già il tuo bel daffare a tenere sotto controllo le varie condizioni fisiche ed emotive che sperimenterai prima, durante e dopo l'esecuzione degli esercizi.

Se esegui questo esercizio di mattina oppure di sera, mantieni lo sguardo all'orizzonte ma immagina il disco luminoso del sole racchiuso tra le tue mani, scaldandone i palmi .

### **Link al video:**

<https://youtu.be/w7EeSrGUKzw>

### **Link utili**

Lezione 2.1) Introduzione

<https://youtu.be/tYDdHrxJxOU>

Il Gallo nelle ceramiche di Grottaglie

<https://www.grottaglieinrete.it/it/il-gallo-rampante-nella-ceramica-di-grottaglie/>

Il Gallo nello zodiaco cinese

[https://it.wikipedia.org/wiki/Gallo\\_\(zodiaco\\_cinese\)](https://it.wikipedia.org/wiki/Gallo_(zodiaco_cinese))

Significato e simbologia del Gallo

<https://www.mitiemisteri.it/simbologia-significato-degli-animali/gallono>

## Il Gallo d'oro saluta il sole - Esecuzione



Immagine 1



Immagine 2



Immagine 3



Immagine 4



Immagine 5

Rilassa le spalle, tieni i piedi paralleli tra loro e ad una distanza pari a quella della larghezza delle spalle, lascia le braccia sciolte lungo i fianchi con i palmi delle mani poggiate all'esterno delle gambe, fletti leggermente le ginocchia, distribuisci equamente il peso sulle piante dei piedi, incassa leggermente in mento, tieni lo sguardo all'orizzonte, allinea la nuca con l'osso sacro e fai in modo che il baricentro del tuo corpo cada nello spazio compreso tra i tuoi piedi. (immagine 1)

Cerca di sincronizzare il ritmo del tuo movimento con quello della tua respirazione.

Quando giungi al termine di un movimento, fermati qualche istante e trattieni il respiro per qualche secondo.

Stabilisci il numero di ripetizioni di ciascun esercizio in base al tempo che hai a disposizione ed all'impegno che l'esercizio ti richiede.

Prima di cominciare, rilassa il corpo e la mente effettuando alcuni respiri profondi. Inspira ed espira lentamente, senza fretta, sentendo l'aria che entra ed esce dal tuo corpo.

Mantenendo le spalle rilassate, solleva con un movimento lento e costante le braccia davanti al busto parallele tra loro, sino a far loro raggiungere la posizione verticale, con il dorso delle mani verso l'esterno e le dita verso l'alto. I palmi delle mani sono rivolti all'interno, immaginando di percepire una leggera pressione, come se mantenessero una palla di gomma. (immagine 2)

Arrivato con le braccia verticali verso l'alto, fermati qualche istante, trattieni il respiro, immagina di osservare il tuo corpo dall'esterno e rilassa le eventuali tensioni e blocchi che dovessi percepire. (immagine 3)

Ritorna alla posizione di partenza, abbassando le braccia con un movimento contrario a quello con cui le hai sollevate. (immagini 4 - 5)

Terminata la serie di esercizi, esegui alcuni respiri profondi e prova a raccogliere le tue sensazioni fisiche ed emotive, chiediti se ci sono dei cambiamenti rispetto al momento precedente l'inizio di questo esercizio e compila il tuo diario di pratica.

## Lezione 2.3) La Fenice rossa apre le ali



Anche in questo caso, come nella lezione precedente, il nome è già abbastanza esplicativo di quello che sarà lo svolgimento dell'esercizio, ovvero imitare un uccello che apre le sue ali.

Come il gallo citato nella lezione precedente, anche la fenice è un animale presente nella mitologia e nelle leggende tanto in Oriente quanto in Occidente. A differenza del gallo che è un animale reale, la fenice è però un animale immaginario, anche se spesso viene identificata con il pavone o con il fagiano per via della lunga coda e dei colori sgargianti.

Un po' come il gallo, in Occidente la fenice rappresenta la forza e la determinazione di riprendersi dopo una fase problematica della nostra vita, tanto che la si identifica come un animale capace di rinascere dalle proprie ceneri.

In Oriente invece è considerato uno dei quattro animali deputati a presiedere i punti cardinali, ed in particolare la fenice rossa custodisce il Sud e ne incarna i suoi vari aspetti, quali il colore rosso ed il calore del fuoco.

La sua importanza è tale che in Cina l'immagine della fenice è affiancata a quella dell'imperatrice regnante, a testimoniare la considerazione in cui è stata ed è tenuta da secoli, e non a caso l'immagine di questo animale mitico ricorre spesso nella illustrazione degli esercizi delle discipline di benessere e marziali dell'Estremo Oriente.

Anche in Occidente la Fenice è collegata al fuoco, perché è considerata un animale che, ogni 500 anni, brucia e rinasce dalle sue ceneri. È quindi un simbolo di rinascita e di rinnovamento, così come il Sole, che ogni giorno nasce e poi, la sera, tramonta.

Con questa idea puoi svolgere il tuo esercizio di mattina, simulando con le braccia la salita del Sole all'alba, dalla linea dell'orizzonte sino alla sommità del cielo, per caricarti e raccogliere l'energia e la forza del Sole. Immagina che il movimento ascendente delle braccia rappresenti il tuo prepararti ad affrontare con una rinnovata energia gli impegni che ti attendono nel corso della giornata.

Se invece eseguirai questo esercizio di sera, focalizzati sul "lasciare andare", consapevole che tutto ciò che è compiuto andrà a riposarsi, e ciò che non è compiuto attenderà il giorno dopo. Immagina che le braccia che si abbassano siano delle ali che si avvicinano al corpo per cercare riposo e ristoro nel tuo nido, al sicuro.

In entrambi i casi, mantieni lo sguardo all'orizzonte e cerca di eseguire il movimento delle braccia alla massima ampiezza, stimolando bene le spalle attraverso la loro rotazione.

Dal punto di vista strettamente fisico, questo è infatti un esercizio che, come l'esercizio precedente, stimola la mobilità delle articolazioni delle spalle. Ma a differenza del Gallo che saluta il sole, in questo esercizio il movimento delle braccia si ferma a metà del percorso con un cambio di polarità delle mani, che passano dal palmo verso il basso al palmo verso l'alto.

Troverai alla pagina seguente il dettaglio della esecuzione; se e quando avrai necessità di qualche chiarimento o spiegazione, non devi fare altro che chiedere, non avere titubanze a farlo: un dubbio va risolto. Puoi farlo tramite un'email, un commento pubblico sotto il video – nel caso tu lo stesti guardando da YouTube – oppure attraverso il gruppo social collegato a questo corso.

### **Link al video:**

<https://youtu.be/3wQXGLQcGWM>

### **Link utili**

Lezione 1) Introduzione

<https://youtu.be/tYDdHrxJxOU>

La simbologia della Fenice

<https://it.wikipedia.org/wiki/Fenice>

La storia dell'Araba Fenice, simbolo del potere e della resilienza

<https://www.esquire.com/it/cultura/a40285655/la-storia-dellaraba-fenice-simbolo-del-potere-e-della-resilienza/>

La Fenice cinese

<https://it.wikipedia.org/wiki/Fenghuang>

Fenghuang, un uccello sacro e immortale

<https://www.artonauti.it/tra-storia-e-leggenda-fenghuang-la-fenice-cinese/>

## La Fenice rossa apre le ali - Esecuzione



Immagine 1



Immagine 2



Immagine 3

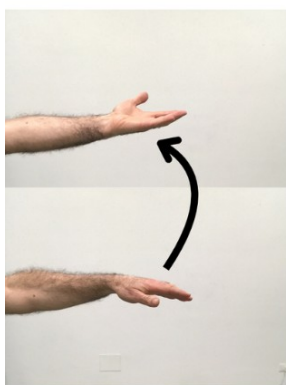


Immagine 4



Immagine 5



Immagine 6



Immagine 7



Immagine 8

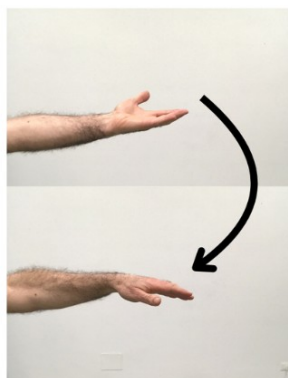


Immagine 9



Immagine 10

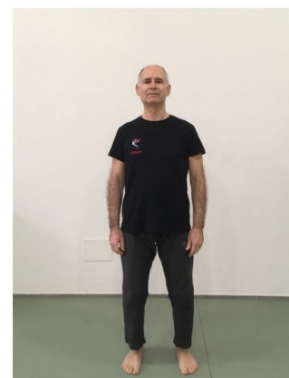


Immagine 11

Rilassa le spalle, tieni i piedi paralleli tra loro e ad una distanza pari a quella della larghezza delle spalle, lascia le braccia sciolte lungo i fianchi con i palmi delle mani poggiate all'esterno delle gambe, fletti leggermente le ginocchia, distribuisce equamente il peso sulle piante dei piedi, incassa leggermente in mento, tieni lo sguardo all'orizzonte, allinea la nuca con l'osso sacro e fai in modo che il baricentro del tuo corpo cada nello spazio compreso tra i tuoi piedi. (immagine 1)

Cerca di sincronizzare il ritmo del tuo movimento con quello della tua respirazione.

Quando giungi al termine di un movimento, fermati qualche istante e trattieni il respiro per qualche secondo.

Stabilisci il numero di ripetizioni di ciascun esercizio in base al tempo che hai a disposizione ed all'impegno che l'esercizio ti richiede.

Prima di cominciare, rilassa il corpo e la mente effettuando alcuni respiri profondi. Inspira ed espira lentamente, senza fretta, sentendo l'aria che entra ed esce dal tuo corpo.

Mantenendo le spalle rilassate, solleva con un movimento lento e costante le braccia lungo il piano trasversale, sino a portarle orizzontali, parallele al pavimento, in linea con le spalle e con il palmo delle mani verso il basso. (immagine 2)

Fermati qualche istante, trattieni il respiro, immagina di osservare il tuo corpo dall'esterno e rilassa le eventuali tensioni e blocchi che dovessi percepire. Quando sei in questa posizione, immagina due fili molto sottili che tirano un po' dalla punta delle dita e vanno ad aprire il busto e la schiena. (immagine 3)

Effettua una torsione dei polsi e porta i palmi delle mani verso l'alto. (immagine 4) Poi continua a sollevare le braccia sino a far loro raggiungere la posizione verticale, con il dorso delle mani verso l'esterno e le dita verso l'alto. (immagine 5) I palmi delle mani sono rivolti all'interno, immaginando di percepire una leggera pressione, come se mantenessero una palla di gomma.

Arrivato con le braccia verticali verso l'alto, fermati qualche istante, trattieni il respiro, immagina di osservare il tuo corpo dall'esterno e rilassa le eventuali tensioni e blocchi che dovessi percepire. (immagine 6)

Ritorna alla posizione di partenza, abbassando le braccia con un movimento contrario a quello con cui le hai sollevate, sempre fermandoti con le braccia orizzontali per portare il palmo delle mani verso il basso. (immagine 7)

Fermati qualche istante, trattieni il respiro, immagina di osservare il tuo corpo dall'esterno e rilassa le eventuali tensioni e blocchi che dovessi percepire. Quando sei in questa posizione, immagina due fili molto sottili che tirano un po' dalla punta delle dita e vanno ad aprire il busto e la schiena. (immagine 8)

Effettua una torsione dei polsi e porta i palmi delle mani verso il basso. (immagine 9) Poi continua ad abbassare le braccia sino a portarle lungo i fianchi, alla posizione iniziale. (immagini 10 - 11).

Terminata la serie di esercizi, esegui alcuni respiri profondi e prova a raccogliere le tue sensazioni fisiche ed emotive, chiediti se ci sono dei cambiamenti rispetto al momento precedente l'inizio di questo esercizio e compila il tuo diario di pratica.

## Lezione 2.4) Cerchio Tai



In questo esercizio colleghiamo i due movimenti analizzati nelle lezioni precedenti, muovendo le braccia con traiettorie verticali sugli assi trasversale e sagittale.

Queste traiettorie sono all'origine del nome dell'esercizio, in cui il termine cinese "**Tai**" è impiegato per indicare qualcosa di grande, ampio o largo, come in effetti sono i cerchi disegnati dal movimento delle braccia.

L'esecuzione di questo esercizio è divisa in due fasi, nella prima le braccia salgono davanti al busto, lungo il piano sagittale, eseguendo la prima parte de "Il Gallo d'Oro saluta il Sole" per poi scendere lungo i fianchi sul piano trasversale come ne "La Fenice rossa apre le ali". Nella seconda fase dell'esercizio la sequenza si inverte, per cui prima solleveremo le braccia lungo i fianchi come ne "La Fenice rossa apre le ali", per poi abbassarle davanti al busto come ne "Il Gallo d'Oro saluta il Sole".

Anche per questo esercizio valgono tutte le indicazioni pratiche elencate negli esercizi precedenti, che ti invito a rivedere in caso di dubbi o necessità di chiarimenti.

### Link al video:

<https://youtu.be/kQBy89Lnvno>

### Link utili

Lezione 1) Introduzione

<https://youtu.be/tYDdHrxJxOU>

Lezione 2) Il Gallo d'Oro saluta il Sole

<https://youtu.be/w7EeSrGUKzw>

Lezione 3) La Fenice rossa apre le ali

<https://youtu.be/3wQXGLQcGWM>

## Cerchio Tai - Esecuzione

### Prima fase



Immagine 1



Immagine 2



Immagine 3



Immagine 4



Immagine 5

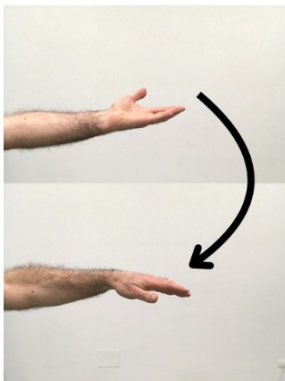


Immagine 6

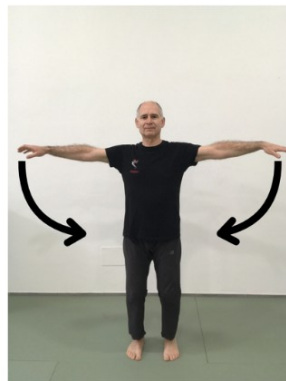


Immagine 7



Immagine 8

Rilassa le spalle, tieni i piedi paralleli tra loro e ad una distanza pari a quella della larghezza delle spalle, lascia le braccia sciolte lungo i fianchi con i palmi delle mani poggiate all'esterno delle gambe, fletti leggermente le ginocchia, distribuisce equamente il peso sulle piante dei piedi, incassa leggermente in mento, tieni lo sguardo all'orizzonte,

allinea la nuca con l'osso sacro e fai in modo che il baricentro del tuo corpo cada nello spazio compreso tra i tuoi piedi. (immagine 1)

Cerca di sincronizzare il ritmo del tuo movimento con quello della tua respirazione.

Quando giungi al termine di un movimento, fermati qualche istante e trattieni il respiro per qualche secondo.

Stabilisci il numero di ripetizioni di ciascun esercizio in base al tempo che hai a disposizione ed all'impegno che l'esercizio ti richiede.

Prima di cominciare, rilassa il corpo e la mente effettuando alcuni respiri profondi. Inspira ed espira lentamente, senza fretta, sentendo l'aria che entra ed esce dal tuo corpo.

Mantenendo le spalle rilassate, solleva con un movimento lento e costante le braccia davanti al busto parallele tra loro, sino a far loro raggiungere la posizione verticale, con il dorso delle mani verso l'esterno e le dita verso l'alto. I palmi delle mani sono rivolti all'interno, immaginando di percepire una leggera pressione, come se mantenessero una palla di gomma. (immagine 2)

Arrivato con le braccia verticali verso l'alto, fermati qualche istante, trattieni il respiro, immagina di osservare il tuo corpo dall'esterno e rilassa le eventuali tensioni e blocchi che dovessi percepire. (immagine 3)

Mantenendo le spalle rilassate, con un movimento lento e costante abbassa le braccia lungo il piano trasversale, sino a portarle orizzontali, parallele al pavimento, in linea con le spalle e con il palmo delle mani verso l'alto. (immagine 4)

Fermati qualche istante, trattieni il respiro, immagina di osservare il tuo corpo dall'esterno e rilassa le eventuali tensioni e blocchi che dovessi percepire. Quando sei in questa posizione, immagina due fili molto sottili che tirano un po' dalla punta delle dita e vanno ad aprire il busto e la schiena. (immagine 5)

Effettua una torsione dei polsi e porta i palmi delle mani verso il basso. (immagine 6) Poi continua ad abbassare le braccia sino a portarle lungo i fianchi, alla posizione iniziale. (immagini 7 - 8).

Terminata la serie di ripetizioni previste, passa ad eseguire i movimenti della seconda fase.

## Cerchio Tai - Esecuzione

### Seconda fase



Immagine 1



Immagine 2

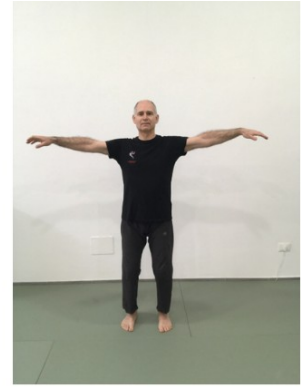


Immagine 3

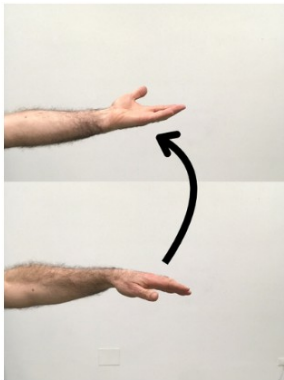


Immagine 4



Immagine 5



Immagine 6



Immagine 7



Immagine 8

Rilassa le spalle, tieni i piedi paralleli tra loro e ad una distanza pari a quella della larghezza delle spalle, lascia le braccia sciolte lungo i fianchi con i palmi delle mani poggiate all'esterno delle gambe, fletti leggermente le ginocchia, distribuisce equamente il peso sulle piante dei piedi, incassa leggermente in mento, tieni lo sguardo all'orizzonte,

allinea la nuca con l'osso sacro e fai in modo che il baricentro del tuo corpo cada nello spazio compreso tra i tuoi piedi. (immagine 1)

Mantenendo le spalle rilassate, solleva con un movimento lento e costante le braccia lungo il piano trasversale, sino a portarle orizzontali, parallele al pavimento, in linea con le spalle e con il palmo delle mani verso il basso. (immagine 2)

Fermati qualche istante, trattieni il respiro, immagina di osservare il tuo corpo dall'esterno e rilassa le eventuali tensioni e blocchi che dovessi percepire. Quando sei in questa posizione, immagina due fili molto sottili che tirano un po' dalla punta delle dita e vanno ad aprire il busto e la schiena. (immagine 3)

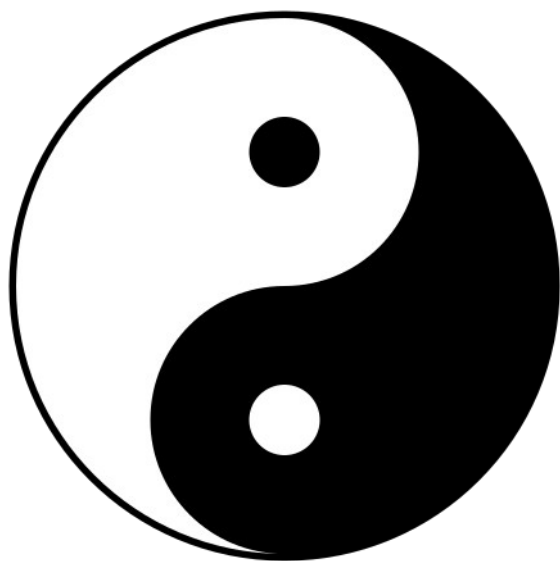
Effettua una torsione dei polsi e porta i palmi delle mani verso l'alto. (immagine 4) Poi continua a sollevare le braccia sino a far loro raggiungere la posizione verticale, con il dorso delle mani verso l'esterno e le dita verso l'alto. (immagine 5) I palmi delle mani sono rivolti all'interno, immaginando di percepire una leggera pressione, come se mantenessero una palla di gomma.

Arrivato con le braccia verticali verso l'alto, fermati qualche istante, trattieni il respiro, immagina di osservare il tuo corpo dall'esterno e rilassa le eventuali tensioni e blocchi che dovessi percepire. (immagine 6)

Ritorna alla posizione di partenza, abbassando le braccia davanti al busto parallele tra loro, con un movimento lento e costante, sino a far loro raggiungere la posizione verticale lungo i fianchi, con il dorso delle mani verso l'esterno. (immagini 7 - 8)

Terminata la serie di esercizi, esegui alcuni respiri profondi e prova a raccogliere le tue sensazioni fisiche ed emotive, chiediti se ci sono dei cambiamenti rispetto al momento precedente l'inizio di questo esercizio e compila il tuo diario di pratica.

## Lezione 2.5) Cerchio Yin - Yang



Questo esercizio è una evoluzione di quello descritto nella lezione precedente, che prevedeva il movimento delle braccia con traiettorie verticali sugli assi trasversale e sagittale. In questo caso invece il movimento delle braccia segue traiettorie più ondulate, in cui si la parte iniziale è quella di “Gallo d’Oro saluta il Sole” e la parte finale quella di “Fenice Rossa apre le ali” e viceversa.

Il cambio di asse di movimento avviene all'incirca alla metà dell'altezza del busto, in maniera da prepararci anche all'esecuzione degli esercizi del modulo successivo.

La alternanza tra i due piani di movimento delle braccia è all'origine del nome di questo esercizio, che richiama il concetto di dualità complementare insito nella coppia **Yin/Yang**, alla base di buona parte della filosofia cinese e delle discipline marziali e di benessere ad essa collegate.

Questo concetto è solitamente rappresentato da un cerchio con due metà di due colori differenti (solitamente una bianca o comunque chiara e una nera o comunque scura), che rappresentano rispettivamente il principio di yin e di yang. Il bianco è lo yang ed è associato alla luce, all'attività, alla mascolinità e alla positività. Il nero è lo yin ed è associato all'oscurità, alla passività, alla femminilità e alla negatività. Le due metà sono divise non da una linea dritta diametricale ma da una linea curva che a sua volta richiama il movimento e la flessibilità, per evidenziare che il cambiamento da uno stato all'altro non è netto e repentino ma progressivo e fluido.

Inoltre, all'interno di ognuno dei due settori c'è un punto dell'altro colore (un punto scuro nella metà chiara e un punto chiaro nella metà scura) a simboleggiare che non esistono opposti assoluti ma che ogni stato, anche alla sua massima espressione, contiene comunque una parte – sia pure infinitesima – dell'altro.

Questo simbolo, oramai universalmente noto ma non sempre completamente compreso, ci ricorda che ciò che è apparentemente opposto è in realtà intimamente complementare e ogni metà è indispensabile all'altra, per dargli senso e significato. Ogni stato è inoltre in costante trasformazione - sia di crescita che di diminuzione, per poi cambiare nell'altro.

Questo esercizio quindi, al pari del simbolo descritto e del principio da cui prende il nome, ci permette di sperimentare il costante cambiamento che contraddistingue tutti gli esseri viventi dell'universo, che sperimentano costantemente l'alternanza di stati duali: sonno e veglia, inspirazione ed espirazione, contrazione ed espansione, apertura e chiusura, salita e discesa e così via.

Anche per questo esercizio valgono tutte le indicazioni pratiche elencate negli esercizi precedenti, che ti invito a rivedere in caso di dubbi o necessità di chiarimenti.

**Link al video:**

<https://youtu.be/7fEILueTZQ4>

**Link utili**

Yin e Yang

[https://it.wikipedia.org/wiki/Yin\\_e\\_yang](https://it.wikipedia.org/wiki/Yin_e_yang)

Il Sentiero del Ben-Essere

## Cerchio Yin - Yang - Esecuzione

### Prima fase



Immagine 1



Immagine 2



Immagine 3



Immagine 4



Immagine 5



Immagine 6



Immagine 7



Immagine 8



Immagine 9



Immagine 10



Immagine 11

Rilassa le spalle, tieni i piedi paralleli tra loro e ad una distanza pari a quella della larghezza delle spalle, lascia le braccia sciolte lungo i fianchi con i palmi delle mani poggiate all'esterno delle gambe, fletti leggermente le ginocchia, distribuisce equamente il peso sulle piante dei piedi, incassa leggermente in mento, tieni lo sguardo all'orizzonte,

allinea la nuca con l'osso sacro e fai in modo che il baricentro del tuo corpo cada nello spazio compreso tra i tuoi piedi. (immagine 1)

Cerca di sincronizzare il ritmo del tuo movimento con quello della tua respirazione.

Quando giungi al termine di un movimento, fermati qualche istante e trattieni il respiro per qualche secondo.

Stabilisci il numero di ripetizioni di ciascun esercizio in base al tempo che hai a disposizione ed all'impegno che l'esercizio ti richiede.

Prima di cominciare, rilassa il corpo e la mente effettuando alcuni respiri profondi. Inspira ed espira lentamente, senza fretta, sentendo l'aria che entra ed esce dal tuo corpo.

Mantenendo le spalle rilassate, solleva con un movimento lento e costante le braccia davanti al busto parallele tra loro, sino a far loro raggiungere la posizione orizzontale, parallele al pavimento, con il dorso delle mani verso l'esterno e le dita in avanti. I palmi delle mani sono rivolti uno verso l'altro, immaginando di percepire una leggera pressione, come se mantenessero una palla di gomma. (immagine 2)

Arrivato con le braccia orizzontali, parallele al pavimento, fermati qualche istante, trattieni il respiro, immagina di osservare il tuo corpo dall'esterno e rilassa le eventuali tensioni e blocchi che dovessi percepire. (immagine 3)

Mantenendo le spalle rilassate, con un movimento lento e costante apri le braccia lungo il piano trasversale, sino a portarle orizzontali, parallele al pavimento, in linea con le spalle e con il palmo delle mani verso l'alto. (immagine 4)

Fermati qualche istante, trattieni il respiro, immagina di osservare il tuo corpo dall'esterno e rilassa le eventuali tensioni e blocchi che dovessi percepire. Quando sei in questa posizione, immagina due fili molto sottili che tirano un po' dalla punta delle dita e vanno ad aprire il busto e la schiena.

Solleva le braccia sino a far loro raggiungere la posizione verticale, con il dorso delle mani verso l'esterno e le dita verso l'alto. (immagine 5) I palmi delle mani sono rivolti all'interno, immaginando di percepire una leggera pressione, come se mantenessero una palla di gomma.

Arrivato con le braccia verticali verso l'alto, fermati qualche istante, trattieni il respiro, immagina di osservare il tuo corpo dall'esterno e rilassa le eventuali tensioni e blocchi che dovessi percepire. (immagine 6)

Abbassando le braccia lungo il piano sagittale mantenendole parallele tra loro e con i palmi rivolti l'uno verso l'altro (immagine 7), fermandoti con le braccia orizzontali davanti al busto. (immagine 8)

Mantenendo le spalle rilassate, con un movimento lento e costante apri le braccia lungo il piano trasversale, sino a portarle orizzontali, parallele al pavimento, in linea con le spalle e con il palmo delle mani verso il basso. (immagine 9)

Fermati qualche istante, trattieni il respiro, immagina di osservare il tuo corpo dall'esterno e rilassa le eventuali tensioni e blocchi che dovessi percepire. Quando sei in questa posizione, immagina due fili molto sottili che tirano un po' dalla punta delle dita e vanno ad aprire il busto e la schiena.

Abbassa le braccia sino a portarle lungo i fianchi, alla posizione iniziale. (immagini 10-11).

Terminata la serie di ripetizioni previste, passa ad eseguire i movimenti della seconda fase.

Seconda fase



Immagine 1



Immagine 2



Immagine 3



Immagine 4



Immagine 5



Immagine 6



Immagine 7



Immagine 8



Immagine 9



Immagine 10



Immagine 11



Immagine 12

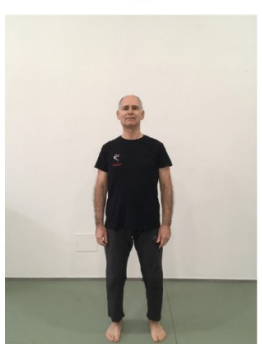


Immagine 13

Rilassa le spalle, tieni i piedi paralleli tra loro e ad una distanza pari a quella della larghezza delle spalle, lascia le braccia sciolte lungo i fianchi con i palmi delle mani poggiate all'esterno delle gambe, fletti leggermente le ginocchia, distribuisci equamente il peso sulle piante dei piedi, incassa leggermente in mento, tieni lo sguardo all'orizzonte, allinea la nuca con l'osso sacro e fai in modo che il baricentro del tuo corpo cada nello spazio compreso tra i tuoi piedi. (immagine 1)

Mantenendo le spalle rilassate, solleva con un movimento lento e costante le braccia lungo il piano trasversale, sino a portarle orizzontali, parallele al pavimento, in linea con le spalle e con il palmo delle mani verso il basso. (immagine 2)

Arrivato con le braccia orizzontali, parallele al pavimento, fermati qualche istante, trattieni il respiro, immagina di osservare il tuo corpo dall'esterno e rilassa le eventuali tensioni e blocchi che dovessi percepire. (immagine 3)

Mantenendo le spalle rilassate, con un movimento lento e costante chiudi le braccia lungo il piano trasversale, sino a portarle orizzontali di fronte al busto, parallele al pavimento, in linea con le spalle e con il palmo delle mani rivolto l'uno verso l'altro. (immagine 4)

Fermati qualche istante, trattieni il respiro, immagina di osservare il tuo corpo dall'esterno e rilassa le eventuali tensioni e blocchi che dovessi percepire. (immagine 5)

Solleva le braccia sino a far loro raggiungere la posizione verticale, con il dorso delle mani verso l'esterno e le dita verso l'alto. (immagine 6) I palmi delle mani sono rivolti all'interno, immaginando di percepire una leggera pressione, come se mantenessero una palla di gomma.

Arrivato con le braccia verticali verso l'alto, fermati qualche istante, trattieni il respiro, immagina di osservare il tuo corpo dall'esterno e rilassa le eventuali tensioni e blocchi che dovessi percepire. (immagine 7)

Abbassa le braccia lungo il piano trasversale, fermandoti con le braccia orizzontali e con il palmo delle mani verso l'alto. (immagine 8)

Mantenendo le spalle rilassate, con un movimento lento e costante chiudi le braccia lungo il piano trasversale, sino a portarle orizzontali di fronte al busto, parallele al pavimento, in linea con le spalle e con il palmo delle mani rivolto l'uno verso l'altro. (immagine 9)

Fermati qualche istante, trattieni il respiro, immagina di osservare il tuo corpo dall'esterno e rilassa le eventuali tensioni e blocchi che dovessi percepire.

Mantenendo le spalle rilassate, con un movimento lento e costante chiudi le braccia sino a portarle orizzontali, parallele al pavimento, in linea con le spalle e con il palmo delle mani uno verso l'altro. (immagine 10)

Fermati qualche istante, trattieni il respiro, immagina di osservare il tuo corpo dall'esterno e rilassa le eventuali tensioni e blocchi che dovessi percepire. (immagine 11)

Abbassa le braccia sino a portarle lungo i fianchi, alla posizione iniziale. (immagini 12-13).

Terminata la serie di esercizi, esegui alcuni respiri profondi e prova a raccogliere le tue sensazioni fisiche ed emotive, chiediti se ci sono dei cambiamenti rispetto al momento precedente l'inizio di questo esercizio e compila il tuo diario di pratica.

Il Sentiero del Ben-Essere

## Lezione 2.6) Prima Sequenza

Nelle lezioni precedenti abbiamo analizzato i singoli esercizi e li abbiamo poi collegati per ottenere dei movimenti progressivamente più complessi e articolati.

La Prima Sequenza che analizziamo in questa lezione e che conclude questo modulo è una ulteriore evoluzione, in cui tutti gli esercizi visti sino ad ora vengono collegati in una unica pratica, che in successione ci permette di passare dall'esercizio più semplice al più articolato.

Questa Sequenza costituisce un ideale ricapitolazione di quanto studiato sino ad adesso, permettendoti di consolidare le abilità apprese e di sperimentare la loro evoluzione, dai primi movimenti lineari ed unidirezionali sino a traiettorie curve e spiraliformi. Come per gli esercizi precedenti, in questo video ciascun movimento è eseguito per un numero specifico di ripetizioni, che naturalmente potrai variare in base al tempo che hai a disposizione e la volontà di approfondire i singoli passaggi.

Quando ti troverai ad eseguire i movimenti relativi al Cerchio Tai ed al Cerchio Yin-Yang potrai scegliere se eseguire ciascuna fase per il numero di ripetizioni che hai previsto, prima di passare alla fase successiva, oppure se eseguire la prima e la seconda fase di seguito per il numero di ripetizioni che hai previsto. Schematizzando quindi, potrai scegliere tra due modalità di pratica, che ti riepilogo di seguito; il mio consiglio è di provarle alternativamente entrambe, in modo da variare l'esecuzione e sperimentare appieno tutti i benefici della pratica.

### Prima modalità

- 1) Il Gallo d'Oro saluta il Sole per X ripetizioni
- 2) La Fenice rossa apre le ali per X ripetizioni
- 3) Cerchio Tai - prima fase per X ripetizioni
- 4) Cerchio Tai - seconda fase per X ripetizioni
- 5) Cerchio Yin - Yang - prima fase per X ripetizioni
- 6) Cerchio Yin - Yang - seconda fase per X ripetizioni

### Seconda modalità

- 1) Il Gallo d'Oro saluta il Sole per X ripetizioni
- 2) La Fenice rossa apre le ali per X ripetizioni
- 3) Cerchio Tai - prima fase + seconda fase
- 4) Cerchio Yin - Yang - prima + seconda fase per X ripetizioni

Anche per questa lezione, valgono tutte le indicazioni pratiche elencate negli esercizi precedenti, che ti invito a rivedere in caso di dubbi o necessità di chiarimenti.

### Link al video:

<https://youtu.be/RPinHjRPUP0>