

## APPUNTI SULLA VITALITÀ.

### Cos'è.

Per me la vitalità è quando ti senti dentro una forza che vuole uscire, quando vuoi agire, trasformare, cambiare. A livello quotidiano pensa a quelle mattine in cui hai voglia di alzarti subito per correre a fare, senza ansia con buonumore. Quindi l'aspetto che balza agli occhi per primo è la forza, l'energia. Quando c'è, se ti guardi allo specchio vedi i tuoi occhi aperti, che guardano lontano, brillanti.

L'altro aspetto della vitalità è la benevolenza verso se stessi. Passa nel quotidiano per la cura di sé. Quei pomeriggi che aneli il bagno caldo, il lavarti i capelli. Ti accetti, ti accarezzi ti coccoli.

Indirizzare la mente alla benevolenza verso sé stessi è poi il primo passo verso la volontà di interagire positivamente verso l'esterno. Quando ti senti vitale cominci a desiderare spazio intorno a te per esprimerti, offrire, interagire. Dai valore a te e vuoi migliorare il tuo ambiente. Non ti rannicchi più, consolandoti e aspettando che la notte passi, ma vuoi correre, saltare, esplorare. L'ambiente e le persone ti appaiono più vicine, più disponibili. Come il seme nella terra umida e grassa, cominci a sentire erompere l'energia della crescita e del rinnovamento.

### La forza del tandèn.

**La fonte della vitalità.** La fonte di questa forza è nel tandèn in una zona interna circa tre dita sotto l'ombelico, che in italiano non a caso chiamiamo vita, dove passa la cintura. Spesso questo centro di energia si ritrova in un bacino chiuso, freddo, rigido. Allora giace lì in disuso, col pericolo di atrofizzarsi.

**Motore della vitalità.** Il motore è lì nell'utilizzo armonico dei muscoli addominali e lombari. I muscoli addominali bassi ricevono la spinta dalla base degli alluci, dall'impegno delle ginocchia leggermente verso l'esterno e dall'impegno dei muscoli dell'interno coscia. I muscoli lombari ricevono la spinta dalla chiusura delle scapole, dall'impegno del muscolo del gran dorsale e dallo stimolo delle surrenali. Se utilizziamo armonicamente queste fasce muscolari (addominali e lombari) si crea una "cintura di forza" all'altezza della vita, nel baricentro naturale del corpo umano. Sentiamo una piacevole sensazione di energia diffusa, una apertura della parte anteriore del tronco (bacino e petto), una forza nelle gambe.



**Apertura all'ambiente.** Così, ricevendo forza e stabilità dalla terra (dal tandèn dei piedi), possiamo aprire il bacino, distendere la zona di stomaco e aprire il petto, chiudendo le scapole. Il bacino e il petto sono simmetrici: a un bacino chiuso corrisponde spesso un petto chiuso. Se pensiamo al bacino come sede della forza più naturale, alla sana parte animale di noi stessi e al petto come la sede dei sentimenti, del contatto con gli altri intuiamo la potenzialità dell'apertura armonica del bacino e del petto. Ci sentiremo la forza di fare, la voglia di muoverci, la capacità di trasformare. Ci sentiremo la disponibilità ad accogliere dentro di noi l'ambiente, a coglierne il palpitare della vita a comunicare con esso. I due aspetti, forza che vuole erompere e ambiente pronto a farla scorrere, si potenzieranno a vicenda. Più forza esce e più

forza si crea. Questo aspetto di dare a livello mentale trova un ostacolo nell'abitudine a risparmiare le forze, a essere prudenti, a dare calcolando cosa ricevere. Siamo irretiti, senza accorgercene in una mentalità del mercato. Ma l'energia non funziona così. L'energia non è un sistema chiuso in noi stessi. Siamo parte di un sistema decisamente più grande come l'Universo.



**L'energia come scorrere.** Il modo di pensarci come chiusi in noi stessi ci fa dire "oggi non ho energia". Energia, finché in verità siamo vivi ce n'è tanta. Solo che è bloccata, costretta in delle parti del nostro corpo dove ristagna e crea danno. La rigidità verso noi stessi non ce la fa sentire, il cervello non ne ha il controllo: i nervi schiacciati da contratture e sofferenti per la mancanza di circolazione sanguigna interrompono la comunicazione. L'energia bloccata la percepiamo come fastidio, malessere, dolori. Se sciogliamo le articolazioni, distendiamo i muscoli, approfondiamo la respirazione l'energia

si sblocca, ed allora la sento viva perché scorre di nuovo. E' questa la sensazione che percepiamo dopo un'ora di esercizi, questo il piacere che ci deriva dall'impegno fisico. Ora riflettiamo sul rapporto tra l'energia del nostro corpo e la terra e il cielo. Senza scomodare paroloni tipo macrocosmo e microcosmo, immaginiamoci come attraversati, dai piedi alla testa, da un flusso di energia elettromagnetica dalla terra al cielo. E evidente che più "do" energia al cielo più ne estraggo dalla terra. Se mi sento come un canale di un sistema più grande, come un sistema aperto, diviene evidente che non ha senso bloccare il flusso. Questo concetto è chiaro tra quelli di noi che hanno una minima esperienza di shiatsu. Ma se siamo chiusi in noi stessi, rigidi, sfiduciati tutto questa musica di vitalità scompare. Diviene inevitabile mettersi a fare il ragioniere della nostra forza, dei nostri sentimenti. Diventiamo avari di vita. Pensiamo quando infreddoliti, chiusi dalla camicia di forza delle nostre spalle rigide e dolenti arriviamo alla lezione di Yoga. Cominciamo ad espirare, a dare aria e questo sblocca il respiro. Più do più ricevo: in una economia monetaria sarebbe un suicidio.

La voglia di muoversi, aprendosi, di affrontare visceralmente l'ambiente, di trasformarlo. La forza naturale della pressione vitale.

### **La centralità del baricentro.**

Questa pressione vitale ci fornisce la possibilità di affrontare il nostro ambiente, gli altri, senza timori e disagio. Lo affrontiamo con il nostro centro, con quello che siamo in quel momento, semplicemente (si fa per dire) con quel che sentiamo.

A livello emotivo ritrovare il nostro centro significa approfondire le nostre emozioni, non rimuoverle o frenarle. Allora la rabbia perde la sua distruttività, confusione, sterilità e diventa forza positiva. La tristezza perde la rassegnazione e il lamento e diventa sensibilità e capacità di volersi e di volere bene.



Le approfondiamo se riportiamo la tensione nel suo centro naturale, là dove migliaia di eventi evolutivi l'hanno situata. Spesso infatti una cattiva postura ci rende impossibile superare naturalmente gli aspetti negativi delle emozioni. Vediamo cosa succede a livello fisico con la rabbia. Se, preso dalla rabbia continuo a contrarre la mandibola, ad irrigidire il collo, a "spremere" la zona tra le due sopracciglia etc. e normale che continuo ad aver la testa in fiamme, il cervello in debito di ossigeno, l'energia bloccata tra spalle e testa. Se sblocco il diaframma, lo spingo verso il basso e aumento la pressione vitale sotto l'ombelico inizio a canalizzarla verso una forza e una contrazione positiva. La testa si sblocca, si raffredda ('a capa fresca'), spalle e petto hanno sollievo, l'addome si riscalda, percepisco il piacere della circolazione sanguigna.

Quando ci riesco sento l'energia dell'azione. La rabbia fisica, energia bloccata, è divenuta forza positiva. Quando, con il giusto tempo, la tensione sarà sotto l'ombelico potremo sbloccare la rabbia, digerirla, trasformarla, indirizzarla.

### **Esercizi.**

- Saltare a braccia aperte e gambe piegate. Libertà e forza
- Passare tra due ali di mani tese aprendosi la strada con la forza del tandem.
- Incontrarsi di pancia
- Katà gran dorsale