

Andare in vacanza fa bene.

Scopri i vantaggi delle pause annuali per la salute cardiaca e mentale. Studio dimostra riduzione del rischio di malattie cardiache nel 32% degli uomini di mezza età. Viaggi frequenti stimolano creatività e benessere mentale. Una pausa regolare previene lo stress e migliora il bilanciamento lavoro-vita. Scopri come migliorare il tuo benessere con piccoli cambiamenti.

Divulgare la scienza: in ricordo di Piero Angela

In ricordo di Piero Angela trascriviamo letteralmente l'articolo/intervista "Divulgare la scienza", a firma Giancarlo De Leo per [Poliziamoderna](#), rivista ufficiale della [Polizia di Stato](#), pubblicata il 01/03/2012.

Autore di fortunati programmi di informazione, Piero Angela, uno dei protagonisti del calendario della polizia, parla di sé e di come vede il futuro della televisione

Uno dei volti televisivi più noti e popolari presso il grande pubblico, considerato il "divulgatore scientifico" per eccellenza della televisione italiana, Piero Angela è il protagonista del mese di marzo del calendario della Polizia di Stato. Vero pioniere dell'informazione radiotelevisiva (il suo programma SuperQuark, in onda dal 1995, è il punto di riferimento nel campo dei documentari scientifici, storici e naturalistici), autore di molti libri – alcuni dei quali tradotti in inglese, tedesco, francese e spagnolo – venduti in milioni di copie, racconta a Poliziamoderna la sua esperienza

professionale rispetto alla televisione e ad alcuni temi di attualità.

Nell'immagine di marzo del calendario lei è ritratto accanto alla Lamborghini e all'aereo P180, due mezzi adibiti anche al trasporto di organi. Lei è a conoscenza di questa attività della polizia? Cosa pensa della donazione di organi in Italia?

Ne ero a conoscenza e penso sia un merito per la polizia. Riguardo questo punto credo che in Italia ci sia ancora molto da fare soprattutto in termini di corretta comunicazione. Sull'argomento circolano infatti molte chiacchiere infondate, veicolate con estrema leggerezza da personaggi famosi, che purtroppo arrivano a milioni di persone. In questo senso, una volta commesso un grosso danno, risulta difficile ripararlo; la smentita di un serio scienziato non ha mai l'eco di una corbelleria firmata da un personaggio popolare. Voi della Polizia di Stato difendete i cittadini dai malfattori e dalle truffe, noi giornalisti cerchiamo di difenderli dalle false informazioni: una missione parallela che ci rende in qualche modo affini e che in fondo credo "legittimi" anche la mia presenza nel vostro calendario.

La sua passione non è sempre stata solo il giornalismo, sappiamo che uno dei suoi amori giovanili è stata la musica, in particolare quella jazz. Cosa c'è in comune tra questi suoi interessi?

In effetti da giovane sono stato un musicista dilettante con potenzialità professionali. Ho fatto anche dei piccoli tour suonando in giro per l'Italia facendo parte di trii e quartetti che si esibivano nei jazz club. Una esperienza di cui ho fatto tesoro nel mestiere di giornalista. Il linguaggio della musica mi ha insegnato i cambiamenti di ritmo, di intensità, le variazioni sul tema e le digressioni che tuttora utilizzo nelle mie comunicazioni per non apparire – appunto – monocorde. È assolutamente essenziale, per ogni divulgatore, non annoiare mai chi guarda e ascolta, a maggior ragione se gli argomenti trattati sono molto seri.

In una televisione generalista è possibile mantenere un'identità riconoscibile? SuperQuark o Ulisse potranno migrare verso qualche canale tematico per non correre il rischio di essere confusi con programmi che non hanno alcuna validità scientifica?

Come giornalista per me è assolutamente naturale rivolgersi ad un pubblico che sia il più vasto possibile, anche per stimolare l'attenzione di chi non si orienterebbe autonomamente verso i temi che proponiamo. In fondo è proprio questa la funzione del divulgatore: dapprima far sorgere un interesse e poi aumentare il livello di consapevolezza del "normale" telespettatore relativamente ad un tema che altrimenti rimarrebbe circoscritto a pochi addetti ai lavori o cultori della materia e del tutto ignoto ai più. Per questo stesso motivo non vedo il futuro di Superquark o di Ulisse in palinsesti specializzati: questi canali potrebbero essere utili soprattutto agli studiosi e agli appassionati di questo o quell'argomento, ma corrono il rischio di diventare dei club per pochi, delle vere riserve indiane mediatiche.

Pensa che la televisione generalista rischi di perdere il pubblico più giovane?

È incontestabile che i giovani si stiano allontanando dalla televisione, dirigendosi sempre più verso altri terminali come i tablet e gli smartphone: ma è vero che anche loro continuano a guardare la tv, magari veicolata da Internet, sul proprio pc. Poi ci sono i tanti anziani – e la popolazione invecchia sempre di più – che non si servono delle nuove tecnologie e rimangono fedeli alla televisione tradizionale. Se si guardano i dati di ascolto delle trasmissioni televisive si vede che il bacino di utenza complessivo in realtà è aumentato, in particolare le ore quotidiane di fruizione pro capite – si arriva ad una media oltre quattro ore –, e questo è un dato veramente rilevante. È da tenere presente poi che purtroppo nel nostro Paese è il tubo catodico a tenere banco rispetto per esempio ad altre attività come la lettura. Per molte persone il piccolo schermo è rimasto l'unico gancio culturale

disponibile e proprio per questo l'offerta dovrebbe essere sempre più aperta, strutturata e stimolante. Al contrario la moltiplicazione dei canali meramente tematici rischierebbe di condizionare la scelta dello spettatore solo sull'argomento che gli interessa, fiction o trasmissioni calcistiche o altro, impoverendo il ventaglio di informazioni che potrebbe ottenere. Detto questo, sicuramente in un contenitore generalista ci può essere il rischio di confondere l'utente con proposte solo in apparenza somiglianti. Non resta che confidare nella maturità dello spettatore e nella sua capacità di discernimento. D'altra parte, ognuno è responsabile in toto per i propri prodotti e personalmente posso garantire solo per i miei... per concludere in leggerezza, vogliamo infine dire che "il mondo è bello perché è vario?"

Lei è tra i fondatori del Cicap (Comitato italiano per il controllo delle affermazioni sul paranormale) un'organizzazione per promuovere un controllo sui fenomeni scientificamente inspiegabili. In una società dove spesso sedicenti maghi e veggenti approfittano delle persone psicologicamente deboli quanto valore ha l'affermazione di George Santayana "lo scetticismo è la castità dell'intelletto"?

La speculazione a discapito dei creduloni è assolutamente reale e si manifesta in forme più o meno gravi, l'oroscopo ne costituisce l'espressione più diffusa e meno dannosa. Purtroppo, per contrastare efficacemente il problema ci vorrebbe una campagna di informazione collettiva con numerosi testimonial qualificati e conosciuti. Personalmente, anche come scrittore, sono molto impegnato in questo senso, (n.d.r.: ha scritto anche un libro sull'argomento :Viaggio nel mondo del paranormale e ha una rubrica fissa: "L'altra campana" sulla rivista Scienza e Paranormale), ma la mia voce è sempre stata piuttosto isolata.

Lei è anche autore di numerosi libri che spesso approfondiscono gli argomenti trattati nelle sue trasmissioni.

Che ne pensa delle nuove tecnologie applicate all'editoria? Legge anche i libri in formato digitale sui tablet o sugli e-book reader?

Sono assolutamente consapevole dei vantaggi offerti dalle nuove tecnologie come l'economicità, il risparmio di spazio, di peso e la conseguente disponibilità di una intera biblioteca in pochi centimetri quadri, ma ritengo che questi strumenti siano perlopiù destinati alle nuove e alle nuovissime generazioni, i cosiddetti "nativi digitali"; personalmente continuo ad apprezzare maggiormente la tradizionale carta stampata, facendo parte della generazione dei "nativi gutemberghiani!".

data pubblicazione [articolo originale](#): 01/03/2012

link articolo originale sul sito ufficiale di Poliziamoderna;
[Divulgare la scienza \(poliziadistato.it\)](#)

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA BIRRA



Ogni primo venerdì di agosto si celebra la Giornata Internazionale della Birra.

Il nome BIRRA deriva dal tedesco "bier" ma l'etimologia sarebbe riconducibile al latino biber, cioè bevanda, o alla parola germanica per indicare l'orzo (beuwo).

In Spagna si chiama cerveza e la radice sarebbe da ricercare nel termine latino cervesia, che indicava una birra senza luppolo facendo riferimento alla dea Cerere, divinità dei raccolti.

Le sue origini sembrano risalire ai Sumeri e agli antichi

popoli della Mesopotamia, che potrebbero aver iniziato a produrla oltre seimila anni fa. Poi la birra si diffuse tra egizi, greci e romani.

UNA STORIA SULLA BIRRA

Ebbe inizio nel XVI secolo con una nave e una traversata atlantica. La nave era la Mayflower (in figura), un galeone a tre alberi di circa 180 tonnellate. A bordo c'erano i Padri Pellegrini (ribattezzati poi Thirsty Pilgrims, "pellegrini assetati"). In tutto a bordo 102 persone compresi donne e bambini in fuga dall'Europa. Approdarono in un luogo che la tradizione identifica con Plymouth Rock il 9 novembre 1620 e il primo edificio che costruirono fu proprio... un birrificio !

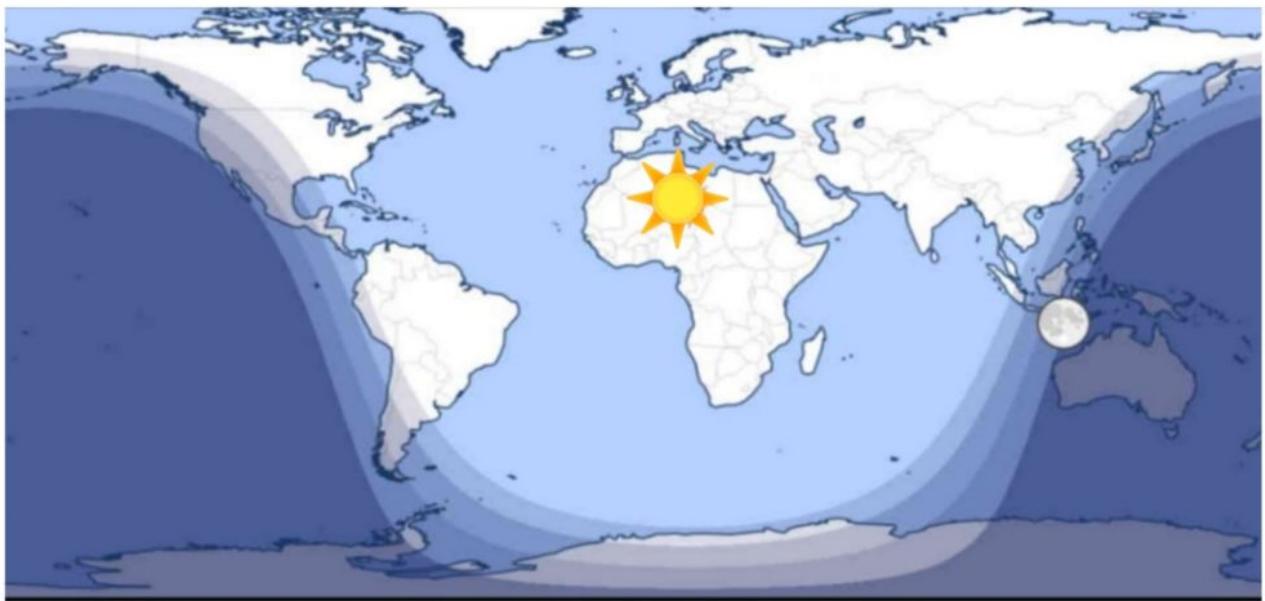
Come tante bevande alcoliche, anche la birra passò così dall'uso religioso a quello medico e solo in seguito a quello ricreativo. La birra, infatti, veniva servita come ricostituente ai pellegrini che avevano compiuto un lungo viaggio ed era una bevanda naturalmente sterilizzata in un tempo in cui l'acqua non poteva essere consumata prima di essere bollita. Il consumo di birra si diffuse facilmente anche per quest'ultimo motivo. Il luppolo, inoltre, conferiva alla bevanda proprietà antisettiche.

Cieli sereni☐

PG



Col sole in fronte...



Ieri, 8 luglio, alle 13:14 (ora italiana) il Sole si è trovato esattamente sulla verticale del punto della Terra indicato nella figura, illuminando quella porzione del pianeta evidenziata in chiaro.

Quale è stata la particolarità di quell'istante?

È stato detto, e scritto, che il 99% della popolazione mondiale (7,8 miliardi di persone), si è trovata nella parte del pianeta illuminata dalla luce del Sole.

Questo valore è ricavabile dai dati astronomici (posizione del Sole in funzione della data e dell'ora), dalla geografia del nostro pianeta e dalla distribuzione della popolazione mondiale.

CURIOSITÀ

Nella realtà, c'è da considerare che

quasi mezzo miliardo di persone si sono trovati al crepuscolo (mattinale o serale), con la luce solare indiretta, ma teoricamente ancora (o già) nell'emisfero notturno (sole sotto l'orizzonte).

Togliendo quindi la zona crepuscolare (fascia ombreggiata in figura) otteniamo comunque circa 7,4 miliardi di persone, ovvero il 93% della popolazione mondiale.

Cieli sereni

PG

Aquawareness

L'acqua come strumento di consapevolezza. La consapevolezza come via maestra per apprendere il Nuoto.

(versione integrale ed arricchita di nuovi contenuti multimediali di un articolo già pubblicato su www.ocean4future.org in due parti nel marzo 2022)

Le prime percezioni del nostro esistere avvengono ad occhi chiusi, immersi nel liquido amniotico. La materia fluida ci fornisce la prima interfaccia con il mondo, il primo contatto con la dimensione del sensibile, la prima esperienza del limite, attraverso cui si sviluppa l'embrione della nostra futura identità. In essa cominciamo a disegnare i nostri confini con l'esterno e insieme a percepire dall'interno la nostra corporeità. E ritrovare la traccia di quelle primordiali esperienze significa ritrovare il proprio primo orizzonte di esseri viventi, la nostra prima e vera madre lingua. Significa ritrovare il nostro corpo alle prese con sensazioni nuove ed insieme antiche, con libertà di movimento strane e al tempo stesso familiari, stranamente familiari e tuttavia dimenticate.

Nella mitologia indiana, Nārāyaṇa è la divinità che meglio di tutte rappresenta, a livello cosmico, il passaggio cruciale dalla potenzialità della quiete indifferenziata prenatale alla prima scintilla di coscienza individuale.

“Nella notte cosmica, Nārāyaṇa dormiva in beata spensieratezza, galleggiando sulle acque primordiali. E mentre dormiva dal suo ombelico spuntò un loto, la prima forma di vita e prima scintilla di consapevolezza, staccatasi dalla matrice universale” (Mircea Eliade, Trattato di Storia delle Religioni, Bollati Boringhieri, ed. 2008)



Nārāyaṇa tiene nella mano sinistra un gambo di loto che scaturisce dal suo ombelico e sul fiore di cui è intronizzato [Brahma. Rilievo Cham, Vietnam](#) (c.700 d.C.)

Nārāyaṇa è, per gli induisti, una delle molteplici manifestazioni di Visnu: colui che presiede la notte cosmica così come Shiva è il signore dell'universo manifesto. Simboleggia lo stato di latenza che precede l'inizio di ogni era, e che inevitabilmente ne seguirà la fine.

“Nei tempi antichi chiamavano le acque con il nome Nārā e poiché le acque erano sempre la mia ayana, la mia casa, ecco perché mi chiamavano Nārāyaṇa: (che è a casa nell'acqua). O migliore dei rinati, io sono Nārāyaṇa, l'origine di tutte le

cose, l'eterno, l'immutabile". (dal *Manusmṛti*, II-III sec. a.C.)

"A casa nell'acqua". Interessante notare come, per la tradizione Indiana, l'acqua venga considerata l'elemento primigenio, il substrato originario: l'energia potenziale ancora inespressa, dal quale proviene ogni forma, e che precede qualsiasi evento percepibile; mentre nella Cina taoista, più o meno nello stesso periodo o poco dopo, l'acqua è percepita come modello di comportamento perfetto e sublime espressione di un mondo già fenomenico.

"Non vi è al mondo nulla di più debole e cedevole dell'acqua, ma nello stesso tempo non vi è nulla che la superi nel vincere il forte e il rigido. Essa è indomabile perché a tutto adattantesi" (Tao Te King, secondo libro, par. LXXVIII. A cura di Julius Evola, 1922)

Ritrovarsi nel ***Nārāyana*** dal quale si è avuto origine è, da millenni, il compito delle innumerevoli tecniche psico-fisico-meditative messe a punto, specie in oriente, per poter riconoscere e percepire come propria "dimora", oltre il limite del nostro corpo, anche tutto ciò che ci circonda.

Lo Yoga indiano e il Tai-chi cinese sono probabilmente le vie più praticate e conosciute per "tornare a casa" ma ne esistono innumerevoli altre, sperimentate o sperimentali; sorte dal nulla o lentamente adattate alle circostanze di tempo, cultura e luogo; In oriente così come in occidente però, l'immensa letteratura fiorita sull'argomento, sorprendentemente, non fa quasi mai riferimento a quella che dovrebbe essere considerata la via maestra, quella suggerita dall'origine e dal nome stesso di ***Nārāyaṇa***, "colui che è a casa nell'acqua": il nuoto. Anzi, il Nuoto, con la N maiuscola. Quello che pratica l'uomo virtuoso, inteso nel senso definito dal Tao te King: colui che comprende e si adatta al modello di comportamento supremo, quello dell'acqua.

La mancanza di accenni al Nuoto come “via dell’acqua” nella storia della letteratura specializzata è difficilmente comprensibile. Si pensi, ad esempio, ai cultori del Tai-chi che immaginano di effettuare in acqua i propri movimenti per cercare di renderli più fluidi: non sarebbe molto più semplice ed efficace, allora, “saltare un passaggio” – e immergersi realmente? Vero è che esistono già da tempo anche le versioni “bagnate” dello Yoga (Woga/Water Yoga) e del Tai chi (Ai chi/Aquatic Tai Chi): ma anche queste discipline, pur essendo valide sotto taluni aspetti, rimangono viziate da un presupposto iniziale molto restrittivo non sono “acquatiche native”, ma adattamenti – più o meno felici – all’ambiente liquido di ordinarie e consuete pratiche terrestri. In quanto tali, le posizioni di equilibrio vengono impostate dal praticante con un approccio fisico e mentale ancora tipicamente terrestre: ricerca di appigli od appoggi rigidi e limitati, utilizzo di strumenti didattici artificiali, sostegno di altre persone per “superare” il problema della cedevolezza dell’acqua (invece, proprio questa caratteristica costituisce l’occasione d’oro da cogliere e sfruttare appieno per “cambiare dimensione”). Il tutto, vissuto ancora sotto l’incombente condizionamento psicofisico della verticale gravitazionale: una vera e propria spada di Damocle, alla quale, in condizioni ordinarie, è impossibile sottrarsi.

Manca ancora, a coloro che in acqua si comportano da terrestri, l’abbandono completo, la fiducia in Archimede e nella sua legge idrostatica. Manca evidentemente la fiducia nell’acqua. O meglio... nelle capacità di relazione tra il proprio corpo e l’ambiente circostante.

È un tipo di fiducia che si raggiunge esclusivamente dopo una profonda completa conoscenza, diretta e strettamente personale, del proprio intorno.

Come scrive il Maestro Zen Daishin Besio:

“Il nuotatore e il non-nuotatore sono divisi solo da una

dimensione esperienziale. Il primo è partito, necessariamente, dai presupposti del secondo. Il quale, a sua volta, dispone di tutte le potenzialità per trasformarsi nel primo

Dimensione esperienziale. Non (solamente) intellettuale, quindi. E assolutamente diretta, non delegabile: se l'acqua è uguale per tutti, ogni essere umano è un unicum. Ha una sua forma propria ed è il risultato di una storia a sé. Conseguentemente lo è anche il suo rapporto con l'elemento liquido. Intimo, insostituibile e indicibile.

Per dirla con un altro Maestro (di Nuoto, stavolta), Domenico Maiello, ***l'acquaticità consiste nell' "educare all'acqua e con l'acqua". "All'acqua", per conoscerla. "Con l'acqua", per conoscersi.*** Una definizione, questa, folgorante ed epigrafica; per arrivare a fidarsi ciecamente dell'acqua non esistono scorciatoie: bisogna (ri)conoscerla, bagnarsi, immergersi. E galleggiare, affondare, riemergere, scivolare, ruotare, tuffarsi, fare delle capriole, adagiarsi sul fondo: insomma bisogna ritornare a giocare felicemente nell'acqua e con l'acqua, cercando di carpirne, a poco a poco, i (trasparenti) segreti.

Dimenticando e destrutturando, stavolta, le abilità motorie complesse spesso a torto considerate acquisite come le tecniche di nuotata (apprese talvolta troppo velocemente o solo meccanicamente, senza concedersi il tempo di percepire né l'acqua né il corpo); tralasciando le tabelle di allenamento, le calorie da bruciare, il numero delle vasche da percorrere; mettendo via, almeno per un po', tutti quegli inutili orpelli che inquinano e disturbano il rapporto esclusivo tra noi e il fluido (divenuti oramai innumerevoli: dalle pinne ai galleggianti, alle custodie impermeabili degli smartphone, passando per le radiocuffie, gli smartwatch e le varie applicazioni fitness. Se possibile, lasciando anche gli occhialini e le cuffie sul bordo vasca). Spogliandoci di tutti gli accessori, ma rimanendo ben vigili, attivando al meglio la nostra consapevolezza. Eccola, la parola chiave è tornata:

consapevolezza. Duplice: in acqua, e dell'acqua. Conoscenza dell'acqua attraverso il proprio corpo – e conoscenza del proprio corpo attraverso l'acqua. Ecco definite le due materie fondamentali della nostra scuola nuoto ideale. Due processi cognitivi tra loro interconnessi al punto tale da sintetizzarsi in uno solo, di tipo relazionale. Il proprio, intimo, insostituibile, indicibile rapporto con l'acqua.

Dopo esserci finalmente liberati di ogni accessorio o programma, entrando in acqua proviamo innanzitutto a...non fare nulla! Cerchiamo innanzi tutto di rimanere fisicamente passivi mentre il fluido agisce sul nostro corpo. La passività costituisce il primo e più importante passo nel processo di conoscenza dell'acqua. Equivale all'ascolto dell'altro nei rapporti umani.

Raising (9 secondi)

Levitation (9 secondi)

Bouncing balls (16 secondi)

Negli esercizi presentati è la spinta idrostatica che agisce "come Archimede comanda", per riportare a galla le nuotatrici che sono state filmate. Quasi certamente, tutti coloro che hanno una certa dimestichezza con le attività natatorie, avranno vissuto le stesse esperienze soprattutto in età infantile; ma è estremamente probabile che, presi dalla foga del gioco o da un obiettivo agonistico più seducente, ne abbiano dimenticato i preziosi insegnamenti. Almeno a livello cosciente: lo dimostrano, ad esempio, gli innumerevoli bagnanti-ancora-terrestri che si producono in azioni propulsive goffe e assolutamente superflue, sia con le gambe sia con le braccia, per cercare di "rimanere fermi sul posto" in acqua alta...

Bad runner (15 secondi)

Bad biker (6 secondi)

Vertical kicking (18 secondi)

...laddove basterebbe galleggiare staticamente, senza agitarsi:

Suspension lift (12 secondi)

le posizioni sono potenzialmente infinite; e molte di queste sono anche estremamente confortevoli....

Periscope (15 secondi)

Outrigger and ball (10 secondi)

Static & simmetric (5 secondi)

The fin (5 secondi)

Asana (5 secondi)

Sofa relax (14 secondi)

Double outrigger (5 secondi)

Ai bagnanti-ancora-terrestri a è mancato, nei momenti cruciali dell'apprendimento nel corso delle loro prime esperienze acquatiche, il giusto atteggiamento mentale.

O meglio... la giusta **presenza mentale**. Potremmo definire questo termine-chiave come un vero e proprio comune denominatore tra il Nuoto e la meditazione. Applicando una corretta presenza mentale, ogni ingresso in acqua può trasformarsi in una validissima occasione per aumentare il proprio grado di consapevolezza, trasformando il bagno in una vera e propria forma di meditazione galleggiante. Una consapevolezza a doppia valenza: in acqua e dell'acqua. L'"*Aquawareness*".

È bene chiarire immediatamente che la presenza mentale, come forma di meditazione, NON ha assolutamente nulla a che fare con gli stati di assorbimento, estatici o mistici, al di là dell'ordinario e del vissuto quotidiano. Anzi. Tutto il contrario, la pratica richiede come requisito di base la massima lucidità sensoperceptiva. Nulla di trascendente, quindi, e nulla che non sia del tutto trasparente.

Semplificando, la **presenza mentale** può essere bipartita nelle due fasi ricettiva (chiamata fase della *pura attenzione*) ed attiva (denominata fase della *chiara visione*)

Nella fase ricettiva si tratta "semplicemente" di rimanere estremamente attenti e concentrati durante le esperienze vissute e osservate al fine di acquisire la chiara e sicura

consapevolezza di ciò che realmente avviene **fuori di noi e in noi** quando c'è interazione tra noi e il nostro intorno.

Per facilitare la pura attenzione, al principiante si raccomanda sempre di ridurre l'esperienza al livello più elementare ed essenziale possibile. Riprendiamo, in proposito, l'esempio descritto nei video dei "rimbalzi":

Per bambini e adolescenti (e qualche adulto) sarebbe più che naturale trasformare l'esperienza in un gioco "a chi ne fa di più" con tanto di squadre, classifiche, e sfottò; possiamo facilmente immaginare i partecipanti impegnati creativamente per trovare strategie, regole, trucchi e sotterfugi idonei per vincere le sfide, con i compagni, gli avversari... e soprattutto, con loro stessi.

Certamente, in situazioni ludico-competitive, si guadagnerebbe molto in termini di puro divertimento... però quasi sicuramente, a causa della focalizzazione dell'interesse dei partecipanti verso l'obiettivo della "vittoria" e dello spostamento delle loro risorse di pensiero verso l'area dell'ingegno organizzativo si perderebbero di vista almeno tre/quattro elementi di osservazione, o di **pura attenzione**:

- La posizione raccolta "a uovo", con le gambe abbracciate, assicura l'impossibilità di compiere dei gesti propulsivi di qualsiasi genere; conseguentemente:
- La risalita è determinata solo dalla spinta dell'acqua:
- Il corpo tende sempre a ruotare per mantenere la parte più leggera (i polmoni) verso l'alto. Non si riaffiora naturalmente con i piedi, ma con la schiena e la testa.

Soprattutto:

- Con i polmoni pieni d'aria, a parità di forma (ma non di volume...) l'acqua riporta velocemente i corpi a galla,

con i polmoni svuotati molto meno, quando non li lascia direttamente sul fondo.

▪

Stitching down (23 secondi)

Queste registrazioni obiettive, proprio come in ogni esperimento scientifico che si rispetti, non dovrebbero mai essere alterate da valutazioni qualitative o dai pregiudizi emotivi ed intellettuali, o dalle aspettative prestazionali, che spesso (e più o meno consapevolmente) ci portiamo dietro e che distolgono l'attenzione dai fatti in sé che dovremmo considerare "nudi e crudi".

Quando parliamo di "meditazione basata sulla presenza mentale", non intendiamo allora nulla di difficile né di misterioso. Parliamo invece di un livello di consapevolezza raggiungibile, in acqua, anche dai bambini in età scolare. Anche i piccoli allievi, se ben guidati da un bravo istruttore che, avendo cura di mantenere sempre attiva la loro presenza mentale, trasformi ogni loro esperienza acquatica nella forma di un gioco divertente, potranno essere in grado di passare tranquillamente senza difficoltà da un'attenzione vaga iniziale (*"guarda, Jacopo e Matteo stanno giocando a "palla che rimbalza!"*), a quella più dettagliata (*"ma non si muovono per nulla, eppure tornano sempre su"*) e poi, richiamando le situazioni analoghe, si confronteranno con il proprio vissuto (*"ci ho provato anche io, funziona"*), generando dapprima il pensiero associativo (*"se trattengo il respiro torno su più velocemente"*) e infine, sfruttando opportunamente le dinamiche di gruppo, anche quello astratto: vale a dire la generalizzazione dell'esperienza. (*"se si trattiene il respiro si galleggia molto meglio, vale per tutti"*)

Questa forma di educazione acquatica, basata sulle risposte dell'individuo alle situazioni-stimolo ambientali, è tra l'altro perfettamente aderente alle teorie di Jean Piaget (1896-1980), un vero pioniere della psicologia dell'età

evolutiva: Per Piaget, lo sviluppo cognitivo del bambino deriva principalmente dall'interazione con la realtà circostante, grazie alla quale si verifica una trasformazione in termini di acquisizione di informazioni utili alla conoscenza pratica. E in acqua, la necessità di interagire continuamente con l'ambiente circostante diventa necessariamente "il" presupposto, una scelta obbligata. Sotto questo aspetto, un approccio consapevole nei confronti dell'ambiente acquatico può favorire sensibilmente, anche a livello più generale, l'educazione e l'affinamento della persona in crescita.

Nelle clip precedenti, abbiamo osservato l'azione dell'acqua sul corpo umano quando quest'ultimo nel corso delle varie esperienze cerca, nei limiti del possibile, di mantenere la stessa forma sotto l'azione dell'acqua, a prescindere dalla forma deliberatamente scelta come quella di partenza. Rimanendo il più possibile "inerti" a guisa di oggetti – più o meno galleggianti – è molto più semplice osservare, per poi riuscire a distinguere e separare, gli effetti delle azioni dell'acqua da quelle delle nostre attività, siano esse determinate e consapevoli, automatizzate oppure del tutto inavvertite.

Lo stesso livello di pura attenzione che riserviamo alle osservazioni relative ai comportamenti del nostro corpo come risposta alle azioni dell'acqua, andrebbe riservato anche allo studio dei comportamenti del fluido come risposta alle nostre azioni volontarie e mirate. Anche in questi casi, la facilità di ricavare informazioni corrette ed obiettive è direttamente proporzionale alla semplicità delle attività motorie "di stimolo"

Si pensi alle esperienze sulle "frenate" durante gli scivolamenti:

Integral braking (5 secondi)

In questo caso l'obiettivo della nuotatrice era quello di valutare l'efficacia della frenata durante lo scivolamento (lo

“stop” andava ottenuto modificando improvvisamente e liberamente la propria forma corporea) e non certo quello di andare il più lontano possibile dal bordo vasca (che spesso rimane, purtroppo, l’unico esercizio richiesto nelle versioni prona e supina dalla stragrande maggioranza degli istruttori di nuoto tradizionali, durante le cosiddette fasi di ambientamento).

La nostra nuotatrice è giunta a quella efficace soluzione frenante dopo aver sperimentato moltissime altre possibilità alternative: ad esempio, allargando solo una gamba, o anche semplicemente piegandola; oppure allontanando le braccia distese o piegate dal tronco; testando infinite altre soluzioni simmetriche o asimmetriche, sempre prendendo scrupolosa nota delle risposte dell’ambiente fluido. Ad esempio, avrà scoperto che se durante lo scivolamento veloce allontana solamente un braccio dal tronco, oltre al rallentamento ottiene anche un cambio di direzione; ma avrà anche capito anche che quest’ultimo effetto si può essere facilmente attenuare o del tutto annullare non solo con il gesto simmetrico dell’altro braccio, ma anche da altre opportune azioni antagoniste quali, ad esempio, un piegamento del capo.

La ***pura attenzione***, quindi, comprende il campo di osservazione analitica ed obiettiva dei comportamenti che si instaurano nella relazione di base tra l’acqua e il corpo umano, prendendo atto dell’interscambiabilità dei ruoli attivi e passivi che si assumono a seconda delle circostanze.

Però – non ci stancheremo mai di ripeterlo – questo termine rimane valido ed appropriato solamente se lo spirito, e l’atteggiamento mentale, con il quale si affronta ogni esperienza rimane quello tipico di un laboratorio scientifico, dove l’esperienza viene studiata solo per quella che è, senza interferenze di ricordi passati o di progetti di costruzione futuri. E neanche senza subire l’influsso di precedenti condizionamenti, pregiudizi o aspettative; con la massima

apertura mentale, avendo cura di non precludersi nessuna esperienza (a priori) e non scartando alcun risultato (a posteriori); e soprattutto senza mai farsi vincere dalla tentazione di attribuire valutazioni qualitative ai risultati, del tipo: “questa è la soluzione MIGLIORE”. (...migliore per quale scopo, poi...?)

Nelle scuole nuoto “tradizionali”, quelle che hanno per obiettivo costruzione di un performer ad ogni passaggio didattico si tende ad insegnare agli allievi subito e solamente la soluzione “giusta” nell’ottica della sola prospettiva agonistica, per ottenere il massimo rendimento dell’atleta nel più breve tempo possibile... facendogli perdere però per strada, anzi per le corsie, infinite occasioni di approfondimento della propria cultura dell’acqua. Trasformando così il corso di nuoto in un addestramento formale (dove si propongono sostanzialmente dei modelli pronti da copiare) in luogo di una vera occasione di educazione acquatica (dove ogni momento di passività, pausa o attività, ad esempio una semplice bracciata, o un mezzo avvitamento, è il risultato di scelte precise ed autonome del praticante, ripescate consapevolmente dalla propria riserva di esperienze.

Scelte, è finalmente giunto il momento di definire il termine, che dovrebbero essere determinate esclusivamente dalla **Chiara Visione** del nuotatore.

La Chiara Visione è l’aspetto proattivo della Presenza Mentale, che segue necessariamente quello della pura attenzione e si manifesta nel nuotatore “meditante” solo in presenza della volontà lucida e consapevole di intraprendere l’azione più appropriata per raggiungere un preciso e determinato scopo, qualsiasi esso sia.

Come, ad esempio, quella di immergersi fondo mediante la sola espirazione senza aiutarsi con gesti propulsivi:

Starfish #1 (25 secondi)

Oppure, a partire da uno stato di galleggiamento statico verticale, alterare il proprio equilibrio provocando dei basculaggi volontari con il solo movimento del capo:

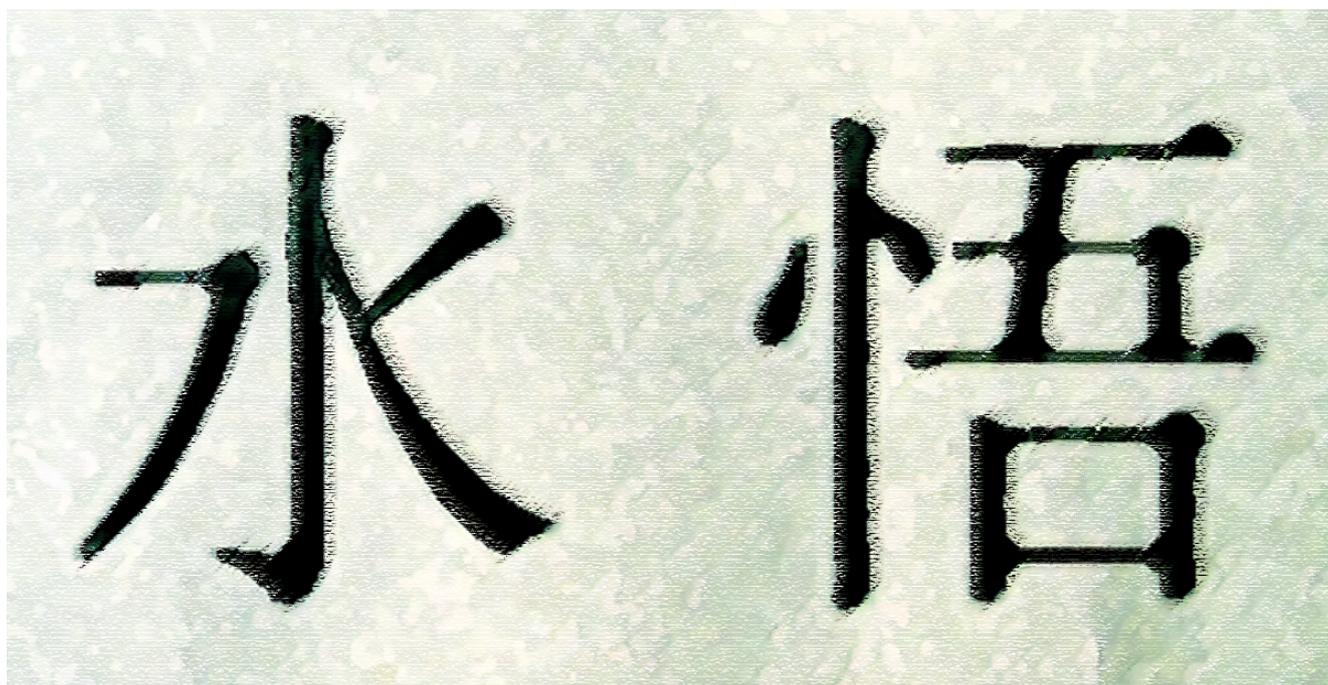
Rispetto alle analoghe esperienze vissute "in regime" di *pura attenzione*, all'occhio poco allenato di un osservatore esterno potrebbero non rivelarsi grosse differenze formali: si galleggia o si affonda fisicamente, ed apparentemente, nello stesso modo; la differenza risiede, infatti, tutta nell'atteggiamento mentale del nuotatore che durante la fase della *pura attenzione* sta ancora cercando di capire cosa accade a sé e al suo intorno in determinate condizioni; nell'altra adotta deliberatamente il comportamento più idoneo alle circostanze scegliendolo lucidamente all'interno del patrimonio di esperienze già vissute.

Nelle clip seguenti, le nuotatrici in galleggiamento cercano di indurre rotazioni e basculaggi del proprio corpo con i movimenti del capo. C'è chi si trova ancora nella fase *pura attenzione* e chi, invece, esercita la propria *chiara visione*...sapreste riconoscerle?

Head drives #1 (12 secondi)

Spinning and tilting #1

Spinning and tilting #2



La parola "Aquawareness" resa con gli ideogrammi cinesi Shuǐ e Wù ("Acqua" e "Comprendere")

La ricerca della consapevolezza, basata sulle fasi della "**pura attenzione**" (osservazione oggettiva dei fenomeni senza interferenze) e della "**chiara visione**" (azione intrapresa lucidamente sulla base del proprio patrimonio di osservazioni), da attuarsi in ogni gesto quotidiano, è alla base della Meditazione Buddhista **Vipāśyanā**. E', questo, un termine sanscrito che sostanzialmente è traducibile con: "vedere le cose come realmente sono", oppure "meditazione di visione profonda". Il termine inglese più comunemente usato per tradurre Vipāśyanā è "insight meditation", termine non troppo centrato e comunque un po' fuorviante per noi occidentali un po' scettici, cresciuti con Archimede, Galileo e Newton. Non ci dovrebbe servire l'intuizione (traduzione diffusa di *insight*, "visione dentro") per osservare, e registrare senza pregiudizi o aspettative, ciò che si manifesta in maniera palese. I cinque sensi sono ampiamente sufficienti: basta focalizzare l'attenzione sull'esperienza, rimanere obiettivi, prendere nota, e ricordarsela per le occasioni future.

Al di là del termine, la Vipāśyanā viene considerata il "cuore della meditazione buddhista" e nelle scritture canoniche di quella tradizione, il "discorso sui fondamenti della Presenza mentale" (Satipaṭṭhāna Sutta) del Buddha viene riportato per ben due volte, a dimostrazione dell'importanza fondamentale che gli è stata attribuita. Thích Nhất Hạnh ([[thik n3t he'ŋ](#)]), (1926-22) il celebre monaco, poeta e scrittore vietnamita scomparso recentemente, basava il suo insegnamento sulla pratica della consapevolezza applicata in ogni momento o attività della giornata, al fine di far riconoscere ogni istante della propria esistenza come un vero e proprio "miracolo ordinario e quotidiano" e non l'ennesimo opaco elemento di una grigia sequela di occasioni e di tempo sprecato:



Thích Nhất Hạnh (1926-2022), da internet
Thích Nhất Hạnh (1926-2022), da internet

“Il [miracolo](#) non è quello di [camminare](#) sulle acque, ma di [camminare](#) sulla [terra](#) verde nel [momento](#) presente e d’[apprezzare](#) la bellezza e la [pace](#) che sono disponibili ora.”
(Thích Nhất Hạnh, “Carpe Diem”)

“La mattina quando vi alzate, fate un [sorriso](#) al vostro cuore, al vostro [stomaco](#), ai vostri polmoni, al vostro fegato. (“La mattina quando vi alzate, fate un sorriso al vostro ...”) Dopo tutto, molto dipende da loro.” (Thích Nhất Hạnh, “Corpo Umano”)

“Come possiamo godere dei nostri passi se la nostra [attenzione](#) è [rivolta](#) a tutto quel chiacchiericcio mentale? È [importantediventare](#) consapevoli di cosa sentiamo, non solo di cosa pensiamo. Quando tocchiamo il [terreno](#) con il [piede](#) dovremmo riuscire a sentire il [piede](#) che entra in [contatto](#) con esso. Quando lo facciamo possiamo [provare](#) un’enorme [gioia](#) nel semplice fatto di

poter camminare.” (Thích Nhất Hạnh, “Il Dono del Silenzio”)

Assolutamente vero. La presenza mentale è applicabile in ogni situazione quotidiana senza limitazioni di sorta, in ogni condizione di luogo, tempo o spazio. Finché c'è vita, può esserci consapevolezza.

Ma In acqua, la consapevolezza è maggiormente a portata di mano, anzi... di ogni parte del corpo.

Perché? Perché l'insieme uomo-acqua, anche sotto questo punto di vista, costituisce il sistema ideale per raggiungerla. Proprio come quando, in un momento imprecisabile della nostra esistenza, nel liquido amniotico scoccò la prima scintilla di coscienza e di differenziazione tra noi e il mondo, ancora oggi l'acqua, con le sue interazioni avvolgenti, immediate, inevitabili e puntuali ci costringe alla continua percezione di un “esterno” a noi perfettamente complementare.

Lao-Tsu aveva ragione: L'acqua, oltre ad essere stato il primo, è davvero il nostro “intorno” ideale; ci sostiene morbidamente adattandosi perfettamente a qualsiasi nostra forma, senza perdere mai il contatto con ogni centimetro della nostra epidermide.

La sensazione tattile del piede che si appoggia sul terreno descritta da Thích Nhất Hạnh, in acqua è estendibile, nello stesso istante, a qualsiasi parte del corpo; e a differenza di quanto succede nella dimensione terrestre dove le reazioni ambientali – per nostra disattenzione o distrazione – possono talvolta apparire schermate fino a sfumare del tutto, in acqua l' “intorno” non ci dà mai tregua: risponde puntualmente a tutte le nostre minime sollecitazioni con effetti macroscopici, siano esse volontarie sia involontarie.

Riguardo queste ultime, la reazione/segnalazione immediata ed evidente del sistema sia negli stati di equilibrio statico sia nelle situazioni dinamiche è ancora più importante, perché ci costringe a prendere coscienza di ogni minima alterazione

della forma e/o del volume del nostro corpo.

Nella vita quotidiana quando si rimane in piedi, oppure seduti o sdraiati; e anche camminando o correndo spesso si mantengono posture o atteggiamenti sbilanciati o semplicemente asimmetrici, anche per periodi di tempo abbastanza lunghi. Quasi sempre manca la consapevolezza di tutto ciò, almeno fino a quando lo stesso corpo decide di segnalarci la situazione facendo insorgere fastidi o dolori muscolari qui e là. Ma il terreno, l'asfalto, il pavimento, la sedia o il letto in tali casi sembrano rimanere imperturbabili rispetto alle nostre azioni; non ci comunicano direttamente nulla in proposito.

In acqua è diverso: trasparente in tutti i sensi, il fluido non ci nasconde nulla e allo stesso tempo non ci permette di barare, anzi: amplifica e rende evidenti gli effetti di ogni nostra azione, anche la più leggera... ad ogni variazione, anche impercettibile, del respiro corrisponde infatti un diverso assetto di galleggiamento e un diverso equilibrio. Osserviamo come il semplice ritmo inspirazione/espiazione provochi un evidente "effetto culla" con le ginocchia della nuotatrice che emergono e si immergono ritmicamente.

Lulling float (20 secondi)

Così, ad ogni alterazione, anche minima, della forma corporea corrisponde sempre una diversa idrostatica o idrodinamica. La reazione dell'acqua è sempre inevitabile ed inesorabile, impossibile distrarsi o allontanarsi troppo col pensiero. In acqua bisogna continuamente fare i conti, istante dopo istante, con il presente. In immersione, Il "Qui e Ora" dello Zen diventa naturalmente "la condizione di laboratorio".

Non è il caso di elencare qui tutti i nobilissimi scopi finali della meditazione nelle millenarie tradizioni religiose, spirituali o psicologiche, soprattutto orientali.

Ma ci permettiamo di accennare ai benefici della meditazione quotidiana che sono oramai accertati, ed accettati come validi

anche in occidente: riduzione delle emozioni negative, incremento di quelle positive come la compassione e l'autocontrollo, incremento della capacità di raggiungere gli obiettivi. Riduzione dello stress, dell'ansia, dell'insonnia, della solitudine e degli stati depressivi.

Tra questi, vogliamo sottolineare ancora quello appena citato: la riconduzione gentile della coscienza al momento-presente. Per chi è abituato ad ingolfarsi di ricordi del passato o di progetti futuri elaborati mentre il presente gli scorre davanti, è un vero toccasana purificatore. Trascorrere la maggior parte del tempo "nella propria testa" porta ad elaborare una eccessiva quantità di pensieri che appannano la percezione diretta immediata della realtà esterna.

Eckart Tolle, autore del best-seller "Now! Il potere del presente" sostiene che ***"Pensare è compulsivo. Non ci si può fermare, o così sembra. Crea anche dipendenza. Non ci si ferma fino a che la sofferenza generata dal continuo rumore mentale non diventa insopportabile"***

La citazione è volutamente provocatoria. Non si mette certo in dubbio la necessità di pensare: è un bisogno assoluto, come respirare, bere o nutrirsi. Ma è sempre meglio evitare le indigestioni...in questo senso, la presenza mentale acquatica aiuta non poco a disintossicarsi.

E poi...e poi c'è un effetto corollario, tutt'altro che trascurabile.

Con la presenza mentale applicata alle esperienze in acqua, si impara a nuotare ***"davvero"***. Solo con questo approccio si raggiunge il livello del Nuoto (sì, quello con N maiuscola), quello proprio dei nuotatori. Ma chi è il "nuotatore"? Non è (solo) il bagnante estivo; non è neanche (solamente) il regolare frequentatore delle piscine, uno di quelli che svolgono diligentemente il programma di allenamento redatto dall'allenatore o dal personal trainer; potrebbe non esserlo

nemmeno un atleta di livello olimpico, se quest'ultimo si comporta (esclusivamente) come una macchina ideata per scopi agonistici. L'autentico nuotatore non si misura necessariamente né con il tempo trascorso né con lo spazio percorso in acqua. Non ama servirsi di "aiuti" come pinne, guanti, galleggianti, tavolette, tubi perché non sopporta fastidiose mediazioni con l'ambiente e preferisce di gran lunga impiegare, in maniera sempre più sensibile, parti del proprio corpo per ottenere gli stessi effetti; non è un esecutore di gesti prestabiliti da altri e di norma non segue alcuna scheda o tabella. Non "rappresenta" le tecniche di nuotata ma le reinventa e le adatta ad ogni bracciata secondo le proprie esigenze, circostanze o condizioni. In azione, lo si trova sempre più impegnato ad affinare il proprio livello di acquaticità, che interessato ad aumentare le prestazioni. Cerca sempre la via del minimo sforzo, senza far rumore mentre nuota. Risponde alle situazioni critiche sempre nella maniera più adeguata, esercitando tutte le libertà di movimento del corpo, per garantire in ogni condizione il più alto grado di sicurezza non solo a sé, ma anche ai suoi eventuali compagni d'acqua meno progrediti.

Incontriamo spesso in piscina tanti magnifici atleti, ma imbattersi in un nuotatore "vero" non è così frequente.

Chuang-Tsu in un suo celebre racconto, ne ha magistralmente descritto uno, di età avanzata: un vecchio che alle domande di Confucio, sorpreso dalle sue abilità natatorie rispose così: ***"So come calarmi in un vortice discendente e come uscirne da uno ascendente. Seguo la via dell'acqua e non faccio nulla per oppormi ad essa. La sua natura è la mia natura"***

Senza dubbio dovevano essere Nuotatori "veri" anche quelli citati da Virgilio nell'Eneide: ***"Rari Nantes in Gurgite Vasto"***, i sopravvissuti al naufragio della flotta di Enea. E allora, non ci resta che tornare presto a nuotare, stavolta consapevolmente. Perché, in tanti e troppi casi la distanza che separa il Nuotatore dal terrestre, purtroppo combacia

perfettamente con quella che separa la vita e la morte... e perché la sopravvivenza in acqua, al di là di ogni sofisma, è lo scopo ultimo e l'essenza stessa del Nuoto.

“Primum vivere, deinde philosophari”, dicevano gli antichi romani.



(Apollonio di Giovanni (1415-1465), *“Rari Nantes in Gurgite Vasto”*, miniatura. Firenze, Biblioteca Ricciardiana) (da internet)

Un pesce andò da un pesce-regina e gli domandò: “Sento sempre parlare del mare, ma cos’è questo mare? Dov’è?” E il pesce-regina rispose: “Tu vivi, ti sposti e trascorri la tua esistenza nel mare. Il mare è dentro di te e fuori di te. Tu vieni dal mare, sei fatto di mare e finirai nel mare. Il mare ti circonda come il tuo proprio essere”. (antica storia Indù)

www.aquawareness.eu

M come Mamma

“Mamma” in tante lingue

Leggi, Pensa, Cammina.



Photo by [Vadim Stein](#)

di Jacopo Ciardi

E' un po' come un oratore che dal pulpito predica bene ma razzola male. Eppure, è così: spesso raccomando i miei figli di leggere almeno dieci pagine al giorno di un libro, sapendo che migliorerà, e di molto, la loro vita, eppure i miei libri sul comodino spesso li devo spolverare o smettere di appoggiarci sopra la tazzina del caffè.

Ciò nonostante è innegabile: leggere libri è una delle abitudini più importanti per migliorare la propria vita.

Certo, scriverlo qui su un magazine online, denota un apparente conflitto di interessi, eppure mi sento di poter dire che è questa "abitudine" una tra i migliori modi per poter cambiare la propria vita in meglio.

Non parlo di leggere solo libri di crescita personale, cosa che in passato ho fatto in abbondanza, ma di spaziare su tutto lo scibile della letteratura: esplorare autori che non hai mai letto, generi ed argomenti che non hai mai approfondito, biografie o classici che sono immortali e che ti possono insegnare cose sorprendenti ed attuali.

Le migliori idee, i maggiori stimoli, spesso non provengono forse dall'applicare in situazioni quotidiane concetti noti da sempre?

Prova a farti questa domanda e rispondi senza mentire a te stesso: *"quanti libri leggo in un mese?"* , *"Quanti giornali compro in edicola?"* "

Se vuoi davvero cambiare e migliorare le tue capacità dialettiche e le relazioni con le persone, devi permettere alla lettura di entrare nelle tue routine quotidiane.

Ho visto che i miei figli, ma sono sicuro che succeda a tutti i ragazzi adolescenti, sono ossessionati dal dover riempire ogni istante della loro vita. Sono certo che non hanno mai preso un quarto d'ora del loro tempo per riflettere o meditare.

Succede anche a te? A volte siamo presi dai nostri impegni ed effettivamente non ci accorgiamo che le giornate passano, e magari giriamo a vuoto e la sera ci rendiamo conto che abbiamo perso solo tempo. E se invece provassimo a prenderci un quarto d'ora ogni sera, o ogni mattina prima di iniziare la giornata per stare in silenzio, al buio, e provare a riflettere e

indirizzare i nostri pensieri in senso costruttivo? Non è necessario, per meditare, seguire corsi specifici o trovare improbabili guru su Youtube, ma puoi iniziare creando momenti di “vuoto”, magari con una musica di sottofondo, e cercare di convogliare i tuoi pensieri all’interno di uno “scaffale mentale” e metterli in ordine.

Se devo dire qual’è una delle migliori cose da fare, tra queste direi sicuramente “camminare”. Ciò che apprezzo in questa pratica non sono tanto gli effetti sul mio corpo, quanto quelli sulla mia mente.

Quando cammini costantemente, metti in circolo una serie di benefici che aumentano la tua produttività, la tua concentrazione e che influiscono in senso generale sul tuo benessere e sulla tua alimentazione.

David Le Breton, antropologo e sociologo francese, ha scritto molti libri sul camminare e sui “viandanti” moderni. Secondo Le Breton camminare è un modo di aprirsi al mondo: camminando è possibile viaggiare, conoscere posti nuovi, incontrare persone e guardare le cose con occhi diversi.

Ammetto che non sono un fissato della dieta. Non rinuncerò mai ad un piatto di pasta o ad una buona pizza. Eppure, se riusciamo ad introdurre piccoli miglioramenti al nostro modo di mangiare, sono sicuro che potremmo presto notare dei grandi cambiamenti e benefici per la nostra salute.

Attraverso una corretta alimentazione è possibile prevenire molte malattie croniche come l’ipertensione arteriosa, le malattie metaboliche e dell’apparato circolatorio, il diabete e alcune forme tumorali. Grazie ad una sana alimentazione, inoltre, è possibile proteggere l’organismo fortificando in prima battuta il sistema immunitario.

Non vado oltre perché non sono un dietologo nè un medico, e anzi ti consiglio di rivolgerti ad un esperto per evitare di affidarti alle tante idiozie che si leggono in rete su questo

tema, e che possono portare a problemi gravissimi.



Jacopo Ciardi

Product Manager in diverse Palestre romane e da oltre 10 anni Personal Trainer.

Un passato da atleta agonista nel calcio e nel basket, pratico da diversi anni Calisthenics.

Amo tutti gli sport, specialmente outdoor, e cerco di trasmetterlo e dividerlo con la mia famiglia.

Lettore accanito, divoratore di romanzi e classici, orgogliosamente assente dai Social Media.

**La radice di ogni salute è
nel tuo cuore.**



“La Suprema Condotta è l’Assenza di Sforzo” – [Tilopa](#)

di [Francesca Borromeo](#)

Sembra banale dirlo ma è vero: migliorare la nostra vita, dunque vivere meglio, nasce sempre ed esclusivamente da una nostra decisione. E questo a prescindere dal contesto ambientale e sociale in cui ci si trova. Quindi si tratta esclusivamente di prendere una decisione ed essere coerenti nel metterla in pratica. Il problema è che spesso non sappiamo bene quale decisione dobbiamo prendere.

Naturalmente non esiste una risposta unica e risolutiva a questa domanda, ma penso che esistano diversi modi di approccio, che questi siano alla portata di tutti, e che dunque noi tutti siamo in grado di migliorare la qualità della nostra vita.

Non ce ne accorgiamo, ma durante la nostra quotidianità svolgiamo la maggior parte delle nostre attività in modalità

“automatica”. Si chiamano abitudini e sono trappole potentissime. Possiamo invece sostituire tutte le abitudini (sia quelle che riteniamo “buone” che quelle che riteniamo “cattive”) con azioni consapevoli.

Per fare questi piccoli cambiamenti, però, è necessario prendere una decisione.

Le parole disciplina e autodisciplina hanno assunto ormai una accezione negativa e si associano a questi termini sensazioni negative, ad una rinuncia, alla fatica, ma io penso che non sia così.

Proviamo a sostituire la parola DISCIPLINA con la parola CONSAPEVOLEZZA e riusciremo a trasformare le abitudini in azioni, lasciamoci stupire ogni volta che le pratichiamo, facciamole con attenzione con consapevolezza e soprattutto appassioniamoci, stupiamoci. Abbandoniamo l'illusione del controllo. Così vivremo una vita senza sforzo.

Rifugiarsi nelle nostre abitudini ci dà una piacevole (effimera e brevissima) sensazione di sicurezza, ma come un muscolo sempre immobile si atrofizza, così la nostra mente, senza nuovi stimoli, lentamente si spegne. Oggi si dice spesso *“uscire dalla propria zona di comfort”*. A me non piace molto questo modo di dire, molto abusato, e io credo fermamente che un modo ottimo per migliorare la propria vita, sia quello di prendersi dei rischi, che spesso sono solo frutto della nostra mente, ma che ci permettono di mettere la testa fuori dal recinto che ci siamo (in)consapevolmente costruiti, e comprendere che la ricerca di una sicurezza (illusoria, come tutte le cose), è in realtà una trappola pericolosa.

Ad esempio, possiamo studiare una nuova lingua, che non sia necessariamente tra quelle più usate. Perché dico questo? prima di tutto perché ti permette di tenere in allenamento la tua mente. Se studi ad esempio il cinese, che è una lingua matematica, oltre ad avere stimoli nuovi dovendo affrontare

qualcosa di davvero differente, il tuo cervello ti ringrazierà. Ma questo vale in generale per qualsiasi altra lingua. Poi, ti permette di instaurare nuove relazioni, conoscere luoghi e persone nuove, e non sentirti del tutto fuori dal contesto, aprendo sicuramente nuove opportunità di lavoro o studio.

Ama incondizionatamente gli animali. Gli animali hanno la tendenza ad "educarci", a far emergere i migliori lati della nostra natura. La semplice pratica di accarezzare un cane, ad esempio, tende a darci sollievo, a ricollegarci al nostro corpo e a calmare le nostre menti inquiete. E quando accarezziamo il cane di un'altra persona, o questa accarezza il nostro, solitamente creiamo un contatto, una comunità.

Pratichiamo Yoga. Gli effetti di questa pratica sono innumerevoli, sia sull'aspetto fisico, sia su quello mentale. Le posizioni allineano corpo e spirito, grazie al lavoro di respirazione, e permettono di prendere consapevolezza di sé e quindi un migliore autocontrollo del proprio stato emotivo. Praticandolo regolarmente, ti sentirai in maggiore sintonia con Te stesso.

Respira, medita. Chi pratica regolarmente la meditazione di certo già ne conosce i molteplici benefici. La meditazione aiuta a ridurre i livelli di stress, rafforza la salute mentale, offre sollievo ai dolori cronici, migliora la qualità del sonno, dona serenità, consente di acquisire una maggiore consapevolezza. Ad un livello più profondo, la meditazione è una porta verso le nostre radici, il nostro essere più intimo e profondo.

Scrivi. Ho sempre creduto che saper scrivere sia un potere enorme. Poter leggere i propri pensieri, è una forma di controllo della nostra mente che offre enormi potenziali che se sfruttati in modo costruttivo, aumentano la qualità della nostra vita. Un pensiero scritto è più potente di un pensiero che sfuma nel momento stesso in cui prende forma. Tenere una

sorta di diario, nel quale appuntare una serie di pensieri, ragionamenti, programmi, da consistenza al tempo che gli hai dedicato.

Impara ad ascoltare. Questa è una enorme opportunità di crescita, spesso sottovalutata, perché saper ascoltare ti permette di imparare attraverso le esperienze degli altri. Condividere quello che fai e ciò che sei ci aiuta ad essere migliori e migliorare il mondo in cui viviamo.

Infine, goditi i momenti. Quando è stata l'ultima volta che ti sei davvero goduto un momento, il sole caldo sul viso, un paesaggio, un libro, della musica o un podcast? Se riesci a riempire questi momenti, e prenderne consapevolezza, diventeranno parte del tuo bagaglio di esperienze, e contribuiranno alla qualità della tua vita.



[Francesca Borromeo](#)

Imprenditrice solidale, pratica Yoga e meditazione da diversi anni. Attrice di Teatro, Camminatrice, Sognatrice.