

Il prezioso valore della perseveranza

Le discipline orientali stimolano una ricerca diversa e più profonda



Le persone che praticano da anni una disciplina, arte o attività sportiva con costanza e dedizione, faticano a comprendere chi, assetato di continue novità, passa continuamente da una proposta all'altra seguendo le tendenze del mercato.

Soprattutto in ambito fitness, le varie palestre organizzano i corsi introducendo le novità del momento a discapito di quelle che "non tirano più"; la fame crescente di "nuovo" deve essere soddisfatta per compensare quel senso di insoddisfazione che sempre più spesso accompagna la vita di oggi e che tende a radicalizzarsi sempre più nei nostri animi. Purtroppo questo meccanismo perverso contagia altri aspetti delle nostre vite, sicuramente più importanti del fitness.

Per quanto riguarda l'ambito delle discipline orientali, assistiamo quindi a continue innovazioni per accontentare il mercato occidentale, che danno origine a nuovi stili come la "tai chi dance" (movenze di tai chi unite a danza moderna), il "watsu" (shiatsu in acqua), il "power yoga" (incrocio tra fitness e yoga) e così via, allo scopo di rendere più divertente e più leggero

lo studio di una disciplina che per sua natura richiederebbe troppa pazienza, costanza, lunga dedizione; qualità sempre più rare.

A volte questi ibridi hanno il merito di stimolare ad una ricerca diversa e più profonda che seguirà poi; ma il loro effetto rischia anche di essere negativo poiché, snaturando la disciplina originale, ne perdono l'essenza e con essa le proprietà benefiche associate.

Non va dimenticato che l'obiettivo di determinate pratiche è ben al di sopra del pur meritevole mantenersi in forma. Prendendo come esempio l'Hatha Yoga (lo stile di yoga più noto e diffuso) si può dire che, pur essendo una disciplina in continua evoluzione, i principi su cui essa si basa rimangono vincolanti per una pratica corretta. La lentezza nell'assumere le posizioni, l'immobilità, la corretta respirazione e la concentrazione mentale, associate generalmente ad assenza di sforzo fisico eccessivo, sono elementi indispensabili: poiché senza di essi non è più Yoga.

Ogni disciplina orientale andrebbe praticata seguendo il più possibile i canoni e i dettami classici, rispettando una Conoscenza antica

quanto mai evoluta: ciò ci aiuterà a stare meglio in generale con noi stessi e con gli altri, e forse a liberarci da quel continuo senso di insoddisfazione nella vita.

Analogamente risulta a volte incomprensibile il bisogno che tante persone hanno di conoscere tutti nomi delle tecniche in lingua originale, l'origine e l'età delle varie discipline, quale stile venga praticato e quale Maestro l'abbia creato, quale arte sia più antica rispetto ad un'altra e così via. Ma più si pratica e più diventa chiaro che l'essenza profonda di tutte le discipline, che all'apparenza esteriore sembrano dissimili, racchiude il germe di quei principi universali che le rendono inaspettatamente molto affini. Come simpaticamente diceva un Maestro cinese durante un seminario per farci notare questo paradosso: "Mia moglie mi chiama marito, i miei figli mi chiamano padre, alcune persone mi chiamano dottore, voi mi chiamate maestro; ma io sono sempre la stessa persona!".

La cultura è importante fintanto che non diventa ostacolo alla Conoscenza. Come insegna una famosa storia Zen: "Un giovane adepto andò in visita da un anziano monaco eremita che viveva su di un'isola per chiedergli quale fosse il segreto del suo studio: l'anziano monaco rispose che per tutta la sua vita aveva recitato un solo Mantra (preghiera in formula ripetitiva) e brevemente lo pronunciò.

Il giovane monaco, costernato, fece notare come la pronuncia non fosse quella corretta. Ma allontanandosi sulla barca con la quale era giunto, si sentì battere su una spalla; l'anziano monaco, camminando sull'acqua, lo aveva raggiunto per pregarlo di ripetere ancora come si pronunciava correttamente quel mantra..."

Centro Studi Orientali

Kung Fu, Yoga, Qi Gong, Shiatsu
Viale Verona 110 - Trento
Sito: www.centrostudiorientali.it
Info: Tel. 0461 511346
348 9283644
info@centrostudiorientali.it