

UNA SIMPATICA CONVERSAZIONE

Ogni martedì mattina prima di raggiungere il posto di lavoro mi concedo un caffè in un bar molto carino adiacente alla palestra. Dopo aver fatto la mia consueta ordinazione, caffè un po' lungo e cookie, di solito aggiungo: "Questa è la mia naturale ricarica psico-fisica prima della tempesta lavorativa".

Paolo, che serve al banco, sorride e dice: "Buongiorno Maestro, eh si, ci vuole una pausa così di tanto in tanto, considerata la vita frenetica della città, solo che non è così facile riuscirci".

Inizia così una inaspettata e simpatica conversazione.

M_ Io comunque avrei la soluzione allo stress e alle pressioni a cui siamo sottoposti quotidianamente.

P_ Davvero?

M_ Certo. Prova a farmi la domanda.

P_ Potrei sapere quale sarebbe la soluzione?

M_ Oriental Coach.

P_ Oriental Coach? A cosa si riferisce?

M_ Vedere le cose da un punto di vista culturalmente differente.

P_ Cioè? Cosa intende dire?

M_ intendo dire che se il nostro modo vivere ci sta stretto e ci stressa possiamo cambiarlo solo rivoluzionando il nostro modo di pensare e vedere le cose. Prendi me per esempio, io mi sono trovato bene da quando ho cambiato approccio culturale, cioè affronto le sfide quotidiane con l'antica cultura cinese. Come tu sai io insegno le antiche discipline orientali.

P_ Ah si ho capito, però secondo me queste cose non funzionano qui da noi. Molti oggi dicono di praticarle, ma come pretendono di riuscire a tenere uno stile di vita diverso dal nostro? Noi non viviamo in oriente, non possiamo vivere con i loro ritmi, Milano è frenetica e tutti son di corsa ...

M_ Bè, sai dipende, io non la vedo così. Il mio punto di vista è differente.

P_ Cioè?

M_ Se io ti dicessi arti marziali, cosa evocano in te queste parole?

P_ Mmm... arti marziali, arti guerriere, addestramento, difesa personale.

M_ Esatto, ma questo è solo un lato della medaglia.

P_ Davvero? C'è dell'altro?

M_ Dobbiamo vedere qual'è l'altro lato, ogni cosa ha due aspetti, possiamo dire che c'è un lato yin ma anche uno yang.

P_ Interessante.

M_ Quindi supponiamo che il lato yang delle arti marziali sia l'aspetto di addestramento alle arti guerriere, allora il lato yin sarà l'aspetto filosofico e culturale. Molte persone oggi vogliono iniziare una pratica di arti marziali, come il kung fu, ma oltre all'aspetto di difesa personale vogliono trovare una disciplina che dia loro equilibrio e sia una filosofia di vita che li aiuti a intraprendere un percorso di crescita personale.

P_ Ah beh, sì certo, visto in questa ottica il discorso non fa una grinza. Certo che bisogna allenarsi molto, tutto questo richiede tempo e dedizione, è molto impegnativo.

M_ Sì è vero, ma questo potrebbe anche non bastare per cambiare.

P_ Ma come, l'allenamento assiduo non basta? Cosa manca?

M_ Ah, quindi vuoi sapere qual'è la parola magica. Perché non me la dici tu? Prova, quale potrebbe essere.

P_ Mmm...non saprei, è difficile.

M_ Vado a pagare il conto e te la dico.

P_ L'aspetto

M_ Vedi, tutto ciò che ti ho detto funziona solo se sei disposto a fare un lavoro su te stesso. Sei tu che devi metterti in discussione per cambiare in prima persona abitudini e stile di vita. Questo è possibile, le arti marziali sono una strada maestra. Per esempio attraverso il Kung Fu e l'antica cultura orientale

io insegno un percorso di crescita individuale attraverso l'addestramento fisico ma anche mentale e di conoscenza. Tutto questo dà spunti molto interessanti su come porsi in modo equilibrato nel turbinio della vita odierna. Bisogna studiare e soprattutto aver voglia di cambiare realmente.

P_ Ah, ma questo è veramente difficile, cambiare abitudini di vita, wow!
Veramente difficile ... ma si può provare.