

Domenica, 21 maggio 2017

## **20.17 Meditazione e Wing-Chun**

Prima parte della settimana dedicato allo sviluppo della consapevolezza, molto centrata sulla mente, ma conclusione tutta sul fisico in uno stage intensivo di wing-chun. Ho cominciato praticando meditazione e mindfulness con buoni risultati di pratica. Inoltre ho portato avanti la forma di Taiji stile Yang di 37 Passi, sempre con grande consapevolezza ed un po' di meditazione camminata, cercando di amplificare il pi  possibile la percezione mantenendo allo stesso tempo una centratura in me stesso. Se nella meditazione la mia centratura   normalmente nella respirazione, quando cammino (walking meditation) la centratura   nelle sensazioni dei piedi. Inoltre ho allenato la consapevolezza anche nelle normali attivit  quotidiane come mangiare e lavarmi. Altra cosa che ho ripreso a fare   allenare la mia vista sui piani fisico, emozionale e soprattutto mentale con una strategia pi  ampia e pi  consapevole di quelle adottate in passato. Conto di concentrarmi maggiormente sulla vista nei 3 mesi a venire, grazie soprattutto alle competenze ed alle abilit  che ho acquisito negli ultimi tempi (oltre alle ottime strategie di produttivit  ). Sul finale di settimana ho partecipato ad un allenamento intensivo di un paio di giorni di Wing-Chun in Francia. E qui, i fattori in campo erano resistenza, perseveranza, determinazione. La pratica   stata molto intensa fin dalle prime ore con un lavoro specifico sulla mobilit  della schiena e sulla struttura miofasciale. Inoltre ho ripassato le forme arricchendole di nuovi dettagli e conoscenze tecniche. Nel pomeriggio del sabato abbiamo continuato con applicazioni pratiche di lotta e combattimento sotto un sole cocente. Domenica mattina, non paghi di tutto ci  abbiamo praticato le tecniche di camicia di ferro e dell'omino di legno.

Scritto da Guido in REPORTS at 21:13

Sabato, 13 maggio 2017

### **19.17 Immersione nella Meditazione**

Questa settimana mi sono dedicato intensamente a sviluppare attenzione e consapevolezza attraverso numerose sessioni di meditazione e la presenza mentale. Anzich  dedicarmi a tante diverse attivit  mi sono concentrato ad un livello pi  profondo su una sola. Infatti se l'energia va dove la mente vuole, bisogna prima acquisire un buon controllo mentale. E non   cosa semplice, anche perch  un buon livello di meditazione si ottiene attraverso un'attenzione costante e sostenuta (ad esempio sul respiro, come faccio io, oppure su un punto del corpo) insieme ad una buona consapevolezza espansa di ci  che accade intorno a noi. Ho notato un aumento sensibile del tempo di attenzione sulla respirazione, con notevole riduzione invece del tempo di distrazione (ormai mi accorgo quasi subito di qualsiasi "evasione" e posso ritornare immediatamente a seguire il respiro). Per valutare il tempo di attenzione muovo le dita su un grano alla volta del mala (collanina da meditazione) e poi ricomincio appena mi scopro a deviare. Il mio obiettivo ora   di raggiungere un pieno ciclo di 108 respiri senza mai perdere l'attenzione. Posso rimanere fermo in posizione sul cuscino anche per un'ora senza muovermi. Le sessioni sono piacevoli, un bel momento per me stesso. Non   un peso, anzi   un premio per me stesso. Tempo di pratica? Quasi due ore al giorno. Sempre per quanto riguarda l'allenamento mentale, per tutta la settimana ho aumentato l'attenzione alla presenza, alla mindfulness, sia durante specifici slots di tempo, sia durante particolari attivit , come guidare o mangiare. Questa pratica la trovo molto pi  difficile della meditazione, perch  con molti pi  stimoli   molto pi  facile perdere il centro e lasciarsi trasportare. Sto perch  notando come riesco ad osservare molti pi  particolari, molte pi  cose che normalmente mi sfuggono. Ad esempio vedo pi  facilmente le cose che non sono in ordine, le cose che devo fare ed ho notato un notevole miglioramento nel ricordo dei sogni. Tempo di pratica? Un po' pi  della meditazione. Circa due ore al giorno. Ma questa attivit  si integra perfettamente in tutto il resto (lavoro, sport) e non   tempo aggiuntivo. Per quanto riguarda il resto delle pratiche: Energia: rotazioni intorno al corpo di una sfera di energia immaginaria, con la massima attenzione ed allo stesso tempo consapevole dell'ambiente circostante (come in meditazione) Taiji: esercizi di scioglimento delle tensioni, anche qui con massima attenzione e consapevolezza Occhi: palming ed oscillazioni... come sopra, stesso costante leit-motiv: attenzione e consapevolezza.

Scritto da Guido in REPORTS at 22:16

Sabato, 6 maggio 2017

### **18.17 Un Sistema Premiante**

Il piccolo drago di cui ho parlato la settimana scorsa sta crescendo e sono giunto ormai all'ottavo livello di pratica. Ma qualcosa ancora mi mancava, perché il sistema di gioco era sbilanciato sulla quantità e non sulla qualità. Cosa mi sono trovato (come spesso in passato) a fare molto senza badare troppo per il sottile, ben consapevole che invece è l'efficienza e la qualità della pratica che fa la differenza. Come fare? Insieme alla quantità ho costruito un sistema di premi, che nel mio caso consiste nel guardare una serie televisiva, una puntata per ogni obiettivo centrato. Non sono più obiettivi valutati sul tempo, ma obiettivi qualitativi. Non mi interessa ad esempio quanto medito, ma quale è la profondità della mia meditazione, quale è il livello di efficienza della mia pratica. Perché questo? Perché non mi basta la motivazione del pensare a ciò che otterrò al raggiungimento del mio obiettivo, mi serve infatti qualcosa di più edonistico, di più immediato. La visione di una puntata di una serie TV è perfetta in questo caso. Perché perfetta? Perché le serie TV sono strutturate appositamente per creare "dipendenza" con dei loop aperti per rendere gli spettatori attaccati alla storia, per motivarli a tornare e guardare. Questa motivazione ulteriore si aggiunge ai benefici della pratica per spingermi a praticare sempre di più e sempre meglio. MENTE

Sono costantemente all'ora quotidiana di meditazione, dedicandomi allo sviluppo dell'attenzione al respiro e contemporaneamente all'espansione delle percezioni intorno a me. Meditare è piacevole e rilassante e pian piano si stanno riducendo le distrazioni. Per ora pratico il rosario mala di 108 grani, ma quando avrò raggiunto una buona stabilità cercherò di farne a meno. Durante la giornata cerco di sviluppare la mindfulness il più possibile. Quando mangio, quando guido l'auto, adesso... in ogni momento.

EMOZIONI/ENERGIA Almeno mezz'ora al giorno di movimentazione dell'energia intorno al corpo ed un bel lavoro di sensibilizzazione delle mani cercando di sentire il più possibile la pressione tra esse. FISICO Arti Marziali Taijiquan: posture statiche, dondolio

Wingchun: forme base, scioglimento articolare ed anche un massaggio profondo del tessuto miofasciale per favorire la mobilità della parte alta della schiena. Vista Rotazioni degli occhi, stretching Lower, dondolio e palming. Quando avrò raggiunto il mio obiettivo nella meditazione di qualità, passerò a sistemare questa parte della mia vita che chiede sostegno. E penso che con le nuove strategie potrò farcela.

Scritto da Guido in REPORTS at 21:22