

VIAGGIO FRA LE ARTI MARZIALI

Mettere in moto le energie

Che non sono solo fisiche ma anche — e soprattutto — psicologiche. E il fine che perseguiamo è in grado di aumentarle.

di Daniele Trevisani

Il bisogno forte verso il quale muoviamo è mettere in moto le energie delle persone verso fini importanti.

Anche un toro, se non sapesse dove dirigersi, sarebbe un inutile sommatoria di muscoli. Ma lanciato verso un bersaglio, lo può sollevare e scaraventare a metri di distanza. Lo stesso vale per l'essere umano. Senza obiettivi, senza traguardi, siamo sostanzialmente persi. Rantolare nel dolore non è bene. Adagiarsi su quanto ricevuto da altri non è bene. Il bene è cercare un progresso, sia esso un progresso interiore (ricerca spirituale) o tecnico (innovazione) o una *performance*.

Questo lavoro non tocca solo gli "altri", ma chiunque, anche noi direttamente. Come sostiene Sant'Agostino, ci stupiamo spesso per i fenomeni naturali e la loro bellezza, viaggiamo per cercarli, ma a volte non consideriamo noi stessi mete degne di altrettanta attenzione ed esplorazione.

Quando una persona si limita a fare su se stessa poco più dell'ordinaria manutenzione, vive senza passioni, con energie ridotte rispetto a ciò che potrebbe essere. Probabilmente in cielo qualcuno soffre per questo.

Dare fuoco alle passioni è invece importante, credere in una causa, trovarla,

volere un progetto, desiderare di dare un contributo, evolvere, progredire, migliorarsi.

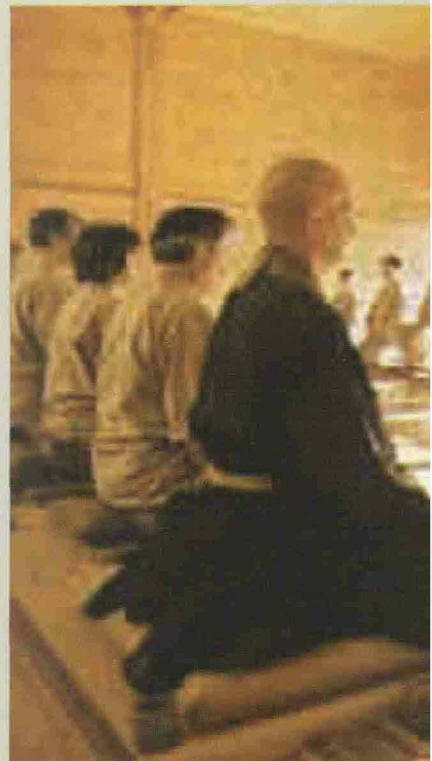
A volte è sufficiente allenarsi con qualcuno che sia veramente più forte per far riemergere l'orgoglio di migliorare. A volte è sufficiente meditare per chiedersi se ci siano altri traguardi. A volte è necessario cambiare strada, cambiare disciplina, ma quello che conta è non fermarsi.

Non è banale pensare che chi agisce per aiutare le persone a produrre risultati e crescere — come un *coach*, un formatore, un insegnante, un terapeuta, un consulente, un manager, ma anche un padre, una madre, un fratello — sia eroico, sia guerriero di una causa giusta.

Serve uno sforzo per fare sinergia tra i messaggi ispirativi, evocativi, le esperienze dirette, i dati delle ricerche e quelli che derivano dall'accademia.

Se siamo sufficientemente aperti, i messaggi portati da persone diverse non faranno paura ma aiuteranno solo a riflettere, sebbene possano provenire da discipline diverse o da religioni che non ci piacciono, da persone che non apprezziamo, da scuole accademiche o sistemi di pensiero a noi antitetici o lontani.

Impariamo a osservarli comunque come stimoli su cui riflettere, tracce di



pensiero di altre menti con cui abbiamo la fortuna di confrontarci liberamente, mantenendo la nostra autonomia di giudizio. Per questo, quanto più varie sono le fonti, tanto maggiore diventa la possibilità di un confronto ricco e produttivo.



vo.
 Proponiamo — su queste pagine — il messaggio di Madre Teresa di Calcutta che deve far riflettere sulla pienezza del potenziale umano e sul vero senso delle performance. Chiediamoci cosa questo possa significare per chi agisce con cuore, passione e sudore nelle arti marziali e sui ring.
Inno alla vita di Madre Teresa di Calcutta
Vivi la vita
La vita è un'opportunità, coglila.
La vita è bellezza, ammirala.
La vita è beatitudi-

La vita è ricchezza, conservala.
La vita è amore, godine.
La vita è un mistero, scopriilo.
La vita è promessa, adempila.
La vita è tristezza, superala.
La vita è un inno, cantalo.
La vita è una lotta, accettala.
La vita è un'avventura, rischiata.
La vita è felicità, meritata.
La vita è la vita, difendila.
 Se lo faremo, ogni tanto, si apriranno nuove porte, nuove ispirazioni. Inizieremo a fissare nuove mete, nuovi traguardi, nuovi obiettivi. E la linfa vitale delle energie ricomincerà a fluire prepotentemente. Chi ha uno scopo trova anche le forze. Chi non l'ha, piano piano si spegne. Senza traguardi, senza scopi, senza una missione, che sia anche solo aiutare gli altri a migliorare, o fare un progresso spirituale, o fisico, o avviarsi un una nuova disciplina, potenziarsi o migliorarsi nella propria, nulla ha senso. Così è, così è giusto che sia. Le energie saranno con noi finché noi



ne, assaporala.
La vita è un sogno, fanne una realtà.
La vita è una sfida, affrontala.
La vita è un dovere, compilo.
La vita è un gioco, giocalo.
La vita è preziosa, abbine cura.

saremo con loro. Saranno con noi finché lotteremo per una causa nobile. Finché ci adopereremo per la nostra emancipazione e quella degli altri. Finché avremo la consapevolezza di una luce, là davanti, per

Nota sull'autore — Daniele Trevisani (www.danieletrevisani.com), praticante di oltre dieci diverse discipline, è anche maestro di kickboxing, 8° dan DaoShi @ Bushido, formatore di atleti e istruttore di muay thai, kickboxing e mma, formatore e ricercatore in psicologia e potenziale umano, è consulente Nato e dell'Esercito italiano, master of arts in massa communication presso la University of Florida. Insignito dal governo degli Stati Uniti del premio Fulbright per gli studi sulla comunicazione e sul potenziale umano. Ha realizzato docenze in oltre dieci università italiane ed estere e figura tra i principali esperti italiani nella ricerca sul potenziale umano, nella formazione di istruttori e trainer per le discipline marziali e di combattimento.

Nota generale — Questo articolo è stato elaborato dall'autore — con modifiche — e tratto dal suo volume *Il potenziale umano*, Franco Angeli Editore, Milano. Approfondimenti del volume originario sono disponibili anche su www.studiotrevisani.it.

quanti siano i muri e gli ostacoli che si frappongono tra noi ed essa.

Per questo, solo per questo, non bisogna mollare mai. Cambia disciplina se vuoi, cambia città, cambia vita, cambia sport, cambia amici, ma non smettere mai di cercare quella luce e di essere una persona d'onore. Questo è vivere in modo marziale.

Non è forse è questo il messaggio più bello che un maestro può dare ai propri allievi?