

GIOVEDÌ 20 MARZO 2025

La mia passione per i principi fondanti della nostra associazione, ovvero lo sport, il fair-play ed il rispetto degli stili di vita corretti, mi hanno suggerito di condividere con voi questo percorso che ha come oggetto una personale e più ampia visione del benessere.

In questi miei brevi interventi, concatenati tra loro e consecutivi, vi parlerò di come -sfruttando al meglio i nostri sensi e preservandoli- si possa gustare al massimo ed apprezzare appieno la vita.

Inizierò col parlarvi dei chakra: i sette centri energetici e fisici attraverso cui scorre l'energia, si accumula e si ridistribuisce.

Agiscono da ponte tra corpo, mente e spirito.

Influenzano il nostro modo di pensare, di agire, le nostre emozioni e svariati aspetti della nostra vita.

Il primo, che andrò a trattare è il Muladhara chakra: il chakra della base, colui che costituisce l'intelaiatura, la struttura su cui costruire l'essenza dell'individuo.

Si localizza a livello perineale, rappresenta la terra, le nostre radici, gli istinti primordiali, la casa, la famiglia, gli insegnamenti che ci sono stati dati, la nostra identità, i valori che ci sono propri, la nostra religione, i nostri confini, le nostre amicizie e frequentazioni.

Il suo lato oscuro -o il demone- di questo centro energetico è la paura; questa genera insicurezza, perdita di autostima e rigidità mentale.

Il suo equilibrio, al contrario, infonde gioia per la vita e fiducia in noi stessi.

Noi possiamo rinforzarla lavorando all'aria aperta e stando a contatto con la terra; camminando a piedi scalzi sull'erba o al mare, sul bagnasciuga, o facendo posizioni che esaltano il nostro equilibrio esterno sulla terra.

Il blocco di questo centro energetico ci rende emotivamente insicuri: non stiamo bene con noi stessi e con gli altri.

A livello fisico si manifesta con dolori alle ossa, agli arti inferiori, alla colonna vertebrale, al sistema immunitario; possono presentarsi stati d'ansia, paure eccessive ed insicurezza.

Se la paura è la sensazione che blocca il fluire dell'energia e impedisce a questo centro di rafforzare le stazioni soprastanti, il coraggio è -invece- il valore che permette all'individuo di affrontare al meglio le difficoltà della vita.

Il coraggio di combattere le malattie, le avversità; il coraggio di mettersi in gioco nelle situazioni più svariate, senza mai perdersi d'animo nelle sfide che la vita ci può presentare.

In sintesi, tutto ciò che ci mette a contatto con la terra, con gli alberi, con le varie entità che sono radicate nel terreno, può rafforzare questo centro energetico, così come molte altre pratiche.

Il coraggio, suffragato e alimentato dai nostri valori personali, ci consente di affrontare la vita nella sua totalità.

Permettetemi solo un'osservazione che guarda alla stretta contemporaneità: oggi i valori fondanti dell'umanità scricchiolano, financo il rispetto della proprietà e del prossimo. La violenza diretta sull'individuo e sui suoi beni -perpetrata- crea paure insormontabili, difficilmente gestibili dal singolo.

In determinate realtà l'individuo va pertanto protetto ed il lavoro delle Forze dell'Ordine, deve risultare sempre più fondamentale e significativo; meritorio di quel rispetto che non sempre viene loro attribuito.