

# FITLOSOPHY

## CONSAPEVOLEZZA E CAMBIAMENTO

### I NOSTRI VALORI:

#### • ASCOLTO

L'allenamento non è solo spaccarsi in palestra avere dei bei glutei e un bell'addome. L'allenamento è, prima di tutto, una scelta per una vita migliore: più felice e sana! Il fine ultimo, di ogni percorso, penso sia sempre quello di aumentare il nostro benessere. Ed è per questo che se ci pensi, non avrebbe alcun senso allenarsi tanto, per poi trascurare altro, così come, sarebbe privo di logica credere che possiamo da un giorno con l'altro cambiare la nostra routine, allenarci perfettamente, sempre e scegliere ogni volta il cibo più sano. La vita è fatta di tante cose ed è importante mettere in preventivo che potrebbero capitare momenti in cui non saremo in grado di essere fedeli a tutto. Va bene così. La priorità, per noi, dovrebbe essere il nostro percorso. Ascoltati. Metti davanti a tutto l'ascolto profondo di te stessa, mettilo perfino davanti all'allenamento! Un ascolto sincero che sia in grado tener conto delle tue fragilità e delle tue capacità. Parti e se mai dovessi, riparti, sempre da lì, dall'ascolto. Il resto con il tempo verrà di conseguenza.

L'ascolto quindi, è il primo valore di Fitlosophy, e spero possa accompagnarti in questo cammino, per essere la tua migliore alleata. Ma in ogni caso io sarò qui per aiutarti.

#### • CONSAPEVOLEZZA

La consapevolezza nell'allenamento, o meglio, lo **stato di flow**, è la capacità di sentire il proprio corpo e tornare sempre a lui. Dunque per consapevolezza intendiamo quella totale immersione e connessione profonda con quello che stiamo facendo. L'obiettivo è quello di spazzare via i pensieri e tenere con sé le sensazioni del momento presente.

Ti dirò, ogni giorno sarà differente! Non sarà sempre facile mantenere questo stato, ma ti aggiungo anche, che perderlo è parte integrante del processo e riprenderlo sarà il momento più essenziale e potente, perché quello è l'istante di maggiore consapevolezza. Quindi con gentilezza, torna a ciò che senti e a ciò che stai facendo.

Tieni conto che essere presente nell'azione che stai svolgendo, in **focus**, a livello neuro-anatomico, fa la differenza perché ci permette di rendere mente e corpo coesi e di essere più efficienti nell'azione, permettendoci di migliorare più in fretta. Ed è solo così inoltre che saremo in grado di vivere al meglio il percorso a breve e a lungo termine.

#### • DIVERTIMENTO

Il terzo valore di Fitlosophy è che l'allenamento è **Fun**, divertimento! Spesso all'allenamento vengono associate parole come sopportazione, dolore e sacrificio e per quanto queste ne facciano parte (lol, diamoci dentro!), penso che sia possibile viverci l'attività come una pratica che ci faccia divertire! Può farci stare bene e trasmetterci emozioni positive. Per questo credo sia fondamentale cambiare paradigma (modo di pensare/schema di pensiero) per vedere l'allenamento come un'attività piacevole o

perfino un gioco! Ciò non toglie la serietà e l'impegno che richiede. Una cosa non esclude l'altra, puoi tenere assieme tutto!

È bellissimo quando si inizia a viverlo così perché non potrai più farne a meno, fino a farlo diventare parte imprescindibile della tua vita.

## • IMMAGINE POSITIVA DI SE'

Quanto conta ciò che vedi allo specchio? Quanto conta per questo percorso? Io penso tantissimo. Credo che avere immagine positiva di sé sia qualcosa che prescinde da quello che la società ci dice esser bello, e la storia ce lo insegna.

Quante volte sono cambiati gli stereotipi e canoni estetici di bellezza nel tempo? Eppure a questa cosa non diamo mai peso, perché il condizionamento è troppo radicato e profondo.

Ma nota bene, avere un'immagine positiva di sé, non ha nulla a che fare con il vedersi "bella così" ma con la capacità di liberarsi da qualsiasi condizionamento esterno e guardarsi con occhi non giudicanti per vedere una bellezza che c'è già.

E sebbene ciò non sia facile da ottenere, questa capacità è perfino utilissima per raggiungere quegli stessi obiettivi che ci siamo posti. La maggior parte delle volte non si considera che ogni qualvolta lo vediamo sbagliato o non adatto, il corpo sente tutto, perché noi sentiamo tutto. L'energia e le vibrazioni negative lo indeboliscono mentre quelle positive lo rafforzano. Per comprendere meglio questo fenomeno basta pensare all'influenza (scientificamente provata) che lo stress ha sull'allenamento. Lo stress influisce sulle nostre performance e sull'estetica del nostro corpo. Quindi è ora, di deporre le armi: stai facendo ciò che serve per migliorare, puoi lavorare in sinergia, orientando pensieri e azioni nella stessa direzione.

Penso che sia scontato dire che anche questo è un lavoro che non finisce mai, ma proprio per questo non smettere mai di percorrerlo!

Nessun corpo sarà mai perfetto e se non cominciamo ora a provare a dare spazio a nuovi sguardi, emozioni e abitudini, sarà una rincorsa senza fine.

Rimandare la "salvezza" ad un momento futuro, non ci salverà mai ma soprattutto ci renderà meno efficaci nel presente, dove invece è l'unico luogo dove possiamo stare.

## • ANIMA E CORPO

La nostra tradizione ha fatto del corpo un oggetto e dell'anima la nostra essenza. E se trattare il corpo come un oggetto da analizzare, studiare e sezionare è stato utile al progresso scientifico, lo è stato un po' meno per il nostro benessere. Ciò ci ha portato a vedere il corpo come un involucro, un contenitore dell'anima e quest'ultima la nostra unica essenza.

Vorrei portarti alla luce che nel pensiero antico, l'anima è sempre stata legata a qualcosa di corporeo: alla funzione del respiro. L'anima era respiro, era corpo. Questo in tantissime tradizioni e lingue del mondo. Gli antichi già lo sapevano: noi siamo corpo. Perché nel

corpo c'è già tutto. È solo con il corpo che respiriamo. È solo con il corpo che abitiamo il mondo e la vita. E allontanarci da questo non potrà mai portare ad alcun beneficio ma al contrario potrebbe essere dannoso per la nostra esistenza. Noi siamo qui al mondo, sempre con il corpo. Esso ci permette di accedere ad ogni cosa. Più che anima e corpo, è il rapporto corpo/mondo ad essere essenziale per una vita in armonia.

Per questo insisto molto sulle sensazioni, le emozioni e sul modo di percepire le cose e te stessa, perché tu possa viverti a pieno il rapporto con il tuo corpo e avvicinarti sempre di più a questo.

### **CONCLUSIONI:**

Questo percorso dev'essere perseguito in maniera costante, ma sarà fatto di alti e bassi, ma sono proprio questi "bassi" che ci permettono di diventare consapevoli, per questo non demonizzarli mai, ma piuttosto accoglili e prenditene cura. Ricordati che l'equilibrio non è mai un qualcosa di immobile e orizzontale ma piuttosto un balance in movimento fatto di alti e di bassi, per questo non ti devi preoccupare.

Nota bene, la linea del battito cardiaco, è un continuo su e giù di pulsazioni, dimostrazione del nostro essere vivi. Se il battito fosse orizzontale, qualcosa non andrebbe, è quindi fisiologica ogni parte del percorso.

Leggera ed entusiasta puoi iniziare e continuare. Accogliendo ogni parte del percorso.

Sarà bellissimo farlo assieme.

## CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

É ora di passare ad alcune cose più pratiche!

1. É importante dare priorità alle esecuzioni degli esercizi (ossia al modo in cui facciamo un movimento) rispetto al carico che utilizziamo. Ricorda che quest'ultimo è uno strumento e mai un fine.
2. Connessione con il corpo: portiamo attenzione ai muscoli che stiamo allenando. La focalizzazione è rivolta all'attivazione dei muscoli coinvolti.
3. Se dobbiamo far focus sulle esecuzioni e sull'attivazione dei muscoli questo non significa che dobbiamo trattenerci però dal caricare. Se puoi, spingi! al massimo delle tue possibilità. Ricercando sempre la progressione nel tempo.
4. Cerca di ritagliarti sempre il momento migliore per poterti allenare con le tue tempistiche e senza fretta.
5. *Le 3 F di Fitlosophy da tenere sempre con te: **Flow, Focus e Fun!***