

# Una nuova “antica” ricetta: gestire lo stress per rimanere lucidi e operare in modo corretto.

**La seconda parte dell'articolo evidenzia come riuscire prendere distacco dalle nostre emozioni e dai nostri pensieri negativi.**

L'intercapedine che sa fare spazio in ogni direzione nella interiorità e porta benessere è il respiro.

Il respiro è il ponte tra esterno e interno, è il primo veicolo di trasformazione, infatti può diventare affannoso, sottile, profondo, toracico, di pancia, stentato, calmo, veloce, a seconda di quello che stiamo vivendo.

Scopriamo insieme all'autore come riuscire a migliorarsi.



**Tommaso Furlan** è laureato in giurisprudenza e filosofia all'università di Padova. E' da molto tempo e tutt'ora impegnato nello studio delle filosofie orientali e della filosofia della mente. Pratica e studia da anni e con molti maestri di varie tradizioni (cristiana, buddhista, zen, taoista, induista) la meditazione, inoltre il tai ji quan, il qi gong e le arti del Tao con il Maestro Maistrello. Scrive per Nexus edizioni. Ha approfondito le sue esperienze in queste materie con numerosi viaggi e contatti in Asia. Tiene corsi, seminari e conferenze per enti pubblici e privati, collabora con il centro "Kwoon" arti di benessere e con asd Wudang Fu Style Association. Ha curato per anni la formazione professionale e la performance di calciatori professionisti giovani e adulti, sia in proprio sia in collaborazione con società di calcio professionistiche, è stato agente di calciatori ed è allenatore UEFA B e ha allenato Giovanissimi e Allievi Nazionali del Calcio Padova e dell'AS Cittadella. Per contatti e approfondimenti : [tomfurlan@hotmail.it](mailto:tomfurlan@hotmail.it)

**L**a prima cosa da fare è esercitarsi a prendere distacco dalle nostre emozioni e dai nostri pensieri che per l'appunto sono eventi mentali, sono una parte di noi, ma non sono la nostra interezza, anzi gli eventi mentali sono "cose" al pari di quelle che in questo momento mentre leggete vi circondano.

Gli eventi mentali sono però "cose" un po' speciali perché sono cose interne che posso sempre imparare a conoscere e gestire riconoscendone l'arrivo, le situazioni abituali da cui si originano e i modi i cui si esprimono per poterli poi trasformare nel loro infimo inizio.

Ad esempio un problema per me potrebbe essere la facile irritabilità che diventa rabbia innescando poi una catena causale molto pericolosa che mi mette in conflitto con me stesso e con gli altri. Potrei intanto iniziare col considerare la mia rabbia un evento mentale e quindi una "cosa" da cui poter prendere distacco riconoscendo il suo inizio (che forse in certe situazioni è abituale) e intervenendo subito nel suo

manifestarsi con le tecniche che stiamo apprendendo, trasformando a mio favore una situazione che invece di solito sarebbe degenerata.

I pensieri e le emozioni sono eventi mentali passeggeri, nascono e muoiono, il problema è che siamo noi ad attaccarci e a dargli nutrimento anziché lasciarli andare. Tornando all'esempio di solito quando si sente la rabbia che arriva semplicemente di solito ci si arrabbia, magari si espone e si resta prigionieri di questa condizione e dei suoi effetti negativi non solo mentali o emotivi, ma anche fisici. Ecco perché è importante cominciare con il rilassamento perché solo nel silenzio della mente imparerò a non trattenerne, in modo che le emozioni negative, le tensioni e le ansie che arriveranno non troveranno più appigli a cui agganciarsi e scivoleranno via.

Non trattenere, rilassare!



L'intercapedine che sa fare spazio in ogni direzione nella interiorità e porta benessere è il respiro. Se pensieri ed emozioni sono eventi che passano e sono transitori invece è il nostro centro a non passare e da lì dobbiamo partire. Quanto sto dicendo può sembrare un po' strano e astruso, per chi non ha mai percorso queste strade c'è bisogno di essere guidati, non basta leggere un articolo o un libro per cambiare, ma sono qui per questo e allora vi invito a fare una prova proprio adesso mentre state leggendo.

Per prima cosa bisogna sapere che lo specchio della nostra condizione interna è il respiro, il respiro è il ponte tra esterno e interno, è il primo veicolo di trasformazione, infatti può diventare affannoso, sottile, profondo, toracico, di pancia, stentato, calmo, veloce, a seconda di quello che stiamo vivendo.

Allora adesso smettete di leggere e provate semplicemente ad ascoltare il vostro respiro, provate a capire in che condizione è e notate magari qualche particolare, da dove proviene? Dove si espande? È coinvolto il naso? La gola? La pancia? Il torace? Eccetera. Non controllate e non modificate, semplicemente osservate e restate in ascolto per un minuto. Ora assestate la vostra postura mettetevi seduti con i

piedi ben radicati a terra, la schiena dritta meglio se non appoggiata, le mani posate comode sulle gambe, con le spalle rilassate e percepite il vostro centro sotto l'ombelico, sentitevi saldi e sicuri e ricominciate ad ascoltare il vostro respiro. A questo punto chiudete gli occhi e seguite la inspirazione nella sua pienezza e lo stesso la espirazione che forse è più lunga, non forzate, non modificate, lasciate che il vostro respiro resti naturale e si approfondisca sempre di più, che scenda nella pancia coinvolta in ogni atto respiratorio. Sentite una sensazione di calma che vi pervade, prodotta dal vostro respiro lento e regolare, restate concentrati sul respiro che vi rilassa.

I pensieri che inevitabilmente si affacceranno alla vostra mente lasciateli scivolare immaginando l'acqua che scivola da un tetto inclinato, nulla attecchisce, non potete impedire ai pensieri di prodursi, semplicemente accompagnateli mentre nascono e poi scivolano e tornate con la vostra attenzione al vostro respiro benefico.

Se lo ascoltate di nuovo con precisione lo troverete cambiato rispetto alla prima osservazione e sarete cambiati un po' anche voi rispetto a come avete cominciato questo esperimento.



Forse adesso direte: "Che inutilità... ho perso tempo." Ma se siete riusciti un attimo, ripeto anche solo per un attimo ad avere una calda sensazione di benessere, di centratura nella terza fase, allora avete fatto un passaggio importante perché avete acceso una nuova fiammella che se coltivata vi darà nuova luce perché avete collegato interno ed esterno, se anche solo per più attimo avete radicato la vostra attenzione semplicemente sul respiro sentendo che nulla vi avrebbe distratto e tutto poteva scivolare via e se vi siete staccati da tutto, allora avete dimostrato alla vostra mente di poter prendere distacco dai suoi pensieri e questo potrà avvenire in molti altri modi e forme, basterà allenarsi. Avrete notato che il respiro può modificarsi, che ha un potere calmante,

ma anche di rinforzo, di nutrimento e che si fa veicolo dell'attenzione e della consapevolezza.

Torniamo all'esempio della rabbia (ma il discorso è valido per qualsiasi emozione o situazione interiore vogliate gestire): se mi inquieto spesso con impazienza e mi arrabbio con facilità generando poi confusione mentale e perdita di controllo e poi frustrazione per quello che è successo, dovrò prima di tutto abituarli a usare il respiro come una intercapedine e come un calmante, poi prendere distacco dalla rabbia e infine trasformarla aprendo le cinque porte della saggezza.

Il percorso è semplice e va fatto in meditazione, ma come tutte le cose semplici non è detto che siano facili.



**La prima porta** da aprire è quella della osservazione cioè rendersi conto della dinamica della propria rabbia, del suo inizio, della sua evoluzione, del suo esito, di quello che di solito mi accende la rabbia e di quello che mi succede quando mi arrabbio. Devo saper osservare, essere onesto con me stesso e mettere a nudo il percorso emotivo che mi blocca, per poterlo fare devo imparare in generale a osservare come si affacciano i pensieri e le emozioni nella mia mente e semplicemente guardarli senza giudicarli, senza seguirli come restando su una panchina a osservare, devo imparare ad ascoltare le mie sensazioni interne senza fare altro, registrare il loro arrivo e la loro evoluzione senza generare pensieri ulteriori, pensieri che si aggancino e che li seguano.

Il problema nasce infatti proprio quando con la mente genero una catena causale di pensieri o emozioni accesa da un fattore scatenante e resto legato a una serie di eventi consequenziali senza riuscire a spezzarla.

Il respiro mi aiuta a restare osservatore perché posso sempre rifugiarmi nella sua dimensione.

**La seconda porta** mi insegna ad accettare la mia emozione negativa: per trasformare la rabbia devo prima riconoscerla e poi accettarla, può sembrare strano, ma è fondamentale non entrare in conflitto con una parte di se stessi, anche se è scomoda, anche se vorremmo rimuoverla. Non è mai bene rifiutare una parte di sé, ma piuttosto è bene impegnarsi a trasformarla.

In meditazione devo accettare ogni tipo di pensiero che esce e semplicemente abituarli a non seguirlo tornando a concentrarmi sul mio respiro. L'accettazione produce una grande pace ed è il punto di partenza per la trasformazione. E' sempre il respiro che mi nutre di calma e mi dà la forza di accettare.

Sono arrivato alla **terza porta**: l'attenzione, la concentrazione. E' fondamentale allenare la propria mente a non divagare, a non essere distratta, a non dimenticare il momento presente perdendosi fra rimorsi passati e ansie future, ma non è facile. La mente è come una scimmia che salta e divaga in continuazione e alla fine sentiamo dirci: "Mister mi dispiace non c'ero con la testa. Mister non eravamo concentrati". Che significa? Non ho mai giustificato riposte del genere.

L'attenzione e la concentrazione sono capacità che vanno allenate al pari della resistenza, della velocità o della tecnica.

L'attenzione è come un faro, si focalizza su qualcosa e lo illumina, più teniamo fermo il faro più qualcosa sarà chiaro e nella nostra disponibilità. A volte avviene che qualcosa che ci appassiona fissa la nostra attenzione in modo naturale, come un film o la presenza di una persona a noi cara facendoci dimenticare tutto quello che c'è attorno. Normalmente invece la mente divaga, è un po' come se il faro si spostasse in continuazione senza fissarsi a illuminare l'oggetto che ci interessa.

In meditazione ci sono moltissime tecniche che stimolano, allenano e fortificano l'attenzione e sono fortemente benefiche anche per acquisire una presenza mentale che ci regala sicurezza in tutta la nostra vita al di là della performance.

Sempre per tornare all'esempio di prima se riesco a rendere la mia mente attenta alle cose che voglio, per esempio ai miei punti di forza positivi, la allontanerò da altre cose come appunto la rabbia che invece bloccava la mia attenzione degenerando, dirigendo l'attenzione in modo fermo su altro l'effetto della rabbia comincerà spontaneamente a depotenziarsi e a non imprigionarmi come al solito.

Devo però allenarmi in meditazione a tornare con facilità al mio respiro o a

immagini o a frasi che mi saranno utili per non vagare distrattamente con la mente. Pensate che forza nel dirigere l'attenzione dove è importante che sia diretta e poterla mantenere nel tempo. E' sempre il respiro che guida questo faro.

Se l'attenzione è un fascio di luce concentrato, **la quarta porta**, cioè la consapevolezza è una luce diffusa che abbraccia tutto, è la rottura definitiva delle catene della mia rabbia (per restare al nostro esempio) che ho conosciuto, accettato, spostato dalla mia attenzione e ora mi appare lucidamente come una catena da cui consapevolmente posso liberarmi.

La consapevolezza è una presenza mentale permanente che regala calma e lucidità in tutto quello che faccio, è uno stato che si acquisisce grazie a una pratica costante della meditazione. Quando mi sono immedesimato col potere calmante del mio respiro, quando la mia mente non è distratta dai pensieri che si susseguono e quando percepisco un grande benessere solo per il fatto di essere seduto a respirare, è una grande conquista liberatoria.

E' sempre il respiro che mi fa sperimentare cos'è l'ampiezza e la profondità della consapevolezza.

Infine **la quinta porta** è la trasformazione, quando ho raggiunto un livello di confidenza con la mia

rabbia che non mi inganna più nel suo nascere e non mi trascina più con sé e potrò così abbracciarla e scioglierla e da sola se ne andrà, è il momento in cui in meditazione nessun pensiero che arriva disturba più rimanendo un rumore di fondo, mentre io coltivo solo la mia positività e i miei punti di forza in una mente libera e centrata. Esco da questo livello di pratica libero e fortificato, senza paura e saldo nelle mie qualità. E' sempre il respiro che mi fa abbracciare tutto e mi nutre di energia pura rendendomi pronto.

Tutto questo è un *training* che si realizza con naturalezza in meditazione ovviamente con un minimo di guida per poi acquisire la capacità di portarlo nel quotidiano, è un training esemplificativo e sono stato molto rapido e forse un po' semplicistico per ragioni di spazio espositivo.

Nello specifico bisognerà declinare secondo le esigenze di ognuno e trovare per ciascuna situazione soggettiva il percorso più adatto e più efficace, tutto si può personalizzare.

Con il *qi gong* invece potremo effettuare delle pratiche col corpo per sciogliere e contribuire a un rilassamento generale oppure potremo effettuare un lavoro specifico sulle singole tensioni che si generano anche in relazione a specifiche emozioni.



Lavorare sull'energia del corpo significa ottenere flessibilità e equilibrio e significa stimolare i sistemi energetici che portano benefici alla corrispondente sfera emotiva ad esempio il lavoro sul sistema energetico del fegato porta benefici contro rabbia, quello sul cuore regolarizza gli eccessi di esaltazione, quello sulla milza limita le rimuginazioni e le fissazioni, quello sul polmone combatte la tristezza e quello sul rene combatte la paura e questo è solo un esempio.

Si tratta di apprendere e praticare posture semidinamiche, stiramenti, automassaggi (il riferimento all'organo che ho citato non è in chiave anatomica ma in funzione del sistema energetico che prende il suo nome e che lo coinvolge).

*E' ovvio che i problemi non si risolvono stando seduti e non si vincono le partite respirando, ma allenandomi in queste tecniche potrò preparare la mia performance in modo nuovo, potrò limitare se non eliminare i danni derivanti dalla paura, dalla tensione, abbattere le logiche in cui sono chiuso e rinnovarmi, potrò ottenere una pulizia interiore valida sempre, che mi regalerà calma, presenza mentale e concentrazione, potrò trasformare il modo di vedere e affrontare i problemi vecchi intuendo soluzioni nuove, potrò avere più forza interiore e più serenità per esaltare le mie qualità ed elevare la mia prestazione, in pratica diventerò un'altra persona di fronte ai vecchi problemi.*

Se il mio respiro è allenato a guidare la mente, se le mie emozioni non sono più un vortice che mi travolge, se i pensieri non sono più un turbine che mi schiaccia, allora sarà facile portare fuori il meglio di me in ogni occasione pratica.

Se ho gestito e ho avuto certe esperienze durante la meditazione sarà

facile riprendere quelle risposte già ottenute anche solo richiamando il respiro di quelle situazioni perché la calma e la lucidità sono già entrate in me.

In partita o in qualsiasi altro momento di vita basterà la nuova gestione del respiro e dei collegamenti energetici, mentali, visualizzativi o fisici, per richiamare le esperienze che avrò consolidato con l'allenamento della meditazione e del qi gong, è come caricare un serbatoio sempre disponibile in me che con immediatezza mi può fornire, lucidità e forza, attenzione e slancio, positività e consapevolezza.

Non solo: con questo allenamento si saranno acquisite nuove abitudini a reagire con diversa positività, si otterranno sequenze logiche rilassate o performanti che nel tempo diventeranno nuove reti neurali, cambiando il nostro approccio ai problemi, cambiando la possibilità di ottenere risultati, cambiando il nostro stesso approccio alla vita.

Ci si può chiedere cosa ci sia di diverso da altre tecniche mentali, rispondo dicendo che con la meditazione e il qi gong lavoriamo sulla mente senza ossessionare la mente senza spremerla ulteriormente anzi dandole nuovi spazi e lavoriamo in stretta connessione col corpo e con la sua vitalità finché a un certo punto non ci sarà più differenza fra corpo e mente.

E' chiaro che per chi non ha mai affrontato questa prospettiva bisognerà all'inizio essere guidati, in questo articolo sono stato breve ed esemplificativo per necessità espositiva, ma una cosa è sempre certa: dal vostro centro potete attingere la forza per cambiare e per superare qualsiasi prova, quelle che ho esposto sono tecniche, ma i protagonisti siamo sempre e solo noi. Noi siamo più dei nostri pensieri e delle nostre emozioni siamo un centro esperienziale abitato

da una natura originaria fatta di energia pura in grado di affrontare qualsiasi ostacolo, tempesta, prova.

La forza di queste pratiche è che cambiano la vita e il nostro modo di affrontare i problemi al di là del calcio.

Ribadisco che ci sono percorsi per rilassarsi e altri per agire non c'è limite, ma la brevità dell'articolo mi ha fatto esporre semplici esempi.

Ci possono essere tre percorsi base, uno individuale per allenatori o per giocatori, da personalizzare e praticare in privato, con tempi propri e a casa, poi un percorso collettivo, che coinvolga il gruppo squadra, difficile con gli adulti, interessante da fare con i ragazzi.

Ci vuole allenamento, ma sono qui per questo, per proporvi qualcosa di nuovo se siete interessati.

Un campione come Ryan Giggs del Manchester United ha affermato che la sua carriera è cambiata e si è allungata grazie alla pratica costante di meditazione e di yoga cosa che avviene anche per molti altri atleti in tanti sport. Il calcio è sempre un po' in ritardo.

Queste pratiche sono utilizzate in realtà aziendali importanti come Honda, Nec, Sony, i cui manager praticano qi gong mentre Google, Apple, Nike, Deutsche Bank e Goldman Sachs organizzano corsi di meditazione e forniscono spazi di pratica per i loro dipendenti e manager a testimonianza di come tutto questo sia non solo fonte per un benessere personale, ma anche e soprattutto una rilevanza in termini di produttività aziendale.

Non da ultimo desidero portare la mia esperienza personale in relazione alle squadre allievi nazionali e giovanissimi nazionali dell'AS Cittadella che ho allenato negli ultimi anni.

In queste categorie ho proposto dei percorsi collettivi e personali con i ragazzi fino a portare nel pregara qi gong e meditazione.

I risultati sono stati felici e incoraggianti, per molti quel momento era diventato un irrinunciabile passaggio di liberazione dalla tensione e di concentrazione massimale, molti ragazzi continuano tuttora a praticare sia in occasioni calcistiche, sia in occasioni di vita personale come la scuola, alcuni hanno anche approfondito avvicinandosi ai miei corsi al di là dell'esperienza calcistica.

Se la tua vita e il tuo lavoro hanno un significato profondo potrai più facilmente far fronte alle prove e allo stress.

Tutto dipende da te, gli ostacoli e le difficoltà nella vita saranno sempre presenti, ma dipende come affrontare le cose e dipende da quali sogni coltivi.

A due operai che facevano lo stesso faticoso lavoro fu stato chiesto:

*"Cosa state facendo?"*

Uno rispose: *"Sto portando delle pietre da un posto all'altro".*

L'altro disse: *"Sto costruendo una cattedrale!"*

Quale è la dimensione della vostra vita? Vi auguro di costruire la più bella cattedrale che mai si sia vista!