

Arti marziali, trasformazione interiore e ringiovanimento

Fin da bambino amavo **assistere allo sport**, soprattutto **la lotta e il pugilato**. A sette anni mio padre mi portò in **piscina**, spinto da mio zio, **allenatore di atletica**, il quale sosteneva che per un bambino il **nuoto** fosse lo sport migliore. Mio padre stesso mi insegnava anche le **basi della boxe**, molto popolare allora in **Unione Sovietica**.

Da adolescente abbandonai il nuoto, perché ero ormai stufo di andare avanti e indietro nelle **corsie blu**, e di nascosto iniziai a frequentare la palestra “**Dinamo**”, alternando **judo e pugilato**, finché fui scoperto dai miei genitori e riportato nuovamente in piscina.

All’**università** mi dedicai al **sollevamento pesi**, ma il **sistema sportivo sovietico** non permetteva di iniziare una disciplina sportiva da zero in età adulta. Così dovetti rinunciare al sogno di diventare **pugile o lottatore**.

A **quarant’anni**, dopo il trasferimento in **Italia** e l’adattamento alla nuova vita, ripresi ad allenarmi in palestra con il **bodybuilding**. Un episodio casuale mi fece riaffiorare le sensazioni profonde e gradevoli dello **judo**, e tornai ad allenarmi sul **tatami**. Dopo qualche anno iniziai a praticare **MMA**, con istruttori professionisti che alternavano lezioni di **pugilato, muay thai, grappling e combattimento completo**.

Dove voglio arrivare descrivendo tutto questo?

Voglio giungere al punto della mia **trasformazione mentale**, ma non soltanto mentale: una vera **metamorfosi di tutto il mio essere**. Praticando **combattimenti reali**, diventai più **calmo**, ma allo stesso tempo più **determinato** in ogni ambito della vita, più **sicuro di me stesso**. La mia **visione del mondo** cambiò radicalmente, come se la **realtà che mi circondava** non fosse più la stessa, ma profondamente diversa.

Praticando le **arti marziali** e approfondendo la conoscenza descritta nei libri di **Carlos Castaneda**, scoprii **nuove capacità mentali**. Normalmente, con il passare degli anni, la mente tende a **offuscarsi** a causa della morte dei neuroni e dell’accumulo dei prodotti di decadimento nel cervello. Nel mio caso, invece, questi processi sembravano **invertirsi**. A **cinquant’anni** iniziai a **scrivere libri** e a pubblicarli; a **sessant’anni** mi dedicai alla **programmazione** e alla **sicurezza informatica**.

La nostra **realtà**, derivata dalla **matrice culturale** generalmente accettata, descrive l’esistenza come un ciclo rigido: **nascita, vita e morte**. Questo ciclo viene accettato senza essere realmente esaminato, perché fin dalla nascita siamo **programmati** secondo determinati valori: **denaro, amore, famiglia e potere**.

Il denaro deve essere sempre di più. La donna è spesso condizionata a costruire un

focolare, cioè trovare un uomo e avere figli. L'uomo è programmato a **fare soldi** e a ottenere il massimo **potere possibile**. Sia uomini che donne condividono inoltre un **istinto primordiale di dominazione**. Secondo questa matrice, oltre a citato **non esiste nulla di veramente importante**.

Esiste un **film di culto russo** intitolato "*Fratello*". In una scena, un giovane russo di provincia, ingenuo e appena arrivato negli **Stati Uniti**, chiede a una donna russa che vive lì da tempo:

"Che cosa significa *'how are you'*?"

Lei risponde: "Significa *come stai*?"

Il ragazzo, perplesso, continua: "Tutti mi chiedono come sto... ma a loro interessa davvero come sto?"

"No," risponde la donna. "Non sono interessati a te. Sei loro completamente indifferente."

"E allora perché me lo chiedono se non fosse interessati di me?"

"Perché non sono interessati a nulla, tranne che ai **soldi**."

Che cosa voglio dire con questo esempio?

Usando un **linguaggio simbolico**, possiamo riassumere il **mainstream** nelle **3S: Soldi, Sesso e Successo**. Tutto ciò che non rientra in questo schema è considerato **underground**. Il mainstream richiede di **invecchiare e morire**.

Le **possibilità della nostra esistenza** possono essere paragonate a **Internet**: ciò a cui abbiamo accesso diretto tramite i motori di ricerca, come **Google**, rappresenta forse il **5%** del totale. Il restante **95%** è **Deep Web**, protetto da password e barriere. La corrente principale è dunque un misero 5%, mentre ciò che è nascosto è immensamente più vasto.

Il **ringiovanimento** non è un semplice insieme di istruzioni del tipo: vai in palestra, fai questo esercizio, poi torna a casa, cucina, vai dall'estetista... e così via.

Il **ringiovanimento** è una **creazione di sé stessi**, un **processo continuo** in cui raggiungiamo i nostri limiti e li **attraversiamo**. È fondamentale possedere una **mente libera, audace e non convenzionale**.

Secondo me, le **arti marziali** rappresentano lo **strumento perfetto** per questo percorso.