

PRESENTAZIONE CORSO:
“LONGEVITY WAY: Viaggio nelle Pratiche di Lunga Vita”
OPEN DAY
Centro Olistico VIDYA
22.1.17

Questo Workshop riguarda alcune cose: una, la principale, è vivere una vita sana, vitale, felice e longeva.

Per longeva intendiamo, qualsiasi cosa sopra i 100 anni.

Sotto i 100 per noi non ha alcun senso.

Raggiungere i 103 anni sulle ginocchia e sui gomiti, non è il modo che ci interessa.

Raggiungere i 103 anni avendo qualcuno che deve spingere la nostra carrozzina o impiegando mezzora per ricordare il nostro nome, non è il modo in cui facciamo le cose qui.

Ciò che vogliamo è che ogni giorno conti.

Ma se si preferisce degenerare e soffrire, beh questo corso non fa per voi.

Perché per degenerare basta vivere la vita normalmente, così come viene, e accadrà di conseguenza.

Non siamo ingenui: sappiamo bene che la decisione ultima relativa alla nostra dipartita può spettare anche al Caso, al Fato, al Destino, allo Spirito, o a Dio, secondo come vogliamo chiamarlo.

Ma nel frattempo noi possiamo farci qualcosa.

Noi sosteniamo che più si è avanti con l'età e più bisogna impegnarsi per il proprio futuro, investire energia nei giorni che verranno.

Perché ci sono 3 modi per lasciare il corpo senza soffrire:

1. Nel sonno
2. Meditando sotto ad un albero, come i maestri tibetani o i nativi americani
3. Carribean Way: in Action! Cioè facendo l'amore ☺

Questo terzo sistema ci sembra il mio simpatico e interessante, perché così, quando arriverà il medico per l'autopsia, alla domanda “cosa è successo” il nostro partner dovrà rispondere:

“Proprio quando pensavo che stesse venendo, se ne è andato” ☺

Riprogrammeremo mente e corpo per la vitalità, la salute, la longevità.

Impareremo che la mente controlla il corpo ma anche che il corpo è un sistema molto antico con alcune regole da seguire: vedremo come nutrirlo, come allenarlo, come trattarlo in modo da ricavarne un supporto sostenibile per una lunga vita.

Impareremo che ci sono molte cose che funzionano per stare bene, ma non tutto ciò che funziona, funziona anche per una vita lunga e felice!

Noi qui stiamo pianificando a lungo termine.

Non stiamo parlando, o non stiamo solo parlando, di essere magari vegetariani o di fare body building, perché questo incide davvero poco sulla longevità.

Parliamo di rispettare dei criteri precisi in modo da non perdere energia inutilmente, energia che ci costerà forza vitale e che pagheremo in termini di anni di vita e longevità.

Ci concentreremo sull'aumentare il livello di energia che fluisce nel nostro sistema, su come allenarci specificatamente per vivere più a lungo, non solo per stare bene, ma per rendere il nostro cuore il più forte possibile.

Perché correre ad esempio, o allenarsi per 2 ore al giorno non è strettamente correlato con la longevità.

Impareremo che bastano pochi minuti al giorno fatti nel modo corretto per rafforzare il cuore e portarlo avanti negli anni in ottima forma.

Oltre alle ultime conoscenze scientifiche useremo il metodo deduttivo: studieremo le popolazioni più longeve del pianeta terra, le cosiddette Blue Zones.

Come mangiano, come vivono, come sono organizzate, in cosa credono, come si relazionano.

Vedremo come strutturare la nostra casa nel modo più efficiente per una lunga vita sana.

Fonderemo conoscenze occidentali con le più antiche tradizioni sapienziali d'oriente, impareremo come meditare, come respirare, come recuperare le energie, come gestire lo stress, come ripulire il corpo dalle tossine fisiche ed emozionali.

E Tutto questo perché?

Beh, ognuno può trovare il proprio scopo.

Essere di esempio e di ispirazione per chi ci sta intorno, godersi di più il viaggio della vita, fare volontariato fino a tarda età, diminuire la sofferenza della propria comunità e famiglia, scalare il Machu Pichu a 80 o 90 anni, essere nel Chi-Flow, festeggiare il 100° compleanno con le persone care, oppure, magari cambiare un paradigma.

Oggi, su questo pianeta, ci sono persone che stanno impegnandosi per il **Paradigm Shift**, cioè per cambiare i paradigmi del vecchio mondo:

- Alcuni lavorano per smettere di essere vincolati dall'imposizione del lavoro, lottano per quello che chiamano **Universal Basic Income**, o reddito universale
- Altri per liberarsi dal vincolo del cibo, li chiamano **Breathariani** o Respirazionisti
- Altri ancora per diminuire l'emissione di CO2 e la desertificazione, passando da una alimentazione su base animale ad una Plant Based

- Altri per il risparmio energetico e la diminuzione dell'entropia, passando da tecnologie pesanti a tecnologie leggere
- Altri ancora per portare alcune tecniche spirituali efficaci tipiche di vecchie tradizioni sapienziali, come la meditazione, alla portata di tutti, anche nelle scuole, indipendentemente dalla propria appartenenza religiosa
- Altri ancora per permettere l'accesso all'istruzione e alla rete web a tutti, per diritto di nascita
- Noi, in questo corso, proviamo a invertire il Paradigma della Vecchiaia, secondo la quale siamo destinati a degenerare tra malattie e sofferenze, e ad andarcene, relativamente presto, dopo anni di dolore e malesseri

Se questo vi sembra poco beh, allora, ci piace rispondere anche in un altro modo.

Ci piace rispondere con le parole della Nonna di Okinawa, una donna di 101 anni che tenendo in braccio la sua pro-pronipote di 1 anno, in questo quadro di 2 donne abbracciate e divise da un secolo di storia, disse al ricercatore che gli domandava "Come si sente?":

"It's Like Living In Heaven." ("E' come vivere in Paradiso")

