

# Intenzione e azione

Esistono molti tra testi e teorie sull' "Intenzione" e quindi necessita definire cosa si intende in questo contesto con "INTENZIONE". L' intenzione è quel qualcosa che si trova tra la volontà di eseguire un' azione e l' azione stessa.

Più precisamente è l' organizzazione dell' azione, cioè come verrà eseguita l' azione. E l' intenzione in qualche modo cambia l' azione. Possiamo anche sperimentare tutto ciò: proviamo da seduti a sollevare un braccio verso il soffitto e prestiamo attenzione allo sforzo che facciamo poi lo riportiamo giù e proviamo invece a mettere la mano dello stesso braccio in alto verso il soffitto e prestiamo ancora una volta attenzione allo sforzo che facciamo. E' altamente probabile che proviate uno sforzo minore mettendo la mano in alto che sollevando il braccio. L' azione, il risultato finale è lo stesso, perché proviamo uno sforzo diverso?

Tutto dipende dall' intenzione che ha organizzato l' azione, in particolare "sollevare" il braccio coinvolge un' organizzazione muscolare che è pronta a sollevare un peso mentre "mettere" la mano in alto è un movimento semplice che è percepito a sforzo zero o quasi. Ecco che all' interno dell' intenzione troviamo uno spazio interessantissimo rivolto a come fare, come eseguire l' azione. Più possibilità conosciamo per fare lo stesso movimento e più precisa e a minor sforzo e maggiore efficacia sarà l' azione corrispondente alla volontà espressa. In pari modo resteremo bloccati o faremo movimenti inefficaci, impacciati ed in alcuni casi dolorosi dovendo fare movimenti che non conosciamo e di cui non possediamo alcun schema organizzativo.

Gran parte dei danni fisici, in particolare alla spina dorsale ma non solo, sono dovuti ad una scarsa organizzazione motoria. Come fare?

Qui interviene il ruolo dell' insegnante o dell' operatore preparato. Possiamo utilizzare le sue conoscenze per arricchire la nostra esperienza ed i nostri modi operativi in breve tempo senza sobbarcarci del lungo tempo di ricerca e sperimentazione individuale compresi i vari insuccessi.

La disciplina principe di questo concetto è il Metodo Feldenkrais ma buoni risultati sono ottenuti anche con Bioginnastica, Hata Yoga, Pilates ecc.

Qualcuno può obiettare che ho citato in maniera impropria lo Yoga ma non dobbiamo dimenticare l' unità corpo-mente e quindi i concetti su esposti sono validi per tutti gli aspetti della nostra vita.

E se vogliamo migliorare la nostra capacità di concentrazione e di ascolto di noi stessi ( intenzione ) per avere una mente più pronta a risolvere ( volontà ) i problemi che ci si parano di fronte ( azione ) ci potremo rivolgere allo Yoga, a gran parte delle arti marziali, alla meditazione.

Se vogliamo essere più vitali e reattivi possiamo utilizzare la millenaria esperienza del Qi Gong con i suoi esercizi sull' energia vitale.

Se rimaniamo bloccati nell' espressione delle nostre emozioni, nella relazione con gli altri, nel piacere di vivere possiamo avvicinarci alla Biodanza, alla Danza dei 5 ritmi e ad ogni attività espressiva e creativa.

La nostra attenzione deve essere rivolta a cosa vogliamo e all' azione da intraprendere con particolare attenzione al **"come"** facciamo l' azione.

Esperienza e conoscenza sono la chiave di ogni azione efficace e gratificante, sfruttate dunque ogni occasione per arricchire la vostra vita con le tante possibilità di usare l' esperienza di insegnanti ed operatori delle varie discipline disponibili.