

# Longevity:

## una nuova via, tra magia, metafora e mistero.

APPUNTI DI VIAGGIO - di Alessandro Maltoni - | 01 - Luglio 2010

La pratica dei **Longevity** è molto raffinata e acquista complessità se si ha la costanza di esercitarla: lo stato di consapevolezza aumenta, si espande in vastità e profondità, la capacità intuitiva e quella creativa si risvegliano, tanto che a volte ci si trova come impreparati e sorpresi dalla visita inaspettata di alcuni pensieri o intuizioni personali.

Praticando i Longevity, da un punto di vista più generale, aumenta la lucidità, la capacità di concentrazione, il vigore sessuale, il ringiovanimento, la spensieratezza, la bellezza, la disponibilità verso gli altri, l'amor proprio.

Da un punto di vista più sottile, si ha come la sensazione paradossale **di imparare che in realtà non sappiamo nulla**, avventurandoci sui sentieri di una conoscenza silenziosa e immane che ci risveglia dolcemente, come lo schiudersi profumato di un fiore, allontanandoci sempre più dal nostro **sistema di credenze abitudinario limitante e chiuso**, per aprirci a nuove frontiere, ad una nuova coscienza spazio-temporale, fisico-spirituale, materico-sottile; personalmente è l'aspetto che mi interessa maggiormente.

**Parlare di ginnastica è pertanto inappropriato**; sarebbe come affermare che un pianista suona per fare i muscoli alle dita! Tuttavia, i benefici più evidenti immediatamente riscontrabili sono da un punto di vista fisico: controllo del peso corporeo, maggiore tono muscolare, elasticità generale, miglioramento dello stato di salute generale.

Come per il musicista, anche il praticante utilizza il proprio corpo come strumento attraverso il quale risuonare a livello sottile energetico.

E proprio come lo strumento musicale, che per poter suonare al meglio deve essere tenuto accordato e in ordine, così il praticante deve compiere il suo atto di quotidiano sforzo per "accordare" con costanza il proprio corpo.

Per chi suona o chi ascolta, c'è un momento esatto in cui

la **MUSICA** si fa viva, come **l'ENERGIA**, e ci invade, ed è il momento in cui siamo connessi e non sappiamo più chi è il vero strumento, se il piano o noi stessi o entrambi, se è il corpo, l'anima o l'esercizio: ed è in questo perdersi che ci si ritrova davvero!

Pertanto, ritengo che la metafora tra musica e Longevity sia appropriata: anche in musica abbiamo a che fare con interazioni che si svolgono sul piano fisico, ma che producono effetti impalpabili energetici (le note, il suono). Allo stesso modo, con la pratica degli esercizi, creiamo un'interazione armonica sul piano fisico tra parti opposte (corpo-mente, materia-spirito), facendo elevare le nostre vibrazioni luminose e rendendoci disponibili all'energia.

Ancora: la perfezione del gesto è sempre e solo **valutabile dai benefici sottili che esso produce**, e non da un fattore estetico; questa è forse la parte più complessa dei Longevity.

Proprio come per il musicista, che suona mantenendo una postura non corretta o un modo informale e non canonico di impugnare lo strumento e che tuttavia riesce ad esprimere musica emozionante e carica di suggestione, così chi pratica si avvicina alla perfezione quando percepisce una vibrazione sottile benefica manifesta su diversi piani, sia fisici che sottili, che prescinde dalla bellezza espressiva e formale del movimento.

A tal proposito, mi vengono in mente alcuni esempi un pò forti ma calzanti, come il **pianista Michel Petrucciani**, che nonostante una malattia congenita deformante, è stato tra i più illustri jazzisti di tutti i tempi; o lo **zingaro Django Reinhardt**, vittima di un incidente che lo aveva privato di due dita della mano sinistra e ciononostante è tuttora considerato tra i più grandi chitarristi mai esistiti.

Quando parlo dei Longevity, essendo una disciplina nuovissima, molti mi chiedono a cosa può somigliare; comprensibilmente, la tendenza spontanea è quasi sempre cercare delle similitudini con pratiche e metodi conosciuti o che "vanno di moda" in questo o in quel periodo.

Da un punto di vista energetico, risulta inappropriato chi accosta o paragona la pratica dei Longevity ad altre pratiche antiche come il Thai Chi, il Qi Gong o lo Yoga, con le quali i Longevity, in apparenza, hanno movenze e posture simili: riprendendo la metafora musicale, sarebbe come accosta-

re sullo stesso schermo i due video muti di un pianista in esecuzione; in entrambi i casi si tratterebbe evidentemente di un musicista che sta suonando lo stesso strumento, apparentemente con la stessa tecnica e modalità, ma quando alziamo il volume ci accorgiamo che la musica prodotta è totalmente differente, le emozioni e le suggestioni evocate sono molto diverse tra loro.

**La vera differenza è da ricercare nella matrice energetica e nell'intento alla base delle rispettive pratiche; nel caso dei Longevity, sta nel fatto che il Maestro Howard Lee, colui che mi ha insegnato questa nuova via, è vivente ed è l'incarnazione stessa dell'Energia che conduce, una nuova risorsa sottile che ha chiamato The Light of Life e a cui ha dedicato la propria vita.**

Nessuna ideologia, nessuna credenza o fede, nessun rito o dogma, solo una paziente esplorazione, un lungo risveglio sia intuitivo che pratico a questa Energia, alla quale il Maestro Howard Lee è connesso dalla nascita.

Ogni esercizio è un codice, una chiave di accesso, una password, un portale attraverso cui esplorare, conoscere, guarire una parte ignota ma specifica di noi stessi.

Un modo per cominciare a cambiare il mondo-fuori partendo dal mondo-dentro.

Nell'armonia di opposti che si incontrano, sul campo di gioco del nostro tempio più sacro, il corpo, scopriamo come una risonanza, l'indizio che sottende e legittima il mistero di universi insondati, la forza che muove i pianeti, che fa profumare i fiori e che fa palpitare il cuore in petto.

E nell'umiltà di questo viaggiare quotidiano, scopriamo ciò che ci eleva sempre di più verso un'intima libertà, sostenuti dalla forza cosmica più potente, quella dell'amore, senza la quale ci disintegreremmo all'istante, schiacciati dall'immane mistero vivente che noi stessi rappresentiamo.