

Yoga demenziale. Il manuale definitivo della Rivoluzione Pigra

di Jacopo Fo (e di chi altri?).

Capitolo 5

Suggestionami con un sorriso: esperimenticoncertanti sul rapporto tra mente, corpo, emozioni, godimento sessuale e successo professionale.

Alcuni comportamenti apparentemente privi di importanza sono in realta' essenziali.

Provare a cambiare subito un piccolo aspetto della nostra vita (tipo come mi sveglio la mattina) puo' introdurci in un particolare sistema di pensiero. Un punto di vista nuovo che possiamo identificare chiaramente a partire da una domanda: il destino di una persona dipende dalle sue azioni? Parrebbe ovvio rispondere in modo affermativo. Ma riflettendoci bene, possiamo affermare che la gran parte di quel che accade e' fuori dal nostro controllo e quindi dipende piu' che altro dal fato. Innanzitutto, e' il destino che mi ha permesso di mangiare tutti i giorni fino a oggi.

Un miliardo di persone non ci riesce per la sola sfortuna di essere nato povero in paesi miserabili.

Ed e' proprio perche' di fronte al destino si puo' fare molto poco che diventano importanti i particolari.

La storia di Caino e Abele e' una grande parabola in grado di spiegare esattamente come vanno le cose.



Yoga Demenziale

Il manuale definitivo della Rivoluzione Pigra

Se compri il libro Yoga Demenziale insieme a [Diventare Dio in 10 mosse](#) in regalo un disegno firmato da Jacopo Fo, con straordinari poteri magici!!!

Colora il disegno e spediscici via mail la scansione, la pubblicheremo sul sito.

Abele pregava, anche Caino pregava, ma Dio preferiva le preghiere del primo. Abele parlava agli uccelli che lo ascoltavano felici. Anche Caino parlava agli uccelli ma questi fuggivano spaventati. I due fratelli si dedicavano alle stesse azioni ma ottenevano risultati opposti. "Non importa cosa fai ma come lo fai", diceva il saggio. Le azioni sono solo una parte del modo nel quale cerchiamo di influenzare la realtà. Le intenzioni sono, in alcuni casi, più importanti. Certamente se una persona sta annegando e' essenziale portarla fuori dall'acqua e farla respirare. In questo frangente l'intenzione che spinge ad agire e' irrilevante nel semplice calcolo di vita o morte. Ma se il proprio matrimonio e' in crisi, non ci sono molte azioni da compiere: e'

necessario uno scatto mentale che permetta di ritrovare lo spirito giusto per parlare con il proprio partner, tornare a giocare insieme, a sedursi reciprocamente. In questo caso sono importanti i toni della voce quanto le parole e l'olfatto conta più di quello che dici.

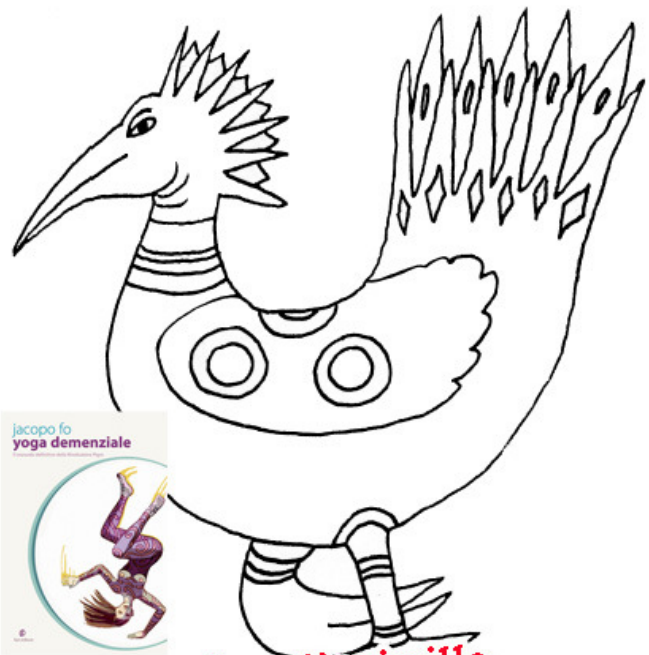
Per un attore tali elementi sono scontati: basta un movimento impercettibile dell'anca, uno spostamento

privo di significato dal punto di vista razionale, per raddoppiare o dimezzare una risata. Ma per persone che praticano altre professioni può essere più complesso notare la connessione di causa-effetto che c'è tra uno spostamento di peso da un piede all'altro e le conseguenze su un discorso importante. Perciò sono stati realizzati alcuni test curiosi, ad esempio, nel libro *In un battito di ciglia* di Malcolm Gladwell e' raccontato questo esperimento: a un gruppo di intervistatori veniva dato un foglio da leggere alle persone che andavano a intervistare per non influenzare le loro risposte con la scelta di particolari parole e forme verbali: "Buongiorno, sono qui per farle un'intervista, sto leggendo questo foglio per non influenzarla inavvertitamente sulle risposte alle domande che sto per porle...". A metà degli intervistatori era stato preannunciato che avrebbero ottenuto un 70 per cento di risposte positive di tipo A e un 30 per cento di risposte di tipo B. All'altra metà era stato detto il contrario. Il risultato fu esattamente quello profetizzato. Gli intervistatori erano riusciti quindi a trasmettere un messaggio in grado di influenzare gli intervistati solo con il tono, il ritmo delle

ALFREDO LO SCEVRO

Galvanizza l'autostima, titilla le endorfine,

Se colorato a tinte fosforescenti mantiene puliti i vasi di vetro



Colora l'animillo
e mandaci la scansione via mail
La pubblicheremo sul sito!

parole e con il linguaggio corporeo.

Altrettanto interessante e' un altro esperimento ideato da John Bargh: un gruppo di studenti fu convocato in un'aula per raggiungere la quale era necessario percorrere un lungo corridoio. Il test consisteva nel mettere in ordine logico una serie di parole: ad esempio, la sequenza "tavolo", "rosso", "il", "dorme", "sul", "gatto" doveva diventare "il gatto rosso dorme sul tavolo". Ma nel testo sottoposto alla meta' degli studenti furono inserite parole che contenevano un'idea di stanchezza come "vecchio", "malato", "debole". Questi giovani, una volta usciti dall'aula, hanno ripercorso il lungo corridoio molto piu' lentamente che all'andata. Coloro che avevano affrontato i test che non contenevano parole che richiamassero l'idea di stanchezza, invece, avevano rifatto il corridoio alla stessa velocita' dell'andata. La semplice evocazione di un concetto e' quindi capace di influenzare la velocita' del passo.

Per chiarire questi meccanismi, abbiamo realizzato alcuni esperimenti anche alla Libera Universita' di Alcatraz. Esiste un test impiegato in alcune terapie new age che consiste nel valutare i cibi nocivi per un individuo mettendogli in una mano una boccetta contenente un alimento e, contemporaneamente, chiedendogli di stringere tra pollice e indice un sensore in grado di misurare la forza della pressione. Avevo sempre trovato curioso che il semplice contatto con una boccettina contenente una sostanza fosse sufficiente all'organismo per riconoscerne le caratteristiche chimiche e valutarne la bonta'. E ancora curioso che questa analisi "vibrazionale" inducesse il corpo a reagire con una forza maggiore nella stretta del sensore nel caso di contatto con un cibo buono. Ma, ripetendo l'esperimento centinaia di volte, abbiamo effettivamente verificato che le persone diventano piu' forti quando hanno in mano del riso integrale biologico rispetto a quando hanno del tabacco. Ma c'era qualche cosa che non ci convinceva. Abbiamo allora provato a ripetere l'esperimento in una situazione nella quale il paziente non potesse riconoscere il contenuto delle boccette che gli venivano presentate: le avevamo avvolte con carta bianca e contrassegnate solo con un numero. Anche in questo caso il test funzionava perfettamente.

La boccetta che conteneva il tabacco provocava una notevole diminuzione della forza muscolare in quasi tutti i soggetti. Ma perche' non succedeva proprio a tutti? Alcuni avevano un misterioso organo in grado di captare la sensibilita' chimica? La terza variante dell'esperimento ci lascio' senza parole. Provammo a realizzare il test in modo che ne' lo sperimentatore ne' il paziente conoscessero il contenuto delle boccette. Improvvisamente non si registravano piu' variazioni nella forza muscolare. Cioe', in qualche modo lo sperimentatore riusciva a comunicare al paziente il contenuto delle boccette. Ma se lo sperimentatore non sapeva di che sostanza si trattava, non poteva influenzare il paziente in alcun modo e non si verificava alcuna variazione della forza muscolare. Altri esperimenti del genere hanno dimostrato che una persona e' piu' forte quando sorride. Ed e' sufficiente stare di fronte a chi ha un'aria triste per registrare una diminuzione della forza muscolare. Verificarlo e' molto semplice: stendi il braccio e chiedi a un amico di spingerlo verso il basso mentre entrambi fate una faccia triste. Poi ripeti la prova sorridendo.

Nel secondo caso la resistenza alla spinta e' molto piu' forte. Ma anche la semplice attenzione a una fascia muscolare piuttosto che a un'altra modifica radicalmente la tua forza. Prova a resistere a una persona che cerca di stendere il tuo braccio, piegato, in modo che la mano sia vicina alla spalla. Senti quanta forza riesci a esprimere pensando alla parte del braccio che guarda verso l'alto (quella che comprende l'interno della piega del gomito). E ora prova a resistere alla trazione, ascoltando la parte rivolta verso il basso. Nel primo caso sei molto piu' forte. Ulteriori studi hanno dimostrato che non solo un'emozione forte come quella di un bacio puo' far bene alla salute. Il semplice sorriso meccanico, realizzato volontariamente e senza un motivo esterno, e' capace di migliorare l'efficienza del sistema immunitario. Non devi far altro che startene li' col sorriso piu' ebete che hai per alcuni minuti, tipo statua di cera, e - zac! - il tuo sistema immunitario si riattiva e il tuo cervello (che non aspetta altro) manda in giro le sostanze chimiche collegate al senso di felicit : le nostre droghe naturali. E' come schiacciare il pulsante dei distributori automatici di merendine: pensi che vuoi stare meglio, sorridi (che equivale a inserire la monetina) e - clack! - viene fuori il dolcetto. E stai veramente meglio. Perche' quel dolcetto e' drogato. Cio' che succede nel tuo cervello ha a che fare con la chimica, non con il ragionamento. Il sorriso provoca un'impennata nella produzione di dopamina, che e' un ormone che produciamo per darci piacere. Ma questo e' legale, Dio ha voluto che bastasse un sorriso per "farsi" come bestie e vedere tutto il mondo rosa. E fa pure stramaledettamente bene alla salute. Quindi non rompere e sorridi. Dio lo vuole ed e' bellissimo. Tutto puo' diventare una sostanza stupefacente, specie passeggiare nei boschi, ballare il fox-trot, buttarsi dai ponti legati con gli elastici ai piedi, mangiare cornetti di notte davanti alle panetterie, vincere le elezioni e costruire un socialismo dal volto umano che sappia raccontare barzellette decenti. Ovviamente, se sorridi facendo l'amore, tutto e' ancora piu' amplificato.

Capitolo 9

Non puoi essere triste a lungo. E' troppo pericoloso!

Se vuoi vivere a lungo, puoi prendere molte medicine oppure smetterla di incazzarti e cercare di goderti le cose buone della vita. Puoi anche smettere di incazzarti e prendere molte medicine. In nessun caso, ti conviene continuare a dare giu' di testa odiando il mondo. E' un atteggiamento conflittuale. Ti buca lo stomaco con la stessa efficacia di un colpo di pistola. L'unica differenza e' che l'atteggiamento conflittuale ti fa un foro nella pancia in modo piu' lento e doloroso.

Quando siamo disperati perche' un grande amore e' finito, abbiamo difficolta' a credere che ci innamoreremo di nuovo. In effetti, alcuni riescono a rovinarsi tutta la vita a causa di un unico grande amore finito male. Generalmente sono persone pessimiste e che si incazzano spesso.

E indovina che tipo di voce usano per motivarsi al mattino? E come ricordano i loro momenti migliori?

Ma anche i piu' ottimisti, quando si arrabbiano, tendono a vedersi in una

situazione che almeno momentaneamente e' senza via d'uscita. Anche se si e' positivi, e' impossibile essere sempre di buon umore vivendo in una societa' cosi' ingiusta e schizofrenica. La domanda a questo punto e': si puo' agire in modo tale da ridurre i momenti di incazzatura, di noia, di tristezza? Quando sei in uno stato mentale pessimo tutto ti appare nero. Hai una visione diversa di te e del mondo. A volte sai benissimo che basterebbe che una certa persona dicesse una certa parola per sciogliere tutta la tua negativita' e il tuo malessere. Ma sei molto esigente a proposito dell'esatta natura di quel segnale. Non fai sconti sulla password: deve essere esatta. A volte e' proprio necessario essere tristi o incazzati. Prendere coscienza dei lutti, dei fallimenti o delle ingiustizie subite e' un passaggio irrinunciabile della nostra vita. Ma oltre una certa soglia di sofferenza, si entra nel territorio abitato dagli spiriti che si crogiolano nel dolore, nella rabbia e in uno stato di depressione: in poche parole, sei nel regno delle Seghe Mentali Masochiste. E, come si e' detto, rotolarsi nel fango del dolore fa malissimo alla salute, rende incapaci di superare test elementari, ci trasforma in persone poco affascinanti e facilmente rapinabili. Ma come faccio a superare questi stati depressivi? Cosa succederebbe se adottassi lo stesso atteggiamento della miliardaria americana che presta vestiti firmati alle barbone? E' possibile smettere di essere depressi cambiando solo il vestito? Cosa succede se io non mi arrendo a uno stato d'animo negativo e provo a fargli lo sgambetto? Non ti sto proponendo di far finta di essere felice. Trovo che farlo sia la cosa piu' triste (addirittura straziante) che esista. Sto dicendo soltanto che e' possibile interrompere il circolo vizioso dei musi lunghi (il Long Mus Tour).

Quel che ti fa arrabbiare e ti mortifica e' la difficolta' di vivere, l'assurdita' di questo mondo, le carenze che gli umani dimostrano continuamente in settori essenziali come l'amore, il rispetto, l'ascolto, la comprensione. Dovrai star male e deprimerti finche' starai su questa terra perche' non sono problemi che risolveremo in poco tempo. Quindi, se vuoi, potrai deprimerti e avviliti per tutta la vita. E nessuno potra' convincerti che hai torto perche' hai proprio tutte le ragioni per essere fuori di te dall'ira. Hai tutto il diritto di non rivolgere la parola all'Universo fin che campi. Questo nella migliore delle ipotesi. Se poi ti colpisce la sfiga cosmica e veramente la tua vita e' rasa a zero, potrai anche rotolarti per terra lasciandoti travolgere dai singhiozzi fino alle convulsioni. E si puo' solo essere solidali con te. Siamo nati in un mondo dove l'amore scarseggia. E certo non per colpa nostra. Quando siamo arrivati, la situazione era gia' abbondantemente merdosa e non si puo' essere accusati di niente.

Ci hanno separati alla nascita dalla mamma, da piccoli, ci hanno lasciati a dormire da soli con i nostri incubi, invece di lasciarci abbracciati alla mamma nel lettone, ci hanno represso sessualmente ed emotivamente, non ci hanno ascoltati e a scuola ci hanno ucciso di noia la fantasia.

Siamo vittime di imbrogli cosmici. E se Dio esiste, e' malvagio perche' sapeva che mi stava creando traumatizzato e un po' pirla.

Se mi avesse voluto "santo subito", gli bastava farmi un po' piu' alto, biondo e intelligente, completamente privo di stupidita' e pulsioni sessuali incontrollabili e misteriose. Dio e' veramente onnipotente o no? Insomma, se

credi di essere vittima di ogni sorta di ingiustizie e di avere tutte le ragioni possibili di essere di pessimo umore posso solo essere totalmente, inequivocabilmente, assolutamente d'accordo con te. Ma se ragioni così, hai trovato un modo estremamente giusto ed efficace di rovinarti la vita.

Complimenti!

Nel caso ti stancassi di piangerti addosso e di compatirti per le orrende ingiustizie e assurdità che hai subito, potresti provare a dare un'occhiata al mondo. Tanto sei qua e finché non muori non hai un cazzo d'altro da fare. Vale la pena provare a vedere se Dio, magari, pur non essendo in grado di dotarti di perfezione assoluta, ti ha comunque regalato una possibilità strabiliante di esplorare un pianeta capace di darti emozioni talmente forti e a volte talmente dolci, da ripagare con abbondanza la scomodità di vivere. E magari, se sei disponibile a comprendere come funziona il gioco, puoi anche riuscire a limitare la negatività della vita.

Questa idea parte proprio dalla constatazione che o Dio è una carogna o Dio non è onnipotente. Io preferisco credere alla seconda ipotesi.

Il mondo non è perfetto. È in costruzione. E Dio, poverino, ha fatto il massimo che poteva: crearci. Ha dovuto scegliere se non farci proprio esistere o farci esistere in maniera imperfetta (ma molto dinamica). Vivere odiando la Creazione non fa bene all'umore. Che tu faccia una scelta religiosa, laica o quel che vuoi tu, devi riuscire a dare un senso positivo al mondo oppure scegliere il suicidio. Vivere in un posto che non stimi è fonte di inutili e infinite sofferenze. È l'essenza stessa del masochismo.

Hai dei problemi? Hai voglia di cercare di ridurre il dolore che ti procurano? Il mondo è talmente benevolo verso di te che basta solo provare ad affrontare quel che ti fa star male per farti già sentire meglio. Se quando stai male fai qualcosa, diventi l'autore di un tentativo di cambiamento: solo questo è di per se stesso in grado di modificare la tua situazione. In altre parole, se non reagisci alla tristezza, sei morto.

Vuoi vedere un video di presentazione dello Yoga Demenziale? [clicca qui](#)



Gruppo d'acquisto per la fornitura di energia rinnovabile (casa e ufficio)

<http://www.commercioetico.it/energia-rinnovabile/index.html>

Gruppo d'acquisto di pannelli solari fotovoltaici

<http://www.jacopofo.com/pannelli-solari>

Gruppo d'acquisto pannelli termici e caldaie a condensazione

<http://www.mercidolci.it/home/34-prodotti/60-solare-termico-caldaie.html>

Gruppo d'acquisto di Telefonia etica fissa, ADSL, VOIP

<http://www.commercioetico.it/servizi/telefonia/index.htm>

Gruppo d'acquisto olio di oliva extravergine bio spremuto a freddo

<http://www.commercioetico.it/alimentari/olio.html>

Gruppo d'acquisto case ecologiche

<http://www.jacopofo.com/case-ecologiche>

Gruppo d'acquisto impianti eolici

<http://www.jacopofo.com/gruppo-acquisto-eolico-energia-rinnovabile>

ALTRI LINK:

Tutti gli articoli di Jacopo <http://www.jacopofo.com/blog/2>

Hai un sito? Iscriviti allo scambio banner di <http://www.stradaalternativa.com/>
Yoga Demenziale <http://www.jacopofo.com/yoga-demenziale>
Arte, fumetti, città segreta, Godolo, Catalogo Merci Impossibili
<http://www.jacopofo.com/?q=taxonomy/term/16>
Tutti i video e gli audio del blog <http://www.jacopofo.com/taxonomy/term/41>
I video di Jacopo Fo <http://www.jacopofo.com/taxonomy/term/45>
Tutte le notizie di CACAO <http://www.jacopofo.com/blog/149>

Libera Repubblica di Alcatraz www.repubblicadialcatraz.com
Libera Università di Alcatraz www.alcatraz.it
E-commerce dei nostri prodotti www.commercioetico.it
Il Blog di Franca Rame www.francarame.it
I siti di Jacopo Fo: www.jacopofo.com e www.jacopofo.it
Il sito di Mario Pirovano www.mariopirovano.it
Il sito di Eleonora Albanese www.eleonoraalbanese.it
Atlantide TV www.atlantide.tv
Merci Dolci s.r.l. www.mercedolci.it
Comicoterapia.it www.comicoterapia.it
Ecotecno www.ecotecno.tv
SessoSublime.it www.sessosublime.it
Clinicaverde.it www.clinicaverde.it
Energia Arcobaleno www.energiarcobaleno.com
