

Forte o flessibile?

E

E perché non entrambi? È un mito diffuso che diventando forti si perda l'elasticità dei muscoli e che si diventi sciolti a scapito della potenza muscolare. Non è esattamente così, con un giusto allenamento si riesce a potenziare sia la forza, che permette una buona padronanza corporale, sia la flessibilità, che dona vitalità e decontrae le fibre muscolari.

Per chi desidera non solo apparire ma soprattutto stare bene, l'allenamento ideale è quello isometrico, un sistema estremamente sicuro poiché lavora sul muscolo senza movimenti delle fibre muscolari. Nel nostro Metodo, si esegue una posizione senza ripeterla per poi passare a quella successiva, aumentando nello stesso tempo potenza, resistenza ed elasticità muscolare. Il risultato è un corpo scolpito di benessere, pieno di vigore e che mostra una forma smagliante. La differenza più sorprendente di questa pratica è che non c'è bisogno

di soffrire per allenarsi e mantenersi in forma perché, rispettando il ritmo del praticante, tutto viene fatto con piacere. È impressionante la carica di energia che si sente alla fine della sequenza di questi esercizi, invece della stanchezza del solito allenamento che fa perdere la voglia di ritornare...
Ma la non ripetizione funziona? Se hai dubbi basta guardare una tigre (se non hai una tigre a casa osserva il tuo gatto): per allenarsi trazione una zampa, poi l'altra, si allunga bene, contrae la muscolatura con forza, ma tutto una volta sola. È al momento del bisogno, quando deciderà di reagire, che ti dimostrerà le sue straordinarie capacità fisiche: prima lo osservi profondamente rilassato, poi scatta in un attimo con riflessi velocissimi; è capace di camminare lungo un muro largo pochi centimetri, ha molta forza (tenendo in considerazione la sua massa muscolare) e sulla sua flessibilità non c'è neanche bisogno di fare commenti...
Per praticare queste tecniche isometriche del nostro Metodo non serve nessun tipo di attrezzo o macchinario. Il praticante riesce ad eseguire facilmente una scheda completa di esercizi anche a casa, con la consapevolezza di continuare ad allenarsi con sicurezza ed efficacia, anche da solo. Però se la posizione viene fatta senza coscienza non è altro che un semplice allenamento isometrico che, nonostante produca un eccellente risultato nella circolazione e ossigenazione dei tessuti muscolari, si limiterà ad agire a livello fisico. Se invece viene eseguita con una respirazione adeguata, con una visualizzazione precisa e con un atteggiamento mentale corretto, diventa una tecnica molto costruttiva per lo sviluppo della persona perché, agendo anche sull'area energetica, emozionale e mentale, trasmette al praticante una buona padronanza a tutti i livelli di coscienza.
È molto simile a quello che succede nella vita: se ti limiti a vivere senza coscienza e in maniera passiva gli avvenimenti, non diventerai mai padrone della tua esistenza, che in alcuni momenti può diventare perfino caotica. Se invece vivi con un atteggiamento mentale corretto, cioè affrontando gli ostacoli con l'entusiasmo della sfida e non come difficoltà imposte ingiustamente dagli altri, respirando correttamente (che agisce direttamente sull'area emotiva ed

energetica) e visualizzando regolarmente i tuoi obiettivi, la tua vita segue una direzione diversa, incanalata verso un percorso più felice, evoluto ed appagato.

Il Metodo De Rose non si limita all'allenamento fisico ma insegna un allenamento integrale al praticante. Con questa proposta di sviluppo personale, non si raggiunge soltanto una buona forma. Le sue tecniche respiratorie, di concentrazione e di decontrazione portano ad una crescita multilaterale, migliorando la vitalità, la stabilità emozionale e le capacità intellettive. Come conseguenza, si riesce ad aumentare il benessere, la produttività nel lavoro, migliorare i rapporti personali e la resa sportiva. Il lavoro svolto a livello corporale è solo il primo passo, la parte più affascinante del Metodo viene dopo...

Carlo Mea

Metodo De Rose Parioli
Viale Parioli 72 - 00197 Roma - 06 95 94 54 58
www.MetodoDeRose.it

