



Il nido dell'airone – Presentazione YANGO – DO

Il significato del nome:

YANG energia forte

GO in inglese significa andare

DO in giapponese significa via

Tutte queste parole insieme significano: **andare con energia consapevole nella via.**

Percorso che comprende un inizio base e un seguito di vari livelli. Il percorso base è un'infarinatura dei vari argomenti utili per riconoscerne la piacevolezza soggettiva così da poter scegliere consapevolmente "yango-do".

Si presta attenzione al corpo, alla mente e di conseguenza allo spirito che ci abita, con svariati mezzi, tecniche, strumenti, strategie, di radice occidentale e orientale.

Ogni pratica si vive a livello mentale e corporeo così da creare esperienza e motivazione in noi. Il fine è di allargare la propria **Consapevolezza** e aiutarci a risolvere situazioni difficili attraverso soluzioni semplici cambiando la percezione della realtà in base a come viene comunicata.

Riservata particolare attenzione alle **tecniche meditative**, attiva, creativa, passiva, contemplativa, per sviluppare e accrescere la tolleranza, la comprensione, l'amore, il perdono, il silenzio, la semplicità, la fluidità per noi stessi, per gli altri, per l'universo.

Prendersi tempo-spazio in questa velocità di mezzi di trasporto, di comunicazione, costretti ad **adattarci** e quindi ad adeguarci all'ambiente-contesto qualunque sia la nostra conformità iniziale a esso, con uno sforzo per raggiungere l'obiettivo, e con la rinuncia a qualche cosa della propria identità.

Mentre nell'**accomodamento**, che significa mettersi comodi, senza sforzi e rinunce in virtù della capacità insita in ogni umano di trovare spazio nella realtà, secondo un **principio di piacere** rinforzato dal compiacimento delle proprie originali tracce espressive, sviluppando **l'arte di vivere**. L'accomodamento alla realtà è la legge naturale, che in caso di bisogno esistenziale trasforma anche squame e membrane in ali o arti e nell'uomo con la vicarietà supplisce un organo mancante con un altro per svolgere una funzione vitale.



Il nido dell'airone – Presentazione YANGO – DO

L'arte di vivere che ciascun essere umano, organismo vitale, ha iscritto dentro di sé, non solo le leggi comuni di sopravvivenza (di cui diciamo "non si impara, si sa"), ma anche la capacità di accomodamento ai contesti e alle situazioni inventandosi soluzioni e sempre nuovi problemi insorgenti, fino alle estreme strategie di sopravvivenza.

Darsi tempo per far luce, farsi buone domande per ottenere ottime risposte.

L'amore si riconosce da tre vissuti che ne sono segni veraci. Primo la **meraviglia**, la sorpresa, l'ammirazione per l'altro: significa che lo vediamo bello, buono, ricco di qualità.

Secondo la **dedizione**, il desiderio all'altro con l'accoglienza, la condivisione, la cura: significa che merita che gli facciamo quello che vorremmo sia fatto a noi.

La **riconoscenza**, la gratitudine perché sentiamo di essere stati beneficiati da lui.

Valorizzazione del quotidiano, del qui e ora e **dell'autoaffidabilità** come ideale educativo e di ben-essere della persona per esprimere la forza che all'interno fluisce all'esterno intraccia, che è **rispecchiamento** di sé, la felicità di questo ritrovamento di sé diventa compiacimento e rispecchiamento nell'altro senza narcisismo.

Dare un senso, ri-nascita (diventare qualcosa in questo preciso momento) **comprensione, ascolto, corpo, coscienza, conoscenza**, altri da sé per una **trans-form-azione** reciproca e nel momento presente che dobbiamo agire con attenzione e saggezza.

Yango-do non è yoga e non è tango.

Come dice un detto cinese **"Ognuno di noi va a dormire di notte con una tigre accanto, non puoi sapere se questa al tuo risveglio vorrà morderti o sbranarti."** Riconoscendo i propri limiti possiamo farci amica la nostra tigre in quanto nessuno può evitare la peggiore delle compagnie: noi stessi.