



Training

# PUROSANGUE



## COSA TI MUOVE VERAMENTE IMPARA AD ESSERE RESILIENTE

La **CORSA** è un gesto semplice, che risale alla notte dei tempi. Un gesto che può portare le persone a indagare e a investigare il loro senso di empatia verso se stessi e gli altri. Parafrasando il poeta Torquato Tasso potremmo dire che: "la corsa è una **FORMA D'ARTE** attraverso la quale l'anima torna al cielo".

Non bisogna abdicare mai alle proprie **ASPIRAZIONI**, non farsi sconfiggere dall'età perché c'è sempre tempo per rincorrere i propri **DESIDERI**. I cosiddetti "tiratori di giacca" cercano di disilluderci perché ci vogliono vittime, come loro, di un sistema che in realtà non ci rispetta. Invece in cima c'è posto per tutti!

Tutti siamo vulnerabili, ma tutti possiamo aspirare al nostro riscatto e alla nostra rinascita. Essere **ROCK** è aver deciso di migliorare la propria vita, di non essere omologati, di essere un Atleta qualsiasi sia il proprio lavoro. Essere **ROCK** significa puntare i piedi nel momento in cui tocchiamo il punto più basso della nostra vita e cercare di risalire un millimetro alla volta. Essere **ROCK** è svegliarsi alle 05.00 per andare ad allenarsi e poi cominciare la giornata.

In pratica significa essere **PRESENTI A SE STESSI** e questa è la cosa più resiliente che si possa fare in un mondo che tende a farci essere distratti, approssimativi, cialtrieri di cose inutili che ci portano a pensare in maniera approssimativa, comportarci in modo omologato e parlare in maniera spesso negativa. Una società dove nessuno ci insegna a credere nei sogni, anzi ci incoraggia ad avere un approccio svilente, lamentoso, più incline al "chi te lo fa fare".

Cambiamo questo paradigma sapendo quello che diciamo, scegliendo le parole giuste, ascoltando le persone che abbiamo di fronte, essere quindi propositivi e **RESILIENTI**.

C'è tutto questo dietro la corsa ma non lo racconta nessuno. Raccontiamola noi questa verità, con i fatti, con l'armonia e la bellezza di una **CORSA A PERDIFIATO** per non essere incastrati in questa performance da criceto che gira costantemente sulla ruota. Cerchiamo invece di essere persone libere e diventare ciò che siamo. Proviamo ad essere felici e questo sarà l'atto più rivoluzionario che esista, abbandonando questa allucinazione collettiva che invece vuole renderci deboli e insicuri.

Nessuno può avere una vita senza sofferenza, "ne i santi ne i sovrani", ma dipende cosa ne vogliamo fare noi di questa sofferenza, se farla diventare un carburante per ripartire, oppure abbattersi. In giapponese la parola crisi è composta da due ideogrammi: pericolo e opportunità. Quindi non dobbiamo barattare il nostro essere per nessuna ragione perché dalle grandi sofferenze, qualunque esse siano, si impara il riscatto per **NON ABDICARE MAI**. Bombardati da tragedie, paure e vittimismo non resta che dire **IO MI TIRO FUORI** e comincio a correre.