

T'ai Chi Kineo

T'ai Chi Kineo è una tecnica di movimento corporeo. I punti chiave della tecnica sono i ›Sette elementi di movimento‹, il ›Principio dei tre cerchi‹ e il ›Principio delle tre modulazioni‹. Essi permettono di raggiungere il ›Kineo‹, uno stato di elevata percezione di se stessi in movimento. La tecnica permette un approccio al movimento simile a quello del sistema delle note musicali. Tale approccio immediato e semplice fornisce la percezione di ciò che è, oltre al giusto e sbagliato, nel Qui e Ora.

In questo modo si sperimenta l'accettazione e la totalità in movimento.

Questa prospettiva aggiuntiva essenziale ›in movimento‹ consente un enorme arricchimento nella consulenza orientata ai punti di forza. I processi non vengono solo percepiti e vissuti a livello cognitivo-intellettuale, ma anche a livello fisico. Viene stimolata la percezione dell'intero processo.

Proprio come l'esperienza del movimento avviene nel Qui e Ora - anche la ricerca di esperienze positive nel lavoro con la Appreciative Inquiry è nel Qui e Ora. Le fondamenta sono date in ciascun caso dall'esperienza concreta, dall'energia esperita e dalla prospettiva.

*T'ai Chi Kineo è Zen
Teck Cheng Neo*

Meditazione Zen

Il segreto dello Zen è: sedersi - proprio così, in un atteggiamento di profonda concentrazione, senza scopi, senza ricerca del profitto. Questo sedersi senza aspettative si chiama Zazen. Za significa ›sedersi‹, Zen significa ›meditazione, concentrazione‹.

La pratica dello Zazen promuove la salute psico-fisica in modo molto efficace e fa in modo che corpo e mente accolgano il loro stato naturale. Lo Zen non può essere né definito né concettualizzato. Bisogna praticarlo, perché la sua essenza sono la pratica e l'esperienza.

›Lo spirito che abbiamo nella pratica dello Zazen è il Grande Spirito. Permettiamo al pensiero razionale e alle nostre emozioni di calmarsi e stiamo semplicemente seduti. Qualunque cosa ci accada, ci limitiamo a stare seduti. Se succede qualcosa, non ci preoccupiamo. È come quando accade qualcosa nella vastità del cielo. Qualunque uccello possa volare nel cielo, per il cielo è indifferente.

Shunryu Suzuki