

# Memorie di un pellegrino



È giunta l'ora di portare alla luce l'Anima che alimenta il progetto **RITM-U®**

Il modo migliore per farlo è condividere il diario di viaggio del mio cammino di Santiago

Ammetto umilmente che il metodo RITM-U® non è farina del mio sacco ma è stato un dono ricevuto dal cammino di Santiago, il mio ruolo si limita a custodirlo e divulgarlo

## PREMESSE

Cosa mi ha spinto a intraprendere il cammino di Santiago?

### 1

A inizio 2017 mi era apparso un piccolo neo sulla guancia destra che in poco tempo cresceva vistosamente cambiando forma e colore

Poiché credo nei segnali del corpo avevo capito che qualcosa non andava nella mia vita ma non riuscivo a capire cosa

Ero certo che risolvendo il problema a monte il sintomo sarebbe sparito di conseguenza (e così è stato)

Così decisi di intraprendere il cammino di Santiago, chissà, forse lì avrei scoperto la causa

### 2

In quel periodo avevo tutto ciò che uno può desiderare: una relazione felice, un lavoro che andava a gonfie vele..., ma sentivo profondamente che mi mancava qualcosa

Avevo la necessità di riconnettermi con me stesso ma i ritmi del sistema mi impedivano di farlo: mi sentivo come un criceto che corre su una ruota senza una meta

Speravo di trovare nel cammino di Santiago un metodo che mi permettesse di seguire il mio ritmo all'interno dei ritmi frenetici del sistema

Questo metodo l'avrei chiamato **R-EVOLUTION**: mi piaceva l'idea di una nuova evoluzione dell'individuo all'interno del sistema basata su una maggior consapevolezza di sé

Ps: intraprendere il cammino di Santiago è stata una decisione improvvisa senza nessuna preparazione fisica e questo fattore è stato determinante...

## Giorno 1

09/08/2017

Sono arrivato all'ostello strisciando mi devo ripigliare se no domani sono ko

Finora ho fatto tutto in solitaria, andavo come un treno tranne negli ultimi 3 km in cui non riuscivo più a camminare

Alla fine viaggiamo tutti da soli, devi seguire il tuo ritmo, ti incontri ogni tanto con persone e basta

Ho conosciuto una coppia di sardi e 2 pellegrini: li ho bruciati tutti, non mi recuperano più!

Devo fare 30 km al giorno, mi sono messo in testa di arrivare a Santiago però ora non riesco neanche a fare le scale

## Giorno 2

10/08/2017

Si riparte con la pioggia e i panni umidi appesi allo zaino

Più volte stavo per scivolare, c'è tanto fango; è tutto sterrato, salite, discese, una pacchia

Ho dato forfait 3 km prima di Pamplona, andavo come un bradipo, pure le vecchiette mi sorpassavano

Forse ci vuole un bastone, carico tutto sulle gambe e in effetti non le muovo più

Sono messo abbastanza male, mi sto trascinando

Ho fatto 18 km, volevo fermarmi prima ma sono riuscito ad andare avanti, non so come ho fatto

Ho trovato rifugio dentro un convento

Dopo un po' di massaggi le gambe si stanno riprendendo, adesso riesco ad alzarle da sdraiato: un buon risultato

## Giorno 3

11/08/2017

Oggi ho fatto 15 km a passo di bradipo zoppicante, tutti mi sorpassavano, pure un vecchietto di 90 anni che faceva la passeggiata di salute col fiore in bocca; poi ho messo il turbo e l'ho superato: almeno una piccola soddisfazione

Ho incrociato 2 ragazzi che mi vedevano zoppicante e mi hanno consigliato di usare un bastone, ne ho trovato uno nel parco di Pamplona e in effetti senza di lui non ce l'avrei mai fatta: è un amico fedele che mi porterò a Milano

Oggi si è gonfiata la caviglia senza aver preso nessuna distorsione e mi prude anche; penso che si stia spurgando il veleno dell'insetto chemi ha punto 1 anno fa a Capo Verde

Uno mi consigliava di mettere una pomata miracolosa per anestetizzare e andare avanti, gli ho risposto che mi automassaggio

Non si possono prenotare gli ostelli, prima arrivi prima alloggi; dopo di me in ostello è arrivata gente disperata che è stata rimbalzata perché era pieno e che è dovuta andare in taxi al rifugio successivo (circa 6 km)

Ho l'impressione che non sei tu a decidere di fare il cammino di Santiago, è lui che ti sceglie

È uno sforzo che ti spinge oltre il tuo limite, quando pensi di non farcela più in qualche modo ce la fai, il cammino ti dà Fede

Quando tocchi il fondo senti come un'energia che ti spinge verso la sopravvivenza, per questo non è da tutti fare il cammino di Santiago, devi essere pronto

Sto osservando che tanti fanno comunella per darsi forza, il gruppo ti dà una spinta per andare avanti, un po' come nella vita

Confesso che se dovessi camminare in compagnia sentirei meno i miei dolori, invece io li voglio sentire; secondo me chi lo fa in gruppo non è ancora a livello di ascolto profondo

Qui ci sono panorami pazzeschi: bellissimo il ponte di Pamplona col castello e la città vecchia all'interno

## Giorno 4

12/08/2017

Oggi ho fatto 19 km, le gambe fanno meno male ma sono pesantissime

Confesso che ieri, prima di arrivare al rifugio con la caviglia gonfia, pensavo di stare fermo un giorno, quindi buono

Meno male che sono andato da solo, se qualcuno mi avesse accompagnato si sarebbe annoiato; pure le vecchiette vanno più forte

Il senso del cammino è farsi il culo e qui tutti se lo fanno, io ancora di più perché lo faccio da invalido: i dolori sono diminuiti ma la caviglia è bloccata, quando tocco mi prude

Oggi ho avuto più chiarezza sulla forza che ti spinge ad andare avanti

Il cammino di Santiago sono i pellegrini stessi, è una coscienza collettiva tramandata da 1000 anni

Ecco perché mi vibrava quando ne parlavano, è una specie di passaparola, un messaggio

La sensazione è quella di fare un salto nel passato e sentire la fatica dei nostri antenati, per me è un sotto sistema arcaico che tocca certe persone e non tutte, ecco perché è il cammino che ti sceglie

È come un ritorno alle origini, un po' come il mal d'Africa

Ho paura che, tornato nel mondo reale, la magia di questo viaggio svanisca, come se non lo avessi mai fatto

Non tutto il male viene per nuocere: andando lentamente ho più tempo di ascoltare

Non basta vedere, devi sentire; un'esperienza va vissuta con tutti i sensi, se no non la fai tua

Ho pulito il bastone col coltellino e l'ho chiamato "Pedro de Pamplona"

## Giorno 5

13/08/2017

Qui tutti corrono come se andassero a lavorare; anch'io ero partito con quell'idea, ma l'Universo mi ha subito bloccato

Di questo passo in un mese arrivo al massimo a fare 500 km, vuol dire che ci dovrò tornare

Il dolore è diminuito ma non riesco ad andare a passo spedito, è come se avessi 90 anni, il mio passo è di circa 2.25 km/ora

È buffo, da fuori penseranno che ho qualche malattia neurologica

Quel richiamo di cui parlavo ieri va a contattare una parte di noi che alcuni sanno di avere e altri no: l'Anima

Il richiamo del cammino è un richiamo di riconnessione con la propria Anima

Il richiamo ti arriva tramite passaparola e suscita in te un'emozione; quando me ne parlavano mi venivano le farfalle allo stomaco

Quando inizi il cammino è come entrare nella corrente di un fiume, vai avanti il più possibile con una grinta pazzesca

La fregatura è il fattore tempo: tutti corrono, tutti vogliono fare più km possibili, io stesso all'inizio

Poi l'Universo mi ha fermato fisicamente ma non mentalmente, sto facendo questo viaggio a rallentatore e solo così riesco ad osservare più profondamente

Un pellegrino non ha un orologio, la bellezza del cammino è proprio la riconnessione con te stesso

Questa forza che ti spinge è una memoria ancestrale dove i ritmi erano diversi

Qui tutti corrono ma il pellegrino non corre, il tempo è un'anomalia del nostro sistema; contiamo i secondi, ma che senso ha?

Corriamo tutti come disperati perché abbiamo paura di non fare abbastanza nella nostra vita, è una fregatura del sistema che impedisce la nostra connessione profonda

## Giorno 6

14/08/2017

Ho fatto una classifica:

- i giovani: al 90% lo fanno in gruppo, sono belli gioiosi, si sentono in vacanza modello scout
- le coppie: tante over 45, si vede che sono in crisi e cercano di recuperare col cammino
- i ciclisti: pura prestazione sportiva, vanno come dei matti
- gli sportivi: da soli o in gruppo, li noti lontano un miglio
- i solitari: quelli non sportivi sono i pellegrini, sono in pochi, hanno uno sguardo profondo

Oggi i miei pensieri erano rivolti al concetto di EQUILIBRIO

La vita esiste solo se c'è equilibrio

Un organismo vivente è una struttura organica che ha la capacità di mantenere all'interno del suo involucro l'omeostasi nonostante le sollecitazioni esterne

Più siamo bombardati da informazioni dall'esterno, più usiamo la nostra energia interna per controbilanciare e rimanere quindi in equilibrio

Ciò toglie energia per svolgere funzioni vitali più sottili come la connessione con la propria Anima

Più si hanno stimoli, più si va veloce e meno c'è connessione profonda; la parola chiave è quindi "rallentare"

Ringrazio l'Universo che dal primo giorno mi ha segato le gambe e mi ha costretto a rallentare

## Giorno 7

15/08/2017

Aggiungo una riflessione al concetto di equilibrio fatto ieri

I vizi sono dei correttori per mantenere l'equilibrio: quando te la passi male cerchi qualcosa che ti crea piacere per controbilanciare

Gran parte degli oggetti che compriamo sono vizi, il sistema te ne fornisce una grande quantità e questo fa capire come siamo messi veramente

Oggi i pensieri sui camminatori sono positivi; quando dicevo che i veri pellegrini erano in pochi mi sbagliavo, era una considerazione affrettata

La faccia dei camminatori è cambiata, il passo è meno sportivo

Fare il brillante per uno che è allenato è facile, ma quanto può durare?

Dopo una settimana la stanchezza si fa sentire, le gambe non ce la fanno; il cammino ti costringe a rallentare che tu lo voglia o no

A me per fortuna è arrivato dopo un giorno

Quindi rallentando esci dal vortice del sistema con tutti i suoi numeri e cominci a cercare risorse dentro di te tramite la riconnessione

Questa è la magia del cammino: devi stare alle sue regole, entrare nel suo ritmo

Per chi vuole fare il cammino di Santiago consiglio di prendersi almeno due settimane

Io sono messo ancora male fisicamente, vado avanti come un lombrico, la caviglia è gonfia e prude però comincio a capire il senso di questo viaggio

## Giorno 8

16/08/2017

Oggi ho fatto 23 km

Ho socializzato con Jacopo, un ballerino dell'Opera di Roma, che fa il cammino perché in crisi con la fidanzata

Ha un'Anima gentile e sensibile: si è adeguato ai miei ritmi bradiposi per farmi compagnia

Quindi per oggi niente pensieri filosofici

Comunque parlare e camminare in compagnia è tutta un'altra cosa: il tempo vola e non senti dolori

Per la prima volta ho abbracciato un albero, sentivo che mi aiutava a guarire la caviglia



## Giorno 9

17/08/2017

Stamattina non ho sentito la sveglia (che punto alle 5.00)

Oggi la svolta: ho fatto un pezzo senza bastone e un pezzo in città a piedi nudi con Jacopo

La caviglia è meno gonfia, non ho più dolori, superato il dolore arriva il bello!

Il primo pensiero del giorno è che la R-EVOLUTION comincia da noi stessi: cambiando noi stessi cambiamo chi ci circonda

Se nel cammino tutti corrono, chi non riesce viene visto come sfigato; se invece il numero di persone che va lento aumenta, chi non va veloce si sente meno escluso e si aggrega al gruppo lento

Quindi è importante fare un gesto pratico e se lo facciamo in tanti sempre più persone seguiranno

Si può semplicemente cominciare facendo la spesa dalle piccole aziende agricole, con cibo di qualità superiore; così si aiuta chi sta vicino ai ritmi naturali

Il secondo pensiero del giorno è che il pellegrinaggio è una gioia, non un dolore; il dolore è legato al tempo, al desiderio egoico di fare più strada in meno tempo

Gustarsi i momenti con le persone, i paesaggi, è un grande regalo

La premessa è andare piano, darsi il tempo di fermarsi, non per dolore ma per ammirare ciò che la natura ci offre

Ed è così nella vita, darsi tempo per connettersi e apprezzare la vita senza la paura di essere giudicati da chi corre

Oggi c'è stata la TRASFORMAZIONE

La prima settimana era caratterizzata dal dolore, oggi non ho avuto dolore ed era bello

Il dolore me lo sono procurato io perché ho voluto correre, pensavo di fare il più in fretta possibile e sono stato bloccato

Era un passaggio obbligatorio per capire

La parola chiave è rallentare; rallentando capisci qual è la tua strada e percorrendo la strada giusta la vita diventa bella

Un altro messaggio forte del cammino è questo: se ti distrai e non segui le indicazioni gialle (basta veramente poco), puoi camminare avanti km e perdere tempo per tornare indietro

Come nella vita se fai una scelta in un momento di distrazione, puoi percorrere per anni un percorso che ti fa stare male e tornare indietro è impegnativo

Quindi è importante rimanere sempre con i sensi aperti, cosa difficile in un sistema che ti bombarda di informazioni

Con Jacopo abbiamo parlato di tutto, è un ragazzo molto avanti per la sua età e con una capacità di ascolto incredibile



## Giorno 10

18/08/2017

Oggi 21 km senza bastone e senza dolore, ho pure fatto in fretta

Ho fatto il mio primo giorno bello: niente fatica, niente dolore e solo in questa condizione puoi apprezzare l'aria che ti accarezza la pelle, i colori che formano l'orizzonte, il fermarsi per osservare un dettaglio e non per dolore; come nella vita

Quando hai un dolore, questo focalizza la tua attenzione, il tuo miglior amico è la stampella

Però, quando il dolore non c'è più, essa non serve e solo allora cominci a gustare il viaggio

La morale è che il dolore ti spinge a connetterti ed ogni aiuto serve; passato il dolore guardi la vita con gioia, ovviamente fino al prossimo dolore

Dopo ogni dolore curato con la riconnessione e non con la rimozione forzata (farmaco) avviene la liberazione e solo dopo capisci il senso della vita

La vita è adesso, vivila e niente scuse!

## Giorno 11

19/08/2017

Stamattina sono partito col gruppo di Jacopo e il dolore al ginocchio si stava ripresentando

Quando ho capito che mi condizionava mi sono allontanato ed è passato

Il gruppo ha una sua frequenza e per seguirlo ti dimentichi la tua

Sono fortunato che il mio corpo è reattivo e mi dà subito i segnali

Nella vita il gruppo è la comunità, per non sentirti solo ti inserisci in un gruppo che ti toglie la tua essenza

Ho chiesto a Jacopo di fare gli ultimi chilometri da soli; li abbiamo fatti entrambi a piedi nudi

Non c'era bisogno di parlare, eravamo in sintonia, stavamo condividendo il cammino

Poi è arrivato un gruppo di 20 persone col pulmino e hanno rotto l'equilibrio del posto, sentivo un fastidio pazzesco

Una volta allontanato è tornata la magica musica del silenzio, del vento

## Giorno 12

20/08/2017

Stamattina ho salutato Jacopo che se ne tornava a Milano, sicuramente ci rivedremo...

Fino alle 7.00 è buio, si vedono le stelle ed è bellissimo

Oggi niente pensieri filosofici ma pratici

Tutto è cominciato quando ho provato a fare il vuoto mentale ascoltando la respirazione

Se ti concentri su di essa ti aiuta a non pensare

Allungavo l'inspirazione fino a 10 passi e l'espirazione fino a 14

Nel momento di perfetta sintonia sentivo delle vibrazioni a livello del petto; tutto questo camminando normalmente

Dopo un po' che respiravo in questo modo sono arrivate le salite abbastanza ripide

La respirazione lenta non bastava, dovevo accelerarla in modo circolare però; tipo in=out=2 passi

Con stupore ho notato che ero arrivato al vertice poco stanco e senza sete, poi mi sentivo in forma

Mancavano 9 km, ho voluto fare una prova e mettere il turbo in piano

Mi sono sincronizzato su un ritmo di 8 passi in e 8 passi out: andavo come un fulmine, senza fatica né dolore né sete

Provavo ogni tanto a respirare normalmente e già la postura cambiava, i muscoli si affaticavano...

Appena mi riconnettevo al ritmo 8-8, ripartivo come un treno

Ad un certo punto mi raggiunge col fiatone una signora che andava abitualmente forte e mi fa: "Ma è successo un miracolo, fino a ieri non riuscivi a camminare! Hai qualche malattia alle gambe?"

Quindi il tema è la RESPIRAZIONE

Che ritmo tiene la persona media? Circa 2-2

In base al mio esempio, ciò corrisponde ad uno sforzo in salita; uno vive come se stesse perennemente scalando una montagna anche se invece sta solo guardando la televisione

Uno che va inconsciamente in apnea è ancora peggio: mente e corpo si sconnettono

Invece mantenere un ritmo respiratorio consapevole ti permette di potenziare ogni tua azione

Di solito respiro consapevolmente solo quando lavoro e pratico Tai Chi, ma ho capito che lo si può fare con qualsiasi attività e in qualsiasi momento

Più il ritmo respiratorio rallenta e più la connessione è profonda

Quindi nella R-EVOLUTION il lavoro sulla respirazione diventa fondamentale: ad ogni attività bisogna testare il ritmo respiratorio e sintonizzarlo in modo funzionale

All'inizio, per ricordarmi di ascoltare il mio respiro, dovrei mettere una sveglia che suona ad ogni ora, finché non avrò più bisogno di aiuto per farlo

Ognuno deve trovare il proprio ritmo, deve essere in sintonia con quello che si sta facendo; è una cosa personale come la connessione



## Giorno 13

21/08/2017

Oggi ho rischiato grosso!

Mi sono incamminato alle 5.30, era buio pesto ed ero in mezzo al bosco con la pila alla fronte

In lontananza, di fronte a me sul sentiero, vedo brillare 2 occhi rossi ad un'altezza di circa 2 metri dal suolo

Mi faccio coraggio, impugno il mio amico Pedro (il bastone) e proseguo lentamente

Erano gli occhi di un cavallo che si trovava in mezzo al sentiero, meno male che era rimasto fermo!

La mia sensazione era che il bosco fosse popolato e avevo capito di aver fatto una cavolata ad essermi incamminato nel buio così presto

Dopo un po', infatti, dietro i cespugli che si trovavano ai lati del sentiero, vedevo col riflesso della pila vari occhi rossi che mi scrutavano

Dopo un'ora di cammino, è arrivato dietro di me un ragazzo francese; parlando abbiamo scoperto di aver provato la stessa paura: la condivisione ci ha aiutati a scaricare la tensione

A parte questa esperienza da non ripetere, mi sono stupito della mia ripresa

Ho anche approfondito la tecnica: ora i tempi di in e out sono sempre uguali

8-8 significa in=out=8 passi

10-10 significa in=out= 10 passi

e via dicendo...

La tecnica è

4-4 per 2 volte,  
8-8 per 2 volte,  
10-10 per 2 volte,  
12-12 per 2 volte,  
14-14 per 2 volte,  
16-16 per 2 volte,  
14-14 per 2 volte,  
12-12 per 2 volte,  
10-10 per 2 volte,  
8-8 per 2 volte,  
4-4 per 2 volte,  
poi si ricomincia

Questo lavoro fa fatto mantenendo un passo moderato

Praticamente l'obiettivo è rallentare il più possibile il ritmo respiratorio in modo da potenziare la connessione: sotto connessione il corpo è più forte

Farlo in dinamica, purtroppo, spegne la creatività mentale però prepara il terreno per la meditazione, che ancora non sto facendo

Quando mi alleno a riposo, arrivo fino a 24-24

La sequenza è

8-8 / 10-10 / 12-12 / 14-14 / 16-16 / 18-18 / 20-20 / 22-22 / 24-24 / 22-22 / 20-20 / 18-18  
/ 16-16 / 14-14 / 12-12 / 10-10 / 8-8

Questo è il lavoro di riconnessione da fare più volte al giorno, in questo modo si crea un automatismo

L'obiettivo è allungare il più possibile gli atti respiratori: rallentare il respiro per riconnettersi

Ascoltando il mio respiro nei vari momenti della giornata, ho notato che quando mangio sono in apnea: ciò significa che non mi gusto veramente il cibo che sto mangiando, non sto assaporando pienamente il momento

Sono automatismi che bisogna riprogrammare

La R-EVOLUTION consiste nel riprogrammarsi secondo il proprio ritmo e non quello del sistema

Se comincio a cambiare me stesso, per risonanza aiuto a cambiare anche gli altri

La R-EVOLUTION non deve usare mezzi del sistema: l'unico mezzo deve essere la risonanza energetica tra esseri umani

La tecnologia ci isola, fondamentale è l'approccio umano di vicinanza

È come il bluetooth: la mia energia stimola chi mi sta attorno fino ad un certo raggio

## Giorno 14

22/08/2017

Oggi 20,5 km senza mangiare né bere, tenendo per 4 ore 8-8: sono arrivato fresco

La mia sensazione è che sto muovendo gli arti non con le contrazioni muscolari ma con la forza dell'energia

A questo punto mi viene da pensare che, durante gli sforzi fisici, chi non respira in modo efficace ha bisogno di compensare maggiormente con acqua e vitamine varie

Il diaframma, che è il principale muscolo respiratorio, è l'unico ad avere una doppia innervazione: autonoma e volontaria

È la barriera tra conscio e inconscio, è la pompa energetica del corpo

Quindi la respirazione diaframmatica consapevole migliora le capacità di guarigione, rinforza il corpo e lo connette con l'Anima

Nei templi taoisti, si possono osservare fenomeni di lavori fisici fuori dal normale, sarà frutto di un intenso lavoro di connessione

Come si insegna nel Tai Chi, energia e contrazioni muscolari sono inversamente proporzionali

Il lavoro è abituare il corpo a trovare il suo ritmo respiratorio ottimale sotto vari sforzi

Per adesso 8-8 mi sembra funzionale con sforzi medio leggeri, a riposo sono arrivato a 40-40

Stamattina ho focalizzato i tempi respiratori mentre facevo Tai Chi: primi esercizi con 8-8 poi 16-16, 20-20 fino a 22-22

Sono convinto che fare più volte al giorno un allenamento di aumento dei tempi respiratori darà i suoi frutti

Fondamentale è mantenere per quanto possibile una respirazione diaframmatica

Nel quotidiano il ritmo respiratorio deve essere per lo più 8-8, che corrisponde circa a in=out=5 s

È incredibile il confronto tra natura e città: la natura è esplosione di colori e sensazioni, la città è fredda e senza energia



## Giorno 15

23/08/2017

Tutti hanno rallentato, io al contrario vado più forte perché ho trasformato

Quando stai male e hai fede, dopo la fase di dolore avviene la trasformazione che si accompagna anche da un potenziamento psicofisico

Le facilitazioni che ci offre il sistema ci allontanano da questo passaggio: ci stiamo praticamente involvendo

Non sappiamo più cosa sia l'aria, peggio ancora, non ce ne frega più niente

La città è dissonante e dopo due settimane di cammino in mezzo alla natura lo percepisci

Qual è il mantra più antico dell'uomo? Il rumore dei propri passi: ci si spostava a piedi e per non stancarsi si manteneva un ritmo regolare

Nel sistema il tempo è scandito virtualmente coi secondi, però è un valore standard

In realtà ognuno ha il proprio ritmo ed è quello del passo che si usa quando si percorrono lunghe distanze

Su questo ritmo uno dovrebbe regularsi

Il concetto è associare il ritmo respiratorio base ad 8 passi ed allenarsi ad allungare gli atti respiratori mantenendo il ritmo del passo

Abbiamo quindi una nuova unità di misura che è personale: IL PASSO

## Giorno 16

24/08/2017

Oggi sono concentrato sul discorso del potenziamento delle capacità umane lavorando sul piano energetico

Più si sale di livello energetico, più cresce la consapevolezza

Per il mio livello energetico attuale penso di essere saturo, se voglio aumentare la mia consapevolezza devo salire di livello

Il livello energetico è legato ad un'evoluzione del corpo fisico, se vuoi aumentarlo devi lavorare sul corpo

Ciò significa:

- cambiare alimentazione,
- fare lunghe camminate per non perdere mai il proprio ritmo,
- respirare consapevolmente per più tempo possibile,
- allenare il diaframma allungando i respiri,
- togliere gli stimoli esterni inutili...

Ci possono volere anni, è un percorso che sto iniziando ora

Sono convinto che quando sali di livello energetico, oltre ad aumentare la consapevolezza, la creatività, la capacità di autoguarigione, la forza fisica..., hai anche un effetto trascinate sulle persone perché si amplia il tuo campo energetico

Faccio molte meno riflessioni filosofiche, sono entrato in una fase pratica e non a caso il cammino sta giungendo al suo termine: si vede che mi sto preparando a tornare nella gabbia del sistema

Qui ho rigenerato le mie cellule, c'è tanta aria buona: aria delle stelle, aria della terra, aria degli alberi, delle piante, aria di Vita

## Giorno 17

25/08/2017

Negli ultimi 3 giorni provo ad allungare la distanza, vediamo come reagisce il mio corpo; verso la fine anche se mi sfascio fa niente

Tutti hanno rallentato di brutto, finalmente sono entrati in sintonia col cammino, la mia ipotesi era giusta

Io invece ho accelerato perché dopo la trasformazione cambi ritmo, non per competizione ma perché sei più connesso e quindi potenziato

È come avere un motore più potente e ti puoi permettere di fare di più facendo poca fatica

## Giorno 18

26/08/2017

Oggi ho fatto 32 km e li ho retti bene

Il cammino è un concentrato di vita, emozioni vissute in modo veloce

Ho avuto la fortuna di andarci non allenato e di essermi fatto male subito e soprattutto con i sensi aperti

Ne esco molto soddisfatto: ho capito cosa sentivo quando me ne parlavano e ora so anche cosa fare per fare il salto di consapevolezza, per me questo non ha prezzo

Dal cammino ho ricevuto quello che volevo, a questo punto non avrebbe più senso rifarlo; sarebbe come scappare in una dimensione dove stai bene

Il cammino ti dà benessere perché ti costringe a trovare il tuo ritmo, ma secondo me non tutti l'hanno capito

Il benessere viene solitamente associato alla magia del posto, per questo la tendenza è quella di tornarci; in realtà una volta percepito il proprio ritmo, il cammino va fatto nella vita di tutti i giorni

Fare il cammino con in tasca gli antinfiammatori non ti farà mai arrivare al punto di trasformazione

È proprio superare il dolore con la fede che ti fa giungere a questa trasformazione

La fede è l'energia Vitale che ci avvolge e ci nutre, quando la percepisci il tuo corpo funziona in modo diverso

Tante paure scompaiono, il corpo si muove in modo armonico secondo un ritmo energetico che non ti fa stancare, hai una forza di volontà e una resistenza incredibili

La premessa è collegare la respirazione al movimento, in questo modo si ha il pieno controllo dell'energia; sono sensazioni difficili da descrivere, vanno sentite

Oggi ho sperimentato qualcosa di importante: finita la doccia mi sono accorto che mi ero dimenticato l'asciugamano

Siccome mi ricordavo che quando allungavo i respiri fino a 40 40 sentivo un forte calore interno, ho provato ad eseguire la tecnica e mi sono asciugato quasi completamente in poco più di 2 minuti

Adesso ho capito cosa intendeva il mio maestro di Tai Chi quando parlava di come scaldarsi con la propria energia

Mancano due giorni, l'ultimo darò tutto me stesso

## Giorno 19

27/08/2017

Oggi tour de force: tempesta alle 7.00 e ho sbagliato strada 2 volte

Rendersi conto che si è sbagliato strada è una brutta sensazione, ti prende lo sconforto perché fai fatica per niente

È come nella vita, quando capisci che la strada è sbagliata devi tornare indietro sui tuoi passi ma non tutti lo fanno

Se vuoi ritrovare la tua strada devi avere il coraggio di tornare indietro e ricominciare, però con i sensi più aperti per osservare meglio i segnali

Ovviamente in quella fase di sconforto hai bisogno di compensi e infatti mi sono preso una brioche

## Giorno 20

28/08/2017

Sono arrivato a León e sono in tutto 450 km dall'inizio del cammino

Oggi è stato il giorno peggiore, non mi sono gustato il viaggio

Pensavo troppo alla prestazione, diciamo che volevo testare il metodo

La cosa strana è che non sono triste di andarmene via

Il cammino mi ha dato tanto, lo ringrazio ma non ne faccio un bisogno

Mi ha dato gli strumenti per il nuovo lavoro su di me, per la R-EVOLUTION

## Giorno 21

29/08/2017

Oggi è il giorno del rientro, mi sento un po' spaesato

Sono seduto sul bus e mi sto rendendo conto che non sto camminando, ma la sensazione è la stessa

STO RESPIRANDO

Ho capito ora che il camminare era superfluo, il ritmo del cammino è nel mio respiro

Nel cammino ero concentrato sulla respirazione, lo sforzo non era camminare ma mantenere la respirazione profonda e circolare 8-8

Camminare era solo l'azione fisica per spostarmi

Qui non mi sto spostando ma ci sono 1000 informazioni che mi schiacciano, la peggiore è la musica

L'azione principale rimane la stessa: respirare

L'azione secondaria nel cammino era camminare, qui è formare una barriera per non farmi condizionare

Ho portato l'energia del cammino con me e non la voglio perdere

Voglio mantenere la magia del cammino dentro di me



# Epilogo

Tornato a Milano ho subito fatto delle scelte importanti:

- sono andato a vivere in campagna
- ho tolto giorni di lavoro per avere più tempo per me
- ho cambiato alimentazione eliminando la carne e mangiando principalmente frutta e verdura di stagione comprate esclusivamente dai contadini
- ho tolto ogni attività superflua per poter stare da solo in silenzio ad ascoltare il mio respiro
- ho camminato regolarmente per mantenere il mio ritmo

Nei mesi successivi la macchia sulla guancia è lentamente regredita lasciando una lieve cicatrice: come previsto il mio nuovo stile di vita e i miei esercizi hanno potenziato i processi di guarigione

In realtà, il risultato più importante per me è che, giorno dopo giorno, mi appariva sempre più chiaramente quale fosse la mia missione di vita: divulgare ciò che il cammino mi aveva insegnato

Per farlo però dovevo prima capire i meccanismi fisiologici di quello che avevo vissuto sulla mia pelle in modo empirico

Perciò ho incominciato a fare ricerche molto approfondite sul diaframma e sul ritmo respiratorio... con immensa gioia questo lavoro ha dato i suoi frutti: ciò che per me era inizialmente pura magia, aveva finalmente una spiegazione scientifica

E così è nato il **metodo RITM-U®**

RITM-U significa ritmati, vivi col tuo ritmo, ma prima di tutto respira col tuo ritmo

Essendo fortemente attaccato alle origini, ho voluto mantenere la parola R-EVOLUTION inserendola nello slogan “The BReath EVOLUTION”

Oltre ad elevare il mio stato di salute e di consapevolezza, la pratica quotidiana del metodo RITM-U® mi ha dato una creatività e un’energia impressionanti:

- ho realizzato un’App esclusiva in grado di monitorare l’attività diaframmatica e di allenare il ritmo respiratorio
- ho realizzato da autodidatta grafiche 3d innovative senza sapere nulla di computer grafica
- ho gestito da solo, sin dall’inizio, l’account Instagram @ritmu\_thebreathevolution sia con la creazione di contenuti sia col piano editoriale
- ho realizzato tutto il materiale didattico online e tengo corsi sul metodo RITM-U® in presenza

Tutte queste attività le gestisco senza mai subire nessuno stress, perché grazie al metodo RITM-U®, dentro di me regnano serenità ed equilibrio

Ormai sono passati 6 anni ma il mio presentimento è che sono solo all’inizio di un lungo viaggio...