

## *Prefazione*

di Gioacchino Allasia  
esperto di Shiatsu e di Craniosacrale

“*E*cco un nuovo giorno, un'occasione irripetibile per imparare qualcosa di nuovo!”.

In questa bellissima frase che il grande pittore Goya pronunciò all'età di 92 anni troviamo tutto il sunto dello straordinario percorso di Vittorio Calogero, un uomo in perenne viaggio alla ricerca del nuovo, di qualcosa che possa servire al proprio piano di coscienza attraverso la salute fisica, mentale e spirituale per poterlo poi condividere con tutti gli altri.

La vita di Vittorio è un ragguardevole esempio di grande amore per la vita espressa in tutti i suoi notevoli cambiamenti: da giovane avvocato alla passione per la ginnastica artistica, che egli ha praticato con ottimi risultati, dall'errante esperienza circense all'amore per lo Yoga e lo Shiatsu di cui è diventato, negli anni, riconosciuto Maestro, all'incontro con la Macrobiotica, di cui è stato prezioso pioniere prima e valente insegnante e consulente poi. Un uomo spinto dall'eterna curiosità di conoscere, di incontrare e studiare con grandi Maestri come Michio Kushi, Masahiro Oki, Osho e tanti altri, da cui ha appreso e fatto tesoro pregiato diffondendone il messaggio in tutta Italia e all'estero.

I continui viaggi dall'Oriente all'Occidente, dall'Asia all'America Latina, il mettersi costantemente in gioco a tutti i livelli, fanno di Vittorio un'infinita fonte di pura saggezza espressa direttamente, senza alcuna mediazione intellettuale, a tu per tu nel suo semplice e salutare modo di vivere e di agire. Ho incontrato Vittorio per la prima

volta nel 1980; posso affermare che, da allora, ha mantenuto pressoché identico il suo aspetto fisico e il suo spirito vitale! Attento cultore dell'attività fisica quotidiana legata a pratiche meditative e a una salutare dieta naturale, il Maestro oggi, alla soglia degli ottant'anni, mantiene un'incredibile vitalità ed energia.

In questo libro Vittorio ci offre un vero e proprio trattato sulla raffinata arte della longevità che egli porta avanti attraverso il suo meraviglioso esempio di vita. Se c'era una persona a cui rivolgersi, per illustrare un tema così importante per tutti noi in questo delicato periodo storico, non poteva che essere Vittorio Calogero.

Nel testo viene trattato il tema della longevità da vari punti di vista e non mancano appunti, osservazioni, citazioni culturali e consigli pratici, utili per chiunque voglia ancora credere a una vita sana, piena, ricca di stimoli naturali all'insegna della consapevolezza.

Consiglio vivamente questo libro a chi ancora crede che nella vita non esistano punti d'arrivo ma che tutto sia in costante movimento e trasformazione, a chi è convinto che la realtà prodotta dai *media* non sia la vera realtà delle cose, a chi è consapevole che qualsiasi sogno si possa realizzare a qualunque età.

Il messaggio che ci viene dato in questo lavoro è una vera e propria manifestazione d'amore, espressa attraverso contenuti vissuti in prima persona dall'autore, che li mette umilmente a disposizione di tutti come una sorta di menù appetitoso da scegliere in base ai gusti raffinati che certamente il lettore attento e appassionato saprà scegliere.

Personalmente mi sento molto onorato di aver scritto questa prefazione per un amico, un prezioso Maestro di vita che tutti dovrebbero conoscere e incontrare per imparare qualcosa di saggio, di vero e utile al fine di apprendere la raffinata e importante arte della longevità.