



FEEL THE FLOW



WWW.KITESOUL.COM

EVENTI

Red Bull King of The Air 2016

World Snowkite GPS Contest 2016

ITW

Luis Brito

KITE - TEST

The Wave Kings



If you're just starting out in kiteboarding, you will probably have a hard time imagining that kitesurfing can be a peaceful and almost meditative experience. Believe it or not, you'll eventually you'll soon gain control and learn to ride like a zen master. Gabi Steindl - once a world tour competitor, now a writer, traveller, massage therapist, free thinker and frequent solo missioner - reflects on the art of getting completely and wonderfully lost in kitesurfing and making friends with silence.

Text Gabi Steindl | Photo Colin Leonhardt

FLOW AND SILENCE

FLOW

Mihaly Csikszentmihaly is a theorist and professor of psychology who has contributed pioneering work to our understanding of happiness, creativity, human fulfilment and the notion of 'flow' - a state of heightened focus and immersion in activities, such as art, physical activity and work. I read one of his books about ten years ago while training in Brazil in preparation for the final world cup stop in Fortaleza. I found myself studying the book, rather than just casually reading it, and ended up writing out pages and pages of information by hand so that I could go back to my favourite parts at any time. Analysing and understanding flow was pretty ground-breaking, not only for my career as a pro kiter, but for my life in general.

Mihaly suggests that reaching 'flow state' is one of the secrets to happiness, and I certainly agree. Existence is temporarily suspended, you become fully immersed in a task and feel free from external worries or problems - everything seems to happen automatically and effortlessly, without thinking. It's almost as if you're on autopilot. You may have read more about flow in Dr. Jason Gallate's 'To Love, To Kite...' he too was very keen on the art of flow. Mihaly created the 'Combination of Challenge and Skill Model' which explains that you will be in flow when your challenges are greater than average and, crucially, when your skills are higher than average.

FLOW IN LIFE

Sport is just one area that people refer to flow, but regardless of titles, fame or fortune, spending your life doing the things you enjoy and simply getting good at them will also allow you to enter a 'flow state'. Life's meaning takes on a greater significance when you are constantly engaged in something that you are passionate about. For me, wave-kiting is just that: it puts me right into that flow state. Just by being out there in 'the big blue' I feel a connection with the waves, the wind and the ocean in a way that goes beyond

the physical. Writing can also give me that feeling of flow - admittedly not always, it has to be said - but when I'm in flow I have the opposite to writer's block. It's pretty great really. I could not imagine a life devoid of these feelings and the moments that I experience them. Being completely involved in what I'm doing enables me to experience a perfect inner clarity and a deep sense of serenity. I simply begin to forget myself and feel as though maybe I'm part of something bigger. If you've ever felt something si-

milar, then it's likely you've experienced flow in some way. Perhaps you're chasing it again even now. Perhaps you always will be. Experiencing flow while engaging in an enjoyable past-time is great, but how good would it be if we could consciously create flow in all of our everyday tasks? If you're lucky enough to have found a vocation that you enjoy, perhaps you're able to find flow at work, too? Lucky you.



SILENCE

"Silence is a true friend who never betrays."
Confucius

One of the unique beauties of wave-kiting (and something that is very contrary to surfing) is the fact that you are completely alone. Sitting in the line-up at a crowded break is the total opposite; there's always chatter and lots of interaction. [Maybe the occasional fracas too if you've unintentionally stirred up the locals.]

When you're immersed in waves with your kite there is no noise, other than the sound of nature. And possibly the sounds of your friends cheering you on [an unavoidable potential block to achieving a feeling of flow and inner serenity, but welcome all the same].

From the moment we wake up in our beds until the moment we crawl back into them, our lives are loud, busy and filled with external noise. We rarely experience actual silence and, if we're ho-

nest, many of us probably 'fear' it to some extent. We feel uneasy when life becomes too still and being comfortable with silence doesn't come naturally for us. Apart from all the external noise, there's all the noise from within; the constant internal mind chatter that many of us are accustomed to is quite often even harder to deal with than the noise from the outside. The sounds of our environment combine with the 'monkey mind' inside of us, leaving very little room to truly experience silence.

I personally love spending days when I don't speak to anybody and I feel fortunate that I'm able to do that. However, not everyone is in the position to do so. As a result, for most of us, the silence we can experience while kiting in the waves is absolute gold and a rare opportunity.

"Within you there is a stillness and a sanctuary to which you can retreat at anytime and be yourself." - Hermann Hesse

Experiencing and immersing yourself into silence is an incredible, and I would argue, worthwhile experience. Connecting with nature in the same instance can make that experience even more potent and I find the easiest time to fully go within myself is when I'm in flow out there in the ocean. Time can cease and thoughts may quieten. If you will let it, silence can be an anchor, healer and a guide.

Nature is perhaps the most readily accessible and effortless channel through which we can experience inner silence. For me and many others, kiting in the waves is a kind of active meditation.

When I face seemingly unsolvable problems I can usually find the solution as soon as I can find flow in the ocean. In silence my head feels lighter and it seems that mental clarity is more readily attainable. As a result I make every effort to allow time for silence in my life.

"Silence is the sleep that nourishes wisdom" - Francis Bacon

If only we could apply what we can experience and feel in the water to our daily lives on the land and try to cultivate and adopt more flow and silence into our day to day existence; if we could try to become more mindful of the power these mental and physical states afford us in terms of how we feel after a sick session and the potential insights they can give us, then perhaps we could feel more relaxed, more focused, more satisfied, more peaceful and yet at the same time more powerful.

Let kiting, the waves and the ocean show you the way.

Gabi Steindl

Find me at: www.kitegabi.com
Please "Like" me on Facebook: www.facebook.com/kitegabi
© Gabi Steindl 2015 www.kitegabi.com

Se siete appena agli inizi nel kiteboarding, sarà difficile immaginare che il kitesurf possa essere un'esperienza tranquilla e quasi meditativa. Che ci crediate o no, presto sarete in grado di ottenere il controllo e imparare a fare kite come un maestro Zen. Gabi Steindl, una volta rider dei tour mondiali, ora scrittrice, viaggiatrice, massaggiatore, libera pensatrice e frequentemente rider solitaria, riflette sull'arte di perdersi completamente e meravigliosamente nel kitesurf e fare amicizia con il silenzio.

Testo Gabi Steindl | Foto Colin Leonhardt

FLOW AND SILENCE

FLUSSO

Mihaly Csikszentmihaly è un teorico e professore di psicologia che ha contribuito al lavoro pionieristico sulla nostra comprensione della felicità, creatività, realizzazione umana e nozione di 'flusso', uno stato di maggiore attenzione e d'immersione in attività, come l'arte, l'attività fisica e il lavoro. Ho letto uno dei suoi libri circa dieci anni fa, mentre mi stavo allenando in Brasile, in preparazione all'ultima tappa di Coppa del Mondo a Fortaleza. Mi sono trovata a studiare il libro, piuttosto che solo casualmente leggerlo, e ho finito per scrivere le pagine d'informazioni a mano, in modo che potessi tornare indietro ai miei pezzi preferiti, in qualsiasi momento. Analisi e flusso erano abbastanza innovativi come concetti, non solo per la mia carriera di kiter professionista, ma anche per la mia vita in generale.

Mihaly suggerisce che il raggiungimento di 'stato di flusso' è uno dei segreti per la felicità, e certamente sono d'accordo. L'esistenza è temporaneamente in sospenso, si diventa completamente immersi in un compito e ci si sente liberi da preoccupazioni esterne o problemi, e tutto sembra accadere automaticamente e senza sforzo, senza pensare. È quasi come se si avesse il pilota automatico.

Potete leggere di più sul flusso nel libro del Dr. Jason Gallate's 'To Love, To Kite...' anche lui era molto appassionato all'arte del flusso. Mihaly ha creato la 'Combination of Challenge and Skill Model', che spiega che sarete in flusso, quando le vostre sfide saranno maggiori rispetto alla media e, soprattutto, quando le vostre capacità saranno superiori alla media.

IL FLUSSO NELLA VITA

Lo sport è solo un settore che la gente riferisce al flusso, ma a prescindere da titoli, fama o fortuna, se passi la tua vita a fare le cose che ti piace fare, sarai in uno 'stato di flusso'. Il senso della vita assume un significato maggiore quando si è costantemente impegnati in qualcosa in cui si è appassionati.

Per me, il wave riding in kite è proprio questo, mi mette in quello stato di flusso. Solo il fatto di essere là fuori nel 'grande blu', mi fa sentire in collegamento con le onde, il vento e il mare, in un modo che va al di là del fisico. La scrittura può

anche darmi quella sensazione di flusso, certamente non sempre.

Non posso immaginare una vita priva di questi sentimenti e momenti. Essendo completamente coinvolta in quello che sto facendo, ciò mi permette di sperimentare una perfetta chiarezza interiore e un profondo senso di serenità. Semplicemente comincio a dimenticare me stessa e mi sento come se fossi parte di qualcosa di più grande.

Se hai mai sentito qualcosa di simile, allora è probabile che tu abbia sperimentato il flusso in

qualche modo. Forse stai inseguendo qualcosa di nuovo anche adesso. Forse lo farai sempre.

Vivere il flusso mentre si è impegnati in un passatempo divertente, è una cosa grande, ma quanto buono sarebbe se potessimo consapevolmente creare flusso in tutte le nostre attività quotidiane?

Se hai la fortuna di aver trovato una vocazione che ti piace, e sei in grado di trovare il flusso anche nel lavoro, sei fortunato.



SILENZIO

"Il silenzio è un vero amico che non tradisce mai." Confucio.

Una delle bellezze uniche di fare kite nelle onde [qualcosa che è molto diverso dal surf] è il fatto che si è completamente soli. Seduto sulla line-up in una pausa tra un set e l'altro, è l'esatto opposto, ci sono sempre chiacchiere e un sacco di interazione. [Forse anche la rissa occasionale per aver droppato qualche locals...]

Quando si è immersi tra le onde con il vostro aquilone, non c'è nessun rumore, nessun altro suono oltre quello della natura.

Dal momento in cui ci svegliamo nei nostri letti fino al momento di ritornarvi, le nostre vite sono forti, occupate e riempite di rumori esterni. Raramente si riesce a sperimentare il silenzio reale e, se siamo onesti, molti di noi, probabilmente, hanno anche 'paura', in una certa misura. Spesso ci sentiamo a disagio e poter essere a proprio agio nel silenzio, non è una cosa che avviene natu-

ralmente, in noi. Oltre a tutti i rumori esterni, c'è tutto il rumore che arriva da dentro; il costante chiacchiericcio interno, al quale molti di noi sono abituati, è molto spesso più difficile da affrontare, rispetto al rumore esterno. I suoni del nostro ambiente, si sposano con la "monkey mind" dentro di noi, lascianoci ben poco spazio per sperimentare veramente il silenzio.

Io, personalmente, amo trascorrere giorni in cui non parlo con nessuno e mi ritengo fortunata di essere in grado di farlo. Tuttavia, non tutti ci riescono. Di conseguenza, per la maggior parte di noi, il silenzio che possiamo sperimentare mentre facciamo kite tra le onde, è oro assoluto, e una rara opportunità.

"Dentro di te c'è una quiete e un santuario in cui è possibile ritirarsi in qualsiasi momento e lì essere te stesso." - Hermann Hesse

Vivere e immergersi nel silenzio è un'incredibile, e direi, un'esperienza utile. Il collegamento con

la natura può rendere questa esperienza ancora più potente e credo che sia più semplice andare completamente dentro di me, quando sono là fuori nell'oceano. Il tempo può cessare e i pensieri si possono acquietare. Se vi lasciate andare, il silenzio può essere un'ancora, un guaritore e una guida.

La natura è forse il canale più facilmente accessibile, e senza sforzo, attraverso il quale possiamo sperimentare il silenzio interiore. Per me e per molti altri, il wave riding è una sorta di meditazione attiva.

Quando affronto problemi apparentemente irrisolvibili, di solito riesco a trovare la soluzione, non appena riesco a trovare il flusso nell'oceano. Nel silenzio la mia testa si sente più leggera e sembra che la chiarezza mentale sia più facilmente raggiungibile. Di conseguenza faccio ogni sforzo per avere il tempo per il silenzio nella mia vita.

"Il silenzio è il sonno che nutre la saggezza" - Francis Bacon

Se solo potessimo applicare ciò che possiamo sperimentare e sentire in acqua nella nostra vita quotidiana, e cercare di coltivare e adottare più flusso e silenzio nella nostra esistenza quotidiana, se si potesse provare a diventare più consapevoli del potere che questi stati mentali e fisici ci offrono in termini di come ci sentiamo dopo una sessione e delle potenziali idee che ci possono dare, allora forse ci potremmo sentire più rilassati, più concentrati, più soddisfatti, più tranquilli, ma allo stesso tempo più potenti.

Lasciate che il kite, le onde, e il mare, vi indichino la strada...

Gabi Steindl