

4

REGRESSIONE MOTORIA

OSSERVATI

In un modo in overdose da informazioni, dove siamo costantemente sommersi da messaggi e cose da fare, è sempre più difficile osservarci. Nei prossimi anni la tecnologia aumenterà ancora di più lo spazio tra noi e la nostra essenza. Il mezzo più potente che abbiamo a disposizione per rimanere connessi con noi stessi è approfondire la relazione con il nostro corpo. Muoverci non è più importante “solo” per il benessere fisico ma diventa VITALE, da qui ai prossimi anni, per sapere (e ricordarci) chi siamo davvero.

*Maggiore è la distanza dal nostro corpo,
maggiore è il nostro malessere.*

Scopriamo come il nostro corpo abbia smesso di evolvere ed iniziato a tutti gli effetti una regressione motoria.

REGRESSIONE MOTORIA

Nei due capitoli precedenti abbiamo analizzato come Homo Sapiens sia diventato simile ad un animale addomesticato, infelice come mai prima d'ora, nonostante possa avere ogni cosa che vuole con un click. La regressione motoria è il progressivo deterioramento del nostro corpo e delle sue funzioni causato dalla distanza sempre più marcata tra noi e la nostra natura.

La mente è agitata, il corpo assente.

Per riaccendere la tua natura umana serve invertire il processo. Possiamo affermare che serve vivere la vita "al contrario" di quello che la moltitudine fa ogni giorno.

Quindi è necessario calmare la mente e muovere di più il corpo.

IL QUOZIENTE MOTORIO

Oggi il nostro modello societario è basato sullo sviluppo delle qualità intellettive. Il che è positivo, se non fosse che ormai abbiamo dato così tanto spazio alla nostra mente da dimenticarci dell'intelligenza del corpo.

La nostra educazione è basata per la maggior parte sull'intelligenza "logico-matematica" ma trascurava molte delle altre forme di intelligenza di cui oggi è confermata l'esistenza.

L'intelligenza emotiva, l'intelligenza sociale, l'intelligenza visiva, intelligenza verbale e - rullo di tamburi... - l'intelligenza motoria, del corpo, del proprio sé.

Sapendo che ogni cosa nella vita è movimento, l'intelligenza del corpo, se sviluppata, impatta con un effettivo domino tutte le altre intelligenze. È quella prioritaria in quanto esseri umani.

Ma, al contrario, è tremendamente sottovalutata dalla maggior parte delle persone.

Calcoliamo il potenziale dei nostri figli con il Quoziente Intellettivo, ma nessuno parla di Quoziente Motorio, che è un valore che abbiamo introdotto con Moveinside per calcolare il potenziale del tuo corpo necessario a vivere una vita piena.

Il Quoziente Motorio medio è incredibilmente basso ai giorni d'oggi. Ora ti condivido alcune delle principali domande che utilizziamo nella nostra scuola per calcolare il Quoziente Motorio dei nostri studenti adulti.

Rispondi alle domande con un Sì o un No.

Puoi appuntare la tua risposta direttamente sul libro di fianco ad ogni domanda in modo da stabilire il tuo punto di partenza nel viaggio verso la libertà di movimento.

Ci tengo a sottolineare, che come avviene per il Quoziente Intellettivo, anche per il Quoziente Motorio si tratta solo di numeri. Non è detto che una persona con un QI molto alto se la cavi altrettanto bene nella vita, e allo stesso modo vale per il QM. Ma sicuramente avere un valore di riferimento numerico è importante per darti una prima idea di come sta il tuo corpo oggi.

Ecco le domande per determinare il Quoziente Motorio:

- 1 Ti svegli pieno di energia e NON hai cali di energia durante la giornata?
- 2 Fai la tua miglior inspirazione con il naso. Espira più lentamente possibile. Puoi espirare l'aria almeno per 40 secondi?
- 3 Respiri la maggior parte del tempo con il naso (anche di notte)?
- 4 Riesci a stare seduto ad occhi chiusi senza far niente per più di 5 minuti?
- 5 Puoi stare in equilibrio su una gamba ad occhi chiusi per più di 20 secondi?