

5

LA MENTE VIVE ATTRAVERSO IL CORPO

Se sei arrivato fino a qui, ti faccio i miei complimenti perché sei giunto in cima alla salita scegliendo la strada più lunga, quella che va fatta una volta sola, perché coincide con il processo di trasformazione definitivo. Senza questi primi capitoli contenenti i principi di base, questo libro sarebbe stato un semplice manuale di esercizi, uno strumento perfetto per ottenere risultati facili e veloci ma purtroppo solo passeggeri.

Ora sei in cima alla montagna, puoi finalmente iniziare a vedere il panorama in modo chiaro e distinto, e conoscere la vera causa dei problemi di Homo Sapiens moderno.

Adesso hai bisogno di cogliere bene i dettagli del panorama che hai di fronte, ed è ciò che faremo in questo capitolo di mezzo.

Dal prossimo capitolo inizierà la discesa: ci incammineremo nuovamente, stavolta alla ricerca della versione più vera di te, verso la libertà di movimento, che durerà per il resto della tua vita.

Certo non sarà una discesa lineare. Ci saranno sempre rocce da scavalcare, buche improvvise e curve a strapiombo sul nulla, ma questa volta

avrà a disposizione lo strumento più potente per generare consapevolezza: il Movimento.

Se fino adesso ho messo in discussione il modello educativo tradizionale, in questo capitolo ti propongo una nuova visione educativa per sviluppare un corpo intelligente.

Questo modello è il sistema di educazione che utilizzo con i nostri studenti e che permette di trasformare sé stessi da adulti, attraverso il Movimento. Si basa su tre pilastri principali che sono:

- Riprogrammazione del Paradigma
- Muovere il corpo
- Calmare la mente

Prima di descrivere i pilastri, è necessario guardare *Mente & Corpo* da un altro punto di vista rispetto a quello che hai usato fino ad oggi.

LA SOCIETÀ MENTALE

Il modello della nostra società ti mette davanti a un bivio: mente o corpo?

Non ti è permesso coltivare entrambi. Spesso - per non dire sempre - la scelta ricade sulla MENTE perché è ciò che ti permette di sviluppare le capacità che ad oggi servono per guadagnarti da vivere. Devi essere abile a risolvere problemi per cui vieni pagato. Devi saper utilizzare un software, conoscere una lingua, offrire un servizio basato sulla padronanza di una certa tecnica e chi più ne ha più ne metta.

Non ti serve più scappare dai leoni o avere doti manuali particolari (a meno che tu sia un artigiano, ma ormai in questo settore lavorano sempre meno persone... e lo stipendio è decisamente meno invitante di quello di un manager o quadro o dirigente d'azienda).

E ancora: il cibo ti arriva a casa e non devi superare ostacoli naturali.

Per tutti questi motivi, la moltitudine umana oggi si identifica con la propria mente, non riesce mai a smettere di pensare e si dimentica del proprio corpo.

Abbiamo visto come questo approccio alla vita crei frustrazione ed infelicità.

Cerchiamo allora di trovare un'alternativa, una via d'uscita.

MENTE & CORPO SONO INSCINDIBILI

Oggi chi ti parla di Mente & Corpo, riconoscendo che entrambi abbiano un ruolo nella nostra vita, sembra un esperto di benessere, una sorta di stregone.

Eppure considerare Mente & Corpo connessi dovrebbe essere la normalità. Niente di speciale.

Per capire meglio questo concetto, dobbiamo fare un passo indietro, quando Cartesio è diventato famoso con la sua citazione: "*Cogito ergo sum*", identificando l'essere umano con la sua dimensione mentale. Questo approccio alla vita scinde la mente - che diventa oggetto mistico, studiato dalla Chiesa - dal corpo, che diventa oggetto materiale, studiato dalla scienza.

L'identificazione con la mente ha origini molto più antiche, ma di fatto da Cartesio in poi ha assunto un ruolo centrale a livello mondiale.

Scindendo la mente dal corpo e credendo che l'essere umano sia tale solo quando pensa - quando è mente - il corpo ha iniziato a perdere inesorabilmente importanza nelle nostre vite.

È anche per questo che oggi il nostro sistema di educazione prevede un approccio al 99% mentale e una negazione del corpo e del movimento.

Questo è un punto chiave nella lettura del nostro modello di educazione perché causa una limitazione della percezione dei bisogni organici di cui abbiamo parlato finora. Secondo la credenza diffusa nella nostra società, l'individuo può auto-realizzarsi soprattutto (se non esclusiva-