

## 6

# RIPROGRAMMAZIONE DEL PARADIGMA

Siamo pronti a tuffarci nella seconda parte del libro nella quale ci occuperemo dei tre pilastri Moveinside per eliminare il dolore e diventare libero di muoverti in modo sostenibile.

Saranno capitoli di “pratica teorica”, come mi piace definirla.

È un tipo di teoria vicino alla pratica, spesso è immaginazione, visualizzazione, percezione.

È sempre nel regno della teoria, perché non starai veramente praticando, ma è propedeutica alla pratica ed è il massimo che possiamo fare attraverso un libro.

Come ti ho già anticipato, questo libro è un seme che poi deciderai tu come far crescere in te.

Per chi deciderà di farlo crescere, sarà necessario un percorso pratico, del quale ti parlerò nell’ultimo capitolo.

In questo capitolo ci occupiamo del primo pilastro Moveinside: la riprogrammazione del paradigma. Il punto cruciale senza il quale non è possibile ottenere una trasformazione definitiva.

Let’s go.

## IL PARADIGMA

Quante volte ti è successo di iscriverti in palestra e dopo poche settimane ritrovarti solo con meno soldi sul conto corrente e con appena 3 presenze effettive?

Quante volte hai iniziato un programma di allenamenti pieno di motivazione, ma ti sei ritrovato ad abbandonare nonostante tu fossi convinto che fosse la volta buona?

Quante volte hai ottenuto dei buoni risultati in termini di flessibilità, forza, forma fisica e benessere, e poi è successo qualcosa che ti ha fatto mettere in pausa gli allenamenti per qualche settimana e quando hai ripreso, ti sei ritrovato punto a capo, come se non avessi fatto nulla?

Quante volte sei andato dal fisioterapista o dall'osteopata o da un massaggiatore, e dopo il suo trattamento sei stato effettivamente meglio, ma lo stato di benessere è durato qualche giorno, al massimo qualche settimana, e poi piano piano, quel dannato fastidio alla schiena è tornato?

Potrei andare avanti così per ore ma probabilmente ti verrebbe voglia di bruciare il libro, quindi la smetto. Piuttosto capiamo qual è la singola cosa che accomuna tutte queste situazioni.

È il tuo paradigma.

Paradigma è una parola figa per riassumere “l'insieme delle tue abitudini”, ovvero le azioni che svolgi tutti i giorni in modo inconsapevole, il tuo pilota automatico.

Esso può arrivare a guidare le tue giornate fino al 95% del tempo, lasciando solo il 5% alla povera consapevolezza.

Ti basta pensare a quella volta che ti sei trovato davanti alla porta di casa dopo una lunga giornata di lavoro senza esserti reso conto di aver percorso la strada di ritorno, come se l'avesse fatta qualcun altro al posto tuo.

Questo è il pilota automatico.

Il pilota automatico è fondamentale per la nostra sopravvivenza. Ci permette di fare quelle azioni ormai acquisite senza particolare sforzo in modo da poterci concentrare su altre azioni che oggi necessitano la nostra miglior attenzione.

Un bimbo che sta imparando a muovere i primi passi, non ha ancora “interiorizzato” lo schema motorio della camminata, e quindi deve fare molta attenzione ad ogni movimento del piede e della gamba e a dove mette l’equilibrio. Poi, giorno dopo giorno, ripetendo quello stesso schema motorio, il corpo lo impara in automatico e così noi adulti oggi non abbiamo bisogno di “pensare” a dove mettere i piedi quando camminiamo: camminiamo e basta.

Il pilota automatico è un grandissimo aiuto.

Senza di esso ci dimenticheremmo ogni due giorni come svolgere le azioni più elementari, come impugnare una forchetta o girare le chiavi nella toppa di casa.

Ma se è così utile, qual è il problema?

Il problema sorge quando il nostro pilota automatico è programmato male, ovvero agisce sulla base di abitudini sbagliate.

Inoltre, se passi troppo tempo guidato dal pilota automatico, avrai spesso la sensazione che il tempo ti stia scivolando via. Ad esempio: ti rendi conto che è già passato un anno e non sei riuscito a fare quello che ti eri prefissato con i buoni propositi, un’altra volta.

*“Il tempo vola”.*

Ti senti sempre alla rincorsa, sempre sotto scadenza, non solo al lavoro, ma anche nei confronti delle relazioni o di te stesso, della vita in generale.

Se è questo il tuo caso, allora il pilota automatico si è messo alla guida della tua vita e somiglia ad un pazzo senza nessuna patente per guidare che non ha nemmeno chiaro l’itinerario.

Si salvi chi può!