

7

CULTURA DI MOVIMENTO

L'ELISIR DELLA GIOVINEZZA

Nel capitolo precedente abbiamo visto come attuare il primo pilastro Moveinside, la riprogrammazione del paradigma. Esso ti permette di intervenire alla base del problema più grande della società moderna, la regressione corporea e motoria.

Grazie alla riprogrammazione del paradigma, abbiamo arrestato il piromane che va in giro per la foresta ad appiccare incendi, ma non abbiamo ancora buttato acqua sulle fiamme.

Ci vorrà un po' di tempo prima che le fiamme si spegneranno del tutto, ma una volta arrestate, sarà molto improbabile che tornino e, soprattutto, sarai in grado di sentire la puzza di bruciato da lontano con molto anticipo e intervenire prima che il fuoco possa nuovamente divampare. Per spegnere il rogo, possiamo buttare dell'acqua sopra le fiamme e accelerare il processo che ci porterà a stare meglio in poche settimane.

L'acqua di cui ti farò fare esperienza è un'acqua speciale, è l'elisir della giovinezza.

Si tratta della Cultura di Movimento, la singola cosa che può tenerti giovane mentre invecchi.

Non parlo dell'aspetto estetico (che comunque ne beneficia) bensì della parte interiore.

La Cultura di Movimento ti permetterà di continuare ad imparare attraverso il corpo e imparare è l'azione più potente per rimanere giovane dentro, fresco e attivo.

La differenza tra un anziano stanco della vita, rigido e avvizzito come una foglia secca e un anziano che emana energia da tutti i pori come un fiore, ancora con la schiena dritta e la pelle brillante, è che il primo ha smesso di imparare col corpo mettendo a tacere i suoi bisogni organici, mentre il secondo si cimenta ogni giorno, nonostante l'età che avanza, in nuove esperienze che soddisfano i suoi bisogni organici.

In altre parole, il secondo vecchietto non ha mai smesso di imparare.

Non so te, anche se lo posso immaginare, ma io voglio essere un vecchio arzillo che può portare suo nipote sulle spalle.

Forse questa immagine ti sembrerà improbabile e anche un po' utopica, ma ti assicuro che l'essere umano può invecchiare bene e mantenere alti i suoi livelli di energia anche quando è in là con gli anni. Se non ci credi, ti basti pensare alla popolazione degli Hunza. Gli Hunza, anche conosciuti come Burusci, vivono nella valle dell'Hunza, luogo situato nello Stato del Pakistan. Questa tribù è formata da circa 10.000 persone ed è considerato il popolo più longevo al mondo. Il loro segreto? Una dieta naturale e una vita attiva. Il medico militare britannico Robert McCarrison fu uno dei primi europei a entrare in contatto con gli Hunza, nel 1904, e rimase colpito dal loro aspetto ma soprattutto dalla loro incredibile prestanza fisica. McCarrison dichiarò di essere stato in quella zona per circa dieci anni e confermò la presenza di persone che avevano superato di gran lunga l'età di cento anni. Ma soprattutto evidenziò in tutti loro l'assenza di malattie. Tra gli Hunza non c'è una persona in sovrappeso e nemmeno una denutrita. Il territorio in cui

vivono gli permette di avere una dieta piuttosto ricca di vegetali, frutta, formaggi freschi (e non stagionati!) e pochissima carne, ma soprattutto di fare molto esercizio fisico. Gli Hunza camminano, corrono, scalano le montagne, lavorano i campi, costruiscono le loro case con terra e pietra. E non trascorrono nemmeno un'ora seduti. Davvero. La loro posizione di riposo è lo squat naturale.

Come accade per questo popolo asiatico, anche per te la Cultura di Movimento sarà ciò che ti metterà nelle migliori condizioni di imparare e soddisfare i tuoi bisogni organici, e vivere una vita sana.

Inoltre è ciò che ti permette di conoscere e di non essere più schiavo di un solo metodo di allenamento, di un solo sterile obiettivo (come *“raggiungere la spaccata in 30 giorni”*) o degli insegnamenti del guru di turno.

Me compreso, a dirla tutta. Perché una volta imparato quello che ti sto trasmettendo, sarai autonomo e avrai gli strumenti giusti per poter scegliere chi seguire e il percorso di allenamento più adatto alle tue esigenze. Perché solo chi conosce è libero di scegliere.

Al termine del capitolo saprai esattamente cosa è necessario per sviluppare l'intelligenza fisica, il tuo nuovo corpo intelligente. Ora capiamo meglio cosa intendo con Cultura di Movimento.

CONOSCERE RENDE LIBERI

Come abbiamo visto il problema alla base è la mancanza di CONSAPEVOLEZZA ed EDUCAZIONE MOTORIA nel nostro sistema. Quindi devi proprio ripartire da qui: dall'educazione. L'educazione ti permette di conoscere le informazioni giuste che ti rendono consapevole e la consapevolezza ti permette di essere libero. Questo vale in ogni area della vita.

EDUCAZIONE > CONSAPEVOLEZZA > LIBERTÀ