

La catena che scende

Otto modi di muoversi e un centro: la struttura della lateralizzazione elettiva e come metterla alla prova

Jacopo Fedeli — Educazione Bilaterale

www.bilateral.education

In breve

Un corpo in guardia — un piede avanti, uno dietro — che fa girare dentro le gambe un cerchio di movimento non ha davanti a sé due sole scelte, «da destro» o «da mancino». Ne ha otto. Queste otto nascono da tre scelte semplici e indipendenti, e si dispongono intorno a un nono punto: il centro, l'istante in cui non si è ancora scelto nulla e tutte e otto restano aperte.

È la stessa figura che l'antico *Yijing* cinese disegna partendo dall'unità: uno che diventa due, due che diventano quattro, quattro che diventano otto — gli otto trigrammi del *bagua* disposti attorno a un centro. Non l'abbiamo cercata: è il corpo a produrla, quando lo si osserva muovere, e ogni pezzo della struttura ha superato una prova precisa — tenere fermi due assi e verificare che il terzo si muove ancora. Questo scritto espone la struttura e i modi concreti per verificarla su chiunque.

1. Le tre scelte del corpo

Immagina qualcuno in guardia, un piede avanti e uno dietro, che fa girare un cerchio di movimento nelle gambe: il peso che scende, passa da una gamba all'altra e risale, come una ruota nel piano davanti-dietro. Su questo gesto il corpo compie tre scelte separate.

La guardia. Quale gamba sta avanti: la destra o la sinistra. È la scelta più visibile: la vedi dai piedi.

Quale catena scende nella gamba opposta. Il movimento corre lungo una catena muscolare che attraversa il corpo in diagonale, da una gamba alla spalla opposta. Ma ci sono due catene possibili: quella **anteriore**, che scende dietro nella gamba opposta, e quella **posteriore**, che scende avanti nella gamba opposta. **Guarda** la differenza: una porta il movimento in avanti passando dal davanti del corpo, l'altra passando dalla schiena. È questa scelta — quale catena scende — a decidere se il corpo è lateralizzato a destra o a sinistra.

Il verso. La direzione in cui l'energia percorre la catena: dal basso verso l'alto — dalla gamba verso il tronco — oppure dall'alto verso il basso. **Senti** che è una scelta a sé: a parità di guardia e di catena, la stessa catena può essere percorsa dall'energia in due direzioni opposte. È una scelta fisica, non un modo di dire, e si sente nel corpo come la differenza tra un movimento che sale e uno che scende lungo la stessa linea.

Tre scelte, ciascuna con due possibilità. Due per due per due fa **otto**.

Queste tre scelte non sono tre nomi per la stessa cosa: sono davvero indipendenti. Lo si verifica una per una, sempre nello stesso modo — si tengono ferme due scelte e si controlla che la terza si possa ancora cambiare. Ferma la guardia e ferma la catena, il verso si può ancora invertire. Ferma la guardia e fermo il verso, la catena che scende si può ancora cambiare. Ferma la catena e fermo il verso, la guardia si può ancora scambiare. Nessuna delle tre è il travestimento di un'altra: per questo otto non è un numero gonfiato, ma il conto esatto delle combinazioni.

2. Le otto posizioni e il centro

Le otto posizioni sono tutte le combinazioni di guardia, catena e verso. Quattro sono lateralizzate da un lato e quattro dall'altro — e la divisione passa per la **catena che scende**, non per la guardia né per il verso.

Questo cambia il modo di pensare la lateralità. Di solito la mano dominante sembra la cosa più importante, quasi due mondi separati: il mondo dei destri e quello dei mancini. Qui invece la lateralità è **solo una delle tre scelte** — e per giunta una scelta che si può cambiare, perché cambiare la catena che scende è un gesto, non un destino. Essere destri o mancini non è uno stato inciso nel corpo: è un modo di far scendere il movimento. Si può scegliere.

Il **centro** — il nono punto — non è una posizione in più, e soprattutto **non è una catena**. È l'istante in cui nessuna catena è caricata: la gamba è scarica, il movimento è fermo, nessuna delle tre scelte è ancora fatta. **Senti** cos'è: non una nona catena da mettere in fila con le altre, ma il vuoto da cui le otto si accendono. Per questo è uno solo, ed è condiviso da tutte e otto le posizioni — perché è il punto che le precede tutte. Nel linguaggio dell'Educazione Bilaterale questo istante è la **connessione**: non è né aggiungere né togliere, è la condizione che rende possibile scegliere. Otto accensioni possibili, più l'unico spegnimento che viene prima di tutte: nove.

Una nota sul *bagua*, per chi conosce la figura. La struttura — otto intorno a un centro — è quella delle «nove case» cinesi. Ma il *bagua* qui non è un ornamento preso dall'esterno e appiccicato al corpo: è ciò che il corpo disegna quando le sue tre libertà si moltiplicano. La figura antica regge perché il corpo la produce, non perché è bella.

3. La forma esatta: gli otto trigrammi e la parità

Le tre scelte del corpo si scrivono come un **trigramma**: tre linee sovrapposte, ciascuna di due tipi — intera o spezzata, come le linee dell'*Yijing*. Ogni linea è uno dei tre assi.

Linea	Asse	intera (1)	spezzata (0)
prima	Guardia	gamba sinistra avanti	gamba destra avanti
seconda	Verso	energia dal basso verso l'alto	energia dall'alto verso il basso
terza	Catena	anteriore	posteriore

Tre linee, due tipi ciascuna: otto trigrammi. Sono esattamente gli otto del *bagua*, e sono le otto posizioni del corpo.

Ora la cosa importante, quella che dà alla lateralità la sua forma vera. **Essere destri o mancini non è nessuna delle tre linee: è una proprietà dell'intero trigramma**. Proprio come il significato di un trigramma dell'*Yijing* non sta in una sua riga ma nel modo in cui le tre stanno insieme, così la lateralità non sta nella guardia, né nel verso, né nella catena presi da soli: emerge dalle tre insieme. La regola che la calcola è la **parità** — si contano quante linee sono «accese», e il risultato pari o dispari decide il lato:

$$L = \text{Guardia} \oplus \text{Verso} \oplus \text{Catena}$$

Il simbolo $\oplus$ è la somma pari/dispari (in logica si chiama XOR). **Senti** cosa dice questa regola nel corpo: cambiare **una sola** delle tre scelte — solo la guardia, o solo il verso, o solo la catena — ribalta sempre il lato; cambiarne **due** insieme lo riporta com'era, perché due ribaltamenti si annullano. È una previsione secca, che si può controllare gesto per gesto: conta se i cambiamenti che chiedi al corpo sono in numero pari o dispari, e sai già se il lato cambierà.

Questa è la ragione più profonda per cui la lateralità è *relazionale* e non è una proprietà fissa. La parità è l'unica regola che non puoi leggere da nessuna singola linea: toglie una e non sai più dire il lato. Essere destri o mancini, in questo modello, non è una cosa che il corpo *ha*, ma una relazione tra le sue tre scelte. E una relazione si può cambiare.

4. La consapevolezza non è una quarta linea

Viene naturale chiedersi se non ci sia una quarta scelta da aggiungere: la consapevolezza, l'attenzione, lo sguardo interno con cui un praticante esperto dispone il gesto — la mente del tuffatore che ripete la sequenza prima di lanciarsi. È reale, ed è decisiva. Ma **non è una quarta linea del trigramma**, e va tenuta al suo posto per non confondere il modello.

Una linea è una scelta binaria e visibile da fuori: guardia destra o sinistra, energia che sale o scende, catena anteriore o posteriore. La consapevolezza non è così: non ha due stati netti e non si legge dall'esterno. Non sta *accanto* ai tre assi, sta *sopra* di essi. **Senti** la differenza: i tre assi sono *cosa* fa il corpo — la posizione; la consapevolezza è *chi sceglie* quella posizione e con quanta libertà. Non è un bit del trigramma: è la mano che dispone i bit.

Ed è esattamente ciò che distingue i tre modi di stare nella struttura, che vediamo ora. Il tuffatore che ripete la sequenza non aggiunge un asse alla sua posizione: **abita** la sua posizione in modo elettivo invece che automatico. La consapevolezza è la qualità con cui il corpo tiene il proprio trigramma — ed è di questo che parlano il molle, l'ancorato e l'elettivo.

5. Tre modi di stare nella struttura

Non tutti i corpi abitano queste otto posizioni allo stesso modo. Ci sono tre modi, e non sono tre caselle sullo stesso piano: sono tre gradi di libertà.

Il molle: ha le catene, ma non le collega. Attenzione a un fraintendimento facile: il molle *non* è un corpo vuoto o senza forza. Le sue catene sono attive, ci sono. Quello che gli manca è la **connessione**: non le asseconda, non le lascia trasmettere, non le mette in circolo. Ha i pezzi ma non li fa lavorare insieme. **Senti** la differenza col centro: il centro è pieno, è una tensione tenuta apposta; il molle non tiene niente, le sue catene restano scollegate. Allenarlo non vuol dire costruirgli forza che già ha: vuol dire insegnargli ad **assecondare** le catene, a lasciarle trasmettere.

L'ancorato: una posizione sola, e non la cambia. L'ancorato ha già quello che al molle manca: collega il corpo, carica una catena, sceglie un lato. È entrato davvero nella struttura, occupa una delle otto posizioni. Il suo limite è un altro: **non sa cambiarla**. Fa scendere il movimento in un solo modo e resta inchiodato lì. È più avanti del molle, perché è connesso; è più indietro dell'elettivo, perché non è reversibile.

L'elettivo: sta nel centro e da lì apre qualunque posizione. L'elettivo tiene il centro — la gamba scarica, il punto in cui non ha ancora scelto — e da lì può accendere qualunque catena in qualunque verso, da qualunque guardia. Anche l'elettivo, mentre si muove, si trova in una posizione precisa, perché il corpo non può stare in due posti insieme. La differenza non è *dove* si trova in un istante, ma *da dove ci arriva e con quanta libertà ne esce*. L'ancorato *sta* nella sua posizione; l'elettivo *passa* tenendo il centro. Fermi in una foto sembrano uguali; in movimento si distinguono subito.

I due difetti sono l'uno lo specchio dell'altro: il molle non riesce a **collegare** le sue catene, l'ancorato non riesce a **lasciare** la catena che ha collegato. Uno non entra, l'altro non esce.

6. Come si impara: il rimbalzo del principiante è normale

Un punto va detto chiaro, per non confondere chi sta imparando con chi è bloccato. Il molle **non diventa elettivo all'improvviso**. Quando comincia a collegare le catene, all'inizio ci riesce male: c'è goffaggine, c'è rimbalzo. Questo è normale, fa parte del percorso. La strada è in fila:

molle → connessione ancora goffa, che rimbalza → elettivo

Il rimbalzo dei primi tempi non è il segnale di un corpo bloccato: è il segnale di un corpo che sta imparando a collegarsi. La differenza tra i due — il rimbalzo che **passa** con la pratica e quello che **resta** — non si vede in una posa ferma. Si vede nel tempo. Il principiante e l'ancorato possono rimbalzare uguale oggi; ma nelle settimane uno migliora e l'altro no.

7. Il rimbalzo: un segnale che cambia con il tipo

Il **rimbalzo** è il momento in cui, chiedendo al corpo di cambiare, la catena non lasciata lo respinge indietro. **Guarda** una palla: contro un muro morbido passa, contro un muro duro torna indietro. Il transito riuscito è la palla che passa; il rimbalzo è la palla che torna.

Questo segnale si comporta in tre modi, uno per tipo. Nel **molle** non c'è il rimbalzo da blocco, perché non c'è una catena collegata che respinga; compare invece, quando inizia ad allenarsi, il rimbalzo del principiante — quello che poi passa. Nell'**ancorato** il rimbalzo è **costante e ostinato**: ogni volta che gli chiedi di cambiare posizione, la catena che non sa lasciare lo ricaccia indietro, e non passa con l'allenamento. Nell'**elettivo**, nel movimento ben fatto, il rimbalzo **non c'è**: passa da una posizione all'altra senza tornare indietro, perché lascia prima di caricare.

8. Il test e il protocollo

Il test serve a vedere se un corpo può cambiare la catena che scende — cioè cambiare lato — o se resta inchiodato. C'è un problema da risolvere: la scelta si sente *dentro*, e una persona senza esperienza non può produrre una sensazione interna a comando. Quindi il test non chiede mai l'invisibile. Chiede un gesto esterno che obblighi il corpo a fare il cerchio, e si **legge da fuori** il risultato. La cosa migliore da misurare è **quanto il busto ruota mentre il cerchio è in corso** — un numero, in gradi, che oggi si legge con il sensore di un telefono appoggiato allo sterno.

C'è un'obiezione da togliere di mezzo. Se un corpo ruota di più a sinistra, potrebbe essere perché è lateralizzato lì (quello che cerchiamo) o semplicemente perché è **rigido** a destra. Un solo numero non distingue le due cose. La differenza è questa: la lateralità dell'Educazione Bilaterale si può **invertire**, una rigidità no. Perciò il test non è «da che lato ruoti di più», ma «**l'asimmetria si sposta** quando cambi la catena che scende?». Misurata dentro il giro, la rotazione che segue in tempo reale il cambio non è più spiegabile come rigidità.

Il protocollo ha tre tempi.

Primo tempo, la foto. Misura quanto ruota il busto, dentro il giro, in una configurazione di partenza. Un numero.

Secondo tempo, lo scatto. Chiedi di cambiare la catena che scende — l'altro lato — e rimisura. Se l'asimmetria si **ribalta**, il corpo comanda il cambio: è un elettivo. Se non si muove, il corpo è bloccato, ma non sai ancora se molle o ancorato.

Terzo tempo, la curva. Allena, e guarda cosa succede nel tempo. Se il blocco **cede** al lavoro di connessione, il corpo era **molle**: gli mancava il collegamento, e ora lo trova. Se **resiste**, è **ancorato**: non basta collegare, bisogna imparare a lasciare la catena tenuta. La risposta all'allenamento è la diagnosi. Molle e ancorato non sono due pose da distinguere a occhio: sono due curve nel tempo. Una sale, l'altra resta piatta. Le curve non ingannano come le pose.

C'è anche un dettaglio che salva il test: **lento non vuol dire rimbalzo**. Chi cambia lato a fatica, goffamente, ma **regge** per i giri richiesti, ha passato la prova. Rimbalza solo chi non riesce a tenere la posizione nuova e ricade in quella vecchia. La lentezza è esitazione; la ricaduta è rimbalzo. Conta solo una cosa: tiene, o non tiene.

9. Come farlo fallire

Una teoria che non può essere smentita non vale molto. Questa è costruita per poter fallire, e va messa alla prova proprio così.

Il rischio è che il rimbalzo compaia **dappertutto**: allora non stai misurando questa struttura, stai misurando una rigidità qualsiasi. La struttura vale solo se il rimbalzo è **preciso** — se compare quando cambi la catena che scende e **tace** quando cambi solo la guardia o solo il verso. Perciò serve un controllo: chiedi di cambiare qualcosa che *non* stai testando, e verifica che lì il corpo non rimbalzi. Se

rimbalza su tutto, è solo un corpo rigido, e la teoria non ha detto niente di speciale su di lui.

Due accorgimenti tolgono di mezzo il sospetto più insidioso — che sia l'entusiasmo di chi misura a «vedere» ciò che spera. Primo: chi conduce il test non deve sapere, mentre legge i gradi, quale cambio dovrebbe ribaltare il lato. Legge il numero alla cieca e solo dopo lo confronta con la previsione. Secondo: alla persona testata non si spiega la teoria; si danno solo i gesti. Se il rimbalzo compare dove previsto anche quando né chi misura né chi si muove sa cosa dovrebbe succedere, allora il risultato non dipende da chi ci crede.

10. Cosa resta da fare

Sulla carta tutto regge: otto posizioni, tre scelte indipendenti verificate una per una, un centro unico che non è una catena ma il vuoto da cui le otto si accendono, tre tipi di corpo e un test per distinguerli. Ma finora questa struttura è stata verificata su un corpo solo, quello di chi l'ha pensata. E un corpo che genera un'idea tende a darle ragione, perché è insieme la fonte dell'idea e la sua prova.

Il passo che conta è quindi uno solo, e non è più teorico: **il primo corpo che non è il tuo**. Provare il test su qualcun altro, leggere i gradi alla cieca, allenare, e vedere se la curva sale dove è stato previsto. È lì che questa smette di essere la descrizione di un singolo modo di muoversi e diventa — o non diventa — una struttura del corpo umano. La bellezza dello schema non è mai la prova. La prova è il rimbalzo che compare dove è stato detto, in un corpo qualunque.

Questo lavoro estende il paper «Deporre la catena — Lateralizzazione elettiva, connessione e reversibilità del tono», di cui riprende l'idea della connessione come condizione che rende possibili sia il costruire sia il lasciare. Educazione Bilaterale — www.bilateral.education