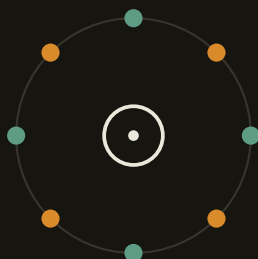


I Dieci Principi

*Un corpo, due lati, una scelta. Le regole del movimento consapevole,
in dieci pagine.*



La connessione viene prima.

Prima di poter scegliere un lato, il corpo deve saper trasmettere: caricare, portare, deporre. Senza questo passaggio non c'è niente da scegliere, perché non c'è ancora un gesto intero. È la condizione di tutto il resto: non si aggiunge forza e non si toglie tensione, si rende possibile il movimento.

Ogni gesto muove una catena, non un muscolo.

Quando sollevi una borsa non lavora la spalla: lavora una linea che parte da terra, attraversa il bacino e arriva alla mano. Per questo un dolore alla spalla spesso nasce da dove appoggi il piede. Cercare il punto che fa male è quasi sempre cercare nel posto sbagliato.

Non tutta la tensione è un problema.

Ce n'è una che serve a starti in piedi, una che tiene collegate le parti mentre ti muovi, e una che è rimasta accesa senza più un motivo. Solo la terza va lasciata andare. Rilassare tutto indebolisce; togliere quella giusta libera.

Il lato non è un tratto: è una combinazione.

Essere destri o mancini non è scritto nel corpo come l'altezza. Nasce da tre scelte che il corpo fa in un istante: quale gamba sta avanti, quale catena scende nella gamba opposta, in che direzione l'energia la percorre. Nessuna delle tre, da sola, dice da che lato sei.

Otto configurazioni, non due.

Tre scelte con due possibilità ciascuna fanno otto modi diversi di muoversi. Quattro appartengono a un lato, quattro all'altro. Chi crede di avere due possibilità ne sta usando una e ignorando sette.

Il centro è il nono luogo.

È l'istante in cui nessuna catena è ancora accesa: la gamba scarica, il movimento non partito, tutte e otto le strade aperte. Chi sta per lanciare e non ha deciso dove, per un attimo è pronto a ogni direzione. Non è una posizione in più: è il punto da cui si sceglie.

Prima togliere, poi costruire, infine integrare.

L'ordine non è negoziabile. Non puoi costruire su un corpo che non ha prima lasciato andare, e non resta niente di quello che non hai integrato. È la forma di ogni sessione, che duri quarantacinque minuti o novanta.

Non si corregge la postura: si cambia da dove nasce il movimento.

Raddrizzare una spalla dall'esterno dura finché ci pensi. Cambiare il punto da cui il gesto parte cambia la spalla senza che tu la guardi. La postura è il risultato, non la causa: si lavora a monte.

Il rimbalzo è il segnale.

Sposta lentamente il peso su una gamba, come per sollevare l'altra. Se la gamba di partenza ti lascia andare, il peso passa e resta. Se non ti lascia, senti un piccolo strappo che ti riporta indietro. Quel rimbalzo dice una cosa sola: la catena non è stata deposta.

All'inizio la goffaggine è il passaggio, non il problema.

Quando un corpo comincia a collegarsi ci riesce male, e va bene così. La differenza tra chi sta imparando e chi è bloccato non si vede in una posa: si vede nel tempo. In uno il rimbalzo passa, nell'altro resta.

Si esercita, non si possiede.

La libertà di scegliere il lato non è una conquista che si mette in tasca. È un'operazione che si tiene aperta, come la lucidità: c'è finché la eserciti. Per questo non esiste un traguardo, esiste una pratica.

IL PASSO SUCCESSIVO

Leggere non basta. Si sente camminando.

Ogni martedì alle 19, gratis, sul Naviglio Martesana a Milano.
Quarantacinque minuti per sentire da che lato parti — e cominciare a sceglierlo. Ritrovo davanti a Scomodo: scrivi due righe e vieni.

bilateral.education/camminata