

APPUNTAMENTI IN CITTÀ

OGGI ALLE 19: LIBRERIA LIBERI TUTTI DI VIA TOMMASEO 49

Riscoprire il proprio corpo e ascoltare i suoi "segnali"

Un libro e un dvd per imparare a ritrovare un equilibrio

SONDRA COGGIO

LA LIBRERIA Liberi Tutti di Gaia Fabbri, di via Tommaseo 49, propone alle 19 la presentazione del libro "Il ritmo in corpo", scritto a quattro mani da Donatella Coda Zabetta ed Emilio Martignoni. L'idea, è quella di ritornare a "muoversi con consapevolezza": e fra le premesse cita anche Giovenale, quando affermava che l'uomo dovrebbe aspirare a due beni soltanto, la sanità dell'anima e la salute del corpo.

«Le tensioni che caratterizzano i nostri corpi - spiegano Zabetta e Martignoni - dovrebbero farci riflettere alla rigidità delle nostre menti». E' un testo operativo, che propone "nuove e semplici posizioni di base ispirate ad un metodo qi gong fondato in Cina negli anni Settanta, interrate da esercizi di meditazione". Ci sono tante riflessioni, alla base di questo lavoro: come i due autori testimoniano, aggiornando quotidianamente la propria pagina di Facebook. «Mi guardo intorno, e osservo le infinite possibilità di movimento del mio corpo. Scelgo



Emilio Martignoni e Donatella Coda Zabetta

di stare e ascoltarmi. Immediatamente prende spazio la tensione al movimento. La trasformo in raccoglimento e scopro il disagio che la dirige». E ancora: «Ascolta il corpo, aprendoti ai suoi segnali. Accogli le sue tensioni e le rigidità, e scioglile con il movimento, respirando profondamente».

E più espressamente: «Indagare l'origine della sofferenza, è importante. Ogni parte del nostro corpo rappresenta la relazione che abbiamo con noi stessi e con la vita. Quando percepiamo un disagio, il nostro corpo sta evidenziando un disequilibrio...». Spiegano gli autori che il volume vuole indicare un percorso integrato, "volto al pieno raggiungimento del benessere psicofisico". Non solo esercizi, ma anche una spiegazione, sul

significato di questo tipo di disciplina, che "spiega come riconquistare flessibilità e spontaneità".

Per dare un'idea completa, non c'è solo il libro, con i suoi esempi: c'è anche un dvd, che consente di mettere in pratica quanto viene illustrato. Ci sono anche principi di fondo: «Viviamo nel materialismo più sfrenato, e paradossalmente perdiamo sempre più spesso il contatto con il nostro corpo. Vi prestiamo una cura esagerata, secondo i dettami della moda, e non lo accogliamo nella sua naturalezza, o al contrario lo rifiutiamo, rifuggendo in una spiritualità che non lo comprende. Non prestiamo ascolto, ignoriamo i suoi segnali, ci ammaliamo, e a quel punto ci sentiamo anche in diritto di arrabbiarci con lui...». Sono tematiche interessanti. «E' un nuovo modo di fare qi gong - spiegano gli autori - e nasce da una integrazione fra Oriente e Occidente: l'esperienza del corpo passa attraverso il lavoro interiore, per farci sentire più in sintonia con noi stessi, e in armonia con le cose del mondo, e con gli altri».