



librarsi

Il ritmo del corpo. Muoversi con consapevolezza il nuovo lavoro di Coda Zabetta e Martignoni

CIGLIANO. È uscito nel marzo scorso ed ha già collezionato parecchie presentazioni in diverse regioni italiane il libro accompagnato da dvd della ciglianese d'adozione Donatella Coda Zabetta e di Emilio Martignoni *Il ritmo del corpo. Muoversi con consapevolezza*, pubblicato da Edizioni Mediterranee. I due autori hanno coniugato insieme le rispettive esperienze (meditazione, qi gong, tuina e altre discipline ancora), intorno al cardine dato dalla necessità di unire «la dimensione fisica con quella spirituale per supportare un lavoro consapevole di comprensione e conoscenza di se stessi attraverso la pratica corporea». Il volume, che si apre con la prefazione di Shantena Augusto Sabbadini, è fondato sull'alternanza delle due voci nell'espone dapprima i passi del percorso compiuto e poi entrando nel vivo delle cinque posizioni di base del Qi gong daoyin yangsheng gong, disciplina codificata negli anni Settanta a partire da una tradizione antichissima.

La loro analisi offre elementi di storia, fisiologia, tecnica esecutiva e una lettura a livello spirituale del singolo esercizio e delle difficoltà e rigidità che più comunemente emergono durante la pratica. Queste ultime spesso sono spia di moventi e disagi molto lontani dalla consapevolezza. Attraverso gli esercizi si

cerca di alleggerire gli stati di tensione e disarmonia che si riscontrano e che possono diventare terreno fertile per l'insediarsi di vari disturbi. Numerosi sono i vantaggi di questo approccio che parte dal corpo, le cui esigenze sono spesso inascoltate, come scrive Coda Zabetta "congelate". «Per scardinare gli schemi di una mente iperattiva che fagocita le parole senza digerirle, e i ritmi di uno stile di vita frenetico, che ha reso la fisicità un semplice mezzo di sussistenza, è necessario tornare innanzi tutto a fare esperienza». La proposta di questo libro è di farlo attraverso il qi gong daoyin, che «con la sua forma e i suoi movimenti dolci e rallentati, richiede un'alta soglia di attenzione nella pratica e per questa ragione rappresenta una stupenda meditazione in movimento».

Il testo è corredato da un apparato di immagini che permette di provare ad eseguire passo dopo passo le cinque posizioni e dal filmato del dvd, che all'interno della Città dell'Arte - Fondazione Pistoletto di Biella vede in azione Emilio Martignoni, con la voce narrante di Donatella Coda Zabetta, su musiche composte ed eseguite dal maestro Simone Sarno.



Donatella Coda Zabetta
Emilio Martignoni
• ***Il ritmo del corpo. Muoversi con consapevolezza***
Edizioni
Mediterranee,
2016
158 pagine
Euro 21