

Ginnastica correttiva

Per raddrizzare la postura della mia schiena dolorante, il medico fisiatra mi consiglia una decina di sedute di ginnastica correttiva.

Sdraiati sul materassino una decina di pazienti per la ginnastica di gruppo; ci sentiamo elencare lentamente tutti e singoli gli arti superiori e inferiori e le varie parti del corpo: allo scopo di prenderne coscienza e portarle a collaborare all'esercizio correttivo.

Alla fine, comodi sulla propria sedia, ci viene insegnato il modo corretto di stare seduti. Uno di noi ha subito commentato indignato: "Allora gli schienali delle sedie normali e, a maggior ragione, quelli delle poltrone fatte per la comodità, sono deleteri per la salute perchè contrari alla posizione corretta che l'istruttore ci ha insegnato".

Come correggere la posizione errata degli schienali?

Sarebbe ciclopica l'impresa di percorrere il mondo intero per imporre simili correzioni. Come raddrizzare la corrente fuorviante? Non rimane che vivere in prima persona un cambio di mentalità.

Una vita corretta diventa esempio controcorrente, suggeritore di un'impostazione nuova di sedie e poltrone.

Siamo immersi in una umanità incline ad un andazzo scorretto e licenzioso. "Non conformatevi alla mentalità di questo mondo": è il salutare invito alla conversione. "Chi mi vuol seguire, rinneghi se stesso, prenda la sua croce": una vita mortificata e controcorrente può riportare l'uomo in una postura salutare e di gioiosa libertà.

