

RIGUARDO AGLI ESERCIZI CORPOREI

1924 ¹

Traduzione privata a circolazione interna di *Alberto Calò*

Negli esercizi corporei sentire se stessi fuori dal corpo, suona come un paradosso. Sentire se stessi nello spazio, sperimentare le forze dello spazio, delle quali il centro focale è il corpo, che ne viene attraversato e formato. Questa sembra essere una via per superare l'astratto e il meccanico nell'esercizio corporeo e risalire di nuovo allo spirituale.

La volontà umana, non rivolta unilateralmente al record e che perciò sfrutti il meccanismo corporeo come un motore, ma che agisca come pura forza spirituale attraverso e nell'essere umano e che penetri in lui la morte delle leggi meccaniche e riassuma spazio e tempo in forma artistica, conduce l'uomo a tale esperienza.

Questa è la via della ginnastica.

Lo sport è un sintomo della civiltà occidentale. Esso priva l'essere umano di anima e di spirito e aggiunge anche il suo corpo nel meccanismo del tempo presente. Che si situino i campi sportivi fuori, nel bosco, non cambia nulla, ma indica a maggior ragione quanto la natura sia divenuta estranea all'uomo.

Ovunque colui che si esercita si cali nella propria corporeità, che ciò avvenga tramite la concezione meccanica dell'uomo sportivo, nelle forme meditativo - fisiologiche di alcune scuole oppure nella forma della ginnastica espressiva, in ognuno di questi casi l'uomo si chiude allo spirituale.

Egli sperimenta se stesso in modo rafforzato nel proprio corpo, diviene creatura delle proprie forze legate alla Terra, spesso fino a un livello demoniaco.

Diverso è quando colui che si esercita nella ginnastica si sperimenta fuori nello spazio, quando egli non trova i propri movimenti rinchiusi nei confini della propria corporeità, bensì li amplia per mezzo della volontà; sempre di più fino a sentire il proprio corpo non più come massa, ma come centro focale di forze che irraggiano fuori e dentro nello spazio. Cosciente abbandono del corpo allo spazio, al macrocosmo, con movimenti avvolgenti, plasmanti e percorrenti tutta l'estensione!

Nello stare in piedi l'uomo sperimenta l'orizzontale e la verticale, le direzioni fondamentali dello spazio. Nella forza della stazione eretta e nella forza della larghezza che ha preso forma specialmente nelle spalle del suo corpo, esse vivono in lui come la Croce.

¹ Quando questa prima relazione venne scritta, il Conte Bothmer aveva lavorato 1 anno e mezzo allo sviluppo della ginnastica.

Il capo umano riposa però sollevato fuori da questi piani come una sfera in sé conchiusa, rispecchiando ciò che dal torace e dall'uomo delle membra irradia verso l'alto, raccogliendo l'immagine interiore dei movimenti del corpo e confrontandola con l'immagine ideale dell'uomo che vive nell'anima.

In relazione a questa immagine, braccia e gambe non sono semplicemente membra che possono essere mosse in base alla loro particolare dinamica, ma la loro qualità fondata sull'essere umano intero si manifesta nella sua evidenza. Esse cominciano a parlare la lingua del corpo fisico; le gambe, fedeli servitrici, sostengono il corpo; esse accentuano nel loro movimento stretto e limitato in confronto a quello delle braccia, la battuta, la metrica, volitivamente, che si estrinseca fortemente nel poggiare del piede. Piedi e mani indicano nella posizione di riposo la loro parte organica, il dorso, mentre invece la fisiognomica, la suola del piede e il palmo della mano sono rivolti verso la Terra. Le braccia sono libere per un uso che sia degno di esseri umani. Attraverso esse le tre dimensioni dello spazio giungono all'uomo come fenomeni viventi, quali: l'"eretrice", l'"abbracciante" e l'"agente", proprio come forze fondamentali dell'uomo e non come semplici concetti quali "altezza", "larghezza" e "lunghezza". Esse sono anche in grado di riprodurre la sfera, sia disegnando la sua forma sia misurando in estensione e curvatura i suoi raggi.

E con quale vivente linguaggio parlano intanto le mani, la loro forma e fattezze sono così eloquenti che, non attraverso gesti, ma con il proprio sguardo, orientandolo determinano il "davanti" e "dietro", "sopra" e "sotto", "fuori" e "dentro", "destra" e "sinistra". Le mani danno agli esercizi di ginnastica volto e parola, libere da mimica, riempite dello spirito che le ha create.

Austera, rigorosa, accanto all'Euritmia sta la ginnastica. Essa non si manifesta dall'anima; il suo elemento è lo spirito, che ha creato il corpo e quale volontà parla per mezzo di esso. Imparentata con la matematica, la giusta ginnastica pare prendere le proprie forme dal macrocosmo e costruirle di nuovo dentro lo spazio.

Da questa vivente interazione, la ginnastica crea anche armonizzazione e rinvigorisce in corpi umani poco sviluppati e deformati, non da una visione materialistica dell'uomo con regole fisico-meccaniche, bensì dalla vivente forza generatrice di volontà dell'immagine dell'uomo che l'insegnante deve portare nella propria anima.

Ho cercato di ridare il testo con la maggior precisione anche a scapito di un linguaggio scorrevole. Immagino che altri, più qualificati, possano cogliere sfumature sfuggite o possano rendere in maniera più spiritualmente centrata termini, frasi e periodi. In ogni caso rimando all'edizione tedesca dell'opera quanti vorranno approfondirsi nel testo originale.