


andrea
ambrogio

CAPIRE COL CORPO

in 101 aneddoti di vita quotidiana



TEA



*"Con cosa pensi di capire,
con la testa?
Bah..."*

da Zorba il Greco

Per l'autore di questo libro, un ex bocconiano che lavora nella finanza, il territorio più esotico che mai avrebbe pensato di visitare non si trova né in Africa, né in Asia, né in Sudamerica.
Si trova dentro di sé.

Cercando di risolvere un problema fisico, si ritrova quasi per caso in una inaspettata odissea di conoscenza esperienziale del proprio corpo da cui non riesce più a uscire.
Ma soprattutto non ne vuole uscire.

Perché radicarsi sempre più nel corpo non lo porta solo a una più profonda e inaspettata comprensione della relazione con la famiglia, gli amici, il lavoro e lo sport, quanto soprattutto a riscoprire tutti questi aspetti della sua vita con un piacere sempre più profondo.

andrea
ambrogio

CAPIRE COL CORPO

in 101 aneddoti di vita quotidiana

TEA 

Il ruolo del corpo nella scoperta di sé

di Jader Tolja

Per riuscire a reggere le finzioni da Truman Show nelle quali ci troviamo tutti inevitabilmente a crescere, la nostra mente ha bisogno di ignorare le verità che il nostro corpo ci rivela. Il motivo per cui la scena finale del film L'attimo fuggente ha trovato profonda risonanza in molti di noi è che la scelta davanti alla quale si trovano gli studenti è la stessa che ci accompagna per tutta la vita: seguire le aspettative esterne, in quel caso della scuola, o ciò che sentiamo internamente, che è di fatto il nostro link personale alla verità? In qualche modo è lo stesso tema di questo libro, come verrà riassunto, anche qui in forma emblematica, dall'episodio finale.

Il ruolo della propriocezione

Il sistema nervoso, per far funzionare il nostro organismo, ha bisogno di rilevare continuamente ciò che succede sia nel mondo esterno, sia in quello interno. Quando parliamo dei nostri sensi, in genere ci riferiamo a gusto, olfatto, tatto, udito e vista, ma questi cinque sensi sono tutti rivolti a un'analisi del mondo esterno, mentre ne esiste almeno un altro che è interamente dedicato a rilevare le nostre sensazioni interne. Viene chiamato propriocezione.

Definirlo, come si fa talvolta, sesto senso, è riduttivo, perché il tipo di rapporto che stabiliamo con questo senso ha in realtà un ruolo primario nella nostra esistenza.

Nella parte iniziale della nostra vita siamo impegnati a elaborare un'identità a cui poter far riferimento, e questo ci porta spesso a lottare con il nostro corpo e le sue sensazioni per riuscire a diventare ciò che la nostra mente ci richiede di essere, tanto più quanto più abbiamo fatto nostre le aspettative della famiglia, della scuola e della società. Se in tali contesti, ad esempio, viene apprezzato maggiormente chi si mostra attivo, allegro e di compagnia, la mente cercherà di evitare e rimuovere tutte quelle sensazioni provenienti dall'interno del corpo ritenute incompatibili con queste qualità.

Nel seguito della nostra esistenza abbiamo invece due possibilità.

O continuiamo in questo processo di caratterizzazione a senso unico del personaggio che la mente prevede per noi, rischiando di assomigliare, nel nostro piccolo, a quelle personalità famose che interpretano se stesse anche fuori dal palcoscenico.

Oppure possiamo fare l'esatto contrario: permettiamo alla propriocezione di informare la mente, e andiamo a cercare le sensazioni interne proprio perché capaci di rivelarci qualcosa di noi. Per tornare all'esempio fatto prima, accoglieremo così anche il nostro bisogno di rallentamento e ricettività, e non solo di attivismo, i sentimenti di tristezza e malinconia, e non solo di allegria, o il bisogno di isolamento e introspezione, e non solo di compagnia.

La propriocezione, radicando il pensiero nel sentire dell'intero corpo, ci rivela chi siamo e diventa in questo modo una bussola per ritrovare la strada di casa. Diventa cioè lo strumento più preciso e affidabile a nostra disposizione per riuscire ad affrancarci progressivamente dal nostro « personaggio » ed essere sempre più autenticamente noi stessi.

Un passaggio particolare

In sintesi, dedichiamo una buona parte della nostra vita a inibire le sensazioni interne per asservire il corpo a un'idea della mente e, se fortunati, un'altra parte a recuperare e valorizzare tali sensazioni e permettere all'ego di porsi al servizio del corpo, cioè al servizio di ciò che in realtà siamo.

Tra queste due fasi c'è una sorta di giro di boa. Quel particolare momento in cui la nostra esistenza può finalmente prendere una piega nel senso dell'autenticità. Una svolta a 180 gradi, in cui passiamo dal cercare di essere chi mentalmente «vogliamo», a cercare di essere chi realmente «siamo». Il testo che tenete in mano ci accompagna, attraverso un percorso fatto di aneddoti rivelatori, proprio in questo particolare passaggio.

L'intento che accomuna tutti i libri di questa piccola serie è illustrare, ognuno da una sua prospettiva, caratteristiche e principi del processo di recupero dell'autenticità a partire dal corpo, in vari settori della vita. Il libro che mancava era proprio questo: una vivida cronaca che racconti con leggerezza e profondità il dispiegarsi di questo processo nella vita di ogni giorno.

Prologo

Alcuni anni fa andai da un medico che mi era stato raccomandato per un fastidioso problema fisico. Mentre arrampicavo, qualcosa dietro la spalla sinistra era andato fuori posto, e dopo vari mesi e vari tentativi continuava a farmi male.

Spiegai la situazione, non senza condire il tutto con le mie riflessioni ed elucubrazioni sul perché e il percome... Ma invece di continuare a parlare, mi venne proposto di fare una seduta di tipo corporeo, senza spiegarmi nulla, né prima né dopo. Non capivo però cosa c'entrassero quei movimenti di rotazione del tronco con la mia spalla (solo molto più avanti mi sarei reso conto che si trattava di un lavoro profondo sulle viscere).

La lampadina mi si accese il giorno seguente, verso metà mattinata. Mi ero svegliato tardi, ero corso al lavoro e per un po' ero stato occupatissimo, ma al primo momento di calma mi ero rivisto i momenti salienti della serata precedente, come se fossero al rallentatore.

Sembrava una serata normalissima: tornato a casa, preparato una pasta, aspettato un amico per cena, cenato con bottiglia di vino, un film e poi... a nanna. Tutto lì.

E invece no. Era stata una serata perfetta, quasi fosse il frutto di una congiuntura astrale particolare. Come a volte da piccolo, tra prima e seconda elementare. A luglio, quando i giorni della prima erano ormai lontani e alla seconda mancava ancora molto tempo. Un pomeriggio assolato nella cascina di mio nonno. Il sole caldo sulla pelle, magari con un po' di venticello. Nulla da fare e nulla da pensare. Semplicemente godersela. Tutto il resto era molto lontano, e quello che invece era vicinissimo sembrava perfetto così.

Non sapevo come il lavoro sulle viscere potesse o dovesse essere collegato a quel benessere semplice, ma sublime. Un tornare a casa che era proprio casa mia e di cui mi ero (ma come è possibile?) totalmente dimenticato.

Ed è stato il desiderio di risentire quel sapore a spingermi a provare un seminario sulla percezione del corpo, senza avere la minima idea di cosa si trattasse.

Per farla facile, si tratta non di una tecnica, ma solo di incontri a tema per capire come funziona il nostro corpo (e cioè noi stessi) non per via teorica, ma solo esperienziale. E qua viene il bello. Perché la differenza tra eseguire un esercizio e fare un'esperienza è che il primo serve a confermare qualcosa che si sa già, mentre la seconda apre a orizzonti che ogni volta sorprendono. Non solo chi pratica, ma, a quanto pare, anche chi insegna.

Le esperienze possono essere anche abbastanza diverse tra loro – dipende da dove si vuole portare l'attenzione all'interno del corpo –, ma poi ciò che si percepisce, almeno all'apparenza, è sempre simile: si sperimentano qualità o spazi di cui non si conosceva nemmeno l'esistenza.

Dopo pochissimi seminari ho iniziato a scrivere quello che mi stava succedendo e che mi sembrava inequivocabilmente legato al percorso intrapreso. Più andavo avanti e mi appassionavo all'approccio esperienziale al corpo, più lo scrivere diventava spontaneo, mi dava piacere – credo se ne accorgerà anche chi legge.

Ecco, questo libro è la raccolta di quelle riflessioni, nell'ordine cronologico in cui sono state scritte.

1. Sono stupito

Sono appena entrato in ufficio. Come dopo una lunga vacanza. Di quelle in cui non fai nulla. Dormi tanto la notte, fai il riposino dopo pranzo, la sera ti abbandoni al sonno presto. Tutto è un piacere di clima, buon cibo, chiacchiere allegre. Torni in ufficio e stai bene, ma così bene che sai che non c'entra niente il mare o la montagna o l'ufficio. Sei tu che stai bene.

Stamattina, ancora nel letto, percepivo le mie clavicole. Non ci pensavo, non lo volevo. Non mi stavo esercitando. Semplicemente stamattina potevo permettermelo. So che cosa vuol dire e so che sentirle come se fossero di burro è non solo vero, ma anche benefico.

Adesso capisco che quando sto con mio figlio che ha due anni è esattamente come quando lavoro con qualcuno a un seminario di anatomia esperienziale. Il suo sistema nervoso si affida al mio e lo copia. Dopo aver fatto un'esperienza sulle viscere mi è chiarissimo. Lo metto a letto per addormentarlo. Ma solo quando mi ricordo di entrare nei miei reni (o in qualunque altro posto del mio corpo), espiro profondamente e smetto di pensare a mio figlio (sta bene? si starà per addormentare? l'ho trattato bene oggi? – insomma tutte quelle preoccupazioni che rispondono solo al mio vecchio, insopportabile senso di responsabilità), solo allora lui improvvisamente fa un gran respiro e si addormenta.

Meno penso e più sto nel mio corpo, più il suo sonno diventa profondo e lui dorme tutta la notte. La cartina di tornasole è che tutto questo mi dà un immenso piacere. Esco dalla sua stanza con il sorriso. Con il senso di una cosa fatta esattamente come va fatta. Senza fare nulla.

So che è così per forza. Adesso sento e so che è solo in questo modo che funziona. Che l'unico trucco è togliere le interferenze delle vecchie abitudini e delle vecchie idee. Ma finché il mio sistema nervoso, non so come, non si è convinto che può lasciarsi andare, questo mi sarebbe sembrato come un immaginario viaggio su Venere. Impossibile e inutile, anche solo pensarci.

Ora mi sembra di essere un bambino che ha appena imparato una di quelle cose che vedeva fare ai grandi e gli sembrava irrealizzabile. E mentre la fa pensa stupito: Zitto, zitto, che funziona pure stavolta... Come se farlo in punta di piedi desse maggiori garanzie di successo. Stesso stupore quando ho la conferma di averlo fatto bene. Sì, perché qui la conferma arriva prima del risultato e si manifesta come un profondo piacere.

Mi sono perso nel mio corpo. Ho provato e ho sentito cosa sia l'abbandono, così a portata di mano e riflesso nel respiro. O meglio, nell'espriro. Nella calma placida alla fine dell'espriro. Nel sapere che in questo lago potrei restare fermo per sempre.

Ho sentito e ho esercitato la compassione. Ho capito quanto sono intrinsecamente identico a chiunque abbia vicino. E come, inevitabilmente, la vicinanza ci modifichi, fino a farci diventare una cosa sola. Mi sono radiografato con la leggerezza

e l'attenzione con cui un bambino gioca. Trasognato ma preciso come un bisturi.

Ho sentito la paura. Ho sentito l'agitazione e il dubbio. La stanchezza e il senso di colpa. Il dolore fisico e l'indecisione. Ora so che arrivano sempre, queste emozioni, e che io sono solo il loro contenitore, non il loro contenuto. E che malgrado loro, posso fare quello che voglio e provare un piacere pazzesco nel farlo.

Mi percepisco pieno di risorse. Inimmaginabili. Esponenziali.

Chissà cosa succederebbe se l'educazione a sentire il proprio corpo diventasse una materia scolastica. Non una di quelle da prendersi alla leggera, come educazione fisica o arte. No, una da fare tutti i giorni, subito, alla prima mezz'ora, per rilassarsi, per aprirsi, per capire come siamo disponibili a imparare e che il tuo compagno è fatto come te.

La mattinata di lavoro finisce. I miei colleghi usano la pausa pranzo per fare trentacinque minuti di zumba o pilates, anche se, adesso lo so, potrebbero viaggiare in Sud America stando seduti comodamente sul cesso dell'ufficio.

Sono sconvolto. Sono stupito. Sono sereno. E ho i brividi.

2. Tutti, tutti, tutti

Seminario sulle viscere a Madrid. Arrivo nel centro yoga che ci ospita: molto curato, gradevole, efficiente (hai visto questi spagnoli...). Appena entro mi accoglie il ragazzo che capisco essere l'organizzatore: abbronzato, testa piccola su corpo muscoloso e spalle larghe, pizzetto incolto, pantaloni indiani gialli col cavallo alle ginocchia, faccia simpatica.

Pago e corro a cambiarmi, ho giusto cinque minuti. Parte un coro di « Hola », « Que tal? », « Todo bien? ». Simpatici questi spagnoli.

Nove e trenta, puntuale come sempre, sono sul parquet del centro. I primi vengono a salutarmi e baciarmi. Sì, altro mondo rispetto a Milano. Poi mi siedo in disparte, le mie origini cuneesi non mi consentono di correre troppo. E osservo.

Entra l'esaltata. Bella donna. Lei non vive nelle cose materiali. Si mangia un altro partecipante con gli occhi, come se fosse roba sua.

Poi un ragazzo. Cavallo alle ginocchia pure lui. Ha l'aria di vivere in Oriente da alcuni lustri. Perché quell'espressione così triste e rassegnata?

Poi una signora cicciottella, una brava mamma che spera di trovare un po' di risposte, mi dico.

E una signora bionda, l'efficienza in persona: lei il seminario l'avrebbe organizzato meglio.

E questi due adesso? Stanno insieme ma non sono sposati. Anzi, lei è divorziata. Bella coppia però.

Un misto di entusiasmo e «andiamoci piano». Che bella gente, certo che... No, quello lì già non lo reggo. Oh, ecco una che sembra sensata. E così via.

Poi si inizia. Mi ritrovo a lavorare, tu guarda il caso, con una ragazza. Incomincio a percepire il suo rene destro. Poi proseguiamo arrivando a percepire con chiarezza tutti e due i reni di entrambi.

Quando finisce l'esperienza torniamo a sederci in cerchio. E mi risveglio. Come se fossi rinato. Ma non un'altra persona: rinato come se fossi appena nato.

Oddio, adesso voglio bene a tutti. A tutti, tutti, tutti.

Mi prenderebbe una vergogna pazzesca, se non fosse che sono appena rinato. Sono entusiasta. Ma la cosa che mi destabilizza di più è che se guardo le stesse persone di prima vedo esattamente le stesse cose che vedevo prima, appena entrato nel centro. Colgo la spontaneità e l'autenticità di alcuni, le chiusure di altri. Ma il mio sguardo è più attento e compassionevole. Forse anche verso di me.

Sono (siamo) tutti così giusti, semplicemente, ognuno con le sue particolarità, i suoi schemi, le sue idiosincrasie, i suoi preconcetti. E a questo punto tutto diventa magnifico.

Da quelli a cui ho voluto bene sin dall'inizio non mi staccherei più. Da chi non mi quadrava sto decisamente e definitivamente lontano, ma gli voglio, in un certo senso, più bene che agli altri, perché rispecchiano i mille difetti, le imperfezioni e le debolezze che ho anch'io. E che non piacciono in primo luogo a me. Da quelle persone mi tengo lontano – ma

contemporaneamente le posso accettare. Quindi, alla fine, vanno tutti bene come sono. Quindi, soprattutto e incredibilmente, anch'io vado bene come sono.

E se ci facessimo una mezz'oretta di questa roba prima di una riunione condominiale?

3. I due mondi in cui sto

Devo ammetterlo. Ci sono due mondi nei quali posso abitare, che dipendono da due modi di essere me stesso. Quello abituale e quello in cui entro quando percepisco le cose a partire dal corpo.

Ieri sera, ad esempio. Faccio una serata di Reiki [una pratica corporea giapponese basata sull'ascolto] dopo sei mesi da quando è finito il corso. E ora mi ritrovo qui, con una donna di cinquant'anni sdraiata di fronte a me. Non penso a nulla e appoggio le mani. Reiki *on*. Dopo quarantacinque minuti suona la campanella, facciamo le condivisioni finali (sempre sbalorditive) e torno a casa.

Stanotte mio figlio si sveglia due volte, ma non penso a cosa fare, alle implicazioni e alle conseguenze. Mi alzo, vado da lui, gli spiego che è tardi e torno a letto. Lui, stupito dal mio comportamento, dopo un quarto d'ora gioca la carta «cacca». Mi rialzo, vedo che non è vero, gli sorrido e torno a letto. Non piange né urla più. Sente che è così. Punto. E dorme fino a mattina.

Alle sette mi alzo e mi viene giù una piccola cascata dal naso, risolvendo il raffreddore che ho da una decina di giorni. Poi vado in ufficio. Sistemo in quattro e quattr'otto gli arretrati che mi trascino da un paio di settimane. Chiudo alcuni contratti, fra cui uno che fino a ieri sembrava ancora in alto mare, così, senza una precisa volontà di farlo.

Mi chiama una persona che mi deve dei soldi e il cui pensiero, non più tardi di ieri sera, mi infastidiva parecchio.

Non sono trucchi e strategie, sono due modi diversi di essere me.

Ultimamente, di notte sogno che le linee di forza di tutto il mio corpo si allineano, in un processo nel quale io sono soltanto il beneficiario finale.

Ultimamente, mentre aspetto di pagare il conto al ristorante, le mie gambe si sistemano per sorreggermi.

Ultimamente, nei momenti più inaspettati, sento che le dita dei piedi si allargano e i muscoli in mezzo si rilassano.

Ultimamente, ogni tanto sembra che il respiro vada per conto suo.

Oggi sono nel secondo mondo. Sono nel corpo. Tutto scorre, come dire, senza intoppi. Nulla di particolarmente importante o sorprendente, ma il bello è che può accadere. Senza che ci metta ostacoli, inventati eppure invalicabili.

Fino ad un attimo fa. Perché se in questo momento fossi ancora nel mondo del corpo e discutessi di ostacoli non saprei neppure di che cosa sto parlando.

4. Saltellare da un corso all'altro

Facevo tanti corsi per migliorare.

Dopotutto cosa c'è di più nobile e affascinante della voglia di migliorarsi? La ricerca della felicità è troppo egoistica e banale: invece si cerca di migliorare per se stessi, ma anche per gli altri. Migliorarsi diventa la parola d'ordine. Con calma. Si sa che ci vuole tempo e pazienza.

L'approccio tradizionale (quello vincente nella nostra cultura, fatto di teorie, regole e forza di volontà) mi offre soluzioni che magari funzionano subito. Però non durano. L'approccio esperienziale invece richiede tempo. Ma quando avvengono dei cambiamenti – sempre inaspettati, non cercati –, li sento profondi e duraturi.

Allora diventa un viaggio interessante, oltre che utile. Uno scoprire e scoprirmi coraggioso. Percepisco un potenziale che sembra non avere limiti. E quando ho risolto il mal di testa o il dolore alle cervicali è bello e giusto reimmergermi in territori ancora più inesplorati.

Sotto sotto, però, c'è un però. Un secondo aspetto, corollario del primo, è che ho un po' paura: e se tutto questo smuovere energie mi facesse scappare in un paese esotico con una ventenne che segue un santone e poi va a finire che i miei figli me li dimentico? Perché i miei vecchi amici mi staranno anche un po' stretti e la solitudine sarà anche mistica, però...

Metti che scopro di avere un talento innato per allevare pecore in alta montagna e non riesco proprio a non seguirlo. Rivoluzionario, no? Certo che perdere lo stipendio che arriva al ventisette... Penso alla famiglia, ovviamente.

Il problema è che sia la volontà di migliorarmi, sia l'averne inevitabilmente paura partono dalla testa. Ma non è solo la paura a non farmi raggiungere mai un punto fermo, è soprattutto l'attitudine a migliorarmi – un'attitudine, mica una verità. E così saltello da un terapeuta all'altro, prendo tempo, rifletto, torno indietro.

Poi a un certo punto mi capita di fare un po' di seminari dove mi limito a conoscere il mio corpo facendone esperienza diretta, e mi ritrovo a ridere della mia voglia di migliorarmi: non solo è impossibile, ma addirittura controproducente.

È come riprendere vita, sentire che vado benissimo così come sono. Che non c'è da andare da nessuna parte, c'è solo da tornare indietro. Che mio figlio, come per magia, mi abbraccia ogni tanto così, come se l'avesse sempre fatto. Che so dire un bel no fermo al mio collega prevaricatore. Che mi è tornata voglia di rivedere quel mio cugino che avevo perso di vista.

E, mentre lo faccio, non penso, sperimento semplicemente il piacere. E inizio a capire...

<i>Il ruolo del corpo nella scoperta di sé</i>	11
<i>Prologo</i>	17

PRIMO QUARTO STUPORE

1	Sono stupito	23
2	Tutti, tutti, tutti	26
3	I due mondi in cui sto	28
4	Saltellare da un corso all'altro	31
5	Il potere del gioco	33
6	Sprofondare nella realtà	36
7	Riallinearsi	38
8	Slow morning	40
9	Trovarsi ad avere già fatto	42
10	Diffidare del corpo	44
11	I tre segreti	46
12	La ragazza bionda	48
13	Ma proprio quello mi doveva scegliere?!	50
14	Aria fresca	52
15	Una «sana» pazzesca	54
16	Bologna! Nooo	56
17	La rabbia buona	58
18	Se solo potessi disimparare	60
19	Il quarto segreto	63
20	La grande bellezza	66
21	La signora Brahmaputra	69
22	Far addormentare il figlio a comando	72
23	Le due insegnanti di yoga	75
24	Il nuovo cameriere	77
25	Togliersi di mezzo	79

SECONDO QUARTO ESALTAZIONE

26	Da protagonista a regista	83
27	Come insegnare a sbadigliare	86
28	Spassarsela o controllare?	88
29	Far addormentare anche la moglie a comando	91
30	Per ora	93
31	La paura del piacere	96
32	«Ma papà, lei è bella!»	99
33	«Tel chi el scritùr»	102
34	Essere la propria intuizione	104
35	Il parere della mia clavicola	106
36	Come fare gli gnocchi	108
37	Mi vergogno a dirlo, ma a me è piaciuto	110
38	Un assaggio di superpoteri	112
39	Scemo e più scemo	114
40	Comunicazione primordiale	115
41	L'anguria	117
42	Ma sono nove mesi di bimba a vincere	120
43	Il vigile e la vigilessa	122
44	Vere e false novità	124
45	Spina dorsale e politica	127
46	Tra le balle	130
47	Una fiduciosa delicatezza	132
48	Spazio per tutto	135
49	Lì davanti a tutti	139
50	Nessuno mi aveva avvertito	142

TERZO QUARTO COMPRENSIONE

51	Ecco perché facciamo figli	147
52	La mia nuova osteopata	151
53	Ormai sono un esperto	153
54	Bisogno di spazio	155
55	Fanculo gli scarponi stretti	157
56	La forza che viene dal basso	159
57	Ma il lupo era buono	162
58	Raccontare col corpo	164
59	Gita al bioparco	167
60	Ma che cavolo ci sarà a Jesi?!	170
61	Togliere	174
62	E poi quasi di colpo esplose la luce	177
63	L'attrazione per le costrizioni	179
64	Incontrarsi tra felici	182
65	Vuoi capirla o no?	184
66	«What a wonderful world»	187
67	Camminare con tutto il corpo	189
68	Il nodo alla cravatta	192
69	Trance collettiva	194
70	Roba che capirebbe anche un bancario	195
71	La paura di avere più possibilità`	197
72	Come essere in vacanza	199
73	Caldo tropicale	201
74	La panterona	202
75	La logica e l'esperienza	204

QUARTO QUARTO RESA

76	Il mondo delle soluzioni	209
77	Occhi senza filtri	211
78	Una questione di abitudini	213
79	Finire la scuola a quarant'anni	216
80	Non c'è solo giovane e forte	219
81	Pausa pranzo slow	222
82	Provare gusto a non capire	224
83	Silenzio assoluto	226
84	Tornerò a prendere lezioni di canto	228
85	Malattie riposanti	231
86	Differenti modi di capire	234
87	Fare con la testa o col corpo	236
88	Essere tutto e il contrario di tutto	238
89	Togliere il piede dall'acceleratore	241
90	Rimanerci di stucco	244
91	«Papà, squalo o delfino?»	248
92	Un padre, due figli e tre cime	250
93	Il bio-bancario	253
94	«Attento, attento. ATTENTO...»	256
95	La pedalata assistita	258
96	Non oserei gridare al miracolo, ma...	260
97	Ognuno ha bisogno di un suo Monte Rosa	262
98	L'altro me	264
99	Non ci posso credere	266
100	Andiamo dove guardiamo	269

QUINTO QUARTO RESPIRO

101 Far respirare il dinosauro 275

Ringraziamenti 279

www.capiirecolcorpo.it

www.amazon.it/capiirecolcorpo