

## LA GENESI DEL METODO NATURALE

Educazione naturale istintiva e metodo naturale. Semplicità e sicurezza della dottrina basata sul ritorno razionale alle condizioni naturali di vita.

### 1. L'educazione naturale o istintiva degli esseri primitivi

[...]

- Locomozione normale: tutti i movimenti degli arti inferiori (marcia, corsa, salto e le loro combinazioni)
- Locomozione secondaria: movimenti che richiedono l'uso delle braccia e a volte delle gambe (quadrupedia, arrampicata, equilibrio e nuoto)
- Difesa e sicurezza personale: lotta e impiego di armi primitive (bastoni, picche, mazze, assi, ...) o il lancio di oggetti (pietre, giavellotti, ...)
- Attività laboriose e di utilità: comportano l'uso di sforzi muscolari di ogni sorta (tirare, spingere, sollevare, caricare, lanciare, torcere e maneggiare) o che consistono nel cacciare, pescare, costruire o utilizzare movimenti speciali per il trasporto (cavalcare e pagaiare)
- Divertimenti: a base di sforzi fisici (danza, esercizi di fantasia, acrobatica) accompagnati da grida e canti

### 2. L'educazione razionale e metodica

[...] Per giungere ad uno sviluppo completo fisico, l'uomo civilizzato deve sottomettersi ai seguenti essenziali obblighi:

- destinare giornalmente un tempo sufficiente alla cultura del proprio corpo;
- ristabilire durante questo periodo, condizioni simili all'attività naturale, cioè camminare, correre, saltare, arrampicare ecc., più all'aperto e più o meno svestito;
- infine produrre, in questo stesso tempo, senza nuocere all'organismo, una dose di attività (o una somma di lavoro) più o meno uguale a quella rappresentata da un giornata intera di vita all'aria aperta allo stato naturale.

Questo ritorno all'attività fisica alle condizioni più naturali possibili costituisce quello che noi chiamiamo metodo naturale.

### 3. Il metodo naturale

Il metodo naturale non è altro che la codifica, l'adattamento e la gradualità dei metodi e dei mezzi impiegati dagli esseri viventi allo stato della natura per acquisire uno sviluppo integrale.

Questi metodi e questi mezzi si sono rivelati i migliori allo stato attuale delle nostre conoscenze. Basta guardarli e imparare come usarli.

Pur riconoscendo gli sforzi compiuti in materia di cultura corporale, sia dal punto di vista teorico che pratico, da parte di studiosi di tutti i gradi, dobbiamo riconoscere un fatto ovvio: nessuna cultura fisica, presumibilmente, scientifica, psicologica o altro, ha mai prodotto degli esseri fisicamente superiori nel tempo per bellezza, salute e forza di certi "indigeni" di tutte le regioni del globo: indiani di tutti i climi, neri d'Africa, indigeni oceanici, ... o di certi abitanti di paesi diversi che, per il loro stile di vita o per i loro lavori abituali, hanno mantenuto pressoché intatte le tradizioni naturali ancestrali (nomadi arabi, cosacchi ...).

[...]

Noi non abbiamo più le guide sicure rappresentate dall'istinto e dal bisogno. E' per questo che dobbiamo sostituire questi importanti fattori con un'azione razionale e metodica.

L'azione razionale e metodica, il metodo in poche parole, porta precisione nella messa in pratica dei processi naturali, evita i tentativi, le prove infruttuose, le esperienze inutili e pericolose; indica immediatamente i migliori metodi da seguire e il controllo dei risultati. [...]

#### **4. I dieci gruppi fondamentali di esercizi naturali e di utilità**

Tutte le forme di attività indicate precedentemente come facenti parte dell'educazione naturale dei primitivi si ritrovano, quanto a sforzi che richiedono o movimenti dei quali necessitano, nei dieci gruppi fondamentali seguenti:

1. Marcia
2. Corsa
3. Salto
4. Quadrupedia
5. Arrampicata
6. Equilibrisimo
7. Lancio
8. Sollevamento e trasporto
9. Lotta e difesa
10. Nuoto

Questi dieci generi o atti naturali sono utilizzati nella pratica di tutti i giorni sia nella loro forma semplice sia combinati tra di loro.

A questi 10 gruppi fondamentali si aggiungono come complemento indispensabile, altre due attività necessarie all'educazione fisica sia per i soggetti civilizzati che per quelli primitivi: le attività di particolare utilità all'individuo (cavalcare, andare in bicicletta, in canoa, sui pattini o sugli sci, maneggiare armi e utensili) e le attività di semplice aggregazione (giochi, danze, sport, canti e grida).

#### **5. Semplicità e sicurezza della dottrina naturale**

Nei popoli primitivi, come in quelli civilizzati, la perfezione fisica si traduce in una salute robusta, un'armonia generale delle forme che costituisce la bellezza plastica, e delle attitudini sufficienti in tutti i generi di esercizi essenziali. Per raggiungere questo, non esiste che un solo modo: produrre una somma considerevole di lavoro praticando all'aria aperta e in uno stato più o meno vicino alla nudità gli esercizi naturali e utilitari. Questo è l'oggetto del metodo naturale, che rappresenta così, in materia di educazione fisica, la dottrina più semplice come la più sicura. Si tratta di applicarla propriamente eseguendo con ragione e metodo quello che gli essere liberi, umani o animali, compiono per istinto o per imperiosa necessità.

## **LEGAME INTIMO ED INDISPENSABILE DEL FISICO E DELLA MORALE**

**Necessità di associare le tre culture: fisica, virile e morale. La vera forza.**

### **1. Lo spirito e il corpo**

L'educazione fisica è un'azione complessa e ininterrotta che si estende su tutto il periodo dell'esistenza che comprende la prima infanzia e la fine della crescita e oltre per alcune applicazioni. Ha come obiettivo l'acquisizione di uno sviluppo fisico integrale che si riassume in tre aspetti: salute, bellezza, forza. Questa espressione non deve essere fraintesa o ristretta, come spesso succede, o significare per esempio, una sola semplice tecnica preparatoria agli sport. Il suo campo è pressoché illimitato ed ingloba, oltre agli esercizi base naturali fondamentali all'esterno (camminate, corsa, salto, arrampicata, ecc.) anche tutti gli altri generi di attività fisica: i movimenti di tutti i generi (bici, canoa, cavallo, ...), i giochi, gli sport, la danza, il canto, le grida, perfino certi lavori manuali che sviluppano in modo notevole la forza e la destrezza.

D'altra parte, una vera educazione oggi mira più in alto che la semplice ricerca di qualità puramente fisiche. Non ignora la linea intima che esiste tra il corpo e lo spirito, l'influenza di uno sull'altro e infine l'importanza dominante della forza spirituale. Un'educazione, nel senso più alto di questa parola, tende a formare un individuo completamente pronto per la vita, non solo fisicamente, ma dal punto di vista virile e morale.

Per questo, contemporaneamente alla cultura del corpo, essa persegue da una parte la cultura dell'energia e di tutte le altre qualità d'azione e virtù che valorizzano il carattere, e dall'altra parte, cerca di elevare la morale esaltando i sentimenti nobili. [...]

### **2. La cultura virile**

Allo stato naturale, i primitivi diventano virili, ossia energici, coraggiosi, resistenti al dolore perché vengono posti immediatamente nelle condizioni più difficili e più pericolose nella lotta per la sopravvivenza.

Per semplice fatto di necessità si trovano a dover superare ostacoli e pericoli di ogni sorta ai quali sono esposti per trovare il cibo o assicurarsi la propria sicurezza. Coltivano, senza rendersi conto, le qualità d'azione più importanti: energia, volontà, coraggio, sangue freddo, fermezza.

Durante la messa in pratica del metodo naturale, è di conseguenza indispensabile riproporre in un determinato momento all'individuo un allenamento in presenza di difficoltà reali, tali che lui possa sviluppare le stesse qualità. Per esempio: salto di vari ostacoli, scalate difficili o "pericolose", lotta di tutti i tipi.

### **3. La cultura morale**

La forza e l'energia acquisite dai primitivi servono per prima cosa a assicurare i propri bisogni materiali e in secondo luogo a soddisfare gli istinti brutali o guerrieri, la ferocia ecc. In una vita civile non può essere così. Una morale, basata sulla superiorità della ragione, deve presiedere all'utilizzazione della forza acquisita. Questa morale deve essere in primo luogo diretta verso la beneficenza e la mutualità e predicare l'altruismo e la dedizione in tutte le sue forme. Essa deve inoltre cercare di esaltare i sentimenti più alti e nobili, per esempio l'onore, la lealtà ...

Un'idea morale elevata è comunque necessaria come pungolo allo sforzo fisico. Questa idea deve essere spiegata comunque in base all'ambiente al quale appartiene l'individuo.

A volte questa idea morale passa dall'idea della patria, della libertà o dagli ideali religiosi, a volte, dagli ideali sociali o umanitari.

Nei bambini e negli adolescenti, bisogna che sia limitata ad obiettivi alla loro portata e soprattutto più concreti. Tutti gli educatori devono essere capaci di trovare la formula ideale che serve ad ogni caso.

### **5. La vera forza**

L'obiettivo finale dell'educazione è quello di "fare" degli individui forti. Dal punto di vista puramente fisico la forza consiste da una parte nel possedere un certo numero di qualità: resistenza dell'organismo

(legata allo stato di salute), la qualità e lo stato dello sviluppo muscolare, la velocità, la destrezza .... dall'altra parte, per poter camminare, correre, saltare, effettuare quadrupedie, arrampicare camminare in equilibrio, lanciare, sollevare, difendersi e nuotare ... queste attività e attitudini devono svilupparsi attraverso un lavoro, ma il risultato definitivo differisce da soggetto a soggetto e resta sempre dipendente in parte dalla costituzione fisica e dalle doti innate.

Per questo tutti gli individui non possono essere ugualmente forti; ognuno possiede, di sua natura, un coefficiente personale di vitalità, un massimo di resistenza o un rendimento impossibile da superare. L'individuo forte, nel senso in cui va inteso nell'educazione, è colui che, a seguito di un lavoro metodico, è giunto ad avvicinarsi al massimo della potenza permessa dalle sue possibilità.

Dal punto di vista virile, la forza consiste nel possedere sufficiente energia, volontà, coraggio, sangue freddo, fermezza. Esistono individui incredibilmente muscolosi ma che sono molli, indecisi, paurosi o vigliacchi davanti al pericolo. La loro mancanza di volontà, energia, li rende incapaci di utilizzare al meglio le loro brillanti attitudini fisiche. Altri soggetti, al contrario, poco dotati fisicamente, possono avere una resa incredibile grazie alla superiorità delle loro qualità d'azioni o virili.

Dal punto di vista morale, la forza può ad ogni modo consistere nel fare il bene o il male. Un furfante o un individuo virtuoso sono ugualmente forti dal punto di vista morale, ma hanno obiettivi completamente opposti. L'educazione, nell'elevare i sentimenti, orienta a mantenere la forza morale in una via di utilità e beneficenza.

La vera forza, nella sua accezione più ampia, deve essere vista come il risultato di queste tre forze particolari; è una sintesi fisica, virile e morale. Essa risiede non solo nei muscoli, nella potenza cardiaca, nella destrezza, ma prima di tutto nell'energia che la utilizza, nella volontà che la dirige e nei sentimenti che la guidano.

## **LA NOZIONE DI LAVORO NATURALE**

**Lavoro di fondo e lavoro tecnico.**

### **3. Definizione di “Lavoro Naturale”**

Lavorare nel senso naturale, significa fare funzionare la macchina umana utilizzando i soli mezzi/metodi che mettono in azione gli organi vitali e sono allo stesso tempo congrui ad una finalità pratica: muoversi in movimento. Dal punto di vista dello sviluppo o del mantenimento della forza, della bellezza e della salute, possiamo dire che il ruolo dell'organismo si possa riassumere in questa azione dinamica.

Il lavoro naturale, in altre parole, è la sintesi di tutte le azioni naturali, ma con predominanza per lo spostamento. Praticamente, questo significa che la corsa (che è l'esercizio di locomozione a tutti gli effetti più intenso) costituisce l'esercizio di base e fondamentale. Fisiologicamente, vuol dire che lo sviluppo della potenza cardiaca e polmonare è alla base dello sviluppo generale e che lo sviluppo muscolare non è che una conseguenza del lavoro generale. [...]

### **4. Classificazione degli esercizi secondo il loro valore nel lavoro naturale**

Di seguito si evidenzia che l'importanza relativa dei diversi generi di esercizi costituenti il Metodo Naturale, è la seguente, se si considera il loro valore nel lavoro naturale:

PRIMO GRADO: spostamenti propriamente detti: camminata, corsa, salto o tutte le combinazioni (la corsa ha la precedenza sulle altre due);

SECONDO GRADO: spostamenti con l'ausilio delle quattro membra e spostamenti speciali: quadrupedia, arrampicata, nuoto, trasporto, equilibrio;

TERZO GRADO: sollevamento, lancio e difesa. [...]

## **LA SESSIONE DI LAVORO NATURALE O LEZIONE SINTETICA**

**Piani e modi di esecuzione, scelta degli esercizi. Lezione elementare e lezione metodica a risultati determinati. Lezione a carattere di fondo, di tecnica o di mantenimento.**

### **1. La seduta di lavoro naturale o lezione sintetica**

[...]

La seduta prende il nome di lezione, quando il lavoro è regolato e diretto da un istruttore.

La lezione o seduta è una sintesi degli elementi dell'attività naturale e le sue condizioni di esecuzione devono avvicinarsi il più possibile a quelle dell'attività ideale. La sua progettazione segue i principi dottrinali del metodo naturale, e il suo "carattere", tecnica o mantenimento di esecuzione dipende dall'obiettivo particolare che ci si propone: sviluppo generale, tecnica o mantenimento. [...]

### **4. Principio d'esecuzione di una seduta di lavoro**

Una lezione, una volta composta da esercizi appartenenti ai differenti gruppi di base, deve, per la sua esecuzione, soddisfare la definizione di lavoro naturale.

Praticamente, una seduta di allenamento è un percorso in movimento più o meno lungo, durante il quale si cammina, si corre, si salta, si progredisce in quadrupedia, si scala o si arrampica, si cammina in equilibrio instabile, si trasporta, si solleva, si lancia e si lotta, si nuota.

E', se vogliamo, l'immagine della parte attiva della vita naturale, la riproduzione reale o la rappresentazione figurata di una spedizione di caccia o della ricerca del cibo nella natura selvaggia.

La lunghezza del percorso dipende evidentemente dal grado di allenamento dei soggetti che si esercitano, dalla loro età, dalle condizioni atmosferiche. Può variare da qualche centinaio di metri a più chilometri. Il percorso si può quindi effettuare in due modi:

1. il modo naturale, ossia su un itinerario qualunque che attraversa la campagna (capitolo XVIII);
2. in uno spazio stretto allestito specificatamente e composto da un "plateau" comprendente il materiale indispensabile all'esecuzione di certi esercizi specifici, piste per la corsa, piste per il salto, ecc. (capitolo XVII).

[...]

## **LA CONDOTTA DEL LAVORO A CARATTERE DI FONDO**

### **Principi e regole fondamentali.**

#### **1. La condotta del lavoro durante la lezione**

[...]

La condotta del lavoro è sottomessa a delle regole e dei principi, da un lato dipendenti direttamente dalla dottrina del metodo naturale e dall'altro dettate dall'esperienza.

[...]

#### **2. Continuità del lavoro**

La seduta o lezione deve realmente rappresentare un lavoro a ritmo sostenuto e continuo e non un lavoro scollegato a causa di momenti di inattività, di pause senza senso e, soprattutto, di momenti di immobilità.

[...]

La continuità è necessaria per:

1. sviluppare la resistenza generale ed in particolare la capacità polmonare producendo una somma sufficiente di lavoro;
2. per utilizzare al meglio i tempi destinati alla lezione.

La pressoché totalità degli esercizi si eseguono in progressione. Le pause durano solo qualche secondo necessario per prendere respiro o per rilassare i muscoli, oppure per la concentrazione necessaria ad eseguire uno sforzo particolare [...]

#### **3. Alternanza degli sforzi**

La continuità del lavoro si sposa di conseguenza con la regola naturale delle alternanze: uno sforzo moderato o scarso si succede ad uno più intenso. Questa successione di sforzi opposti, in quanto ad intensità, costituisce i due tempi di tutto il ritmo del lavoro:

1. tempo, sforzo propriamente detto;
2. tempo, distensione e riposo relativo tramite uno sforzo minore o contro – sforzo.

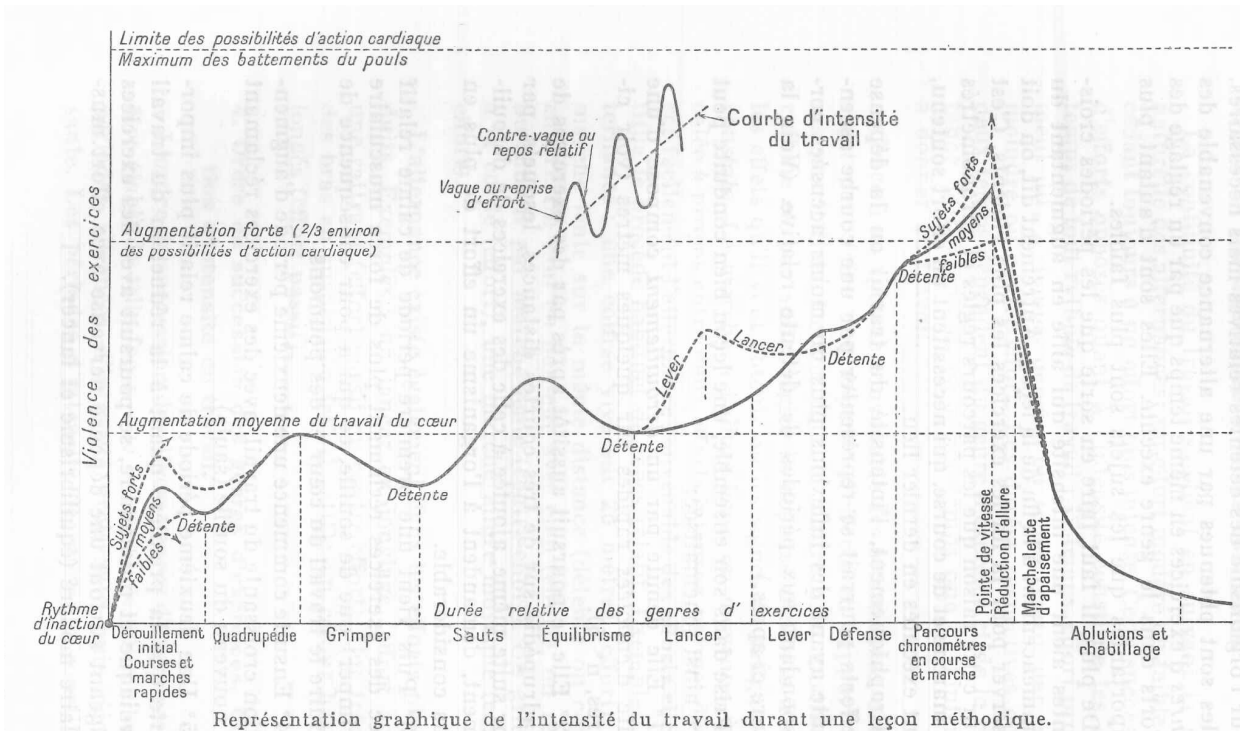
[...]

#### **4. Ordine di esecuzione delle famiglie. Gradazione dell'intensità del lavoro**

L'ordine di successione dei diversi generi di esercizi deve essere stabilito in modo tale che il lavoro prosegua con periodi alternati di intensità crescente e decrescente. I periodi di intensità decrescente costituiscono per l'organismo dei rilassamenti relativi ma necessari. Si ottengono tramite un'alternanza opportuna dei generi di esercizi e allo stesso tempo da una regolazione degli sforzi all'interno della famiglia eseguita o in esecuzione.

Più il soggetto è debole più questi momenti sono importanti. [...]

Si devono riservare per la fine della lezione degli esercizi più impegnativi. E' per questa ragione che i percorsi regolamentati cronometrati di marcia e di corsa, che necessitano di uno sforzo sostenuto, sono da eseguire per ultimi. Graficamente, l'intensità del lavoro o la distribuzione degli sforzi si può rappresentare con una curva ascendente avente inflessioni più o meno acute corrispondenti ai rilassamenti relativi.



Presa nel suo insieme una lezione ben condotta può essere così schematizzata:

1. si inizia con un "riscaldamento" composto da una serie di slanci rapidi di qualche metro;
2. si prosegue con esercizi di quadrupedia su corte distanze in aggiunta agli esercizi di riscaldamento, in modo da garantire all'organismo uno sforzo sempre più considerevole;
3. segue un primo periodo di calma con esercizi che richiedono più forza muscolare che di capacità polmonare (arrampicata) che permettono di ridurre lo sforzo su cuore e polmoni;
4. qui comincia un secondo periodo di aumento crescente di lavoro con esercizi che richiedono di nuovo capacità polmonare (salto);
5. un secondo periodo di rilassamento più importante del primo quanto a riduzione di lavoro cardiaco e polmonare si può avere con esercizi che esigono una "spesa" nervosa con sforzo muscolare moderato (equilibrismo e lancio);
6. infine una terza e ultima fase di intensità crescente, che richiede fiato e forza muscolare e nervosa, si ha con sollevamento e difesa o che richiede un importante sforzo cardiaco e polmonare con il percorso regolamentato e cronometrato di corsa e di marcia;
7. finito quest'ultimo sforzo, la lezione termina con una marcia lenta di rilassamento, accompagnata da lunghe e profonde respirazioni. Questa marcia è destinata a permettere al cuore ed alla respirazione di riprendere il loro ritmo naturale a riposo. Deve essere più lunga della marcia eseguita all'inizio come riposo relativo durante il corso della lezione.

Per riassumere, un ordine logico di successione dei diversi generi di esercizi è il seguente:

- serie alternate di piccole corse e marce rapide;
- quadrupedia;
- arrampicata e scalata (solievo relativo)
- salto;
- equilibrismo e lancio (solievo relativo)
- sollevamento e difesa;
- percorso a tempo di corsa e di marcia;
- marcia finale di defaticamento. [...]



## 8. regolazione della durata degli esercizi

[...] A titolo indicativo, la durata dei movimenti che possono essere eseguiti durante una lezione di 40 minuti

– corsa e marcia (slanci rapidi)	4 min
– quadrupedia	4 min
– arrampicata	5 min
– salto	5 min
– equilibrio	4 min
– lancio	5 min
– sollevamento	3 min
– difesa	3 min
– percorso cronometrato	5 min
– marcia lenta di defaticamento	2 min
	-----
	40 min

## 11. Libertà d'azione

La libertà d'azione di qualunque individuo è indispensabile per permettere l'individualizzazione degli sforzi, per regolare il lavoro personale e ottenere il miglior rendimento possibile o per perfezionarsi.[...]

## 15. Abbigliamento. Lavoro in uno stato di nudità. Temprasi con le intemperie

E' necessario svestirsi per allenarsi. E' l'unico modo per facilitare i movimenti. E' anche la migliore maniera di approfittare degli effetti benefici dell'aria e del sole a diretto contatto con la pelle. E' infine un vero mezzo per temprarsi alle intemperie. Il lavoro in stato di nudità più o meno completa (limitata comunque alla decenza) è la regola di base. Ma c'è un livello da rispettare che concerne l'estensione della nudità, così come la durata dell'esposizione all'aria e al sole delle parti nude.

Per misurare questo "dosaggio", l'istruttore in base alle condizioni atmosferiche del momento, precisa il grado di "svestimento" che si può tenere senza incappare in inconvenienti, specie per i soggetti più deboli. [...]

## 16. Libera manifestazione della gioia di muoversi. Il canto e le grida

Il lavoro naturale, nell'allenare tutte le parti del corpo nella sola maniera che possa soddisfare veramente l'istinto, fa nascere la gioia e l'entusiasmo come risultato del benessere e dell'euforia percepita.

Questa reazione psichica deve necessariamente apparire e il grado di importanza che ottiene può servire come criterio di valutazione.

Una lezione eseguita senza brio e con obbligo prova che è stato commesso un errore nel modo in cui è stata condotta o composta. L'allenatore può giudicare il valore dei suoi insegnamenti dalle reazioni dei suoi allievi. La gioia di muoversi deve poter essere manifestata liberamente in certi momenti (specialmente con i bambini) tramite i canti e le grida. La lezione è resa anche più viva e piacevole. In più la voce si coltiva naturalmente, tanto quanto la capacità respiratoria si sviluppa.

Più i bambini sono contenti di muoversi, più si metteranno a gridare e cantare. I canti devono essere scelti tra quelli che esaltano i sentimenti nobili. La grida devono essere armoniche e avere significato (chiamata, adunata non devono degenerare in schiamazzi sgradevoli). Un'azione psichica può essere realizzata ancora tramite l'esecuzione di un piccolo gioco ricreativo. [...]