

19 di Elul – colpi di scena spirituali

Publicato da rav Sylvia Rothschild il 27 agosto 2021

19 Elul - 27 agosto

Alle Olimpiadi di quest'anno, Simone Biles ha portato all'attenzione del mondo una parola curiosa: "twisties".

Il termine "twisties" è il nome informale usato dai ginnasti per una condizione di disorientamento. Prende il nome da esercizi di torsione aerea eseguiti dalle ginnaste, ma lontani dai movimenti aggraziati e fluidi che siamo così abituati a vedere negli atleti di alto livello, sono essenzialmente un blocco mentale, una disconnessione tra corpo e mente tanto che la ginnasta perde la sua consapevolezza spaziale e si disorienta.

Sebbene siano apparentemente un indicatore di stress e ansia, che mostra all'atleta di essere a rischio di problemi di salute mentale, lo mettono altresì a rischio di danni fisici, se dovesse cadere o atterrare male. Potrebbero, anzi in alcuni casi lo hanno fatto, danneggiare le vertebre spinali e i nervi, provocando loro lesioni che cambiano la vita.

Come molti che stavano guardando, sono entrata in empatia con Simone Biles e ho applaudito il suo coraggio, pur comprendendo a malapena il terrore o il pericolo che stava vivendo. Ma mi ha anche fatto interrogare su quelle che potrebbero essere chiamate "torsioni spirituali", quando cioè troviamo la nostra anima disorientata dai nostri corpi, le nostre menti dislocate dalla nostra vita quotidiana.

La tradizione ebraica insegna che l'anima è a un certo livello separata dal corpo. Quando il corpo cessa di vivere, l'anima continua in qualche modo. C'è una comunicazione e una relazione tra i due. A volte però abbiamo perso il contatto con ciò che la nostra anima vuole o ha bisogno mentre andiamo avanti con obiettivi più mondani, o, al contrario, nella nostra ricerca di vicinanza spirituale a Dio potremmo non ascoltare le richieste o le esigenze del nostro corpo. Diventiamo disorientati e inconsapevoli di come ci stiamo muovendo nel mondo, degli effetti che stiamo avendo sugli altri, delle conseguenze che stiamo accumulando anche per noi stessi. A volte dobbiamo fermarci, prendere fiato, tirarci indietro dai nostri imperativi e farci un check up spirituale. Stiamo vivendo nel modo migliore per la nostra salute mentale, spirituale e fisica? Stiamo lavorando in collaborazione con Dio per il miglioramento del nostro mondo? E se no, allora magari prendiamo un foglio dal libro di Simone Biles, e fermiamoci, riflettiamo, prendiamoci il tempo e la cura per rimetterci in un rapporto armonioso di corpo e anima.

Traduzione dall'inglese di Eva Mangialajo Rantzer

19th Elul – spiritual twisties

Posted on August 27, 2021

Elul 19th 27th August

In the Olympics this year, Simone Biles brought a curious word to the world's attention – “twisties”.

The term ‘twisties’ is the informal name used by gymnasts for a condition of disorientation. It gets its name from the aerial twisting skills gymnasts perform, but far from the graceful and fluid movements we are so used to seeing in top flight athletes, it is essentially a mental block, a disconnect between body and mind so that the gymnast loses their spatial awareness and becomes disoriented.

While it is apparently a marker of stress and anxiety, showing the athlete to be at risk of mental ill-health, it also puts them in danger of physical damage should they fall or land badly. They could – indeed some have – damage spinal vertebrae and nerves, giving them life changing injuries.

Like many who watched I empathised with Simone Biles and applauded her bravery, while barely comprehending either the terror or the danger she was experiencing. But it also left me wondering about what might be called “spiritual twisties”, when we find our soul disoriented from our bodies, our minds dislocated from our daily living.

Jewish tradition teaches that the soul is at some level separate from the body. When the body ceases to live the soul continues in some way. There is a communication and a relationship between the two. But sometimes we have lost contact with what our soul wants or needs as we press on with more worldly goals, or in our search for spiritual closeness to God we may not listen to the demands or requirements of our bodies. We become disoriented and unaware of how we are moving through the world, what effects we are having on others, what consequences we are storing up for ourselves too. Sometimes we have to stop, take a breath, draw back from our imperatives and give ourselves a spiritual check up. Are we living the best way for our own mental, spiritual and physical health? Are we working in partnership with God for the betterment of our world? And if not, then maybe take a leaf out of Simone Biles’ book, and stop, reflect, take the time and the care to put ourselves back into harmonious relationship of body and soul.

<https://rabbisylviarothschild.com/2021/08/27/19th-elul-spiritual-twisties/>