

PAOLA SAPORITI

# BENESSERE BELLEZZA VALORE

prefazione a cura di  
**Matteo Rizzi, PhD**

intervista a  
**Marcello Bassi, chinesologo**



La biblioteca di Courmayeur ospita da qualche anno i miei incontri, tesi a riproporre la filosofia nella sua forma originaria ed essenziale, quella di rispondere a domande **concrete** della vita, fatte di quella concretezza che unisce le azioni e i pensieri, le emozioni e la ragione, i vissuti e il loro ricordo o anticipazione. Una **filosofia** per questo detta **pratica**.

Nella cornice culturale della biblioteca e nella sua sala storica, alterno l'ormai tradizionale Cafè Philò alle interviste – con temi legati alla cornice della montagna – offerte da persone con competenze approfondite ai residenti e ai villeggianti.

Questa dispensa accompagna l'incontro del mese di agosto 2024. È articolata in tre parti: una **prefazione di neuroscienze**, un **percorso filosofico** che si snoda a partire da alcune opere d'arte, l'**intervista al protagonista** dell'incontro stesso.

Ringrazio:

Simonetta, la bibliotecaria, che ha sempre fiducia nel mio lavoro.

Matteo, per la condivisione dei pensieri.

Marcello, che è stato studente ed è oggi un po' maestro.

## PREFAZIONE

a cura di Matteo Rizzi, UCL, Londra

Nel 1964, la rivista *Life* e il *New York Times* dedicarono alcune pagine all'incredibile caso di una persona che sembrava in grado di riconoscere i colori con la punta delle dita. La storia non eccitò solo i giornalisti e i lettori, ma anche gli scienziati responsabili degli esperimenti. Uno di loro, Aleksei Leontiev, dichiarò di non ricordare nulla che lo avesse esaltato tanto quanto "la possibilità di aprire nuove porte della percezione".

Il caso di questa persona non era in realtà il primo. Nel corso della storia, vari individui hanno dichiarato di possedere questa capacità. Tutti, compresa la persona descritta da *Life*, sono stati prima o poi identificati come dei falsi e si aggiungono quindi a un lungo elenco di tentativi falliti di scoprire un incredibile "sesto senso".

Per lungo tempo queste "bufale" hanno lasciato la lista dei sensi ai cinque classici: vista (con gli occhi, non con le dita), udito, olfatto, gusto, tatto.

I singoli casi smentiti non ci insegnano nulla di nuovo, ma uno sguardo d'insieme rivela un tratto comune: si è sempre ritenuto che il sesto senso dovesse essere qualcosa di inaspettato e pressoché incredibile; qualcosa di cui non abbiamo esperienza immediata, o che pochi eletti sanno di avere; qualcosa che apra un "nuova porta della percezione", per usare le parole di Leontiev.

Trovo divertente che questa previsione si sia rivelata clamorosamente sbagliata. Il sesto senso è ormai stato identificato, grazie soprattutto a ricerche degli ultimi cinquant'anni. Si chiama "propriocezione" e non è raro, né incredibile.

Anzi, il motivo per cui ci è sfuggito per secoli è la sua estrema banalità. Riassunta velocemente, la propriocezione è la percezione di noi stessi, del nostro corpo. Ci permette di sapere dove stanno testa, braccia

e gambe, senza dover interrogare gli altri sensi. Nessuno deve poggiare l'orecchio a un muscolo, né guardarlo, per sapere dove sta, se si sta muovendo o se è infortunato.

Il muscolo parla direttamente al nostro cervello. Per completezza, va detto che oggi sappiamo anche di un settimo, ottavo e nono senso: rispettivamente, il senso dell'equilibrio, quello della temperatura, quello del dolore.

Per ognuno di questi nove sensi oggi conosciamo il rispettivo "recettore", cioè la molecola che risponde agli stimoli e comunica con i nostri nervi. Nove tipi di recettori per nove tipi di sensi indipendenti.

Al di là del valore scientifico degli studi sulla propriocezione, riconoscerla come una proprietà fondamentale della nostra mente ha, a mio parere, un forte valore culturale. Prima di tutto, il corpo è spesso stato valutato come questione da stupidi in varie fasi della cultura occidentale.

Nel sentire comune, l'intellettuale non si cura del corpo, non ha tempo per questo, essendo concentrato su questioni di più alto livello. Posso confermare che questo sia vero almeno all'interno della ricerca scientifica. Lo scienziato con la passione del violino viene ritenuto un genio, quello con la passione del pallone un cretino.

Per fortuna questa tendenza sta cambiando negli ultimi anni. È un piacere vedere documentari come "The walk", che segue Philippe Petit mentre cammina su una corda tesa nel cielo tra le Twin Towers a New York, nel 1974.

Petit viene giustamente descritto come un artista e la sua camminata fenomenale per quello che è: una questione mentale, non di soli muscoli; o ancora, il documentario "Free solo" segue Alex Honnold mentre scala senza alcuna sicurezza una parete di roccia in California. Giustamente, il film si concentra su quanto ogni movimento sia provato da Honnold decine di volte, fino ad avere una conoscenza perfetta di dove ogni arto si trovi in ogni istante.

Come accennato sopra, la lentezza nel riconoscere la percezione del corpo come

importante è un problema occidentale. Lo stesso non si può dire per culture e filosofie orientali, che da sempre invece prestano molta più attenzione all'essere in sintonia con il proprio corpo.

Non è un caso, a mio parere, che l'artista occidentale Antony Gormley, la cui missione è rappresentare la percezione di sé attraverso la scultura, abbia speso tre anni tra India e Sri Lanka e da qui abbia preso spunto per il suo lavoro.

Accettare la propriocezione ha inoltre un altro impatto culturale: riconoscendo che il corpo è sostanzialmente esterno al mio "io" (perché ci manda input come fanno tutti gli altri sensi), impariamo a prendere una certa distanza dal corpo.

Per esempio, so che esiste una tendenza crescente nello spiegare ai bambini che un tumore non significa che ci sia un problema con loro, ma solo con una parte del corpo (per esempio: "il tuo sangue non sta bene e dobbiamo curarlo").

Identificare il sangue come esterno alla nostro "io" può farci sorridere, ma è in realtà scientificamente accurato e, cosa più importante, aiuta il bambino a sentirsi meno coinvolto (meno in colpa) per la malattia. Un secondo esempio può essere quello della questione del "genere".

Ormai sappiamo che l'identità di genere è definita nella testa, non in organi a essa esterni. È giusto quindi ridere di chi continua a insistere che per capire il genere basta guardare tra le gambe della gente.

C'è poi un ulteriore valore culturale, meno ovvio, che può avere la propriocezione. Detto semplicemente: se ascolto e rispetto il mio corpo, perché non rispettare gli altri corpi allo stesso modo? Questa domanda si può declinare in due modi: uno è quello del rispetto di altri corpi umani diversi dal mio, una questione centrale per il femminismo. L'altro è quello del rispetto dei corpi di altre specie, in particolare altri animali.

Il libro "Stay with the trouble" di Donna Haraway mette insieme entrambe queste prospettive, in modo ammirevole anche se di difficile lettura.

La conclusione di Haraway è che l'unica soluzione per rispettare altri corpi sia de-enfatizzare l'eccezionalismo umano, che ci spinge a pensare a noi stessi, o alla nostra specie, come unica e al di sopra degli altri. Haraway prende spunto dalle culture indigene americane, in cui questo concetto è stato articolato e non soppresso come nella nostra cultura "occidentale".

Le osservazioni che ho offerto finora ci riguardano come collettività umana, ma è giusto chiedersi quanto la propriocezione debba importare al singolo individuo. Stando a un sondaggio recente, l'88% delle persone dice che il senso che ha più paura di perdere è la vista. Al secondo posto c'è l'udito. È un peccato che la propriocezione (così come il senso di dolore, equilibrio e temperatura) non fossero neanche inclusi nell'elenco offerto ai partecipanti del sondaggio.

È possibile però che sia difficile stimare l'importanza di un senso finché non lo perdiamo. Possiamo allora guardare a casi estremi, in cui la propriocezione viene persa per una malattia, per farci un'idea della sua importanza.

Un caso famoso è quello di Ian Waterman, un macellaio che perse la propriocezione a causa di una rarissima infezione virale. Ian sentiva ancora dolore e cambi di temperatura (a dimostrazione che questi sono altri due sensi indipendenti), ma non aveva più idea di dove fossero i suoi muscoli.

La conseguenza fu che Ian era costretto a usare tutti gli altri sensi per concentrarsi, ininterrottamente, su dove fossero braccia e gambe.

Senza propriocezione, una piccola distrazione era sufficiente per rovinare il movimento appena completato, facendolo crollare a terra o lanciando un braccio in faccia a una persona vicina.

Con il tempo Ian è riuscito a migliorare, ma il suo periodo più buio ci può dare un'idea di una vita senza propriocezione, dove tutto il resto di me deve dedicarsi a controllare in modo ossessivo ed estenuante la cosa che mi sembra davvero la più semplice di tutte, sapere dove sta il mio corpo.

## BENESSERE, BELLEZZA, VALORE

una lettura interdisciplinare,  
uno sguardo filosofico

Il pensiero postmoderno, che ha superato, non senza fatica, il dualismo cartesiano di *res cogitans* e *res extensa*, riconosce oggi anche al cogito il suo statuto di fisicità.

Fare i conti con la propria corporeità non è però mai facile, quanto al conoscerla, sentirla o valorizzarla. E questo ha, naturalmente, conseguenze sulla mente e viceversa.

A volte un corpo dal grande tono muscolare sottopone la sua mente a una vigilanza ossessiva: è il caso della vigoressia.

A volte un pensiero fragile esige come suo ambiente un corpo castigato: è il caso dell'anoressia. Sono casi estremi del modo di vivere la propria identità.

Anche senza giungere a questi limiti, mantenere il benessere psicofisico non è sempre facile. La **propriocezione** (cioè la capacità di percepire e riconoscere, senza i cinque sensi, la posizione del proprio corpo nello spazio), quasi un sesto senso, può essere un aiuto nella crescita della consapevolezza e nella ricerca di armonia, non a caso è elemento importante del training autogeno.

L'artista **Antony Gormley** lavora tenendo sempre presente il tema della propriocezione. Lo scultore è nato a Londra nel 1950 e ha vissuto per tre anni in India e Sri Lanka, dove ha studiato il buddismo.

**Dice Gormley: "Mi interessa trovare strategie con cui rappresentare noi stessi a noi stessi"**<sup>1</sup>.

E come realizza questo? Dove troviamo questo impegno e il suo risultato?

Possiamo concentrarci su **Critical Mass, Musée Rodin, Paris, ottobre 2023 – marzo 2024**

Si tratta di una mostra che mette in gioco le opere di tutta la carriera di Gormley. Da molto tempo questo artista esplora la relazione del corpo umano con lo spazio, **attraverso un impegno critico con il proprio corpo.**

L'opera isola dodici posizioni fondamentali uniche del corpo umano, le ricalca ciascuna cinque volte e poi le configura in maniera diversa, a volte con effetti contraddittori. Un

denso ammasso di corpi di ghisa ammutoliti sembra siano stati rovesciati a terra. Altri corpi sono premuti contro i muri e appesi al soffitto. Per Gormley, la sua arte fa riferimento alla materialità della scultura e alla nostra dipendenza dalla materialità del corpo, entrambi soggetti alla posizione, al contesto e al pericolo. I corpi, atomizzati nelle loro forme elementari, suggeriscono a tratti parcellizzazione, a tratti compattezza. Le sculture, nella loro forma scomposta, appaiono soggette a movimento e fanno pensare agli aforismi del filosofo **Eraclito**: "Noi scendiamo e non scendiamo nello stesso fiume, noi stessi siamo e non siamo"<sup>2</sup>. "L'opposto concorde e dai discordi bellissima armonia"<sup>3</sup>.

Possiamo indagare anche l'opera ambientale **Making Space Taking Place**, realizzata nel 2004 a Poggibonsi.

Il territorio senese ha acquistato la presenza di una nuova popolazione concentrata nel numero di sette persone, presenze estetiche disseminate tra gli incroci, i marciapiedi del



Antony Gormley, *Critical Mass*, Musée Rodin, Paris, dettaglio 1 (Courtesy Antony Gormley Ph.Oak Taylor-Smith)<sup>4</sup>



Antony Gormley, *Critical Mass*, Musée Rodin, Paris, dettaglio 2 (Courtesy Antony Gormley Ph.Oak Taylor-Smith)<sup>5</sup>

<sup>1</sup> AA VV, *Fai spazio, prendi posto ANTHONY GORMLEY Making space, taking place*, ed. Associazione Arte Continua per Arte all'Arte 9, Poggibonsi, 2004, pag. 105

<sup>2</sup> Diels-Kranz 49A

<sup>3</sup> Diels-Kranz 8

<sup>4</sup> <https://www.antonygormley.com/works/exhibitions/antony-gormley-critical-mass>

<sup>5</sup> <https://www.antonygormley.com/works/exhibitions/antony-gormley-critical-mass>



paese, nella Fortezza e nella campagna di Poggibonsi. Si tratta di sette fusioni in ferro a grafite sferoidale, realizzate su calchi dei corpi di abitanti dei luoghi. Gormley ha capovolto il senso trionfale della scultura tradizionale, che corrisponde all'eroismo di un gesto o alla eccezionalità di una vita. Ha fatto una scelta antieroica. Porta, attraverso le sue sculture, la città dentro il cittadino e il cittadino dentro la città. E mentre il cittadino **fa spazio e prende posto** nel paese, l'opera dell'artista londinese prende posto e crea spazio all'interno di Poggibonsi, diventando parte integrante del suo tessuto urbano e culturale.

Dice Laszlo Lucian Tomek, filosofo e sacerdote, parroco a Poggibonsi:

"Le persone di Gormley sono costituite di piccoli frammenti. Penso che le vite di ognuno di noi siano costituite da grandi e piccoli eventi; l'obiettivo di ciascuno è trovare il filo che li lega tutti insieme. Questo processo richiede un sacco di coraggio, un lungo viaggio all'interno di noi stessi"<sup>6</sup>.



Arte all'Arte 9, Antony Gormley, *Fai spazio prendi posto*, Poggibonsi 2004, Rocca ex Cassero <sup>7</sup>



Arte all'Arte 9, Antony Gormley, *Fai spazio prendi posto*, Poggibonsi 2004, Scuola elementare don Milani<sup>8</sup>

<sup>6</sup> AA VV, *Fai spazio, prendi posto ANTONY GORMLEY Making space, taking place*, ed. Associazione Arte Continua per Arte all'Arte 9, Poggibonsi, 2004, pag. 31

<sup>7</sup> <https://www.betuscanforaday.com/wp-content/uploads/2017/05/mappa-gormley.png>

<sup>8</sup> <https://www.betuscanforaday.com/wp-content/uploads/2017/05/mappa-gormley.png>

Se passiamo dalla scultura all'**ambito gno-seologico**, possiamo dire che anche qui scendere nella singolarità è rendere possibile la capacità di concentrarsi, di porre un'attenzione significativa. La ricomposizione globale avverrà in un secondo momento.

Allo stesso modo, nella **dimensione esistenziale** uno sguardo attento ai piccoli particolari è il presupposto fondante per la comprensione dell'intero. È, ancora, la **consapevolezza** degli atti e dei movimenti. Con le parole di Gormley, è il modo di "rappresentare noi stessi a noi stessi".

Il **benessere** può giungere per questa via. Filosoficamente, la consapevolezza orienta le azioni, è pronta a costruire **armonia**, ne coglie la possibilità di **equilibrio**. Da qui deriva la **tonalità emotiva del benessere**. Emozione e ragione sono intrecciate.

Possiamo farci alcune domande.

Perché insieme alla parola **benessere** poniamo i concetti di **bellezza** e di **valore**?

Se bellezza e forza, nella loro versione greca **καλός** – bello e **σθένος** – forza sono le parole fondative del **calisthenics**, quale rapporto ha questa disciplina con il benessere? E se lo ha, come lo costruisce?

E mentre ragioniamo su bellezza e forza non dobbiamo dimenticare l'endiadi **καλός καὶ ἀγαθός** – bello e valoroso – dove il secondo termine riporta a una forza di natura intima, etica, non solo muscolare.

La **bellezza** concorre al benessere nella misura in cui si configura come fruizione della natura, qualità della vita, rispetto ricevuto e donato.

Lo spiega bene Maria Agostina Cabiddu, una costituzionalista nostra contemporanea.

**"La crescente domanda di arte, di musica, di paesaggio, di letteratura, in una parola di bellezza** non può, in alcun modo, essere ricondotta alla categoria dei beni di lusso o, peggio, all'effimero e al superfluo. Al contrario, essa ha direttamente a che fare con il senso di appartenenza, di identità e memoria, con il benessere e la qualità della vita delle persone. ... Il diritto universale alla bellezza è il diritto a una vita degna, nutrita di senso e non solo di utilità"<sup>9</sup>.

Il **valore** deve essere pensato come energia, prima interiore e messa in atto nell'esistenza, nelle giornate, nella storia di ciascuno; poi come energia fisica, quella di un corpo che si allena, mantiene vigore, vive in equilibrio, si conserva perché si rispetta.

Si attinge valore da uno stile di vita misurato. Ne sono esempio le giornate dei pitagorici, dove passeggiare nella natura, spazio per la conoscenza, tempo per la convivialità seguivano ritmi precisi.

Il valore, coltivato a livello personale, dovrebbe avere una destinazione sociale. Tutto ciò è vero per le doti di ciascuno, per il lavoro che si svolge, per la vita dentro la città dell'uomo. Anche la filosofia ha un suo peso sociale, deve essere pensata con una funzione pubblica, come servizio alla comunità. Non dimentichiamo che ogni persona umana è un po' filosofa; questo compito è di tutti, ci appartiene.

# IL CALISTHENICS COME STREET WORKOUT

intervista a Marcello Bassi, chinesiologo

## 1. Come è iniziata la tua passione?

Ho avvicinato il **calisthenics** negli anni del liceo e subito sono stato coinvolto da alcune sue caratteristiche, che ne fanno una disciplina particolare, all'interno del fitness. Per prima cosa il calisthenics è una ginnastica a corpo libero, non necessita di attrezzi (una sbarra può essere utile, ma non indispensabile), per questo è facilmente praticabile ovunque. Nasce da qui la definizione, imprecisa ma simbolica, di street workout. In seconda istanza, il calisthenics prevede **propedeutiche** iniziali per il raggiungimento di **esercizi finali**, che avranno livelli di intensità molto elevati. La progressione negli esercizi è importante e comporta l'idea di misura e di equilibrio.

## 2. I termini bellezza e forza, che costituiscono l'ambito semantico della parola calisthenics, rimandano all'idea di benessere.

### Che cosa è per te il benessere?

Benessere è star bene con la mia identità. È sapere che, certamente, la mia immagine è il risultato di molti sguardi esterni, ma è soprattutto il punto d'arrivo del mio vedermi. L'essere guardato integra la percezione che ho di me, ma deve giungere in seconda battuta; prima c'è la mia **consapevolezza**, lo sforzo di stare nella e con la mia individualità. Concretamente, la **propriocezione**, che è molto importante nel momento degli esercizi, fonda questa consapevolezza.

Tutto questo è il frutto e forse anche il seme di una lunga attività di **allenamento, fisico e mentale**.

Nel fitness questa tesi non è molto diffusa, perché spesso lo si pratica soprattutto per un risultato estetico che faccia apparire, essere apprezzati, addirittura che stupisca l'altro. Questo è ciò che si comprende anche dalle immagini postate sui social. Immagini che sono ad un tempo risultato e creazione di modelli, spesso eteronomi.

In questo senso posso precisare meglio l'idea di bellezza, che è **equilibrio, armonia**, frutto di una ricerca realizzata con sforzo individuale. Il percorso che si compie nell'allenamento non è

solo un mezzo – certamente lo è – ma è anche un fine, che si evidenzia come **abilità della gradualità, dell’attesa, del miglioramento**. Bello è il cambiamento, la trasformazione, dunque ciascuno ha una propria bellezza.

**3. Hai recentemente discusso la tua tesi di laurea e da pochi anni sei uscito dalla scuola superiore. Hai suggerimenti per i giovani che leggeranno questa intervista? Scegli di fare ciò che ti appaga, ti piace; cerca di evidenziare sempre il lato del “voler fare”, non solo del “dover fare”, naturalmente sempre in relazione alla realtà del mondo che ti circonda. Vorrei lanciare un messaggio di concretezza, di possibilità reale. Penso alla mia storia: mi sarebbe piaciuto fare l’atleta calisthenics, ma le opportunità forse non si sarebbero presentate. Fare l’insegnante calisthenics è stato ed è realizzabile: ho unito un sogno a delle chances attuabili e attuali.**

**4. I principi del calisthenics possono essere rivolti anche a chi non è propriamente una persona sportiva?**

Certamente sì. Mi spiego con un esempio. In una delle palestre in cui alleno, i miei allievi sono quasi tutti cinquanta/sessantenni. In loro è forte il gusto dell’apprendere, aldilà degli obiettivi estetici, pure presenti. Esercizi comuni, come i piegamenti sulle braccia o le trazioni alla sbarra possono diventare gesti precisi, completi. Ottenere **un miglioramento globale del proprio corpo** e delle proprie capacità motorie aumenta le abilità nel compiere gesti quotidiani; aiuta a **interagire in modo corretto con l’ambiente**.

**5. Quale è il tuo progetto più importante oggi?**

Mi piacerebbe creare un centro di solo calisthenics, dove poter dare spazio al lavoro con piccoli gruppi ed ancor più al lavoro individuale, con i singoli. L’esperienza svolta fino ad ora come docente mi dimostra quanto un approccio personale sia – forse posso usare una parola filosofica – maieutico.

***Questa intervista ci porta a riflettere su come il calisthenics non sia solo fitness, ma anche scelta culturale.***

***Ai molteplici aspetti di questa visione del mondo è utile tornare nella ricerca del benessere, anche nei suoi piccoli passi quotidiani.***

## BIBLIOGRAFIA

- AA VV, **Fai spazio, prendi posto** ANTONY GORMLEY **Making space, taking place**, ed. Associazione Arte Continua per Arte all'Arte 9, Poggibonsi, 2004
- DIELS KRANZ, Frammenti di Eraclito, in Giovanni Reale, **Storia della filosofia antica vol. 1**, ed. Vita e Pensiero, MI, 1975
- Esposito Francesca Marzia, **Ultra Corpi. La ricerca utopica di una nuova perfezione**, ed. Minimum fax, Roma 2024
- Francesconi Katia e Gandini Giovanni, **L'intelligenza nel movimento. Percezione, propriocezione, controllo posturale**, ed. Edi-Ermes, MI, 2015
- Hadot Pierre, **Esercizi spirituali e filosofia antica**, ed. Einaudi, TO, 2005
- Nave Luca e Maddalena Bisollo, **Filosofia del benessere. La cura dei pensieri e delle emozioni**, ed. MIMESIS, Milano-Udine, 2010
- Neri Erik, **Project Calisthenics. Ipertrafia e forza a corpo libero**, ed Project in Victus, MI, 2018

**Marcello Bassi** (2000), chinesologo con laurea in Scienze motorie, sport e salute all'Università Statale di Milano, pratica calisthenics da più di otto anni e lo insegna come istruttore certificato Burningate – ente nazionale di calisthenics – dal 2020.

Si è appassionato alla disciplina per il suo modo di vedere l'allenamento non solo come uno sforzo muscolare, ma come la ricerca di un benessere psicofisico, racchiusa all'interno dell'etimologia stessa della parola, **καλός** e **σθένος**, bellezza e forza.

La parola chiave delle tre riflessioni contenute nel testo, il filo che ne costituisce il legame è **PROPRIOCEZIONE**.

La prefazione di Matteo Rizzi è un contributo di neuroscienze che, in maniera narrativa, esplora il tema della propriocezione, la percezione del corpo, un sesto senso fondamentale per stare al mondo. Riconoscere la propriocezione come una proprietà della mente ha un valore scientifico, ma anche un valore culturale. E dentro il valore culturale un forte taglio esistenziale. Il testo di Matteo Rizzi approfondisce questo asserto.

I temi affrontati nella parte di filosofica appartengono all'orizzonte semantico del benessere e sono quelli dell'equilibrio e della sintesi armonica di mente e corpo. Lo studio introduttivo di neuroscienze pone le fondamenta per questa trattazione. Il lavoro filosofico si snoda sul filo di un confronto multidisciplinare, in particolare si concentra sulle opere dello scultore Antony Gormley, per esplorare le domande su serenità e felicità da un punto di vista nuovo.

Il dialogo con Marcello Bassi, chinesologo, evidenzia il tema della consapevolezza di sé come base per l'armonia della persona. Prendono spazio, nella disciplina sportiva del calisthenics, non solo la questione estetica, ma anche la questione dell'identità personale, da raggiungere attraverso allenamento e gradualità.

