

L'insegnamento del triatleta

Editoria e sport Quando correre è un po' come meditare: Nicola Pfund lo spiega nel suo libro *La filosofia del Jogger*

Lorenzo De Carli

Non è raro veder uomini o donne di tutte le età correre per le strade, sui sentieri, o lungo laghi e fiumi. Talvolta sono soli, molto spesso in coppie o piccoli gruppi. Sono persone che conoscono i benefici di questa attività per la salute. La pratica regolare della corsa riduce la massa grassa e previene sovrappeso e obesità, è benefica per il cuore perché aumenta il cosiddetto «colesterolo buono», è una cura per l'ipertensione essenziale, agisce indirettamente su alcune delle principali cause di cancro, stimola le difese immunitarie, produce un'azione calmante, migliora l'efficienza muscolo-scheletrica, modifica positivamente il quadro ormonale e apporta evidenti benefici psicologici.

Non avremmo bisogno d'impegnarci a correre e, probabilmente, non avremmo neppure il bisogno di rincorrere questi benefici, se vivessimo oggi come quando l'evoluzione, nel corso del Pleistocene, selezionò le caratteristiche dei nostri corpi: correre era una delle nostre principali attività. Triatleta molto noto in Ticino, Nicola Pfund ha scritto *La filosofia del Jogger*. Quando lo sport è scuola di vita. Destinato a qualunque tipo di lettore, il libro ha la forma di un diario che si sviluppa nell'arco di un anno. L'avvicinarsi delle libere riflessioni ci porta nell'intimità dell'autore, facendoci scoprire una pratica della corsa che non ha nulla a che fare con la competizione, né con l'aspirazione di mostrare a sé o agli altri le proprie qualità. La corsa che incoraggia a praticare Pfund è prima di tutto una ricerca di sé, un'attività ripetuta regolarmente non solo perché regolarità e media intensità dello sforzo producono i ben noti effetti benefici sulla salute, ma perché nella visione di Pfund, proprio la ricorsiva ricongiunzione con se stessi è la via verso l'equilibrio. Quella di Pfund è una corsa taoista, una corsa dove ogni

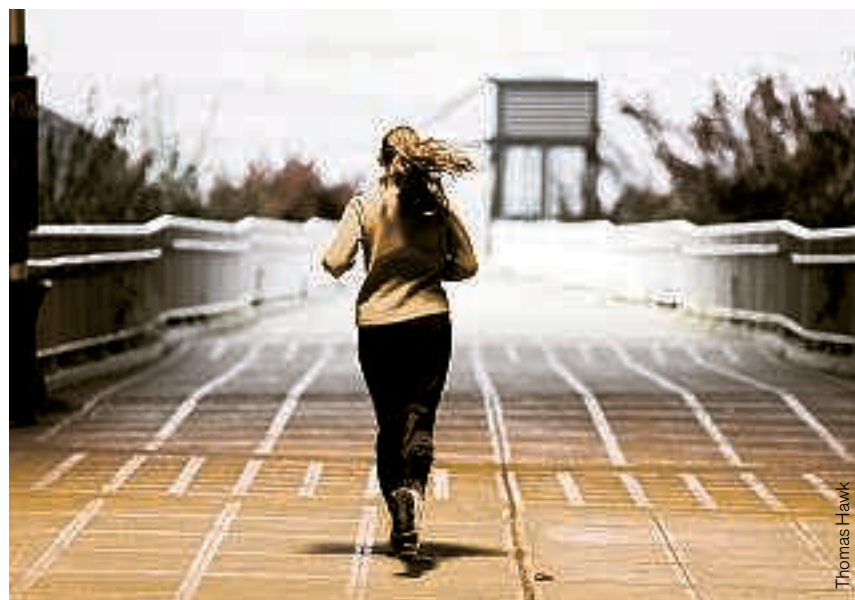
passo è già la meta. Alcune domande poste all'autore ci permetteranno di comprenderne le intenzioni.

Il libro che lei ha dedicato alla pratica della corsa mette spesso in rilievo il piacere di questa attività. Chi comincia a praticarla, però, non può evitare di testimoniare personalmente anche la fatica della corsa, che varia in funzione all'intensità dello sforzo. Lei sostiene la necessità di compiere uno sforzo «moderatamente intenso». Che cosa vuol dire?

Il difficile della corsa sta nell'iniziare, superare quel periodo di adattamento che ci consenta di correre anche per mezz'ora o più senza fermarsi. All'inizio bastano pochi minuti per avere il fiatone, sentire il cuore che scoppia nel petto e avere il classico mancamento di gambe. Ma il nostro corpo è qualcosa di eccezionale e alla fine riesce ad adattarsi, permettendoci di compiere sforzi sempre maggiori con più facilità. A quel punto, correre non è più una fatica ma diventa per tutti, credo, un piacere. Per chi corre già con una certa disinvoltura suggerisco di fare uno sforzo «moderatamente intenso», ovvero mai eccessivo ma neppure troppo *soft*. Per intenderci, attorno al 70-80 per cento della propria soglia anaerobica. Solo così si hanno degli effetti positivi, evitando anche infortuni dovuti al sovraccarico.

Lei descrive la corsa come una pratica non solo utile a preservare la salute fisica ma anche utile al raggiungimento dell'equilibrio mentale. Non sono poche le pagine del suo libro in cui paragona la corsa alla meditazione. Come è giunto a fare queste riflessioni?

Credo che faccia parte di un processo evolutivo e di crescita che mi ha interessato come sportivo. Uno dei pregi della corsa è la possibilità che ci offre di accedere al nostro sé per conoscerlo meglio. Sembrerà strano, ma ogni volta che si esce a correre, se lo si fa con il giusto spi-



Thomas Hawk

rito, compiamo un viaggio non solo lungo un percorso esterno, ma anche dentro noi stessi. La corsa attiva un'energia che arriva da lontano, libera la mente e con essa la riflessione: si è più pensosi, più sensibili alle cose che ci passano accanto e ci accadono dentro e che spesso trascuriamo.

Ho il sospetto che la corsa praticata per raggiungere e preservare l'equilibrio interiore abbia poco a che fare con l'esercizio dello sport cui sono sottoposti i giovani dei nostri molti club sportivi e gli adulti agonisti. Sui primi agisce la pressione degli allenatori, per la selezione dei migliori atleti; sui secondi il desiderio di affermarsi. Leggendo il suo libro sembra che sia possibile cercare l'equilibrio con lo sport solo fuori del contesto dello sport organizzato.

Purtroppo resiste l'idea che il tempo per lo sport è ben speso solo se produce in qualche modo risultati e onorificenze. Altrimenti è tempo perso, non serve. Perché fare sport se poi non si raggeggia e non si vince? È un concetto di utilità un po' ristretto e che è tipico della nostra società. Correre, fare sport

è un'attività che dà piacere in quanto tale, e che vale per il fatto stesso di essere vissuta e non per ciò cui eventualmente può servire. È, come si vede, un discorso educativo e culturale che riguarda ciascuno di noi.

Quando, però, manca lo stimolo della competizione, la motivazione tende a scemare. In assenza di un obiettivo agonistico è difficile darsi l'impulso a svolgere un'attività sportiva. Occorrerebbe saper lavorare su di sé in una forma che lo sport, di solito, non insegna. Ciò significa che per esercitare un'attività come la corsa allo scopo di trovare e conservare un equilibrio per il corpo e la mente lo sport non è una risorsa sufficiente? Che occorre perseguire uno stile di vita particolare?

Senza andare troppo lontano, pensiamo alla sensazione di benessere che si prova dopo aver fatto un po' di jogging all'aria aperta, in campagna o in un bosco. È assolutamente fantastica e, per questo, ci vuole veramente poco! Se c'è uno stile di vita da perseguire, direi perciò di cercarlo nelle cose semplici, quelle per le quali siamo stati «proget-

tati», ma che spesso trascuriamo a vantaggio di altre attività. Il movimento – camminare, correre, nuotare – è parte della nostra essenza di uomini e senza di esso non possiamo essere né completi, né veramente felici.

È facile immaginare che molti lettori penseranno che sarebbe bello impegnarsi della corsa come lei incoraggia a fare, ma che – purtroppo – non hanno tempo. Che la giornata è già piena di cose, per poter anche indossare una tuta e andare a correre. Il sentimento dell'assenza del tempo necessario per fare sport – esattamente come per la lettura (attività prevalentemente femminile, come lo è il jogging) – sembra condiviso da molti, e quei pochi che riescono a trovarlo sono quelli che praticano lo sport, appunto, per competere, cioè ancora sotto la tirannia del tempo.

In genere, quando qualcuno dice di non aver tempo per correre, sorrido e chiedo se si ritiene più impegnato del presidente degli Stati Uniti che riesce sempre a ritagliarsi un po' di tempo per fare jogging. È vero, ci sono persone apparentemente super-impegnate, tutto il giorno di fretta, di qua di là, sempre di corsa per accorgersi, magari la sera, che un altro giorno è passato, ma non è stato un giorno vissuto pienamente. Stili di vita tiranni, forme di esistenza sbagliate. A costoro dico: attenzione, ritagliatevi almeno un piccolo spazio vostro nella giornata per vivere veramente. Potrebbe essere quello di una corsetta a piedi, nel respiro del proprio sé, magari già al mattino prima di iniziare la carambola di attività della giornata lavorativa.

Bibliografia

Nicola Pfund, *La filosofia del Jogger – Il piacere di fare sport per vivere meglio*, NP Promotion Sport, 2011, Fr. 15.–. Per ordinazioni scrivere a: lafilosofiadeljogger@gmail.com

Giochi

Cruciverba

Ci sono uno per uno, due per due e tre per tre. Tre per tre riceve uno schiaffo, chi è stato? È stato due per due perché... Scopri il resto della frase risolvendo il cruciverba e leggendo le lettere evidenziate.

1	2	3		4	5	6	7	8	9
10			11			12			
13		14					15		
16		17	18			19			
	20		21			22			
23		24			25			26	
27	28			29			30		31
32			33					34	
35			36		37			38	
39						40			

ORIZZONTALI

- 1. Possiede mari di lava
- 4. Sollevati, alzati
- 10. Primo elemento di parole scientifiche che significa sangue
- 11. Più in inglese
- 12. Fiume euro-asiatico
- 13. Tredicesima lettera dell'alfabeto greco
- 14. Qualità morale
- 15. Si fa allo stadio
- 16. La Negri scrittrice
- 18. Allevò Bacco
- 19. La rivale di Sara
- 20. Non può parlare
- 22. Preposizione
- 24. Il Galdino... de' «I promessi sposi»

VERTICALI

- 1. Vigore, forza
- 2. Intrisa d'acqua
- 3. Non sa dirlo l'indulgente
- 4. Può essere pesante a letto
- 5. Fornisce legumi e verdure
- 6. Simbolo chimico del plutonio

7. Fornito, distribuito

- 8. Vasto ambiente
- 9. Tutt'altro che mesti
- 11. Gesto lezioso
- 17. Sentimento benevolo
- 19. Arte latina
- 21. Unità di tempo
- 22. Alcaloide nel tè
- 23. Triste, malinconico
- 25. Contrarie al 25 orizzontale
- 26. Allontanati dalla patria
- 28. Illumina e non brucia
- 29. È nero a Ginevra
- 31. Profeta dell'Antico Testamento
- 36. Le iniziali di Respighi
- 38. Seguono uno in cento
- 39. Celebrare, omaggiare
- 40. Un legume

Sudoku Livello per geni

Scopo del gioco

Completare lo schema classico (81 caselle, 9 blocchi, 9 righe per 9 colonne) in modo che ogni colonna, ogni riga e ogni blocco contenga tutti i numeri da 1 a 9, nessuno escluso e senza ripetizioni.

3		8	5		6			
			4	2				
	7					3		
2								
			4	6			5	
	9	1	7					2
	5							8
		3	6	9				
9				4				7

Soluzione

Scopri il nome – Nome risultante: Michelangelo Merisi.

M	A		V	I	C	E				
U	N	A		H	E	R				
S	O	L	E		T	O				
A	D	O	N	E		G				
	I	N		C	R	A	T	E	R	E
L		I	O		R	O		A	M	
U	A		R	E		E	R	A		I
C	R	E	S	T	A		O	M	A	R
E	S	P	I	A	R	E		I	V	O

2	9	5	1	3	8	6	4	7
7	8	4	6	2	5	9	1	3
3	1	6	4	7	9	2	8	5
5	3	8	2	6	1	4	7	9
4	2	1	7	9	3	5	6	8
6	7	9	5	8	4	3	2	1
9	4	2	3	1	7	8	5	6
1	5	3	8	4	6	7	9	2
8	6	7	9	5	2	1	3	4