

## Ti rendi conto di cosa stai facendo?!

C'è una sensazione della quale voglio parlare.

Salire in macchina, arrivare alla destinazione e chiedersi: come sono arrivato fin qui?

Non dirmi che non ti è mai capitato.

Cosa è successo? Non ricordi la strada che hai fatto, se c'è stato traffico, se ti sei fermato ad un semaforo, addirittura cosa hai pensato mentre ti spostavi.

Capita che in un dato momento della tua giornata non hai coscienza delle tue azioni appena compiute... Esci di casa e pensi: avrò chiuso il gas? Non ricordi affatto di averlo chiuso, non visualizzi quel momento in cui chiudi il gas. Non riesci proprio a ricordare. Sei preso dal dubbio. Torni per controllare e trovi che il gas è effettivamente chiuso, eppure ti sei fatto il caffè. Lo hai chiuso, ma avevi inserito il pilota automatico. Mentre allungavi la mano sulla leva del gas la tua mente era lontana.

A me può succedere anche quando corro. Oggi succede sempre meno, perché sono cambiato e perché quando riesco a correre è una conquista talmente gratificante che voglio assaporare ogni momento. Non mi perdonerei mai di trattare i miei cinque o dieci chilometri come la leva del gas dopo un caffè.

Sprecare una corsa regalandola al pilota automatico, per chi vive il correre come una cosa preziosa della propria vita, sarebbe imperdonabile.

Eppure succede.

Il fatto è che anche quando corriamo siamo presi da mille pensieri. Sto scrivendo di domenica mattina. In questo momento molti di noi stanno correndo. C'è un orange point a Colonna. Quando tornerai a casa ricorderai i profumi che hai sentito? Che forme avevano le nuvole? Il vento da dove tirava? Che sensazioni hai provato? Hai ascoltato il tuo corpo? Quali muscoli ti hanno parlato durante la corsa? Adesso come stanno? Molti tapascioni come me non fanno altro che mettersi le scarpe e correre. Va bene, ma a volte non è meglio lavorare su una progressione, sull'interval training, su qualcosa che ci obblighi a stare sul pezzo?

Non solo perdere tutto quello che ha da offrirci una corsa è un peccato, ma se non trovi la risposta a queste domande ed hai la netta sensazione è che hai corso con il pilota automatico ti assicuro che l'effetto allenante, almeno per la tua testa, è stato minimo.

Fortunatamente ci sono molti modi per recuperare la consapevolezza della corsa e di conseguenza quella della nostra vita. Ci siamo lasciati con coach Wooden che insegna alle matricole come allacciarsi le scarpe. Un po' di pazienza, coach Wooden ci serve un'ultima volta. Quel semplice gesto, eseguito con attenzione, non serviva soltanto a prevenire le vesciche. Quel laccio non legava soltanto le scarpe, ma anche e soprattutto assicurava che la mente in quel preciso istante stesse ben stretta al corpo di Jabbar e dei suoi compagni. Sarebbe stato diverso se il coach avesse intimato alle matricole, in preda ad una tempesta ormonale, forse per la prima volta fuori casa: ragazzi, adesso pensiamo al basket!

Sono sicuro che anche grazie a quel gesto nessuno di quei ragazzi abbia perso un attimo di basket. Alla fine del libro si racconta delle vite di alcuni di loro. Hanno avuto tutti un discreto successo, quegli anni sul parquet sono serviti a Jabbar per diventare un campione, gli altri sono diventati uomini consapevoli.

Se imparo a vivere intensamente il mio sport, ad assaporare i profumi a vedere i colori di un tiro da tre punti e di un ultimo chilometro chiuso in progressione, non sarò assente quando mio figlio spegnerà le candeline o mia moglie mi regalerà un sorriso. Se so allacciarmi per bene le scarpe sulle quali cammina la

mia testa prima di una riunione di lavoro, non bucherò l'intervento fondamentale del mio capo. Ho già scritto di aver incontrato tante mamme che vedevano lo sport come una perdita di tempo rispetto allo studio: le ragazze migliori che ho avuto in palestra non avevano problemi a scuola. Se ti butti consapevolmente nello sport crei un'abitudine a farlo con tutto quello che ti accade nella vita. Il multitasking, al contrario, è una grossa fregatura che prima o poi si paga.

Ci sono tanti modi per godersi gli attimi della nostra vita, per uscire proprio dalla modalità multitasking. Wooden ancorava questo passaggio al rito dei calzini, noi ne possiamo escogitare altri. Un bel respiro, un attimo di controllo del nostro essere, il training autogeno, la meditazione, tutti ottimi sistemi che vanno allenati a sangue e praticati con costanza.

La cosa più importante è trasformare la nostra routine sportiva in uno stile di vita. Oggi ci sono molte scuole alle quali affidarsi. Una straordinaria tecnica di concentrazione, fortunatamente alla moda, è la Mindfulness. Di cosa si tratta?

Questa disciplina, portata alla ribalta in occidente dal medico Jon Kabat-Zinn, affonda le sue radici nel buddismo, ma è ormai utilizzata nel controllo dello stress e in diversi protocolli clinici, a prevenire ansia e depressione, a controllare le dipendenze, a migliorare il rendimento scolastico.

Secondo una buona definizione la Mindfulness è la "pratica di prestare attenzione: sapere dov'è e poter scegliere dove dirigerla".

Ridotto all'osso: quando vado in bicicletta spesso mi esercito nella Mindfulness concentrandomi su uno soltanto dei mille segnali che mi trasmette la mia bici, il rumore della catena, la tensione dei freni, le forcelle che mi parlano delle imperfezioni dell'asfalto, il click del cambio Shimano, la pressione dei tubolari...

Non c'è bisogno di diventare una specie di monaco, ma assaporare il presente, partendo da rumore dei nostri piedi quando corriamo, all'ascoltare quello che ci dice ogni nostro muscolo, nell'allenarci ad essere consapevoli di quello che siamo in questo preciso istante. Bisogna allenarsi, certo, esattamente come ci si allena a correre una maratona.

Un nuovo stato mentale, ci renderà persone consapevoli, trasformerà le nostre abitudini, ci offrirà nuovi stimoli nella corsa, cambierà le nostre vite più di quanto non possiamo credere...

... non ti garantisco che ti farà correre più forte, ma ti farà arrivare prima facendoti sentire che il tuo traguardo è adesso.