

L'importanza dei preliminari

Una volta, avevo quindici anni, mi presentai agli allenamenti di calcio senza la maglietta sociale. C'era un importante osservatore in tribuna. Mi fu impedito di allenarmi (nessun rimpianto, non mi avrebbe preso. Poi era lì per conto della Lazio, non ci sarei andato). Un'altra volta saltai una gara podistica perché non portai con me le scarpe. Un tempo la mia borsa era sempre disordinata, buttavo tutto dentro e speravo di non aver dimenticato nulla. Anche per il cibo funzionava allo stesso modo: buttavo tutto dentro uno stomaco insaziabile fino a scoppiare e oltre. La mia vita era presa da mille impegni e soprattutto era disordinata, buttavo tutto dentro e speravo di non aver dimenticato nulla.

Ad essere precisi non è una questione di disordine.

Non avevo consapevolezza di quanto importanti fossero le piccole cose che precedevano qualcosa di importante. Quei momenti sono belli e importanti per sé stessi, soprattutto i *preliminari* servono a gustare a pieno e meglio la gara, l'allenamento, la seduta di yoga (dispiace deluderti, il titolo di questo post era solo per catturare qualche lettore in più).

A forza di perdermi il dopo per non essere stato consapevole del prima, ho cominciato a migliorare. Poi c'è un fatto: quando sei giovane non hai idea che anche il dopo finisca. Ora, quando mi iscrivo ad una gara penso, quante me ne restano? Una, dieci, cento? Non posso sprecare un attimo di questo regalo.

C'è una meditazione della Mindfulness che si utilizza nel percorso utile a controllare il peso. Si chiama meditazione dei tre chicchi d'uva. Si mettono in una mano tre chicchi di uva passa. Sono l'unica cosa che mangeremo per il momento. Si prende un chicco, lo si osserva, lo si guarda e poi lo si mette in bocca. Lo mordo? Lo succhio? Lo mando giù senza tenerlo un attimo? Che sensazioni ho avuto?

Si passa al secondo. Mi fermo un attimo prima di metterlo in bocca. Che sta succedendo al mio palato? Cosa è quella saliva che si sta preparando? Che odore ha? Cosa mi aspetto? Lo sento in bocca, ci gioco con la lingua, con il palato. Cosa farò... che cosa mi ha lasciato quando va giù?

Fai questa cosa tutti i giorni e ti assicuro che quando ti metterai a tavola non ti ritroverai più nella condizione di essere sazio senza neanche ricordare cosa hai mangiato.

Così adesso, la sera prima di un semplice allenamento prendo uno ad uno i capi che mi serviranno, preparo le scarpe, sistemo il tutore del ginocchio, mi assicuro che ancora sia efficiente, mi scelgo i calzini del colore giusto per il mio umore, preparo la borsa. Se decido di correre con la musica nelle orecchie verifico la play list, aggiungo e tolgo uno o due brani, in modo da sintonizzare la musica con il mio momento, metto in carica le cuffie. Controllo che le scarpe non siano troppo sporche, che i lacci siano a posto. Preparo anche le borracce, o, se debbo correre a lungo, i giusti integratori.

Al momento di iniziare a correre ho indossato con attenzione ogni cosa, ho sistemato il Garmin, ho visualizzato l'allenamento, ho cominciato ad assaporare ogni passo, a gustare la fine, quando sarò piegato in due e soddisfatto e potrò prepararmi con la stessa cura alla prossima cosa da vivere. Tutto nasce dalla consapevolezza del prima.

La prossima volta parti dai preliminari.