



VALTER BALLARINI E DANIELA ANGELOZZI

# LA FELICITÀ IN BICICLETTA



DAGLI AUTORI  
DEL BLOG



MINDFULNESS DINAMICA  
PER CICLISTI CONSAPEVOLI

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Valter Ballarini  
e  
Daniela Angelozzi

# LA FELICITÀ IN BICICLETTA

Mindfulness dinamica  
per ciclisti consapevoli



EDIZIONI  
**IL PUNTO  
D'INCONTRO**

## Indice

Premessa.....	7
1. La felicità .....	9
2. La mindfulness.....	11
3. L'equilibrio .....	15
4. L'arte di "essere" in bicicletta .....	19
5. Metterci la testa, ma anche le mani.....	21
6. La tua prima bici.....	25
7. La bici dei tuoi figli ha ruote e non rotelle .....	27
8. La prima bici non si scorda mai.....	31
9. Adesso pedala.....	37
10. Cambiare spesso per non fermarsi mai .....	39
11. Una pedalata al giorno.....	41
12. Bici in tutti i sensi - l'olfatto .....	43
13. La notte porta consiglio.....	45
14. Biking in the rain.....	47
15. La bicicletta è femmina.....	51
16. La donna è mobile.....	55
17. Pedoni si nasce, ciclisti si diventa .....	59
18. Sesso e bici.....	63

19. Allenarsi deve essere un piacere.....	67
20. Gli uomini in sella.....	69
21. Le donne in sella.....	71
22. La bici a pedalata assistita.....	73
23. Le strade dei cicloturisti.....	77
24. La bici per percorrere tutti i terreni.....	81
25. Ciclisti, ma anche automobilisti.....	85
26. Il ciclismo eroico o audace.....	89
27. Pedalando con i microbi.....	93
28. Il silenzio è d'oro.....	95
29. Vampiri sulla strada.....	97
30. Un lungo viaggio in bici.....	99
31. Il cibo come nutrimento del corpo e dell'anima.....	103
32. Il bagaglio e l'arte di alleggerire.....	107
33. Il bagagliaio e l'arte di bilanciare.....	111
34. L'abito non fa il monaco, ma fa il ciclista.....	115
35. Il diario del viaggio lento.....	119
36. I miei passi prima di imparare a pedalare.....	123
37. Conclusioni... per iniziare il viaggio.....	133
Gli autori.....	135

## Premessa

Questo libro nasce per caso, ma non a caso. Io e Daniela nel 2018 abbiamo dato vita a un blog il cui nome è esso stesso il piano editoriale: “my bike way, il mio (nostro) modo di vivere il ciclismo”. Nel blog raccontiamo le nostre esperienze, condivise ma pur sempre individuali, e diamo dei suggerimenti su dove andare e su come andarci. L’obiettivo è quello di fornire delle informazioni trasmettendo l’entusiasmo che proviamo costantemente nello scoprire che il mondo che credevamo di conoscere sia molto più affascinante e interessante se percorso in bicicletta. Non parliamo solo di luoghi e di modi di vivere il ciclismo, ma anche e soprattutto di modi di essere e di percepire la realtà attraverso una visione leggermente laterale rispetto al senso comune, occupandoci delle nostre cellule e degli effetti che il ciclismo produce sulla nostra mente, oltre che sul nostro corpo. Raccontiamo la nostra visione olistica del ciclismo, quella che ci permette di vivere questa esperienza in modo più consapevole assecondando il cambiamento che questo nostro lento viaggio in bicicletta produce su ciò che siamo ogni momento e in ogni luogo.

Molti testi che troverete nel libro sono rielaborazioni di post pubblicati nel blog che qui sono stati organizzati in brevi capitoli, facili da leggere in qualsiasi condizione, seguendo un filo

conduttore che vi consentirà di apprendere gradatamente l'arte di "essere" in bicicletta. Siete liberi di leggerli come volete e quando volete anche in modo casuale, poiché crediamo che per essere felici sia necessario, prima di tutto, essere liberi.



# 1.

## La felicità

*Felicità raggiunta, si cammina  
per te sul fil di lama.  
Agli occhi sei barlume che vacilla,  
al piede, teso ghiaccio che s'incrina;  
e dunque non ti tocchi chi più t'ama.*

EUGENIO MONTALE

**L**a felicità è uno stato difficile da definire. Qualsiasi tentativo di codifica risulta vano, parziale e inappropriato. La felicità sfugge alle definizioni. Ciascuno di noi ha una propria esperienza della felicità e la caratteristica che distingue la felicità da ogni altra esperienza umana è l'essere sempre diversa e inafferrabile. Eppure il fine di ogni vita sembra essere la felicità, ma, poiché risulta inafferrabile, non si può mai dire di averla raggiunta o di poterla raggiungere. La felicità si prova. Lo stato di felicità non ha relazione con il tempo. Può essere la percezione magica di un attimo o anche il protrarsi indefinito di uno stato di consapevolezza, libero da qualsiasi condizionamento esterno, dove tutto confluisce in una dimensione armonica, evidente, ma non intellegibile. Raramente la felicità si manifesta come un dato oggettivo. La felicità siamo noi, quando siamo felici.

In questo libro vi descriviamo una modalità per acquisire una consapevolezza di noi stessi e di ciò che ci circonda, semplicemente andando in bicicletta. Nel farlo, si può essere felici. Può sembrare banale, ma si tratta di un modo diverso di provare l'esperienza del viaggio, anche interiore, alla scoperta di universi nascosti dietro realtà apparentemente visibili e note. Andando in bicicletta si impara a ricercare e mantenere l'equilibrio. Una abilità che si apprende in modo istintivo, senza bisogno di studiare. La teoria la si elabora dopo, quando si è imparato ad andare in bicicletta. Peraltro, la maggior parte dei ciclisti, della teoria ne fa a meno, perché andare in bicicletta sembra essere più naturale che camminare, arrampicarsi o tuffarsi e si pensa di saperlo fare da sempre.

Scrivendo questo libro non abbiamo voluto realizzare uno dei tanti manuali tecnici presenti nelle librerie, ma fornirvi un punto di vista un po' laterale rispetto ai luoghi comuni che inondano i media e i social.

Tutto ciò che leggerete in questo libro è il frutto di un approccio che gli autori, in modo diverso ma coincidente, hanno maturato nel corso degli anni.

Non è un manuale, ma può essere una guida utile per vivere l'esperienza del ciclismo in modo più consapevole, potendo apprezzare molte cose sfuggenti ma essenziali per "essere ciclisti in equilibrio".

## 2.

### La mindfulness

*Chiunque plachi i pensieri incessanti,  
come la pioggia fa con una nube di polvere,  
con la consapevolezza che deriva dal pensiero placato,  
raggiunge qui e ora la dimora della pace.*

ITIVUTAKA

Con il termine di autoguarigione è stato riconosciuto scientificamente quel processo autonomo del corpo umano tendente a salvaguardare la sua stessa vita. Con la sola capacità di sapersi porre con un'attenzione consapevole all'ascolto dei bisogni del proprio corpo, delle sensazioni che esso ci invia come risposta a ogni stimolo esterno, potremmo evitare o, quanto meno, diventeremmo più bravi nel gestire: ansia, paure, attacchi di panico, che rappresentano il substrato che favorisce l'insorgere della malattia psicofisica. Queste manifestazioni psicosomatiche sono determinate, sul piano del corpo fisico, da una iper-reattività del sistema nervoso autonomo, in particolare della sezione del simpatico. Lo stress cronico, quindi, il perdurare di questi stati ansiogeni, con tutti i meccanismi di compensazione che l'organismo mette in moto per cercare di tornare in equilibrio, causano una eccessiva produzione di ormoni quali il cortisolo, l'adrenalina, radicali liberi che determinano un indebolimento di tutto l'organismo: sistema immunitario, cardio-

vascolare, gastroenterico con conseguente maggiore rischio di contrarre la malattia.

Come possiamo intervenire per evitare tutto questo? Abbiamo capito che tutto parte dalla mente, da quel continuo chiacchierio, quell'incessante flusso di pensieri che non sembra lasciarci mai. Pensieri per lo più minacciosi, preoccupanti, carichi di contenuti negativi da cui vorremmo fuggire, perché intuitivamente, inconsciamente, che se riuscissimo a liberarcene, troveremo finalmente un po' di pace, di felicità. Invece, li sentiamo così incollati al nostro essere: ci identifichiamo totalmente con essi.

Ecco allora da questa riflessione "consapevole", scaturire la soluzione. Noi non siamo i nostri pensieri. Il nostro essere autentico è collocato in ben altro luogo. Allora iniziamo a prendere le distanze da quei pensieri, ce ne allontaniamo, riusciamo pian piano (questa è la meditazione) a sapercene distaccare fino a osservarli, a prendere coscienza che sì, ci sono, ma non ci riguardano più e, con "gentilezza", possiamo invitarli ad allontanarsi definitivamente dalla nostra mente (per lo meno per tutta la durata della pratica meditativa). In questo modo non abbiamo fatto altro che "riprogrammare" la nostra attività mentale e nel farlo abbiamo scoperto un posto "nuovo", vuoto, ma di un vuoto che in realtà è pieno, pienissimo di pace, beatitudine, assenza di pensieri, dove ci sentiamo liberi, leggeri, finalmente felici. È quella felicità che non può essere espressa, definita dalle parole, possiamo soltanto percepirla e goderne.

Va da sé che a questo stato mentale di grande elevazione e di espansione della coscienza, di questa esperienza – che non è esagerato dire che ci avvicina a un qualcosa di inespriabile, dove intuiamo che sia il "potenziale puro", cioè quella possibilità che tutto, tutto ciò che desideri, su cui poni attenzione, possa avvenire – segua corrispondentemente uno stato del corpo fisico al-

trettanto leggero e libero. Ogni cellula del nostro corpo (a livello biochimico) reagirà in modo coerente al nuovo assetto mentale. In realtà, non si può più parlare di mente, perché quella esperienza ci porta proprio dove la mente non c'è più, in quello stato di “non mente”, in quel “luogo” senza tempo, senza spazio, eterno. E possiamo allora percepire le nostre cellule ringraziarci per quel regalo, per aver dato loro pace, armonia, per averle portate con noi in quella meravigliosa esperienza dove anche loro hanno ritrovato l'equilibrio, quell'equilibrio già implicito nel loro (nostro) essere manifestazione del “tutto”, che tende naturalmente, spontaneamente, all'equilibrio, all'armonia, alla bellezza.

Abbiamo compiuto così una intensa, autentica esperienza di amore di cui immediatamente possiamo notare e godere i benefici. Non è un caso che, ponendo sempre l'attenzione sulle nostre sensazioni, al termine della meditazione dinamica in alcuni casi (soprattutto per chi ha già un po' di “allenamento” con questa disciplina) si registrino sensazioni come di stordimento, disorientamento. È normale. Avviene nel passaggio da una dimensione “altra” di realtà non oggettiva, dove siamo completamente distaccati da tutto ciò che in qualche modo possiamo definire terreno, a una dimensione invece completamente fisica. Lo stordimento potrebbe allora corrispondere alla resistenza che abbiamo nel “rientrare” in un sistema che intuiamo minaccioso, pesante, impegnativo, estraneo alla nostra anima quando, invece, ci trovavamo in quel “mondo” così leggero, armonioso, bello, dove ci sentivamo al sicuro, quasi un rifugio, il posto della nostra anima.

Stordimento anche perché rientrare vuol dire riprogrammare (in negativo questa volta) l'assetto mentale per poter “sopravvivere” in una modalità che profondamente non ci appartiene.

Insomma è come se quel tipo di esperienza (quasi mistica) la sentiamo talmente nostra, ci fa stare così bene che non vorremmo allontanarcene. A livello fisico si traduce in una sorta di astinenza spiegata dal fatto che in quella modalità meditativa il nostro organismo produce sostanze definite oppiacei endogeni, cioè endorfine, serotonina, ossia il neurotrasmettitore che regola il tono dell'umore, e ossitocina, cioè l'ormone dell'affetto reciproco. Tutte queste sostanze sono responsabili delle sensazioni di benessere, piacere, assenza di dolore fisico. Siamo come “drogati”, ma di una droga senza effetti collaterali, che promuove la salute e che soprattutto non dobbiamo andarci a cercare, perché siamo noi a produrla.

Ecco, questo libro vuole, umilmente, indicarvi la via per produrre in modo autonomo la vostra, nostra buona “droga”, quel mix di sostanze che sono lì a vostra disposizione per permettervi di essere in sintonia con i vostri bisogni e quindi con voi stessi, di essere liberi di esprimere emozioni, essere creativi, provare empatia, vivere ogni aspetto della vita in modo totalmente appagante, promuovere la salute, accrescere l'autostima.

Il segreto è allenarsi, avere un atteggiamento consapevole e far diventare questa pratica continuativa, in modo da poter acquisire, interiorizzare, fare nostro quel nuovo modo di essere, di pensare, di percepire, per poi diventare noi stessi quel modo, senza più distinzione. Basta soltanto credere in questo percorso, fidarvi, affidarvi e provare.