



Wim Luijpers Rudolf Nagiller

# LA CORSA DOLCE

SECONDO IL METODO FELDENKRAIS

Correre più sciolti,  
respirare meglio, vivere meglio

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Wim Luijpers e Rudolf Nagiller



# LA CORSA DOLCE

**SECONDO IL METODO FELDENKRAIS**

Correre più sciolti, respirare bene, vivere meglio

# Indice

<b>Gli autori</b>	<b>8</b>
<b>La corsa dolce in 2'50"</b>	<b>10</b>
<i>La corsa agile e sciolta parte dalla testa. Mette in movimento innanzitutto il bacino e con esso le spalle, si trasmette poi alle braccia, alle mani e alle gambe, fino a raggiungere i piedi.</i>	
<b>Perché correre? È proprio necessario?</b>	<b>15</b>
<i>Correte per sentirvi bene nel corpo, nell'anima e nello spirito. Quando sarete sufficientemente "rodati", correre migliorerà la qualità della vostra vita, fino a diventarne parte.</i>	
<b>Si corre con la testa</b>	<b>27</b>
<i>È la mente a dettare il vostro atteggiamento verso la corsa e a controllare i vostri movimenti mentre correte. Solitamente lo fa piuttosto male. È anzi d'impiccio alla corsa dolce, ma non possiamo liberarcene. Non ci resta quindi che riprogrammarla.</i>	
<b>La vita nasce dal bacino – la corsa pure</b>	<b>37</b>
<i>3+1: ecco la formula della corsa dolce. Il tre sta per lasciarsi cadere in avanti, spingere via il terreno, ruotare: tre movimenti che coinvolgono tutto il corpo nel suo insieme. Sul "+1" torneremo più avanti</i>	
<b>Ma la corsa dolce si può imparare?</b>	
<b>Sì, certo, ma è un continuo esperimento</b>	<b>47</b>
<i>Perché non riusciamo a correre spontaneamente in scioltezza e con tutta facilità, come facevamo da bambini? Da dove derivano le nostre barriere mentali? Uno dei motivi è rappresentato dalla nostra cultura, che ha separato a lungo il corpo dallo spirito e considerato la mancanza di movimento un fattore di prestigio.</i>	
<b>Corsa dolce = rullare + respirare con il naso!</b>	<b>55</b>
<i>Della formula 3+1 analizziamo ora l'unità, ovvero il naso. Il naso è importante quanto il bacino. Bocca chiusa, narici dilatate, respirazione profonda: così ci si irrorà di ossigeno.</i>	

- Come applicare la formula 3+1, ovvero:  
esercizi di corsa e di respirazione** **67**  
*Un passo dopo l'altro, respiro dopo respiro, vi state avvicinando alla corsa dolce. Ecco tanti piccoli esercizi che vi aiuteranno a scoprire voi stessi e a modificare automatismi motori e respiratori.*
- Finalmente si corre!** **79**  
*La corsa si compone di tre fasi: il riscaldamento, la corsa vera e propria e il defaticamento. Vi consigliamo di passare dolcemente da una fase all'altra. Un'ora sarebbe l'ideale, ma anche mezz'ora è sufficiente. Due programmi, uno per principianti e uno per esperti.*
- Surya Namaskar! Buongiorno sole! Una pratica indiana** **85**  
*Un saluto per introdurre e concludere la corsa...e per cominciare bene la giornata nei giorni in cui non avete tempo o voglia di correre.*
- In salita, in discesa, in montagna** **93**  
*Correre in salita e in discesa è molto più semplice di quanto si creda. Una corsa in montagna al cospetto di splendidi paesaggi è un'esperienza meravigliosa. Tecnica, consigli ed esercizi*
- Il bello e il cattivo tempo...per correre** **99**  
*Non esiste il cattivo tempo, esistono solo diversi modi di interpretare le condizioni atmosferiche, diverse predisposizioni nei loro confronti e diversi tipi di abbigliamento più o meno idonei. Si tratta della nostra variazione su una frase famosa. Ciò che è certo, è che correre è quasi sempre bello – e scalda meglio di qualunque cappotto.*
- Fatene di tutti i colori - Consigli e idee** **105**  
*Prima di correre per scaldarsi, durante e dopo la corsa per divertirsi con il corpo, la mente e lo spirito. Per i piedi, la cervicale e la schiena. Trucchi e consigli*
- Ubbriachiamoci tutti i giorni:  
di acqua con un'aggiunta di succo di frutta** **117**  
*Beviamo troppo poco e la sete è un segnale inaffidabile della disidratazione. L'ideale è abituarsi mentalmente a bere molto. Dovete imporvelo: finalmente una buona abitudine!*
- Correre, mangiare e...dimagrire?** **121**  
*Dimagrire correndo? Sì, in qualche modo funziona. Ma la corsa da sola non fa magie, senza che ci si nutra in modo sano ed equilibrato. Correre vi aiuta anche a migliorare l'alimentazione.*

- Chi ben comincia...? No, non proprio!** 125  
*Cominciare a correre significa abituarsi alla regolarità. Questo è ciò che più conta all'inizio. Molto importante è anche cominciare con poco. Dopo un paio di settimane la voglia di correre crescerà.*
- Le scarpe da corsa: una storia infinita** 131  
*La scarpa ideale esiste solo nelle favole. Quindi meglio non cercare le scarpe migliori, ma il migliore rivenditore di scarpe, e dedicare alla scelta tutto il tempo necessario.*
- Dolori da corsa: che fare?** 139  
*I dolori sono un segnale, con cui il vostro corpo vi chiede di cambiare qualcosa. Ma che cosa? L'ideale sarebbe stile di corsa.*
- "Mens sana in corpore sano"** 143  
*La mente e lo spirito influenzano il vostro corpo. Feldenkrais ci insegna che vale anche il rapporto inverso, ossia che anche il corpo influisce sullo spirito. "Consapevolezza attraverso il movimento": così lui chiama scientificamente il fenomeno. La corsa dolce è una via verso questa consapevolezza.*



## La Corsa Dolce in 2'50"

*La corsa agile e sciolta parte dalla testa. Mette in movimento innanzitutto il bacino e con esso le spalle, si trasmette poi alle braccia, alle mani e alle gambe, fino a raggiungere i piedi.*

### **La corsa dolce in 2'50"?**

Sì, questo primo capitolo dura 2'50": è il tempo che vi occorre per leggere queste righe ed entrare così nello spirito delle pagine che seguiranno. È solo un gioco, naturalmente: si tratta infatti di uno dei rarissimi casi in cui questo libro richiama il mondo dei metri e dei secondi.

Ed eccoci già approdati a un punto fondamentale: *La corsa dolce* non ha nulla a che vedere con i chilometri, i cronometri e i record. Si propone piuttosto di illustrare come la corsa soddisfi uno dei bisogni ancestrali dell'uomo, di cui l'attuale vita sedentaria ci ha resi del tutto inconsapevoli. Dopo un'infanzia vivace e movimentata ci trasformiamo sempre di più in animali da poltrona e da scrivania. Alcuni dei nostri disturbi fisici e mentali dipendono proprio da questa condizione. L'uomo è, al contrario, un corridore, un animale che ha bisogno di movimento. Muoversi è importante quanto mangiare, bere, dormire, fare l'amore e un altro paio di manifestazioni vitali fondamentali. I nostri antenati hanno corso per milioni di anni, per vivere e per sopravvivere; ma da un paio di secoli si sono fermati.

A ciò si collega *La corsa dolce* nel proporre uno sviluppo delle teorie elaborate dallo studioso Moshe Feldenkrais sulla motricità umana.

### **Corsa dolce = benessere**

Il benessere è una condizione complessiva che interessa il corpo, l'anima e lo spirito, favorita dalla corsa dolce. È il benessere il vero obiettivo: la salute, la forma fisica, la linea, l'assenza di stress e molte altre piacevoli conseguenze sono solo effetti secondari e

derivati che non devono essere perseguiti direttamente, onde evitare tensioni e delusioni.

Il benessere che procura la corsa dolce scaturisce da due fattori: innanzitutto dall'armonia del movimento, ossia dalla sinergia naturale di molte parti del corpo che non richiede un particolare investimento d'energia né tanto meno sottopone ad alcun tipo di ansia da prestazioni. In secondo luogo dalla respirazione profonda, a pieni polmoni, praticata attraverso il naso. Movimento di tutto il corpo, senza pressioni e in condizioni di buona ossigenazione: questo è la corsa dolce, una pratica intelligente e per nulla misteriosa, niente di occulto o di esoterico, ma nemmeno un insieme di regole schematiche uguali per tutti da imparare a memoria, quanto piuttosto un viaggio alla scoperta di se stessi da ripetere migliaia di volte.

3 + 1 = CORSA DOLCE: la sua formula di compone di tre semplici movimenti a cui si aggiunge la respirazione nasale. L'elemento fondamentale non sono le gambe, ma il bacino e la forza di gravità. Il movimento rotatorio, "rollato" del bacino consente al corridore di avanzare in scioltezza. Il centro di forza coincide con il centro del corpo, con le sue ossa, le sue articolazioni e i suoi muscoli particolarmente forti: è da questo centro che si diparte il movimento. Da qui, e non dalle gambe, si muove armonicamente il corpo, esattamente come facevamo da piccolissimi. Anche respirare dal naso era assolutamente naturale a quell'età, di respirare con la bocca non eravamo nemmeno capaci. Per svariate ragioni con l'avanzare dell'età abbiamo disimparato a muoverci in modo naturale, così come a volte a respirare con il naso – per esempio quando corriamo.

La corsa dolce riscopre entrambi i fattori attraverso la profonda comprensione della meccanica del movimento e della respirazione, la sperimentazione passo passo, graduale e sistematica, e la modifica dei nostri "programmi mentali" per farci ritrovare gli antichi schemi di movimento. Tutto ciò badando sempre a non tradire ciò che il nostro corpo intimamente vuole, ciò di cui ha

**Corsa dolce:  
una cosa  
semplice**

profondamente bisogno. Non gli si impone nulla, non lo si sottopone a carichi eccessivi: a lui è lasciata l'ultima parola.

**Corsa dolce:** Superata la prima fase di adattamento, correre così risulta facile, agevole, leggero e vi ricompenserà migliorando la qualità della vostra vita. Non importa che siate principianti o che corriate già da tempo, che vogliate correre tanto o poco, che preferiate il verde, la città o la maratona, che siate giovani o attempati, grassi o magri, agili o arrugginiti: la corsa dolce è quello che fa per voi, se quello che volete è correre per star bene, ossia per voi stessi. Vi richiede soltanto volontà e un po' di tempo. Un paio di volte alla settimana, meglio correre poco e spesso che a lungo ma più raramente, preferibilmente al mattino o sul far della sera, liberi dalla pressione di impegni successivi. A queste condizioni la corsa dolce è la scelta giusta. Saranno sufficienti un paio di mesi per riscontrarne gli effetti benefici sul corpo, la mente e lo spirito. "Ciascuno è potenzialmente un corridore perfetto: il problema è capire come diventarlo", ebbe a dire il professor Feldenkrais. *La corsa dolce* vi aiuterà a scoprirlo.





## LA CORSA EXTRA DOLCE

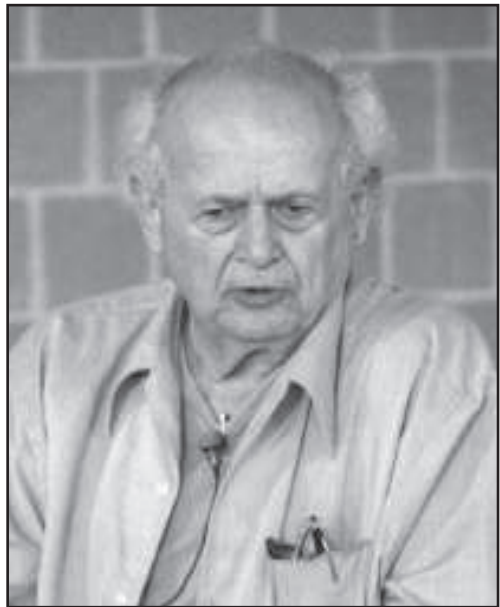
### Feldenkrais? Di chi o di che cosa si tratta?

Il nostro comportamento è sempre dettato da abitudini acquisite. "Mangio, cammino, parlo, penso, osservo e amo nel modo in cui "sento" me stesso ... e quindi in funzione dell'immagine che ho di me stesso". Ecco le prime righe di *Conoscere se stessi attraverso il movimento*, il libro di Moshe Feldenkrais: esprimono l'idea alla base del metodo Feldenkrais, a cui Wim Luijpers si ispira. Da quest'idea Feldenkrais sviluppa quanto segue: se vogliamo vivere meglio, dobbiamo mettere costantemente in discussione le nostre abitudini e sperimentare delle soluzioni alternative che ci consentano di approdare alla soluzione migliore.

Moshe Feldenkrais nacque in Russia cent'anni or sono e studiò fisica ed elettrotecnica in Francia. Una grave lesione al ginocchio lo indusse a compiere esperimenti su se stesso basandosi sulle proprie cognizioni fisico-tecniche e sull'esperienza derivata dalla pratica del judo. Scoprì così quanto pensiero e movimento siano profondamente connessi, quanto il nostro corpo e il modo in cui lo muoviamo dipendano dalla nostra testa. Ed è quindi qui, dalla testa, che deve partire il cambiamento per poter es-

sere efficace.

Ma com'è possibile spezzare abitudini profondamente radicate nella nostra psiche? Secondo Feldenkrais non ci si riesce tentando di applicare il sapere altrui, per quanto solido e fondato, ma esclusivamente attraverso le proprie scoperte. "Io non insegno – diceva – siete voi che imparate". Ne segue che un insegnante Feldenkrais non istruisce su che cosa sia giusto e che cosa sbagliato nel movimento. Cerca invece di aiutare il singolo individuo a percepire e a ricono-



scere da sé il modo in cui si muove. Questa è la prima tappa del percorso di apprendimento.

In secondo luogo stimola l'individuo a sperimentare nuove possibilità di movimento fino a trovarne una più agevole e sciolta delle altre: questa è la migliore. Una volta trovata la soluzione, occorre poi soltanto che la persona "ricondizioni" la propria testa ripetendo continuamente il movimento rivelatosi migliore.

Il metodo Feldenkrais è applicabile a molte diverse manifestazioni vitali. Non *solo* nella corsa, quindi, ma *anche* nella corsa ci può aiutare a ritrovare il sapere perduto, quella tecnica di movimento che ci era naturale nella prima infanzia e che abbiamo diment-

cato sotto l'influenza della nostra cultura sedentaria, in cui ciò che conta solo le prestazioni.

Feldenkrais si interessò personalmente anche della corsa. Dimostrando il suo gran temperamento, una volta ebbe a dire: "Ecco i più grandi idioti del mondo. Senza la più pallida idea di come ci si muova correttamente, si lanciano per le strade e allenano le loro cattive abitudini motorie. Così non impareranno mai". Ciò accadeva negli anni Cinquanta: oggi è cambiato qualcosa?

Moshe Feldenkrais è morto quasi venti anni fa. L'associazione Feldenkrais, attiva in tutto il mondo, ne diffonde e sviluppa l'eredità. ([www.feldenkrais.com](http://www.feldenkrais.com))



## **RUDI CONSIGLIA...**

Un libro per chiunque voglia approfondire il metodo Feldenkrais: Moshe Feldenkrais, *Il metodo Feldenkrais - Conoscere se stessi attraverso il movimento*, Edizioni RED, Como, 1991. Si tratta di un testo che combina teoria e pratica. I primi cinque capitoli riassumono le teorie di Feldenkrais sull'uomo, sempre riferite al rapporto fra corpo e spirito. Le successive dodici lezioni pratiche propongono esercizi che ciascuno può interpretare a seconda delle proprie inclinazioni: dalla postura corretta del corpo e di singole parti corporee fino all'interazione fra pensiero e respirazione.

# Perché correre? È proprio necessario?



*"L'uccello vola, il pesce nuota, l'uomo un tempo correva.  
Ora se ne sta seduto".*

— liberamente citato da Emil Zatopek,  
il leggendario corridore ceco.

## **Per recuperare la forma perduta? Per restare sani?**

Sì, certo. Ma ciò che veramente importa è che corriate per sentirvi bene nel corpo, nell'anima e nello spirito: correte per preservare il vostro benessere complessivo. Quando sarete sufficientemente "rodati", correre migliorerà la qualità della vostra vita, fino a diventarne parte. Correrete, insomma, perché vorrete correre; non lo farete più in funzione di un obiettivo determinato, ma per amore della corsa in se stessa.

Tutto il resto non è il vero obiettivo, ma soltanto una conseguenza positiva della corsa: mantenersi sani e in forma fino in tarda età, sebbene ciò non sia garantito: in fin dei conti lo stato di salute è condizionato da molti fattori. Un'altra conseguenza è il ringiovanimento del corpo: correndo ristabilite i contatti, lo "sentite" di nuovo. Correre aiuta inoltre a smaltire lo stress: sarete più soddisfatti, equilibrati, rilassati. Correre rinforza l'autostima, combatte le paure e vi rende liberi. Affina lo spirito e acuisce i sensi. Correre vi fa vivere una vita migliore.

## **Siamo animali da corsa**

Correre è un istinto ancestrale dell'uomo. Non siamo fatti per stare costantemente fermi come la civiltà moderna pretende ampiamente da noi. Abbiamo bisogno di riposarci e di muoverci. Se quest'ultimo bisogno viene costantemente represso, la repressione si manifesta altrove – come sempre in questi casi – con conseguenze negative, sia fisiche, sia mentali. Sì, esatto, anche mentali: cattivo umore, per esempio, senso d'inferiorità o addirittura de-

**Per il vostro  
benessere, la  
vera qualità  
della vita**

**Il movimento  
è vita e la vita  
è movimento**

pressione. L'uomo sedentario si priva di tutti i vantaggi che la vita "movimentata" porta con sé. Siamo giunti al punto di non riconoscere nemmeno più come tali danni siano provocati dalla cronica mancanza di movimento, tanto da rivolgerci al medico per tentare di curarli, anziché provare semplicemente a praticare più moto.

### **Se ne stanno accorgendo in molti,**

tanto che negli ultimi anni la corsa e l'attività sportiva in generale sono diventati un fenomeno di massa. Non solo nelle fasce più giovani di popolazione, che hanno cominciato a praticare sport da subito: anche i più anziani, che in gioventù non si muovevano granché, hanno cominciato a farlo. Da sondaggi condotti nei paesi di lingua tedesca risulta che la quota di popolazione che corre abitualmente o sporadicamente oscilla fra il venti e il trenta per cento. E molti altri fanno escursioni, vanno in bicicletta, nuotano, sciano o giocano a calcio. Possiamo presumere con una certa sicurezza che oggi, almeno di tanto in tanto, la metà della popolazione pratici volontariamente del moto.

### **Come re assisi in trono**

**Un tempo la vita  
sedentaria era  
un privilegio,  
oggi è una  
condanna –  
specialmente  
dover stare  
seduti immobili**

In milioni di anni di sviluppo l'uomo non si è quasi mai fermato: sia ai primordi come cacciatore e raccoglitore, sia in seguito – sebbene in misura minore – come contadino. Stare seduti come lo si fa oggi, vale a dire in poltrona, fino a un paio di secoli fa era un privilegio riservato ai capi, ai re. È dai loro troni che discendono le nostre sedie. La gente comune se ne stava in piedi o accovacciata, o si stendeva dove capitava – e ciò anche per mangiare, come mostrano le decorazioni dei vasi antichi. Oggi sediamo tutti in trono, anzi, siamo giunti al punto di troneggiare per gran parte della giornata. Siamo tutti re, ma dei re ben miseri.

### **Smettila di agitarti!**

Peggio del semplice star seduti è il dover stare seduti immobili. In effetti potremmo muoverci anche da seduti, se ciò non ci fosse

stato impedito sin dall'infanzia: "Stai seduto composto!", "Stai fermo!" ci intimavano papà, mamma, zie, zii, insegnanti. E lo spauracchio di un bambino sporchissimo, inguaribile saltapicchio, esemplificava nel modo più drastico che cosa sarebbe successo a non obbedire. Secondo le ultime ricerche, nelle città tedesche i bambini stanno seduti nove ore al giorno: a scuola, davanti al computer e alla TV, in macchina. Le conseguenze? Muscoli flaccidi, ossa e legamenti articolari deformati, in seguito enormi problemi dorsali. Stare seduti non giova alla colonna vertebrale che, gravata sempre nello stesso modo, finisce per deformarsi.

## **Già nell'antica Grecia**

Sì, già a quei tempi, in una delle antiche culture che la nostra ha preso idealmente a modello, il movimento era parte integrante e indispensabile della vita, al pari delle attività artistiche e spirituali. I licei erano strutture multifunzionali, che consentivano di soddisfare le esigenze del corpo, della mente e dello spirito. Chiaramente i filosofi sapevano che l'uomo che pratica attività fisica è più creativo di colui che se ne sta seduto senza muovere un dito. Nelle scuole dei nostri giorni, invece, il movimento è diventato un'attività secondaria di scarsa importanza.

**La nostra concezione dello stile di vita si sta modificando**

## **Nuovi modelli**

Pare tuttavia che qualcosa stia cambiando. A sentire i media, la cultura del corpo è un argomento di grande attualità. In ogni caso è vero che stiamo ricollocando l'attività sportiva e il movimento fra le pratiche naturali e irrinunciabili, elevate a regola sociale, parte di una nuova immagine dell'uomo secondo la quale chi si muove avanza più rapidamente anche nella vita. Fino a solo un paio di decenni fa, la pancia era uno degli status symbol dell'uomo di successo. Oggi è quasi vero il contrario. Da un uomo di successo ci si aspetta che sia in forma e che trasmetta questo suo benessere.

## **I manager dallo stress al benessere**

Un tempo la gente comune identificava l'infarto con la tipica "malattia del manager". Ora non più: la malattia ha cambiato target. I manager vogliono e devono essere in forma per apparire più dinamici, più creativi, più decisi. Si ritiene che i dirigenti che rispondono a questo modello siano più intraprendenti, più capaci di convivere con lo stress, con i conflitti e gli insuccessi, più calmi e rilassati e meno frequentemente malati. Vero o no, si tratta in ogni caso di idee diffuse fra i responsabili del personale. La realtà non sempre le rispecchia fedelmente: i fattori in gioco sono pur sempre molteplici. Certo però qualcosa di vero ci sarà nella convinzione che la corsa e la bicicletta educino la capacità di resistenza e gli sport di squadra lo spirito di gruppo.

## **Risposte dall'India**

**Perché correre, dunque? Risposte, risposte, risposte...**

Chiediamo innanzitutto ai saggi di una cultura totalmente diversa perché il nostro corpo ha bisogno di movimento. Per ringiovanirsi, rispondono in India. Per calmare l'irrequietezza, per affinare lo spirito e per favorire l'interazione fra corpo, mente e spirito, tanto sottovalutata nella cultura occidentale di cui siamo partecipi. Ciò tuttavia a condizione – dicono i saggi indiani – che si corra con moderazione, evitando di sottoporre il corpo a una pressione eccessiva. Tutto ciò che ci è dato, infatti, noi uomini possiamo utilizzarlo a proposito o a sproposito.

## **Risposte raccolte ai seminari di Wim**

Come compensazione alle tante ore sedentarie; per dimagrire, raggiungere una buona condizione fisica, mantenersi sani e in forma; per curare i bronchi o l'asma; perché si ha la pressione alta; per combattere la depressione; per calmare l'ansia, smaltire lo stress e sentirsi meglio; per imparare a conoscere e a "sentire" meglio il proprio corpo; per non perdere la forma fisica con l'avanzare dell'età; come espressione del proprio appagamento interiore; per stimolare nuove idee; per raggiungere l'essenza spirituale della corsa.

Perché proprio correre, quando ci sarebbero anche altre possibilità?

Perché correre è facile. Lo si può fare ovunque e in qualsiasi momento; l'equipaggiamento è leggero ed economico e lo si può portare sempre con sé. Perché anche il/la mio/a partner corre... Ecco alcune risposte raccolte fra i partecipanti ai seminari. Sono tutte corrette, ma non esauriscono completamente l'argomento.

## **Per mantenerci in salute**

Per quanto riguarda il mantenimento della salute, all'attività fisica sono riconosciuti tutti i meriti possibili, anche se non si tratta certo di un farmaco miracoloso. Il movimento rinforza il cuore e i vasi sanguigni, stimola il metabolismo, modifica positivamente vari fluidi organici e diverse sostanze corporee. Si dice inoltre che prevenga il cancro. Correre aiuta a combattere la pressione alta e i disturbi intestinali, stimola la pelle e produce un continuo massaggio delle zone riflesse della pianta del piede. Il movimento vi fa vibrare, scrollando leggermente e rilassando il corpo, massaggiando gli organi interni: insomma, vi fa bene.

Correre aiuta infine a smaltire lo stress e curare i disturbi psicosomatici. Assumendo una maggiore quantità di ossigeno, il vostro organismo elimina tossine e si purifica.

## **Per purificarsi**

Suona un po' esoterico, ma non lo è. La corsa dolce non ha nulla a che vedere con l'esoterismo. Semplicemente, è vero che assumere una maggiore quantità di ossigeno stimola l'eliminazione delle tossine attraverso il sangue. Così come è vero che, respirando profondamente come quando corriamo, stimoliamo il sistema linfatico, ossia la "fognatura" del corpo, senza contare che anche il sudore, il nostro liquido di raffreddamento, purifica il corpo. Questo per quanto riguarda la pulizia interna. A quella esterna provvede una buona doccia al termine della corsa. Mai vi godrete una doccia o un bagno come dopo un'ora di corsa.

## **Per rinfrancare l'anima e lo spirito**

Il movimento è un piacere che coinvolge tutti i vostri sensi. Correndo non solo sentirete più intensamente il vostro corpo, ma vedrete più chiaramente e distintamente quanto vi circonda. Vi sentirete addirittura più creativi e riuscirete a pensare meglio. La vostra autostima, la vostra consapevolezza e fiducia in voi stessi ne beneficeranno. Concederete maggiore attenzione a voi stessi e al vostro corpo. Stare costantemente sotto gli occhi altrui insegna ad esporsi, a non essere vigliacchi, ad essere diversi. Correre accresce la gioia di vivere che si trasmette del tutto inconsapevolmente anche agli altri, semplicemente attraverso la vitalità e il benessere che emaniamo. Correre tempererà il vostro carisma.

## **Correre rende liberi**

Non liberi dai legami importanti, ma liberi da paure insensate, da cose poco importanti che assorbono inutilmente la nostra concentrazione. Vi darà la forza di vivere l'attimo presente, di assaporarlo, di contrastare il costante desiderio di essere già altrove. In questi pensieri riecheggia la sapienza orientale. Da sempre l'Oriente attribuisce maggior rilievo alle componenti interiori e spirituali del movimento, alla vivacità e alla consapevolezza che ne derivano e alla fluidità dei gesti. L'Occidente punta innanzitutto sulla prestazione fisica e sulla salute corporea.

La corsa dolce cerca di combinare questi due poli.

## **LA CORSA DOLCE RISPONDE**

**"Certo, correre è sano. Ma che affini lo spirito e renda più creativi è difficile da credere!"**

La cosa stupisce perché, nel riflettere sui pregi della corsa, separiamo rigidamente il corpo dallo spirito. Molti corridori, tuttavia, sanno per esperienza diretta quanto sia vero. Dopo un po' che correte i pensieri si sbloc-

no, la capacità di percezione aumenta e la sensibilità si approfondisce. In questo modo nascono nuove idee che altrimenti non vi sarebbero balenate altrettanto facilmente.

Durante la corsa il cervello controlla

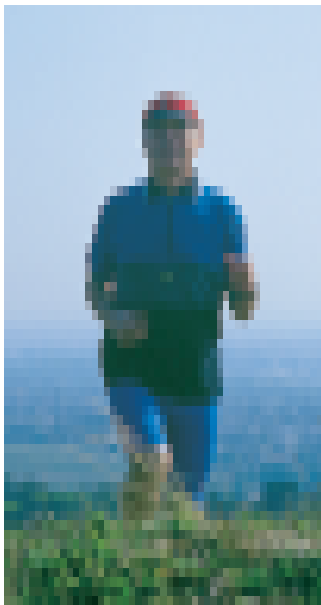




il movimento di molti muscoli. Secondo Feldenkrais, dopo un certo tempo questo processo non coinvolge soltanto le zone cerebrali corrispondenti ai movimenti eseguiti, bensì anche le aree responsabili della percezione sensoriale, dei sentimenti e del pensiero, e in particolare i centri della facoltà associativa. È da questi che sca-

turiscono le "buone idee": si trovano in prossimità dei centri motori, spesso solo a cinquanta, cento cellule cerebrali di distanza, e vengono così stimolati congiuntamente a essi.

Stando seduti immobili vi verranno molte meno idee, stando fermi in piedi ancora meno. Come è noto, stando sull'attenti non si riesce a pensare.



## **RUDI CONSIGLIA...**

### **Sightjogging**

Il sightseeing può essere noioso. Mai mi sarei convinto ad andare a passeggio per il porto di Trieste, vecchio e a prima vista piuttosto squallido, mentre le due corse mattutine fra i depositi malandati mi sono rimaste profondamente impresse.

Il "sightjogging" è fantastico. Dipende probabilmente dalla vivace leggerezza in cui ci sentiamo sospesi se corriamo in tutta scioltezza. Quando corro per le vie di una città sconosciuta, vedo tutto molto più distintamente; gli esperti sostengono che quando il corpo gode di una condizione di benessere, anche gli occhi funzionano meglio. Inoltre mentre faccio sightjogging intrattengo interiormente un dialogo con l'ambiente che mi circonda. La gente pare proprio avvertirlo: molti che come passante non mi avrebbero neppure notato, mi guardano e mi sorridono o mi rivolgono un cenno di saluto: tutte impressioni che mi si imprimono molto più profondamente nella memoria. Ho già corso così in America, in Asia e naturalmente in varie città europee.

