

RIFLESSIONI SU UNA BOCCATA D'ARIA

178

xrun
maggio/aprile 2010

È prassi abbastanza comune nei giornali ricevere libri da recensire. Nel caso di X.RUN che ha il raccontare storie nel suo DNA, questo fenomeno è ancora più frequente. Capita così che tra la posta troviamo dei volumi legati alla corsa, o anche più in generale romanzi dove la corsa è citata.

Questa volta a catturare l'attenzione è stato un volume un po' particolare. Intanto non era propriamente un volume, ma un file con la versione digitale del libro, in secondo luogo il titolo "Il respiro breve" che naturalmente, se sei un runner, ti prende immediatamente. Poi il sottotitolo ha frenato gli entusiasmi "Verso una medicina clinica e psicosomatica dell'asma".

Che scherzi sono? Non siamo mica Riza o Le Scienze? A questo punto incuriosito e visto che l'autrice era una buona amica, ho iniziato a scorrere le pagine del

libro che tratta, effettivamente, dell'asma: delle sue cause e implicazioni cliniche e psicologiche, insomma un vero testo scientifico su quella che credevo fosse una patologia non invasiva e limitante.

Morire d'asma

Poi una frase cattura la mia attenzione «il medico mi spiega cos'è l'asma... durante la crisi asmatica si può morire». Non ci credo, anch'io da bambino avevo avuto l'asma e nessuno mi aveva mai detto che rischiavo di morire, mio figlio ha sofferto di asma e ha girato per anni con l'inalatore del ventolin in tasca, ma morire...

Riprendo la lettura con maggior interesse, Barbara Rossi (curatrice del volume e autrice di diversi interventi) è abile ad avvolgere il lettore partendo dal primo respiro, il vagito del neonato, che rappresenta psicolo-

gicamente il trauma della nascita, il primo atto autonomo del nuovo individuo, e prosegue spiegando che il respirare è un atto naturale, ma che vi sono diverse patologie che ne compromettono la funzione. Si pensi alle crisi di panico, spesso confuse con l'asma stessa, alla "malattia da eccesso di respirazione" (incredibile no?) che si cura attraverso una tecnica di respirazione detta Buteyko. Insomma scorro le pagine e leggo rapido i vari temi che sono svolti, scopro che l'attività fisica è consigliata anche se può essere fonte di crisi asmatiche, proseguo esplorando (con la curiosità che sempre suscitano le storie di vita vissuta) le esperienze personali di alcune persone affette da asma: come lo hanno scoperto, come lo hanno affrontato, cosa ha cambiato nelle loro vite.

E quando ormai stavo scivolando verso la fine e mi interrogavo sul



Il respiro breve, Barbara Rossi,
Edizioni MC

motivo per cui mi era stato inviato il libro, trovo un capitolo dal titolo «La celebrazione del respiro: la maratona».

La celebrazione del respiro

Non avevo mai pensato alla maratona in questo senso, però, in effetti la cosa ha senso. Continuo a leggere. Evidentemente chi ha scritto il testo, pur sapendo cosa significa correre, non ha esperienza diretta di una maratona. Evidentemente non scrive per lettori del mondo della corsa. Così si alternano immagini tecnicamente inesatte (la fame d'aria non è certamente una sensazione da maratona) ad altre potenti ed evocative.

«Eppure non tutte le arie sono uguali. Chi corre lo sa e forse ben conosce l'effetto "gommoso" dell'aria di mare quando il vento spira proprio dall'acqua e magari, grazie a qualche spruzzo, sente in

bocca la consistenza dello iodio. È un'aria che sembra fare il sangue frizzante, la carne allegra a muoversi, le ossa leggere».

Mi è piaciuta così tanto che ho iniziato a pensare a tutti i tipi d'aria che respiriamo. Quella sottile di montagna, quella greve della pianura, magari d'estate dopo un acquazzone, quella velenosa di città, quella rarefatta tra le gocce di pioggia o i fiocchi di neve. E il nostro corpo, la macchina perfetta, si adatta automaticamente ad ognuno di queste "arie"; regolando la traspirazione, regolando il battito cardiaco, regolando il respiro.

Preparazione mentale

E ancora, a proposito della necessità di una preparazione mentale alla 42km: *«Nella maratona, dunque, impari che tutto è energia purché tu non menta a te stesso. Rabbia, felicità, odio e amore*

contengono tutti la loro intenzione di potenza; impari che se ti accordi con quel ritmo semplice ed universale che è il respiro puoi fare pace con tutto, anche ciò che è negativo. Perfino l'odio, infatti, può essere distillato in valore assoluto di energia e quindi, convertito e utilizzato per progetti positivi».

Questa affermazione mi ha spiazzato. Come può uno che non ha corso la maratona scoprire le riserve segrete da cui attingiamo l'energia per chiudere prima che il cronometro, segnando un 30 invece che un 29 metta la pietra tombale sul tuo obiettivo? Come fa a sapere che rilassare le spalle, regolarizzare il respiro, allunga il tuo passo senza farti percepire una maggior fatica?

Le persone stanno uscendo dall'ufficio e chiudo il libro rileggendo i miei appunti. Beh un bel po' di spunti per non essere un libro sulla corsa.