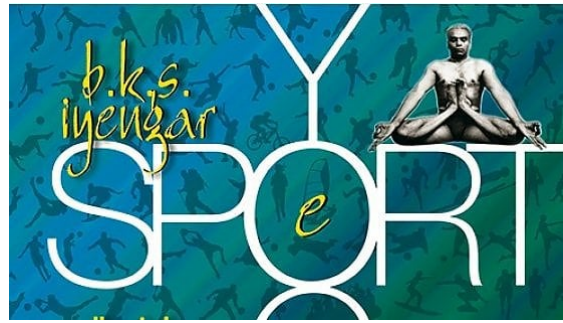


Yoga: allungare i muscoli e rilassarsi aiuta anche a vincere nello sport. Come? Tornando "nella realtà"...



La copertina dell'ultimo libro del Maestro Iyengar

Il volume, che esce per la prima volta in Italia, spiega come lo yoga possa esercitare un ruolo decisivo per aumentare l'abilità di un atleta, dal professionista al semplice amatore, migliorando l'elasticità della muscolatura e potenziando resistenza e concentrazione.

di ENRICO SISTI



Lo leggo dopo

15 giugno 2017

ROMA - Vivendo impari a praticare lo sport. Praticare lo sport ti insegna a vivere. Lo yoga migliora la vita e lo sport. "Yoga è ritmo del corpo, melodia della mente, crea la sinfonia dell'anima", scrive il maestro Iyengar, scomparso tre anni fa. Percorrendo le sue strade, incurandosi nelle rigidità dei tessuti, sciogliendo le tensioni, riducendo ansia e paura, riportando alla sua naturale leggerezza il movimento, lo yoga è un felice e quanto mai desiderabile punto di non ritorno per chiunque pratichi attività fisiche, che siano o meno agonistiche, alte o basse. Insegna ad ascoltare: "E' l'ascolto in ogni momento", racconta la maratoneta e insegnante di yoga Tite Togni, "prima, durante e dopo la corsa che permette di ottimizzare il gesto sportivo". Una vecchia storia. Sempre nuova però.

Il primo effetto è l'economizzazione dello sforzo e il dosaggio dell'energia, al fine di durare di più o di rendere nel breve con la massima resa, o di prevenire gli infortuni o di allentare la morsa dello stress da competizione, quale che sia. Nel suo libro più legato allo sport, che è stato anche il suo ultimo libro, in uscita per la prima volta in Italia per le edizioni Mediterranee ("Yoga e sport - Il metodo Iyengar nell'allenamento sportivo", 350 pgg. 1100 fotografie, 39 euro), che sarà presentato lunedì 19 presso l'ambasciata d'India a Roma (con la partecipazione del pluridecorato maratoneta e ultramaratoneta Giorgio Calcaterra), e cui sarà collegata una "open class" dimostrativa, Iyengar trasforma lo stretching in poesia delle molecole, in frasi cadenzate, magari in rima baciata, che risuonano nel corpo. E lo scuotono. Lo migliorano. Spiega con parole semplici ed esemplificazioni gestuali il fluire della decontrazione, naturale sequenza di onde. Parte dal cricket, sport nazionale indiano, e si estende per contagio ad ogni altra disciplina, perché non c'è sottrazione nel metodo di applicazione né steccati di genere, non importa che si indossino scarpe da running o scarpini da calcio, non importa se l'obiettivo è sollevare pesi in palestra o lanciare giavellotti, nuotare o giocare a calcio: ogni angolo di yoga serve a cancellare gli angoli e le tante asperità che incontra chi si dedica allo sport, chi aumenta l'intensità, chi pretende tanto dal proprio corpo, chi punta al risultato, chi vorrebbe soltanto star bene o stare meglio.

Tutto la filosofia dello yoga rivolge il proprio sguardo al mantenimento di uno stato di fluidità dei tessuti o al rappropriarsi di questo stato. Lo yoga, a volte anche solo pronunciando la parola (la quale attraverso appena quattro lettere vorrebbe stimolare il "ricongiungimento con la realtà"), cerca non ossessivamente bensì con dolcezza (anche se potreste imbattervi una "dolorosa" dolcezza!) la decontrazione. Decontrazione che è la prima "arma" da usare per effettuare un gesto sportivo. Chi corre una maratona, alla lunga, sentirà i muscoli irrigidirsi a causa dell'acidosi, avrà voglia di rallentare o di smettere. Chi spara con il fucile o tira con l'arco, avrà la sensazione che, sulla via della stanchezza, neppure fissare con gli occhi un punto nello spazio è più così agevole. Chi corre i 100 metri sa bene che negli ultimi 30 metri stringere le spalle e cercare di aggiungere altra forza non solo non serve a nulla ma peggiora le cose: invece di andare più forte rallenti. Quasi paradossalmente occorre essere passivi per dare il massimo: "Un atleta deve imparare un atteggiamento di vigile passività che lo aiuti a mantenere una mente calma e attenta in corpo forte". Unire i due poli, che immaginiamo lontani, inavvicinabili tra loro: la forza e la decontrazione, l'esprimersi e il mollare tutto. Lo yoga, racconta Iyengar, è un cerchio che si muove armonicamente intorno ai noi. Bisogna attaccarsi, unirsi al suo ritmo. L'unico sforzo che si richiede è quello che mira alla sua stessa fine. Combattere un po', con noi stessi, per arrivare in un luogo in cui non è più necessario combattere. Trasformare in snodi i nodi del corpo.

Anche "Yoga e sport" è scandito da un suo ritmo interiore: è diviso in capitoli chiari, ogni capitolo un colore, tutti colori pastello, morbidi, accoglienti, come se anche loro, nella loro piccola funzione cromatica, avessero qualcosa da suggerire, regalassero uno spunto su cui riflettere. Lo yoga è per tutti. E' una delle leggende più reali che esistano. David Beckham ne era un fedele praticante, e lo era anche McEnroe. Bolt medita a modo suo e chi avesse la fortuna di sbirciare i suoi allenamenti da dietro una siepe potrebbe vedere questo gigante allentarsi come un fuscillo, piegarsi, e continuare a sorridere. Un manuale per collegare sforzo e pausa. In un certo senso tutto ciò aiuta a capire che non è affatto sbagliato che la vita sia una sequenza di luce e buio, tunnel e sole. Non c'è nulla da temere, basta abbandonarsi. Soltanto quest'armonia rende la vita e lo sport che essa genera perfetti. O quasi...

Mi piace | Piace a te e ad altre 3,3 min persone persone.

