

Correre.

Corriamo per molti motivi, ma forse quello vero è dentro di noi e non si risolve ad un semplice corro per mantenermi in forma, corro per scaricare la tensione della giornata, corro per liberare la mente ... corriamo, forse, per cercare noi stessi, corriamo alla ricerca di qualcosa che ancora non conosciamo, corriamo per sentirci, corriamo per capire come ci sentiamo, corriamo per esprimere una dimensione dentro di noi che non riusciamo a manifestare altrimenti.

E se ad un certo punto non riusciamo più a correre, perché il nostro corpo è troppo stanco, non riusciamo a spostarci da quanto ci sentiamo pesanti? Pensiamo di avere qualche valore del sangue al di sotto dei limiti e per questo siamo senza energia. Forse manca il ferro, il potassio, il magnesio ... ma le analisi del sangue sono normali, rientrano nei parametri e allora cosa sta succedendo?

Usciamo, riproviamo a correre, ma siamo sempre senza energia. Vorremmo correre ... ma perché non riusciamo più a correre? Pensiamo che una situazione che stiamo vivendo, ma che non riusciamo ad individuare, ci sta assorbendo energia e sta impegnando in maniera importante la nostra mente. Questa situazione è sicuramente carica di emozioni e non riuscendo a dare un tangibile significato la esprimiamo attraverso il nostro corpo.

Le emozioni sono straordinarie, perché non le possiamo vedere, non le possiamo toccare, ma le possiamo sentire e quando le sentiamo pesano da morire. Ci sarà sicuramente capitato almeno una volta nella vita, dopo aver trovato una soluzione ad un problema, di esclamare: "Mi sono tolta/o proprio un bel peso!". Il problema è che, proprio per il fatto che possiamo solo sentirle, le emozioni sono anche molto più difficili da comprendere e per questo, talvolta, c'è bisogno di molto tempo per dare loro un reale significato che ci permetterà poi di trovare una giusta soluzione, quella giusta per ognuno di noi. Nel frattempo, però, possiamo cercare delle strategie per alleggerirci mentre corriamo, visto che è così fondamentale per noi correre, è vitale.

Perché non provare ad allenarci correndo con le cuffie? Molti pensano che allenarsi ascoltando la musica aiuti a migliorare le prestazioni. Vi è stata nel 2007 una lunga discussione a riguardo, addirittura alla vigilia della maratona di New York fu bandito l'uso di auricolari e di riproduttori musicali per non concedere un vantaggio agonistico, diciamo che la musica era stata, per così dire, inserita nella lista delle sostanze dopanti...! Possiamo, in realtà, affermare che la musica non migliora la prestazione atletica, ma riduce la percezione dello sforzo fisico, aiuta il rilassamento e agisce sull'umore di una persona.

In un momento di difficoltà atletica, parlo soprattutto per i runner che cercano la prestazione e non solo per lo jogger, cioè l'atleta meno professionale, l'aiuto della musica può essere un valido sostegno per non abbandonare l'allenamento, ma per continuare a correre, per mantenere un livello basale che poi, quando tornerà l'energia, ci permetterà di riprendere i veri allenamenti.

A ben pensarci, chi corre con le cuffie forse non ama veramente la corsa: se amasse veramente correre e fosse inebriato dalle sensazioni che essa dà al proprio corpo andrebbe ancora più forte di quando usa le cuffie. Le cuffie diventano così una sorta di rinforzo positivo per affrontare la prestazione, ma solo perché lo jogger è ancora carente nei confronti del gesto sportivo. E questo, in effetti, è confermato dalla teoria del multitasking cerebrale secondo la quale i soggetti con una forte vocazione per la multifunzionalità sono assai scadenti in funzioni diverse, infatti "più fanno e peggio lo fanno" ...

Personalmente, in un momento critico dal punto di vista atletico, ho appurato che usare le cuffie, mentre correvo, mi aiutava ad allontanare i pensieri più negativi che mi appesantivano e mi permettevano di farmi letteralmente travolgere dall'effetto energetico della musica, quella musica che non so come definire ... ma sentivo che m'incoraggiava, che mi faceva sentire libera, più leggera. Ecco allora che tutto si era ridimensionato, avevo ritrovato la positività e l'energia per correre. Non ero più proiettata agli eventi esterni che mi rubavano l'energia, ma rientravo in me, sentivo me ed il mio corpo e convogliavo l'energia nella

giusta direzione. Mi pareva che la musica creasse una sorta di pellicola che mi proteggeva dagli eventi esterni avvelenati che se entravano contaminavano il mio corpo, lo avvelenavano, lo intossicavano e gli impedivano di muoversi, di spostarsi e di esprimere la sua vitalità.

E così ho scoperto tutta l'energia delle musiche di Chris Brown con beautiful people e turn up the music o Usher con Euphoria. Musiche significative per me...ma ognuno trovi la sua musica.

Sonia Lorenzi