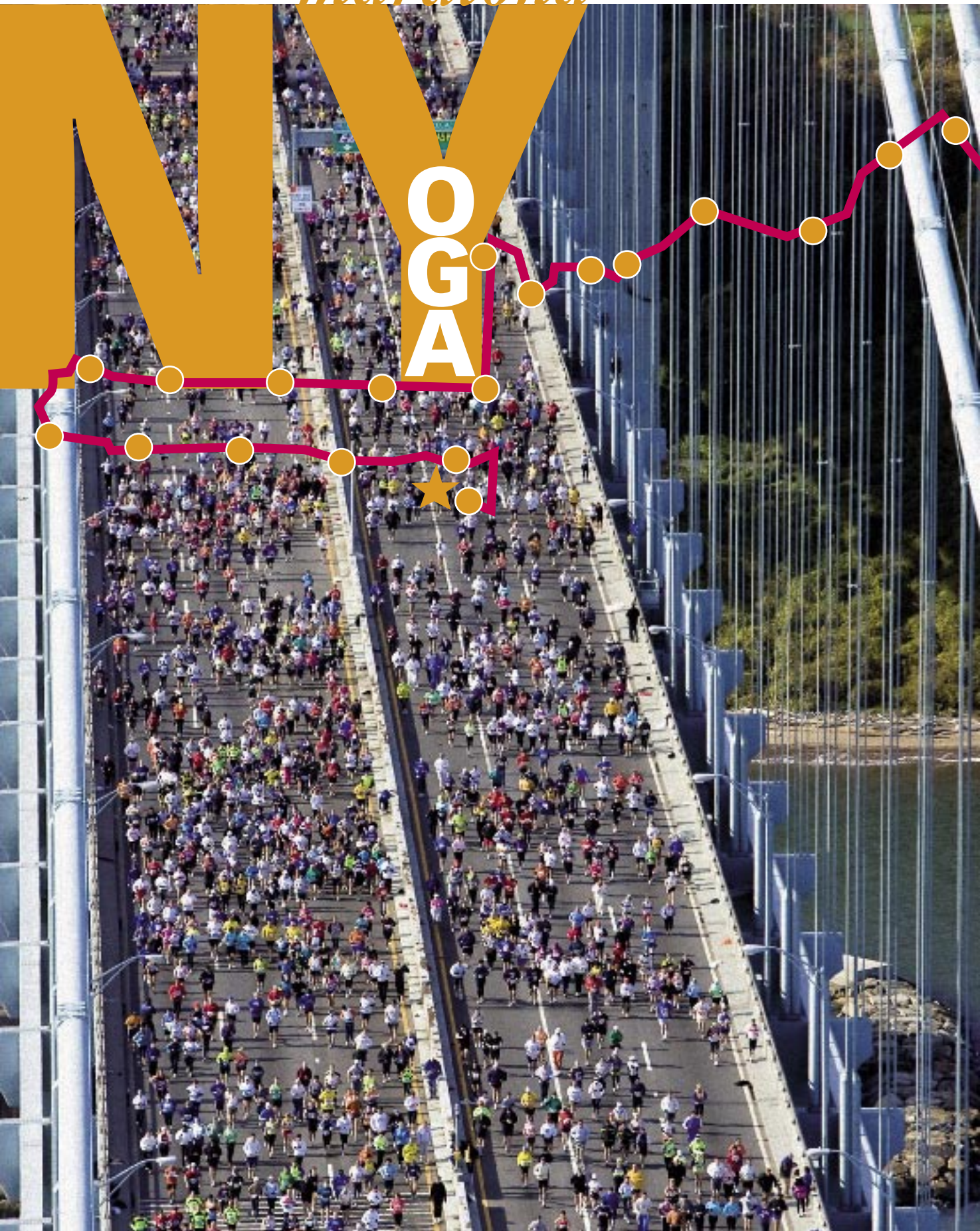


*maratona*



**OGA**





SONO OLTRE 40MILA I PARTECIPANTI  
 ALLA FAMOSA COMPETIZIONE.  
 TITE TOGNI CI RACCONTA LA SUA ESPERIENZA,  
 CON UN GRANDE ALLEATO:  
 LA PRATICA

di Tite Togni  
 foto di Augusto Battaglia e Studio Brightroom

**M**i è sembrato di volare e l'importante è la sensazione: **3 ore 39 minuti e 49 secondi**, ben 8 minuti in meno delle più rosee previsioni dell'abilissimo allenatore (e bi-vincitore della stessa maratona) Orlando Pizzolato, il quale aveva omesso dai suoi calcoli una **variabile molto influente: lo yoga**.  
 Già tre anni fa, quando cominciai ad applicarmi con le tabelle di allenamento per affrontare la mia prima maratona, ero convinta che lo yoga fosse soprattutto ciò che va oltre la pratica specifica; così è nata la curiosità di mettere alla prova tale **disciplina corroborante ed equilibrante** in un contesto durevole e di difficoltà come una maratona. Non solo mi ha spronato e in gara, ma continua ad aiutarmi nei miglioramenti lievi ma continui. In più, mi permette

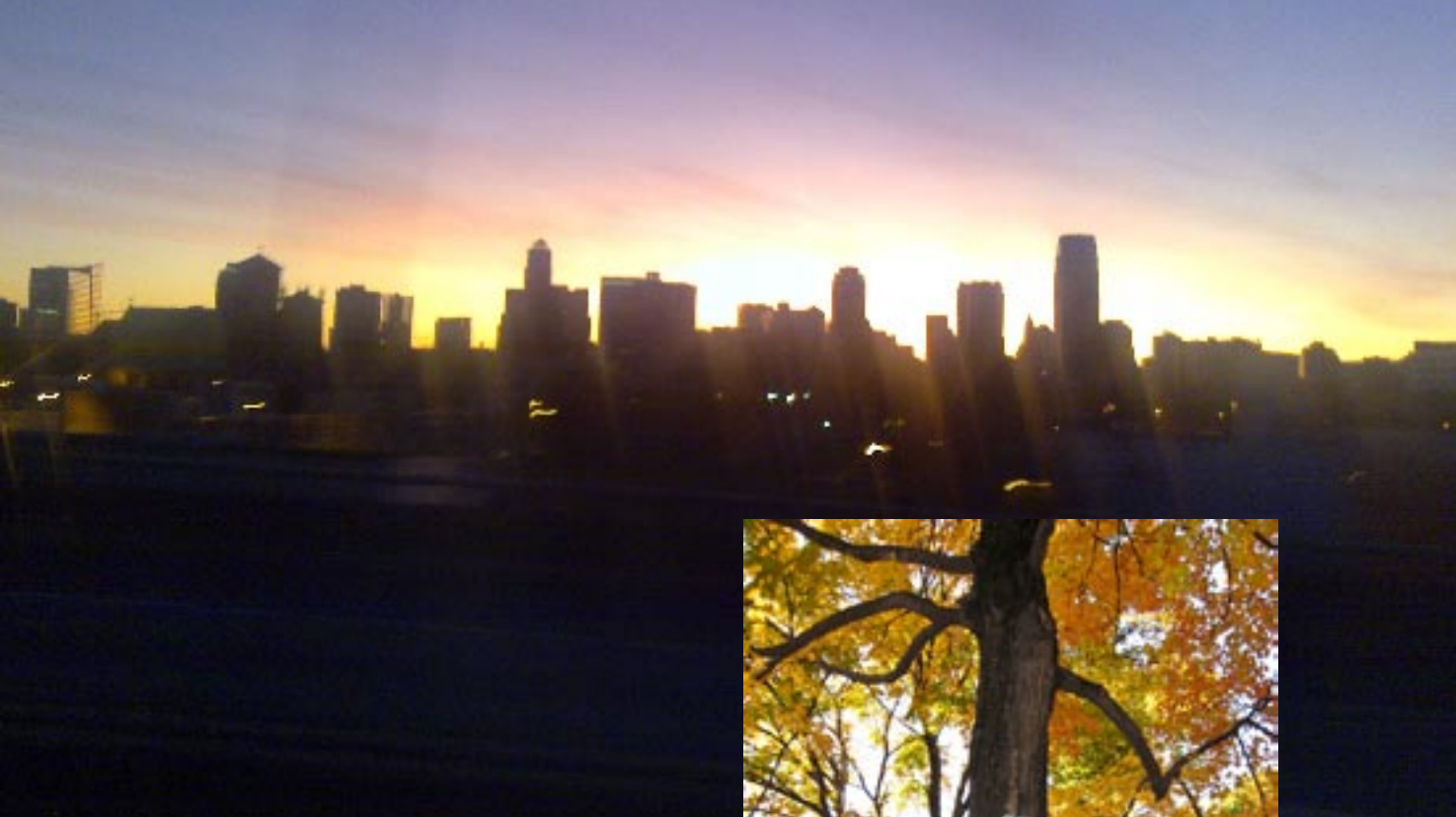
di conservare un equilibrio tra mente e corpo che previene molti dei tipici piccoli infortuni da sovrallenamento. Così mi sono ritrovata ad **aumentare la pratica yogica, sia prima che dopo la corsa**, mentre apprezzo la mirabolante capacità del corpo di passare dalla flessibilità al potenziamento, dallo sforzo all'allungamento passivo senza traumi, in maniera calma e senza interventi esterni (medicamenti o altro). **Insieme al corpo osservo la mente** che a volte lo asseconda, ma talvolta lo inganna con pensieri negativi, soprattutto nei momenti difficili, quando si è stanchi, in allenamento e in gara. **È proprio dell'essere umano spostare i limiti: l'importante è farlo con misura**, ossia ascoltandosi sempre. La consapevolezza che dona questa pratica è un esercizio difficile, se non si è abituati, ma è il dono principale dello yoga.



Tite Togni davanti al cartellone del percorso di gara.

A destra: il gruppo italiano seguito dal maratoneta olimpionico Orlando Pizzolato a Central Park. In apertura, un momento della maratona sul ponte di Verrazzano.





Lo skyline di Manhattan all'alba visto dal pullman per raggiungere l'area di partenza. A destra: Tite Togni pratica yoga il giorno prima della gara.

### PREPARARSI ALLA SFIDA

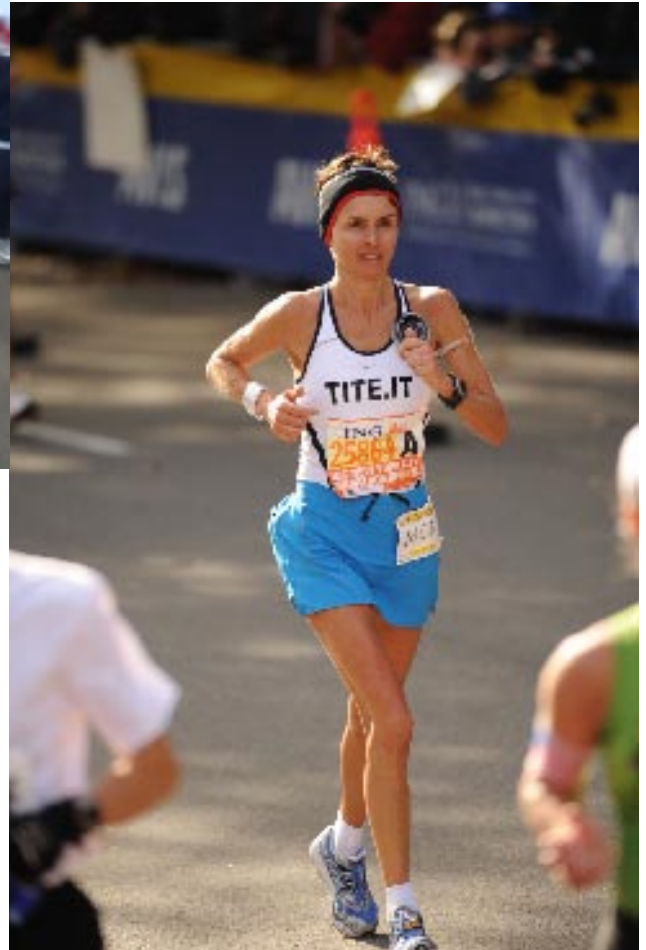
La maratona di New York non è come le altre non solo perché è la più grande in ordine di partecipanti (40mila), ma anche perché inizia con l'iscrizione mesi prima suggellando la presa in carico di un impegno che si traduce in allenamenti almeno tri-settimanali, programmati in tabelle specifiche per ogni tempo che si pensa di poter ottenere. **Mano a mano che passano i mesi, il carico di allenamento aumenta** e di solito si arriva a un mese prima (ottobre) in cui tutti si lamentano di dolori articolari indefiniti i quali non sono altro che la tensione pre-gara. Chi, come me, pratica **lo yoga** sia prima che dopo gli allenamenti, oltre a **evitare i piccoli infortuni** contrastandoli con continui allungamenti, è anche allenato a **distendere la mente con il respiro** evitando così irrigidimenti psicologici. Per questo motivo sono utili le posizioni invertite (come Sirsasana, ma anche Prasarita Padottanasana), quelle che aprono il torace (passive come Vipada Viparita Dandasana sulla sedia e Urdva Dhanurasana) e di allungamento distesi a terra (Supta Padangustasana I, II e III), ma anche il pranayama, soprattutto Viloma (respiro frazionato), che definisce e migliora Ujjay (respiro profondo o del Vittorioso).







La protagonista in un momento della corsa attraverso New York. A sinistra: Tite Togni, appena scesa dal pullman prima della gara.



### VIVERE IL MOMENTO

Ecco che arriva in un baleno la data della gara e con essa il primo freddo ventoso dell'Oceano Atlantico. **La mattina alle 5 si parte da Manhattan** e si vede scorrere l'alba sullo skyline mentre ci si dirige su bus organizzati verso le isole limitrofe agli aeroporti e, sbucando dal tunnel, si giunge a Staten Island: un grande prato, lungo 2 km, sotto il ponte di Verrazzano, che è la linea della partenza, in salita. Qui la gara di fatto è già iniziata, **una gara di sopravvivenza e di pazienza**: bisogna risparmiare energie, restare distesi e calmi in mezzo alla bolgia, al freddo (3 °C), vestiti con sacchi dell'immondizia, giornali e stracci fino a quando tre ore dopo, si butterà via tutto e, **come delle larve trasformate in farfalle, si inizierà a volare in canottiera e calzoncini verso la meta**. C'è chi legge, chi dorme, chi mangia e chi beve. Questo è un altro momento ideale per lo yoga: le posizioni coricate, il Mezzo Ponte (in onore a quello che ci aspetta sopra), Sarvangasana (che occupa poco spazio), fino a quando, a seconda del corridoio a cui si è destinati, ci si prepara sulla linea di partenza da cui, una ventina di minuti dopo, allo scoppio del cannone che segue l'inno americano, si inizia a correre. Anche

questi 20 minuti sono preziosi per lo yoga: in piedi, accatastati tra la folla anche per tenersi al caldo, è il **momento ideale per un breve pranayama** in Namaskarasana a occhi chiusi, assicurandosi di mantenere le spalle sciolte e aperte: è il tempo di Ujjay, un richiamo istantaneo di tutte le energie più profonde. Questo richiamo alla calma farà la differenza un istante dopo, al via: **il respiro sarà già fluido e così pure le gambe**, che seguono fedeli e sciolte.



Tite Togni ha appena tagliato il traguardo.

### ARRIVO TRIONFALE

Il resto del tempo è molto simile al pilotaggio di un aereo. **Le gambe vanno**, ma noi controlliamo continuamente lo stato generale del velivolo e **scorriamo ogni dettaglio**: tempo al km, battito cardiaco, tempo ai passaggi difficili in salita, bere al volo ai ristori, non scivolare, non inciampare, in un continuo dialogo con se stessi. **Anche in questo caso lo yoga è di grande aiuto perché, attraverso il controllo del respiro, possiamo calmare la mente**, anziché cadere in balia dei pensieri negativi che prima o poi cercano di fare varco, soprattutto dopo la seconda metà del percorso in cui, non solo si affrontano le salite dell'ultimo ponte e il saliscendi di Manhattan ("terra delle colline"), ma è anche il momento in cui bisogna essere allenati a sopportare l'uso dei grassi per la trasformazione in energia e non più quello degli zuccheri. **È il momento della verità**: se ci si è risparmiati nella prima parte, la seconda può fare la differenza. Per molti, questa operazione di pazienza non è semplice e inevitabilmente la scontano alla fine, con le difficoltà di arrivare al traguar-

### Per partecipare

**Le iscrizioni aprono a gennaio** ed è meglio affrettarsi perché i posti (40mila) si esauriscono in fretta. I cittadini americani possono accreditarsi direttamente sul sito [www.nycmarathon.org](http://www.nycmarathon.org); per tutti gli altri la **registrazione online** è possibile solo se si ha già concluso una maratona (o anche una mezza maratona) entro certi tempi in base alle fasce d'età. Altrimenti, per avere la certezza di partecipare, ci si iscrive attraverso **Tour Operators Internazionali Ufficiali** (Terramia, Melville BornToRun, Eis Tours e altri), che offrono anche pacchetti completi di volo, albergo e trasporto con pullman, più pettorale di gara (i costi medi per 5 notti sono circa di 1.600 €). Un'ultima possibilità è partecipare alla **Lottery online** che si tiene ad aprile, ossia l'estrazione dei pettorali ancora non venduti, ma poiché sono inferiori alla richiesta si può rischiare di rimanere senza.

do; ma chi pratica yoga sa che **"respirarci sopra" alla fine paga sempre**. E così è stato anche per me, tanto che negli ultimi 5 chilometri, in salita, ho potuto persino aumentare l'andatura di qualche secondo. **L'arrivo è sempre commovente**: mentre si varca il traguardo ci si stupisce sempre che le proprie gambe abbiano potuto compiere un tragitto così lungo. In realtà si comprende come è l'insieme mirabolante di **mente e corpo in perfetta sinergia** che ci porta fino a lì. È allo yoga, disciplina e pratica che più di ogni altra realizza questa sinergia, che va innanzitutto il mio pensiero di ringraziamento, sempre.

**Tite Togni**

*Insegnante di Iyengar Yoga e maratoneta, che ha importato in Italia il metodo Yoga4Runners*