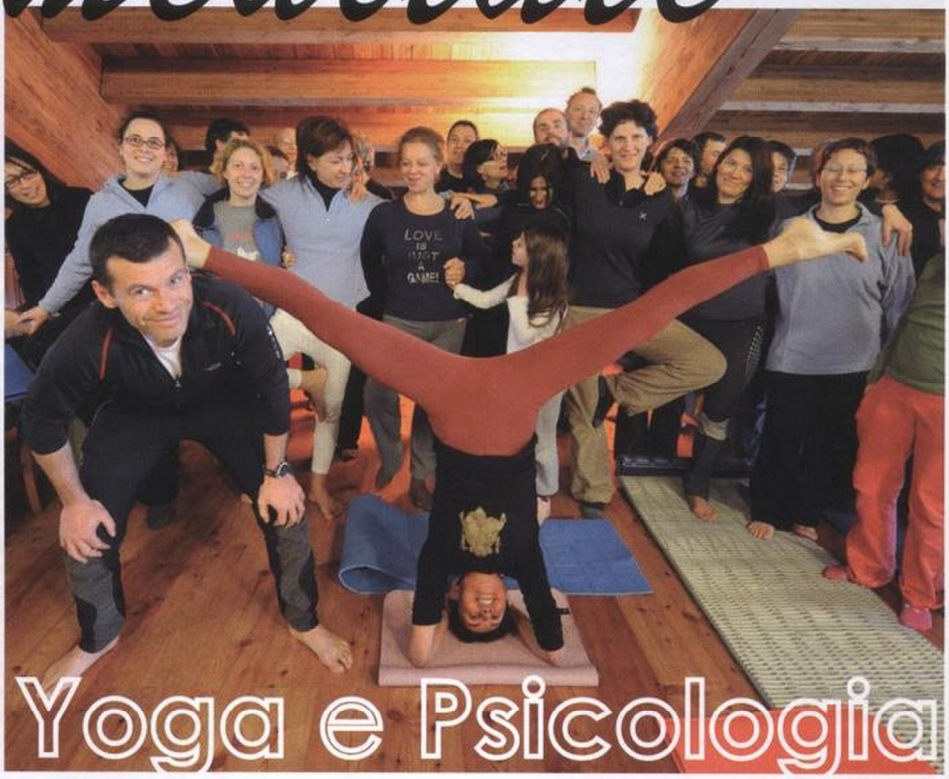
Meditate gente, meditate



di Pietro Trabucchi e Tite Togni
foto di Augusto Battaglia

NELLE CORSE LUNGHE LA FORZA DELLA MENTE SPESSO È PIÙ IMPORTANTE DI QUELLA DEL CORPO. L'ALLENAMENTO DELLA TESTA PUÒ ESSERE PERSEGUITO ATTRAVERSO UN PERCORSO PSICOLOGICO OPPURE MEDITATIVO. ABBIAMO MESSO A CONFRONTO DUE APPASSIONATI DI LUNGHE DISTANZE: PIETRO TRABUCCHI, PSICOLOGO DELLO SPORT, E TITE TOGNI, APPASSIONATA DI YOGA. E DAL LORO INCONTRO SONO USCITI FUORI MOLTI PUNTI IN COMUNE.

TITE TOGNI

Ultra, corpo e mente: il trail con presenza di Spirito

La scelta delle parole spesso è pregna di significati inconsapevoli, non razionali, ma non per questo meno eloquenti. Come nel caso del nome scelto per questa rivista: "Spirito Trail". SPIRITO: termine che designa la tendenza, l'entusiasmo, la scelta vitale con cui si fa trail, appunto, ma anche un significato più orientale: lo spirito è l'unione di mente e corpo, né uno né l'altro, ma entrambi coesistono in un unico meccanismo, in stretta connessione ed influenza reciproca. Siccome la scelta delle parole riflette lo "spirito" di chi le ha selezionate, non è un caso se all'indomani del mio prima Ultra Trail (la Lavaredo) proprio Spirito Trail pubblicasse un mio pezzo in cui ringraziavo lo yoga per avermi permesso di resistere a tutto, compreso un infortunio grave. Di fatto, il mio era un esempio di come lo Spirito, ossia l'interazione tra mente e corpo, se allenati e allineati, può giocare a tuo favore, anziché contro, nei momenti di difficoltà. Inoltre, quasi come se lo Spirito di ognuno si espandesse e andasse a rispecchiarsi in quello di tanti altri che per vie diverse giungono a sentire allo stesso modo, fu proprio di Spirito Trail l'idea di mettere su un banco di prova comune (l'Ultra) i due temi ormai indisgiungibili di mente e corpo, e farli parlare liberamente, impersonandoli in due trail runners provenienti da due estremi apparentemente opposti: da una parte Pietro Trabucchi, psicologo sportivo che si dedica alla mente nello stress sportivo o meno (la "resilienza"); dall'altra una praticante di yoga come me che ogni giorno dedica il proprio tempo a testare i punti diversi del corpo sul tappetino, a riallinearli e ad aprire, ossigenare i punti più reconditi, soprattutto prima e dopo la corsa. Ne è nato un dialogo interessantissimo e pieno di spunti di ricerca futuri, nonché di punti in comune e complementari nelle modalità e nelle tecniche, al di là delle aspettative. Di seguito ne riportiamo le fasi principali, in forma di dialogo-intervista, una sorta di "diretta" tra mente e corpo che rispecchia il pattern comunicativo tra i due.

PIETRO TRABUCCHI

Lo scetticismo lascia spazio alla curiosità

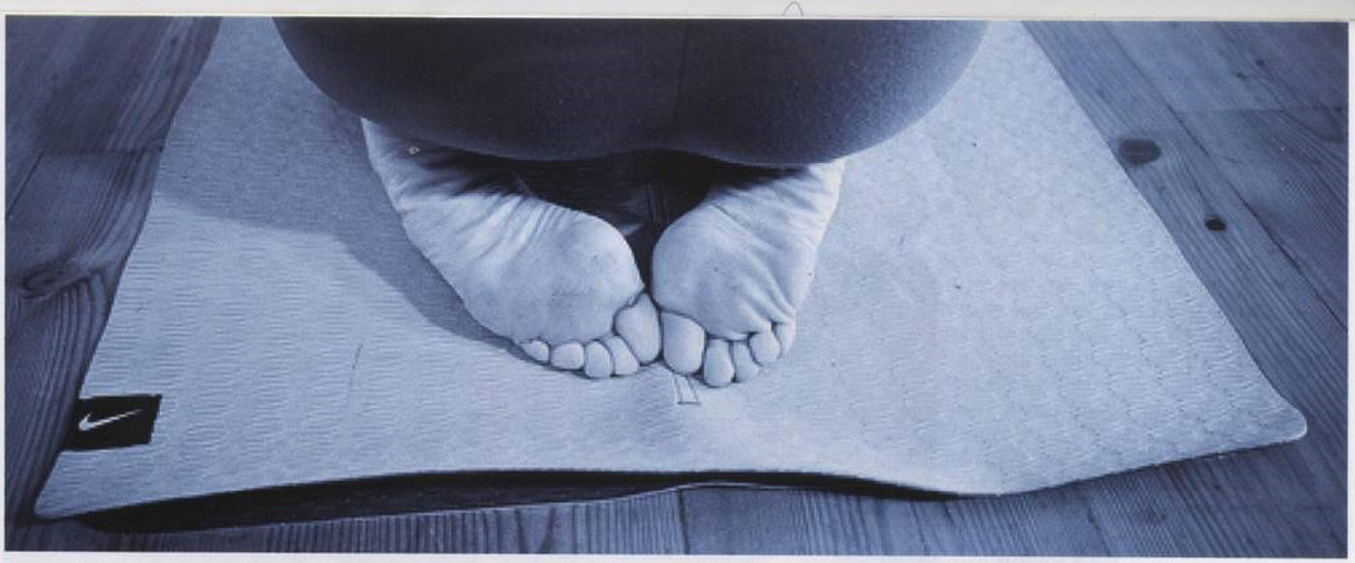
Una sera di qualche tempo fa ci giunge dalla redazione di Spirito Trail una richiesta. Questa proposta, che ci raggiunge separatamente perché ancora non ci conoscevamo, suona più o meno così: "Perché non facciamo un bel servizio composto da due testi separati che contrappongono due punti di vista: Yoga contro psicologia? Ovvero: cosa serve di più al runner? Cosa è più utile nei momenti di crisi? Quale dei due è più efficace?" La cosa ci lascia entrambi (separatamente) un po' perplessi. Yoga e psicologia sono davvero due cose distinte, una contrapposta all'altra? O entrambe fanno invece riferimento ad un'unica visione dell'essere umano? Sono due strade completamente separate per approcciare il runner oppure dicono le stesse cose usando linguaggi e rappresentazioni differenti, ma si possono integrare efficacemente?

Siccome la redazione ha inviato a ciascuno anche il numero di telefono dell'altro, ci sentiamo e decidiamo di incontrarci per discuterne. Quanto segue è la trascrizione (più o meno fedele) del colloquio che ne è scaturito.

Pietro Trabucchi

Ogni anno che passa diventa sempre più evidente l'importanza dei fattori motivazionali negli sport di endurance. Pensiamo a certi arrivi al fotofinish per determinare il vincitore che si sono susseguiti recentemente in alcune delle maratone più importanti del mondo. Mi chiedo: quando si prevale per decimi di secondo dopo 42 chilometri e 195 metri corsi poco sopra le due ore, possiamo ancora credere che la differenza sia imputabile a differenze di "motore"? Oppure è più reale e scientifico pensare che la differenza la facciano quelle che vengono chiamate "capacità volitivo-motivazionali [1]"?

Quello che si viene scoprendo è soprattutto il valore di quella capacità



psicologica denominata "resilienza": cioè la capacità di rimanere motivati di fronte ad ostacoli e difficoltà che si incontrano nel perseguimento di un obiettivo. E' una capacità fondamentale per tutti gli esseri umani. Ma lo è soprattutto per gli sportivi. Innanzitutto perché determina la durata delle loro carriere, perché qualsiasi atleta dovrebbe essere, prima di essere atleta di una certa disciplina, un "risolutore di difficoltà": pensiamo agli infortuni, alla mancanza di risultati, agli insuccessi, alle delusioni che costellano la carriera di qualsiasi sportivo. Ma la resilienza è fondamentale anche durante la prestazione: una persona altamente motivata può sopportare carichi inimmaginabili di fatica e dolore fisico. Ne ho avuto l'ennesima conferma lavorando e assistendo gli atleti della Nazionale della 24 ore ai recenti mondiali di Bergamo: la 24 ore è impressionante perché è più una gara motivazionale che atletica. Ma gli stessi trail rappresentano la quintessenza della resilienza: la gara consiste per definizione nello scontrarsi con una serie di difficoltà (l'ambiente, la fatica, il percorso più che gli avversari) e nel fare appello a tutto lo "spirito" che si ha per non mollare.
Ora il problema è: come si migliora la propria resilienza? Nel libro che ho scritto sull'argomento "Resisto dunque sono" ho elencato una serie di principi generali, basati anche sulle recenti scoperte delle neuroscienze. In questo tipo di lavoro infatti, mente e corpo non sono separati. Stati d'animo, pensieri ed emozioni influenzano il funzionamento corporeo attraverso ormoni e neurotrasmettitori e viceversa. Ora, da profano, mi pare che lo yoga lavori da millenni rispettando perfettamente tutti questi principi, e che quindi come metodologia sia adattissima per sviluppare la resilienza. Quello che Tite chiama "pazienza" necessaria alla pratica corrisponde, in termini psicologici, alla "tolleranza alla frustrazione", una delle dimensioni della resilienza. L'utilizzo progressivo, con obiettivi gradualmente più sfidanti, delle Asana (le posizioni) aumenta il senso di controllo (altra dimensione della resilienza) dell'individuo su di sé e sull'ambiente. Il rapporto con la pratica, con la difficoltà e con l'insegnante fornisce quel coinvolgimento emozionale che, dicono le neuroscienze, è essenziale per creare nuove strutture neurali nel cervello, e rendere permanenti gli apprendimenti.

Tite Togni

Pare anche a me che yoga e resilienza siano sinergici tra loro! Il principio che mente e corpo sono indisgiungibili è cardinale nello yoga. Per noi essi si influenzano a vicenda con 2 corollari: se l'influenza è consapevole possono equilibrarsi e controbilanciarsi (Yoga deriva dal sanscrito Yug=unione degli opposti); se invece avviene inconsapevolmente, un malfunzionamento dell'uno travolge anche l'altro.
Ma sfondi una porta aperta anche ribadendo che più le prove sono dure e lo sforzo prolungato (Ultramaratone, Ultra trail, ma anche lo stress della nostra vita metropolitana), più la mente diventa il fattore discriminante. George Sheenan, medico sportivo di fama, ha distillato le parole che tutti i runners condividono: "All'inizio è difficile capire che l'idea centrale non è quella di battere gli avversari. Ma alla fine si impara che la gara è contro quella vocina interiore che vorrebbe farti mollare". La "vocina interiore" si può chiamare stress, stanchezza, pensiero negativo, mancanza di autostima: il tarlo è sempre in agguato, che si corra o no. E, come tutti i tarli, si insinua nei punti deboli: ora nel corpo, ora nella mente. Ma più spesso e con maggior efficacia e rapidità nella mente.
Gran parte del problema che si pongono le filosofie orientali sta proprio nella ricerca delle tecniche per fermare la mente e osservarla, anziché riempirla di concetti. Non è un caso che tutte le tecniche orientali abbiano mutuato dallo YOGA gli esercizi preparatori del CORPO, come requisiti per rendere possibili i lavori specifici di concentrazione e/o meditazione della MENTE. Su questa linea sta il mio esperimento, apparentemente paradossale: venendo dallo yoga, ho scelto di correre maratone e trail lunghi per mettere alla prova lo yoga nel suo intento primario di "cessare le modificazioni della mente" ("yoga citta vritti niroda, 1° sutra o aforismo di Patanjali, ca. 2000 anni fa) e l'esperimento sta riuscendo non solo perché mi ritrovo a ringraziare lo yoga al termine di ogni impresa di Ultra Trail che affronto, ma anche per il riscontro entusiasta in occasione degli stage che propongo, soprattutto da parte di chi di yoga non sapeva nulla o quasi.
Oltre ad essere la disciplina più antica (i primi rilievi trovati raffiguranti lo yoga risalgono a più di 2000 anni fa), pochi sanno che lo YOGA è nato per mantenere in salute la setta di guerrieri più forte e importante per la difesa dei confini del nord dell'India, i quali miravano ad ottenere la massima salute per potere meditare a lungo ed essere sempre pronti ad affrontare qualsiasi attacco improvviso. L'origine è significativa della caratteristica di DISCIPLINA del CORPO, prima che della mente, anzi DELLA MENTE ATTRAVERSO IL CORPO insita nello yoga, la cui parola sanscrita, infatti, racchiude il doppio significato: YUG suona come "giogo", unione, ma anche come disciplina, con regole precise.
Yoga come GIOGO, GIOCO SERIO, SIMULAZIONE delle difficoltà più disparate. Le Asana, le posizioni infinite che pratichiamo e che non avremmo mai pensato di poter praticare, è un grande gioco che ci mette alla prova e ci allena a mantenere il CENTRO (l'EQUILIBRIO) nonostante gli arti ci portino in direzioni opposte o remote, e a respirare calmi sempre e comunque. E così, nel lavoro fisico degli Asana, siamo costretti (ed impariamo) a mantenere la MENTE NEL PRESENTE, ferma, concentrata sulla pratica.
Per questo lo Yoga è una grande scatola di attrezzi per la RESILIENZA: per allenarsi alla capacità di resistere elasticamente, alle tensioni, agli urti, ai traumi. BKS Iyengar, spesso ritenuto il più grande maestro e divulgatore della disciplina incentrata sull'allineamento, spesso ripete: "il corpo è il tempio dello spirito e le asana sono le mie preghiere"; e ancora: "ESTENDENDO IL CORPO, ESTENDI LA MENTE".[2]

Pietro Trabucchi
Un altro enorme punto di contatto riguarda la sutra che tu hai citato: "lo Yoga è la cessazione delle modificazioni della mente". Questo concetto riguarda la MEDITAZIONE. Personalmente do molta importanza alla meditazione, quale strumento per innalzare la resilienza. E' una pratica molto interessante per gli sportivi di resistenza e ad esempio la sto portando avanti con regolarità con gli atleti della Nazionale Italiana di Ultramaratona. Quando si parla di meditazione la gente pensa a pratiche mistiche, oppure a cose "New Age", un po' "magico-fuori-dalla-realtà". Invece io mi rifaccio al modello di meditazione che è stato portato in occidente da Jon Kabat Zinn del M.I.T. di Boston: il merito di quest'uomo è proprio quello di essere riuscito a "spogliare" la meditazione da tutti gli orpelli mistico-religiosi, per approdare ad una tecnica concreta e asciutta. In sostanza "meditare" significa smettere di reagire ai pensieri, per reagire solo agli eventi reali. Sembra una cosa facilissima, ma sono invece d'accordo con Kabat Zinn quando dice che "meditare è la cosa più dura del mondo". In questo senso la meditazione è la stessa cosa dello yoga quando tu lo definisci "la cessazione delle modificazione della mente".
Ma cosa significa in pratica tutto ciò, e perché è essenziale per gli atleti di endurance e soprattutto per i trailer? Quando uno sta correndo da molte ore o incontra delle difficoltà (fatica, freddo, dolori e malesseri) la mente continua a produrre pensieri negativi: "Sono alla frutta!", "E' finita", "Ma non finisce più?", "Ma chi me l'ha fatto fare?", "Oddio, cos'è, sarà un infarto?". In questi casi il rischio è di reagire a questi pensieri come se fossero cose reali e non semplici pensieri. Reagire significa preoccuparsi, produrre ansia; ansia che si traduce in ormoni, in catecolammine, con aumento del consumo energetico, vasocostrizione e aumento della fatica periferica. Il rischio finale è tradurre tutto ciò in un ritiro. Un ritiro che parte da un semplice pensiero. La meditazione insegna ad osservare i pensieri senza prenderli come reali, a non farsi distrarre da essi. Con notevole aumento della resilienza!

Tite Togni
MEDITARE in CORSA può diventare MEDITARE SULLA CORSA. Il campione di Ultra Trail Dawa Sherpa sostiene quello che tutti i runners sentono: "Correre è una grande meditazione". Il fatto è che la piacevole sensazione di produzione di pensieri positivi, risolutivi o creativi che la corsa dà, è solo una prima fase, certo positiva, del processo di "Mindfulness" o CONSAPEVOLEZZA che innanzitutto distoglie dai pensieri affaticanti riguardanti il passato o il futuro, rivolgendoli al presente. Con l'allenamento costante e vario dello yoga si può fare di più: applicando la consapevolezza su ogni punto del corpo si prevengono le tensioni, concentrandosi sul respiro lo si rilassa, e così tanta energia (Prana) viene risparmiata; si prevengono tanti infortuni da disattenzione, e la sensazione generale di benessere si accompagna addirittura ad un abbassamento del battito. Sakyong Mypham Rinpoche, monaco buddista neo-maratoneta, insiste sul potere della "running meditation" come esercizio costante e disciplinato per sincronizzare corpo e mente nel presente e per metterli al servizio dell'azione sportiva (www.sakyong.com).

Pietro Trabucchi
Senti Tite, adesso ti faccio io una domanda che ti avranno sicuramente già fatto migliaia di volte: nello Yoga, che posto ha la respirazione?

Tite Togni
E' la classica domanda che mi viene posta agli stage per podisti e sportivi, tutti molto, troppo coscienti dell'importanza della respirazione, ma nella consapevolezza della confusione al riguardo. Praticando lo yoga, le Asana, diventa via via chiaro che la respirazione è già di per sé perfetta ed efficace se tutto il CORPO è messo nella condizione di respirare appieno: aprendo ed allungando non solo il torace ma tutto il corpo, evitando o sciogliendo i possibili nodi, i blocchi. Tutti siamo consapevoli che la corsa irrigidisce non solo le gambe ma il torace e le spalle che tendono a chiudersi in avanti. Lo yoga, curando la postura e allenando i muscoli e la mente a stare eretti e allungati nella posizione di massima estensione ("Tadasana" o Posizione della Montagna), permette di ricordare al corpo di resistere alla stanchezza e a recuperare la posizione eretta, per poter respirare bene, nonostante tutto.

Pietro Trabucchi
E gli esercizi respiratori, il PRANAYAMA, per ottimizzare la respirazione?

Tite Togni
La tradizione dello yoga, è vero, prevede un percorso ideale di perfezionamento secondo cui, solo dopo aver praticato a lungo gli ASANA (le posizioni), si può accedere al PRANAYAMA, ovvero alle tecniche di "estensione" (yama) dell'Energia Vitale (Prana), che è innanzitutto veicolata dal respiro. Il respiro però deve sempre essere naturale e non forzato. Piuttosto, alcuni esercizi preliminari di rallentamento delle fasi del respiro atti ad aumentare la CONSAPEVOLEZZA del ritmo e del flusso intero del respiro, sono molto utili sin dall'inizio, per rendersi conto di come la capacità di riportare alla calma il respiro volontariamente sia un mezzo efficacissimo ed immediato contro lo stress e la paura. Provare per credere! ▼

www.pietrotrabucchi.it

www.tite.it

[1] La Torre, Pagnozzi, Bonifazi, Trabucchi et al., Atti del Seminario per tecnici delle Squadre Olimpiche "DA PECHINO A LONDRA – L'ALLENAMENTO PER L'ENDURANCE", Direzione Preparazione Olimpica – CONI, Roma, dic. 2008

[2] B.K.S. Iyengar, Teoria e pratica dello Yoga,1965, Ed. Mediterranee, Roma 1975