

Perché tutti i runner dovrebbero fare Yoga

di Tite Togni - www.yogaxrunners.com



1989: Quando iniziai a praticare lo yoga, in California, su suggerimento del medico, per curare i numerosi torcicollo, le sale degli yoga studios erano frequentate quasi solo da donne.

2012: non solo le classi di yogaxrunners (www.yogaxrunners.com) a Milano, Brescia o Vicenza hanno una netta maggioranza di uomini, ma anche nelle altre classi di yoga il settore maschile è aumentato vistosamente, portando a un equilibrio dei sessi che si riflette anche nelle altre attività, compresa la corsa. E tuttavia, proprio tra i podisti, mi capita spesso ancora di sentire runners forti, macinatori di ultra, trails e skyrunning, frasi sconsolate come: *“Sono troppo rigido per fare yoga”*, che suona come essere troppo stanchi per dormire o troppo affamati per mangiare e come se esistessero delle colonne d’Ercole della flessibilità. Ah, il potere della mente!

Lo yoga non è solo flessibilità, è consapevolezza

YOGA è una parola sanscrita antichissima che significa UNIONE, sia come disciplina (o sistema) sia come equilibrio tra gli opposti, tra mente e corpo, tra alto e basso, tra movimento e staticità, tra energia e rilassamento e anche tra forza e flessibilità. Quindi lo yoga è equilibrio, forza, flessibilità, respiro, concentrazione, meditazione e altro ancora. In realtà, la flessibilità da sola è pericolosa, in quanto senza forza, si può incorrere in numerosi infortuni, alle ginocchia, per esempio, quando i muscoli delle cosce e delle gambe non sono abbastanza forti per tenere l’articolazione composta. Quindi, con la pratica dello yoga, coltiviamo tanti aspetti della pratica, che vanno dal corpo alla mente e ritorno, in un tutto indissolubilmente unito. Può essere vero che alcuni sono

più forti, altri forse più flessibili per natura, ma l’obiettivo finale è quello di essere ben equilibrati, o centrati e di averne la consapevolezza “in ogni cellula”, come spesso dice il mio maestro BKS Iyengar (iyengar-yoga.com). Ecco perché lo yoga non è lo stretching: perché non è solo stirare i muscoli, ma allineare le ossa, aprire gli spazi interni sempre più in profondità, per fare circolare l’energia (il Prana) dappertutto e senza ostacoli. A dire il vero questo intenso lavoro è solo il terzo di otto rami dello yoga classico, quello descritto circa 2000 anni fa da tale Patanjali, nei 184 aforismi (o Sutra), per cui la flessibilità è un dettaglio effimero in confronto al grande schema programmatico descritto da Patanjali: le posizioni, gli Asana, vengono dopo i precetti morali e i divieti (Yama e Niyama, primo fra tutti la non-violenza); segue il Pranayama (controllo e ridistribuzione dell’energia mediante il respiro), che fa da porta d’ingresso per il settore meditativo scandito in: Prathyara o ritrazione dei sensi, Dharana o concentrazione su un punto, Dhyana meditazione senza punti, Samadhi o meditazione pura.

“Quando corro mi rendo conto di non sapere respirare bene; dovrei venire a yoga per imparare a respirare, ma... sono troppo rigido...”

Lo yoga prepara il corpo per farlo respirare perfettamente e naturalmente

Il respiro è un atto autonomo, automatico, che tuttavia è collegato al corpo e alle emozioni in un tutto organico. Con lo yoga predisponiamo il corpo a respirare il più ampiamente possibile e senza

intralci o blocchi. Inoltre, se è vero che il respiro è legato agli stati emotivi, lo yoga allena, mediante la consapevolezza sul respiro, a modulare gli stati emotivi stessi. Per questo lo yoga è una pratica preventiva, ma anche terapeutica.

Lo yoga è per tutti

Dovrebbe essere chiaro che nessuno sarà costretto a fare le spaccate alla prima lezione, molto probabilmente nemmeno il primo anno di pratica. Sarete solo voi e, al massimo, il vostro tappetino. Si può prendere ciò che si vuole dal proprio insegnante ma alla fine è per voi stessi. Concentrandoci sul nostro respiro, abbandoniamo il nostro ego che ci blocca in discorsi e paragoni e così caliamo e liberiamo la mente e, molto probabilmente, ci scopriamo anche più flessibili. Lo yoga allena la “resilienza”, ossia la pazienza nel tempo, ottenendo tanti progressi benefici, con il minimo dispendio di energia stressante e tuttavia con tanto sudore. Cosa può volere di più un runner per il proprio cross-training?

Lo yoga fa amare il corpo e previene gli infortuni

Lo sanno bene i famigliari dei runner: dopo una prima fase da principianti, chi corre si trasforma in una macchina da guerra, in cui il corpo è

solo un pezzo di un ingranaggio che si pretende funzioni sempre alla perfezione e questa illusione porta inevitabilmente, anche negli atleti più esperti, al sovrallenamento, una vera e propria patologia che implica infortuni a catena, stanchezza prolungata e sindrome da “burnout”. Coltivando la consapevolezza, lo yoga “salva la schiena e la vita” (parole del maratoneta Tito Tiberti (www.titotiberti.it), sia con il lavoro sul corpo, ma ancor prima con quei precetti morali che danno l’impostazione generale:

Ahimsa, non-violenza: significa trattare il corpo come un amico caro, piuttosto che qualcosa da conquistare. Questo può salvare da un sacco di infortuni. Satya, accontentarsi: i nostri corpi si sentono diversi ogni giorno. A volte abbiamo a che fare con un infortunio o siamo più stanchi del giorno prima. “Rest is training” è una scoperta recente nella corsa, ed è ancora difficile da assimilare. Asteya, non rubare: noi tutti conosciamo l’ego, quello che ti porta a ignorare gli avvisi in favore di un’immagine perfetta, o di un allenamento perfetto, da tabella. Questo è prendere qualcosa che non appartiene necessariamente a noi stessi (cioè rubare). Aparigraha, non attaccamento: ai frutti delle nostre azioni, significa non pretendere un risultato immediato: allenamento e pratica saranno sempre appaganti se non sono finalizzate a un risultato immediato, ma per un arricchimento personale progressivo.

Lo yoga e la corsa sono simili nel loro essere “meditazione in azione”

Yoga e corsa sono entrambi lavoro di introspezione che, partendo dal corpo, instaurano un dialogo continuo tra mente e corpo. Lo yoga può essere di grande aiuto per prepararsi positivamente a quel dialogo e a sopportare meglio lo sforzo nella corsa, allenando a concentrarsi sul respiro e sull’ascolto, evitando di essere trascinati nella paura o nella fuga. “Yoga citta vrti nirodha”: “lo yoga è la cessazione delle fluttuazioni della mente”, significa che la mente riesce a stare nel presente e non viene portata via dal flusso caotico e incostante dei pensieri.

“Qualunque atleta può migliorare, con una pratica continua dello yoga”

Questa asserzione è di Rich Roll (www.richroll.com), triatleta top-finisher dell’UltraMan e unico ad aver completato Epic5, 5 Ironman in 5 giorni. Sono sicura che la sottoscriverebbero Scott Jurek, Ana Frost, Fernanda Maciel, e non solo perché migliora la flessibilità, ma anche: migliora la forza fisica: “Just did a yoga class. Alright, that’s some hard shit. Wow”, parole di Lance Armstrong, ma sono la traduzione inglese di tanti runner che dopo la prima lezione di yoga, inaspettatamente sudati, mi chiedono dove sono le docce. Lo yoga potenzia tutti i distretti muscolari mentre allunga i loro antagonisti e senza aiuto di macchine e forze esterne; migliora l’equilibrio e la coordinazione. Kilian Jornet usa lo slackline, il funambolismo, per ripristinare la centratura tra gli allenamenti e le gare,



nello yoga il settore delle posizioni in piedi, le posizioni del Guerriero, e poi le posizioni capovolte sono fondamentali per il gesto atletico che dovrà poi ripetersi migliaia di volte in rapida sequenza; migliora la flessibilità: creando spazio nelle articolazioni, lo yoga salva la schiena, le ginocchia, le



anche da tanti infortuni tipici della corsa; ma soprattutto, lo yoga conferisce controllo mentale: come sottolinea Rich Roll, alla fine, nella performance atletica, la differenza la fa il mentale, non il corpo. E la magia avviene nella fase finale della pratica, in quei pochi minuti di completo silenzio e abbandono di “savasana”, la posizione del cadavere, in cui si apprende ad acquietare e controllare gli impulsi stressanti della mente, per lasciare trasparire il proprio lato migliore. Quindi a un trail runner che mi scrive:

Ho scaricato un video yoga un paio di settimane fa ed è tutto molto chiaro. Il problema è che ho solo un’ora al mattino per allenarmi e sto andando in palestra e sono più propenso a fare allenamento con i pesi o circuit training o step, piuttosto che dedicare un’ora allo yoga. Come posso convincermi che fare un’ora di yoga al mattino potrebbe essere meglio di 7-8 km di corsa o di una sessione di pesi o di step?

Potrei rispondere che non c’è bisogno di un’ora di yoga, che basterebbe un perfetto savasana di pochi minuti. Il problema è che una posizione immobile di rilassamento totale è “la posizione più difficile di tutte” anche a detta dello stesso Iyengar e occorre una pratica guidata e costante per allenare tutto il corpo (compreso il cervello) a rilassarsi completamente. Ecco perché lo yoga è una disciplina che si tramanda ad per-

sonam e non può essere sostituito da un assetto DVD. Ho quindi proposto un compromesso che è stato accettato di buon grado: una lezione alla settimana e qualche minuto di pratica a casa, anche solo di una posizione che si è appresa e assimilata a lezione. In questo modo lo yoga diventa una “cassetta degli attrezzi” cui attingere prima e dopo la corsa.

Cerchi la differenza alla prossima gara? Corri a yoga, prima che lo faccia il tuo rivale. Namasté.

Biografia

Tite Togni: insegnante certificata Iyengar Yoga (www.iyengaryoga.it), corre sulle lunghe distanze e preferibilmente in natura montana “grazie allo yoga” che la allena allo “sforzo senza sforzo” come recita uno degli aforismi più antichi dello yoga. Nel 2012 ha vinto il titolo regionale veneto di categoria per i 30km FIDAL, ha un personale in maratona di 3.27, ha vinto la 100eLODE, una 100 km sulle montagne vicentine e poi l’intero Vicenza Ultra Challenge (www.transdhavet.it). Dal 2008 si è sempre posizionata tra le prime alla Lavaredo Ultra Trail e ha partecipato a tre edizioni dell’Ultra Trail Mont Blanc. Tra l’insegnamento e la pratica dello yoga, gli allenamenti e le gare, si sta dedicando a diffondere la sua creazione, lo YOGAXRUNNERS (www.yogaxrunners.com), con stage, articoli sulle principali riviste, interviste radiofoniche (Essere e Benessere su Radio24) e, a breve, con un libro.