RECENSIONE

Nel libro “La filosofia della corsa” (Diarkos editore, 2024) il giornalista Stefano Boldrini descrive l’arte della corsa a partire dagli anni ’80 quando ci fu grande attenzione intorno a questa disciplina grazie ai successi dell’atletica italiana, insieme anche a un discreto ritorno economico. Il racconto arriva fino ai giorni nostri sottolineando i molteplici benefici di uno sport che “ti cambia la vita!” Che si chiami “running, footing, walking, jogging”, la corsa produce “benessere e libertà”. Per praticarla occorrono “cuore, passione, anima”. Fondamentale è trovare “il coraggio di iniziare, di mettersi in moto, di muovere i primi passi” Se negli anni ’60 correre per strada era “sinonimo di stravaganza”, dagli anni ’70 iniziò a diventare una pratica sempre più diffusa, preziosa per il turismo e per sostenere diverse campagne di beneficenza. Col tempo si comprese che “aver cura del proprio corpo è importante” e che, come in tutti gli sport, servono “costanza, prudenza, impegno, fatica e divertimento”. La corsa è una disciplina “a portata di tutti; fa bene al fisico e al morale; aiuta a socializzare; rafforza l’autostima; stimola le funzioni del cervello; tutela il sistema immunitario; favorisce il sonno”. “Fin dalle sue origini l’uomo ha corso per sfuggire ai predatori, per procurarsi il cibo, per combattere” “Appena un bambino impara a camminare, subito dopo corre. Da adulti invece, per motivi di studio o lavoro, prevale la sedentarietà”..Occorre una grossa “spinta interiore”. “Si corre coi piedi, coi muscoli, ma soprattutto con la testa per inseguire un sogno”. “La corsa contrasta il razzismo, rompe muri e propone una nuova coscienza ambientale”. E’ un aiuto contro la depressione ed è stata preziosa durante la pandemia come mezzo di evasione. Il cinema ci ha consegnato scene iconiche legate a questo ambito.