

Niente sacrifici – niente Vittoria

Autunno, sera

Le giornate si accorciano. Il buio conquista il mondo, grado dopo grado.

Sto preparando la borsa per andare in palestra. Controllo che ci sia tutto: guantoni, paratibie, caschetto, fasce, eccetera.

Sinceramente, non ho troppa voglia di andare da nessuna parte — tantomeno in palestra a fare kickboxing.

Il mio corpo, però, percepisce che lo aspetta qualcosa di intenso, e reagisce a modo suo: ho bisogno di andare in bagno.

Lo spirito non si allena da solo

Saltare una seduta significa indebolire lo spirito.

C'è una frase di Carlos Castaneda che non ricordo parola per parola, ma il senso è questo:

In un mondo dove la morte è una cacciatrice, devi rendere perfetto lo spirito. Non farlo significa cercare la morte. E poiché la morte ci prenderà comunque, non impegnarsi equivale a non cercare nulla. Così la vita perde il suo senso.

Secondo me, questa frase è potente. Un po' metafisica, sì, ma vera.

Il corpo ringiovanisce quando lotta

Dal punto di vista scientifico, l'attività sportiva — soprattutto le arti marziali — offre benefici profondi:

- Le emozioni che emergono durante l'allenamento attivano il sistema endocrino.
- Aumentano i livelli di testosterone e somatotropina, ormoni chiave per la sintesi proteica e il ringiovanimento cellulare.
- Ogni seduta è un'occasione per imparare una nuova tecnica e metterla in pratica.
- L'apprendimento attiva il flusso sanguigno nel cervello, con effetto ringiovanente.
- Si formano nuove connessioni sinaptiche tra sistema nervoso e muscoli.

Parlo in modo più approfondito di questi effetti nel mio libro *Preparazione atletica nelle arti marziali e non soltanto* e nel saggio *Il core: ringiovanimento attivo*.

Entrambi sono disponibili gratuitamente su questo sito in formato PDF.

La scelta difficile è quella giusta

È facilissimo restare a casa stasera.

È molto più difficile superare questo attimo di debolezza, caricare la borsa in macchina, girare la chiave e partire.

Ma è proprio lì che si gioca la partita.

La vita facile — soldi ereditati, beni ottenuti senza sforzo — porta al degrado: dipendenze, depressione, malattie.

E poi? Invecchiamento precoce. Morte.

La lezione dei contadini longevi

Negli ultimi anni vivo in campagna, in un paesino di circa mille abitanti.

Vicino alla chiesa c'è uno spazio per i manifesti funebri. A volte li leggo.

All'inizio mi stupiva la longevità degli abitanti: molti muoiono oltre i novant'anni, alcuni superano i cento.

Conosco personalmente diversi contadini che, anche dopo gli ottant'anni, sono in ottima forma e lavorano come se niente fosse.

Quando sentono che è ora di rallentare, si lasciano convincere dai figli ad andare dal medico, che prescrive qualche medicina.

Mi viene in mente David Rockefeller, morto a 101 anni, con tutti i soldi del mondo. Se non sbaglio, si è sottoposto a sei trapianti di cuore per allungarsi la vita.

Conclusione

Non ho una chiusura elegante per questo articolo.

Mi viene in mente solo una frase, semplice e brutale:

Niente sacrifici – niente Vittoria.
