

II Nordic Walking e la sua "sacralità"

*Ognuno di noi sogna di
"cavalcare " un oceano.
Un'impresa impossibile?
No, se è vero che un sogno,
proprio perché tale, non ha limiti.*

La nostra vita è seguire un disegno precostituito o è, invece, lasciare, anno dopo anno, un tracciato che, solo alla fine, proprio per la sua imprevedibilità, potrà essere letto?

Sono i nostri vissuti, le nostre orme lasciate sul terreno, uniche, senza alcuna possibilità di essere ricalcate o ripercorse da altri, a lasciare "quel" disegno perché noi stessi o altri l'abbiamo a scoprire.

E così la vita è anche, e soprattutto, condividere le tracce di ognuno, scoprire il meraviglioso universo che ci sta intorno, credere che l'altro non solo può esprimere la propria ricchezza interiore, ma che, se la si ascolta e la si coglie, può aiutarci a riscoprire la nostra, a crederci, a rispettarla, per poi, a nostra volta, metterla di nuovo a "disposizione".

La vita può scorrere, a volte per lunghi periodi, senza che ci si renda conto della possibilità di "cavalcare" un oceano dall'alto del quale vedere arcipelaghi, pezzi di umanità, con tante isole vicine fra di loro, gli uomini, ognuna con una propria storia, ma idealmente e morfologicamente così simili.

Deve succedere qualcosa, qualcosa che ti scuota dal profondo perché ciò avvenga.

A me è successo e non una volta sola.

Ma c'è stata "quella volta" che, più di ogni altra, ha sconvolto il mio quotidiano. Ci sono stati quel nodulo al seno e quanto ne è conseguito, interventi, terapie, paure, angosce, a farmi vivere, in prima persona, il significato della fragilità, del vuoto interiore, del deserto, realtà con le quali ho dovuto "stare".

Ed è in quel vuoto che ho incontrato, pian piano, accanto al cavaliere nero che mi minacciava, i miei demoni, i miei "mattoni" migliori.

Ho imparato, nel silenzio, a stare in ascolto delle mie inquietitudini, non più "inquietanti", ma creative, perché contrassegnate dal desiderio di ricerca e di rinascita.

Ho imparato ad apprezzare ancora di più la "liturgia del quotidiano", accorgendomi, rifiutando le "cianfrusaglie", che ogni mio gesto mi rimandava una nuova, misteriosa "sacralità", mai colta prima.

Non so per quale provvidenziale e fortunatissimo caso mi sono trovata a condividere questa esperienza, nello stesso periodo, con le stesse difficoltà e con le stesse speranze, con un gruppo di amiche che pure stavano lottando.

Sono state le angosce, le paure, le incognite ad unirci, di volta in volta, in un'amicizia che non era soltanto conoscenza e confronto, ma che diventava sempre più "dialogo infinito", sia attraverso la parola, sia attraverso il silenzio.

E' stato con la telefonata di Flavia che ho saputo della storia di M. Grazia, una donna che, come me, aveva trovato, dopo l'incontro con la malattia, l'incontro con quello che avrebbe potuto sembrare soltanto uno sport, ma che si sarebbe rivelato essere molto, molto di più.

Aveva scoperto il Nordic Walking ed insieme la possibilità di rafforzare la muscolatura di quel braccio che aveva sofferto per gli interventi, oltre che di recuperare pienamente la mobilità del proprio corpo.

Nel racconto della sua esperienza si parlava anche del gruppo che con lei camminava, condividendo.



Perché allora non andare a sentire, quella sera di inizio autunno, la presentazione dell'attività del Nordic Walking alla Biblioteca Comunale di Marmiolo?

Fu lì che conobbi Luciano Comini. Eravamo in una ventina ad ascoltarlo.

Come mi capita di fronte ad una proposta nuova, non persi una parola di quanto andava dicendo. L'appuntamento sarebbe stato il sabato successivo al Bosco Fontana.

Ci ritrovammo numerosi, "indossammo" i bastoncini, infilando le mani in quei guantini che ci avrebbero permesso di farli scivolare dietro di noi, creando il "lume", per poi recuperarli.

Con l'aiuto di Fabio, di Paola, di Cesare, i collaboratori di Luciano, ci siamo conquistati il nostro diploma. Ne ricordo ancora la consegna alla "Beatilla".

Fu una vera cerimonia in grande stile alla quale non mancò nemmeno il timore di essere stati bocciati e perciò di non venire chiamati sul podio.

Ora anch'io sono, diciamo più o meno, un'esperta della camminata nordica.

Nello scorrere delle stagioni abbiamo "camminato" in vari luoghi, oltre che al Bosco Fontana, ed abbiamo "calpestato" vari terreni.

Non posso dire che "sempre" mi sono concentrata sul fruscio delle foglie o sul canto degli uccellini, perché Nordic Walking è opportunità di "incontro" ed incontrarsi è anche "narrare", è "raccontarsi", è dialogo.

Credo che tutti ci siamo scambiati questo bisogno di "parole" e di "ascolto" che, molto spesso, nella camminata comune verso..... è diventato comprensione, vicinanza, incoraggiamento.

L'appuntamento con il Nordic non è solo settimanale; Luciano ci promise che, dopo il corso, non ci avrebbe abbandonato e la sua disponibilità, accompagnata da un amore, una dolcezza ed una tenerezza infinita, è totale, tanto che, come allieva spesso distratta, a volte mi sembra di non meritarsela.

Credo sia anche grazie a Luciano, se ora mi trovo dentro una vitalità nuova, giovane, carica di entusiasmi e di progetti.

Sì, proprio come quegli aironi che, dopo aver steso le ali, sembrano sollevarsi con un po' di fatica, ma poi decollano, con le istruzioni di "volo" di Luciano, anch'io sto imparando a decollare e a "cavalcare" il mio oceano.

Qualcuno potrebbe ancora dubitare della "sacralità" del Nordic Walking?

Grazie

Claudia B.