



Ing. Francesco Marinuzzi

Il nuovo senso dello sport

Dopo il successo dei Quaderni Speciali IoRoma, per la prima volta, ecco il numero della Rivista dedicato interamente ad una tematica: le attività sportive dell'Ordine.

La cultura occidentale ha sempre distinto fra anima e corpo e di poi fra mente e corpo, passando da una visione greco-romana bilanciata e sintetizzata dal proverbio *mens sana in corpore sano*, ad una più recente asimmetrica di prevalenza e dominanza delle attività mentali ed intellettuali.

D'altra parte, nell'attuale contesto economico, denominato non a caso nel mondo anglosassone con l'acronimo V.U.C.A., sono aumentati gli aspetti volatili, di incertezza, di complessità e di ambiguità e pertanto siamo chiamati ogni giorno a nuove sfide, performance ed abilità che ci richiedono un sempre maggiore allineamento ed armonia interiore fra le nostre molteplici risorse mentali e non.

Non è un caso che recentemente stanno emergendo differenti punti di vista e risulta interessante la lettura del libro *Essere Corpo* di Jader Tolja e Tere Puig che ci stimolano a ripensare il lavoro, la salute, la spiritualità e lo stesso sport da una prospettiva corporea. Gli autori ci invitano a superare l'idea di avere un corpo per, appunto, arrivare alla consapevolezza di esser, in primis, il corpo. Le stesse malattie non si hanno più ma esprimono modi di essere che Claudia Ranville o Philippe Dransart chiamerebbero atti di amore, forme di guarigione o più correttamente il vero essere e luogo del conflitto dell'anima che il nostro intelletto colloca nella mente.

Si parla sempre più di secondo cervello intendendo l'intestino e le ultime scoperte sugli impatti generali sulla salute ed umore del nostro microbiota han portato perfino alla creazione di una Microbiome Clinic al Policlinico Gemelli sotto la guida sapiente del Prof. Antonio Gasbarrini.

Ma conoscere il linguaggio del corpo non è immediato e richiede complessi codici di decodifica e letture specifiche. Per questo, anche, spesso parliamo di accidenti che ci capitano.

Da questo punto di vista l'atto motorio e l'attività sportiva diventano centrali e fondamentali, densi di significati, critica per tutta la nostra unità.

A tal fine lo sport, soprattutto se non vissuto in modo agonistico come prestazione o sacrificio, ma come piacere in sé e/o da condividere con i colleghi, oltre a tutti i benefici già noti, permette di riconnetterci con noi stessi facendoci sentire ed agire sul nostro proprio vero essere. Si parla, nel libro citato sopra, di *Body Conscious Sport* e di approcci con la meditazione focalizzata sull'atto sportivo che, secondo un parere soggettivo, potrebbero essere anche associati al loro senso estratto dalle decodifiche proposte dalla Ranville o da Dransart.

Grazie all'Associazione sportiva ognuno può scegliere fra le tante discipline sportive proposte e riassunte qui in ultima pagina, sezione contatti, oppure proporle di nuove se assenti con il semplice obiettivo di avere il piacere di farle e dividerle. Se non praticante, adottando l'approccio anzidetto, può iniziare un percorso graduale e avvincente, un viaggio interiore fonte di scoperte e nuove armonie.