

## In libreria: Anche gli atleti meditano... seppur «di corsa»

Anche gli atleti meditano...seppur «di corsa» è un saggio sul senso del correre, sul rapporto tra corpo e mente, sul superamento del limite. Nello sport come nella vita.



Il libro è un lavoro che restituisce la complessità del rapporto tra corpo e mente attraverso le storie scritte da Cristina Savoldi, Selene Calloni Williams, Andrea Re e Maurizio Dalocchio.

In ogni sport, come nella meditazione, c'è un momento in cui il corpo si trova in armonia con la mente. Si tratta di uno stato di semi-alterazione della coscienza nel quale le percezioni si dilatano, le sinapsi si allungano, i sensi sono rivolti verso l'interno. La vista è vacua ma vede tutto ciò che è l'essere, il sé. Uno stato di semi-trance che consente di vincere la fatica fisica. In presenza di particolari condizioni, questo stato si può manifestare come estensione della pratica sportiva. Visualizzare l'obiettivo prima della competizione è la preconditione. Oltrepassare la soglia della fatica, entrare nel dolore per annientarlo, superarlo, sino a dileguarlo del tutto.

Molti possono essere i modi di correre. Molti gli stati d'animo e le motivazioni. Si può correre verso una meta o correre per allontanarsi da essa. Si può correre con gioia o con rabbia, in modo ossessivo, con eccitazione, con disperazione...Correre per ascoltare se stessi o per entrare in relazione con il tutto. Anche gli atleti meditano...seppur «di corsa» attraversa tutti questi temi con uno stile di narrazione aneddotica e distaccata insieme, restituendo alla corsa la dimensione di mezzo verso un altrove del tutto unico e personale.

[Savoldi Bellavitis M. C.; Calloni Williams S \(2012\). Anche gli atleti meditano... «seppur di corsa». Edizioni Mediterranee.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**