

---

## Sport, persona e natura

**Autore:** Luca Fiorani

**Fonte:** Città Nuova

In ogni periodo storico, l'umanità ha avuto un particolare rapporto con la natura. La società attuale, ad esempio, è caratterizzata dalla sensazione di dominare la natura, esplorandola con la scienza e soggiogandola con la tecnologia. Nello stesso tempo, viviamo in un ambiente sempre più artificiale, perdendo così il senso della nostra identità. Il deteriorarsi del rapporto tra uomo e natura è chiamato crisi ambientale e implica: non sostenibilità, ingiustizia sociale, peggioramento della qualità della vita. La persona, però, è parte integrante della natura: tra noi, gli animali, le piante e gli oggetti inanimati esiste una complessa rete di relazioni. Di più, la persona emerge dal rapporto tra le sue componenti (atomi, molecole, virus, batteri, cellule, organi...) e, nello stesso tempo, le trascende. In questo contesto, lo sport, soprattutto se praticato all'aria aperta, può favorire l'inserimento armonico nell'universo in quanto permette il contatto con sole, vento, pioggia, suolo, piante, animali. Anche la palestra è utile, almeno ci fa sperimentare la nostra corporeità. Una ricerca recente sostiene che sono in aumento le persone che passano le loro giornate davanti a computer e televisori, mentre diminuisce la percentuale di chi fa attività fisica all'aria aperta. Guardando il mondo da uno schermo, la biofilia (amore per piante e animali) sta lasciando il posto alla videofilia (passione per tutto ciò che appare su uno schermo: film, videogiochi, Internet...), con conseguenze negative sulla salute fisica e psichica, soprattutto dei bambini (obesità infantile, problemi di socializzazione, difficoltà di concentrazione). Al contrario, praticando ad esempio la corsa, tutto il corpo viene a contatto con gli elementi che lo circondano: sia quando la pelle è baciata dal sole, sia quando la testa è martellata dalla grandine. E non è la stessa cosa correre ascoltando musica con un lettore MP3 o lasciare che le nostre orecchie siano invase dalla sinfonia del canto degli uccelli. Vivere lo sport contemplando la bellezza della natura è solo il primo passo: occorre passare dal rispetto all'amore per la natura, muoversi dal piano estetico a quello etico. Spesso, correndo in un parco, lascio che la mia mente vaghi, svuotandosi di pensieri e preoccupazioni. Abbiamo bisogno di spazi di silenzio, di ritrovare noi stessi per essere più pronti ad incontrare gli altri. Partecipo spesso alla maratona, ma ogni volta che finisco mi dico che non la farò mai più. Verso il ventesimo chilometro muscoli e giunture cominciano a essere doloranti. Ogni volta sperimento che il risultato della gara dipende più dalla mente che dal corpo, dalla mia capacità di soffrire e di superare le crisi. In questo senso, la corsa è anche un'allegoria della vita, ci aiuta a conoscere i nostri limiti e punti di forza. Ma c'è ancora di più. Uno degli aspetti più piacevoli della partita di calcetto serale è ritrovare i vecchi amici. E anche chi si dedica a uno sport individuale non vede l'ora di raccontare i risultati della sua prestazione. La pratica sportiva in un ambiente naturale, immergendoci nella rete di relazioni tra gli elementi del cosmo, ci porta spontaneamente a riconoscere che la relazionalità tra le persone culmina nella fraternità. Soltanto un'intesa profonda, un rapporto sincero e una collaborazione fattiva, infatti, portano una squadra a raggiungere l'obiettivo. Sempre rimanendo in tema di alpinismo, le vette inviolate sono state spesso associate al contatto con qualcosa o qualcuno che ci trascende. Mosè riceve le tavole della legge sul Monte Sinai. Gesù pronuncia il discorso delle beatitudini su una montagna. Molti alpinisti, pur non avendo precisi riferimenti religiosi, affermano di avvertire la presenza dell'assoluto nelle loro ascese. Questa sensazione, però, non è esclusiva dell'alpinismo: alcuni provano emozioni simili di fronte agli scenari naturali. L'ambiente naturale, aiutandoci a entrare in rapporto con il cosmo, con noi stessi e con gli altri, ci apre all'incontro con l'assoluto. Ricordo un padre della Chiesa, Clemente d'Alessandria, che ardiva affermare: L'attività umana, e quindi anche lo sport, procura piacere estetico al nostro creatore. Conviene ricordarsene mentre contempliamo la potenza di un centometrista, la coordinazione di uno sciatore, l'agilità di una ginnasta o, semplicemente, durante la

---

nostra corsetta nel parco, la passeggiata in montagna o la partitella con gli amici. Domenica con Domenico L'idea di organizzare una volta al mese escursioni adatte a tanti appassionati è nata con l'intento di conoscersi e portare avanti insieme un'esperienza che tenga conto dell'attenzione gli uni verso gli altri e, di riflesso, verso la natura. In effetti ho sempre ricevuto molto dalla montagna: prima di tutto ho imparato a riconoscere i miei limiti, poi a rispettare questa parte del creato cercando ogni volta di armonizzarmi con essa. Ho anche costruito rapporti di fiducia e amicizia con quelli che con me hanno condiviso tanti momenti di avventura. Ecco perché mi è nata dentro l'esigenza di trasmettere e far sperimentare ad altri tutto questo, almeno provarci. Era una giornata di sole e con un gruppo di amici di varie età percorrevamo uno dei sentieri che portano alla vetta del Monte Gennaro (Appennino centrale, Monti Lucretili), quando ci siamo detti: Perché non facciamo qualcosa che ci possa tenere collegati e dove possiamo postare le nostre impressioni e foto per condividerle con altri?. Così è nato il blog. Sono trascorsi quasi due anni da allora e molte sono le persone che hanno visitato il sito e hanno partecipato alle domeniche con Domenico. In ogni escursione mi sembra di aver donato qualche cosa di mio: sono appagato nel vedere la luce di gioia riflessa negli occhi di chi magari per la prima volta è riuscito a calpestare la cima di un monte e questo solo perché sono riuscito a condividere con lui momenti belli della mia vita. In fondo, sono poche e semplici le regole necessarie per vivere lo sport e la natura nel modo più bello. Domenico Salmaso  
<http://domenicacondomenico.blogspot.com> LA PAROLA AI LETTORI Cosa significa per voi natura?  
Scrivete a: [segr.rivista@cittanuova.it](mailto:segr.rivista@cittanuova.it) con oggetto natura