

SUDORE

L'importanza di un corpo sano in mente sana

Cosa ci spinge, più volte a settimana, a correre su tappeti semoventi di gomma fino a perdere il fiato? Perché ci tuffiamo in acque ghiacciate, scaliamo montagne, pedaliamo in salita? Da dove nasce la nostra esigenza di muoverci, esercitarci, faticare? In *Sudore*, Bill Hayes parte da queste domande per comporre una storia dell'esercizio fisico e del rapporto tra l'essere umano e il suo corpo. Quello in cui questo libro ci conduce è un cammino lungo ma entusiasmante, che prende le mosse

oltre duemila anni fa dalla Grecia omerica e dal significato che l'attività fisica aveva per gli antichi, passa poi per i trattati rinascimentali sull'allenamento e per le esibizioni itineranti ottocentesche con i primi bodybuilder, e giunge infine alle videocassette con i «workout» degli anni Ottanta e alla nascita delle palestre moderne - e al boom del fitness in cui ci troviamo oggi. Passando dall'esame di archivi polverosi a un allenamento di boxe, dalla consultazione di volumi rari pubblicati secoli fa a una nuotata in pi-

scina, e attraversando luoghi in cui nei secoli gli uomini hanno versato il loro sudore, da Roma a Olimpia, Bill Hayes dà vita a un'originale indagine letteraria in cui l'archeologia del gesto atletico si mescola all'autobiografia della propria relazione con lo sport. Queste pagine ci rivelano come allenarsi sia un atto di continuità culturale: un filo teso nei secoli che collega le esigenze di sopravvivenza, il desiderio di competizione e gloria e la cura del corpo, fino a essere la risposta odierna alla sedentarizzazione cro-

nica di cui soffriamo. *Sudore* è un inno al movimento come arte e filosofia; perché se è vero che non viviamo solo per nuotare, saltare, correre, calciare, lanciare è pur vero che è quando lo facciamo che ci scopriamo più vivi. E soprattutto sviluppiamo una concezione della vita orientata verso un ottimismo della ragione che non può che far bene anzitutto e soprattutto sotto il profilo psicologico. Che poi è l'aspetto più importante in una visione olistico del nostro corpo.

SAGGIO «Sudore» (Il Saggiatore, 320 pagine, 26 euro) di Billy Hayes

