



## IMMAGINA LA VITA COME UN FIUME

Febbraio, il mese più corto dell'anno, affonda le sue radici nel latino februiarius, "purificante". Nell'antico calendario romano rappresentava la conclusione dell'anno e il tempo dedicato ai riti di purificazione che preparavano alla rinascita primaverile. La sua brevità non è casuale: simbolicamente, un mese di passaggio non doveva essere pieno, ma "ridotto", quasi sospeso tra la fine e l'inizio. In questo spazio più breve, i Romani cercavano un **equilibrio** tra il vecchio e il nuovo, tra l'impurità e la rinascita, tra il caos dell'anno trascorso e l'ordine di quello che stava per cominciare. Così febbraio divenne il mese dell'**innovazione** e dell'armonia ritrovata.

Equilibrio e innovazione sono alla base di **Giocagin**, la manifestazione nazionale inventata dall'Uisp alla fine degli anni '80 per affermare anche in Italia alcuni dei principi cardine dello sportpertutti, il movimento libero e festoso, ludico ed equilibrato, adatto per tutte le età della vita, fuori dagli schematismi delle discipline sportive, come avveniva

già da tempo in nord Europa, con i grandi Festival delle **ginnastiche libere**. Giocagin coinvolge persone di ogni età attraverso attività che collegano decine di città: ginnastica, danza, pattinaggio e discipline orientali.

Proprio nelle discipline orientali l'aspetto dell'equilibrio, interno ed esterno, è centrale. La figura che vedi nell'immagine associata al mese di febbraio richiama la posizione del guerriero, assimilabile a quella che nel kung fu è la figura dell'arciere o dell'arco. Entrambe richiamano stabilità, equilibrio fisico e mentale, superamento delle difficoltà. Elementi base dello sport e della vita.

*"L'arte suprema del combattimento non è colpire più forte, ma conoscere il proprio equilibrio. Quando il corpo è in armonia con la mente, l'azione scorre come l'acqua. Il pugno, allora, non è solo un gesto fisico, ma l'espressione completa di ciò che sei in quell'istante". (Bruce Lee, Tao of Jeet Kune Do, "La via del colpo intercettore")*

*"Io non sono malata, sono spezzata. Ma sono felice di essere viva finché posso dipingere":* questa frase della pittrice messicana **Frida Kahlo** riassume la sua vita e la sua arte, la sofferenza interiore e il dolore fisico, nel tentativo di trovare un equilibrio tra corpo e mente, attraverso la pittura. Frida Kahlo quand'era diciottenne ebbe un gravissimo incidente a bordo di un autobus che le causò fratture alla colonna vertebrale, alle gambe e al bacino. Per tutta la vita soffrì di dolori cronici, subì molte operazioni e dovette rimanere immobilizzata a letto per lunghi periodi. Durante la convalescenza iniziò a dipingere, usando uno specchio sopra il letto per potersi ritrarre.

*"Quando la mente non si ferma in alcun luogo, essa scorre libera come l'acqua di un fiume. Allora, anche il corpo si muove senza esitazione. È l'attaccamento - al pensiero, al risultato, alla paura -*

*che rompe l'equilibrio. Il guerriero deve imparare a non fermarsi in nessun pensiero, come la luna che non si trattiene sulle nuvole".*  
(Takuan **Sōhō**, The Unfettered Mind - La mente immobile)

*"Immagina la vita come un fiume": il progetto ABC, che nasce in Nord Europa ed è promosso dall'Uisp in Italia a partire dal 2024, è la chiave per interpretare una nuova idea di benessere mentale, tra salute psicofisica e stili di vita attivi. La formula è ABC-Act, **Belong, Commit**. Ovvero: **Agisci** e renditi attivo; **Condividi** la tua vita con gli altri in maniera socievole; Acquisisci **consapevolezza** attraverso il fare a partire dallo sport e contribuisce a migliorare te stesso e la società nella quale vivi. La salute si costruisce prima della malattia e si fa giorno per giorno. Perché immaginare la vita come un fiume?...  
*"Nel corso della nostra vita ci muoviamo su e giù per il fiume. Per molto tempo l'attenzione è stata rivolta alla prevenzione e alla cura ma, se vogliamo invertire questa tendenza negativa, è fondamentale impegnarci lungo tutto il corso del fiume per promuovere la salute mentale, rafforzando le risorse delle persone per aiutarle a gestire le correnti che la vita porta con sé".**

Dobbiamo acquisire la certezza che non siamo mai soli, dobbiamo partecipare e non delegare. Questo è il senso dell'essere attivi. Non importa se tu pratici o meno una determinata disciplina sportiva ad alta o bassa intensità, neppure il grado di agonismo che ci metti, perché l'essere attivi può riguardare qualsiasi azione quotidiana: fare le scale a piedi, **annaffiare le piante**, passeggiare e guardarsi intorno. I veri cambiamenti avvengono insieme agli altri e non isolatamente: il valore sociale dello sport, che l'Uisp promuove da sempre, ha questo significato. **Questo modello è una spinta alla vita**, ci invita ad andare oltre la paura e le negatività, a non deprimerci e a comprendere gli altri.