



ECCO PERCHE' VINCE LA LUMACA: LENTEZZA E' LIBERTA'

La lentezza è innovare il nostro punto di vista, ci porta a riconsiderare il rapporto tra spazio e tempo secondo metriche neumanistiche, quindi antichissime e modernissime allo stesso tempo, considerando le emergenze dei nostri tempi.

E la bicicletta diventa la portabandiera della rivoluzione lenta della quale ti parliamo in questo mese di maggio, caratterizzato per l'Uisp da Bicincittà, manifestazione nazionale in varie città italiane e da Move Week, settimana europea del movimento e dello sport promossa da Isca.

Per queste associazioni di idee abbiamo eletto questa immagine (creata dal grafico Andrea Dreini) quale simbolo del nostro "Salto Triplo" di questo mese: lentezza; bicicletta; nuova idea di spazio/tempo, tra passato e futuro. *"Credo che l'importanza della bicicletta non sia solo una questione tecnica, quale mezzo di trasporto, ma che stia nella capacità di rivelare la relazione che noi abbiamo rispetto al tempo e allo spazio - scriveva l'antropologo*

francese **Marc Augè**, nella prefazione del suo libro, di vent'anni prima, "Nonluoghi" - *La bicicletta ci aiuta a prendere coscienza delle due dimensioni. Dello spazio è evidente perché pedalando il paesaggio circostante muta davanti ai nostri occhi mentre del tempo perché ciascuno di noi ne percepisce uno diverso a seconda della preparazione atletica e dell'età. L'uso della bicicletta ci riporta all'evidenza del nostro corpo, della nostra età e dell'ambito che ci circonda. È così un modo sano per ritrovare se stessi, il proprio tempo e il proprio spazio*".

L'evidenza del nostro corpo, a cui si riferisce **Marc Augè** ci proietta a Move Week, settimana europea del movimento che gemma centinaia di iniziative in tutto il continente e della quale l'Uisp è capofila in Italia. Con il proprio corpo si conosce e si stabiliscono relazioni con l'ambiente che si abita, si cresce insieme: *"L'individuo vive attraverso la sua dimensione corporea - scrive Simone Digennaro (Università di Cassino e del Lazio meridionale, citando il pedagogista statunitense **John Dewey** (1859-1952) - esiste in quanto corpo, sperimenta e fa esperienza del mondo in quanto dotato di un'esperienza corporea, attraverso questa dimensione esistenziale entra in connessione con nuovi oggetti ed eventi, che stimolano nuove capacità"*. Corpo al centro, esplorazione motoria, movimento lento. Queste sono le coordinate di Move Week e di Bicincittà, così come di molte altre attività che riflettono la filosofia dello sport per tutti Uisp. La lumaca rappresenta proprio la salute mentale e fisica legata al ritmo naturale: camminare piano, osservare, respirare; sentire il corpo e lo spazio che ci circonda.

E' un invito a "muoversi piano per vivere meglio", in contrasto con il caos della velocità imposta da ritmi non umani, che spesso genera stress, ansia, burnout. E che succede se la lumaca incontra un essere vivente che va un po' meno lentamente? Quello che succede ce lo racconta **Luis Sepúlveda** nel libro *"Storia di una lumaca che scopri l'importanza della*

lentezza" (Guanda, 2013): "Non posso tenere il tuo ritmo, sei troppo veloce per me» disse la lumaca alla tartaruga. "lo veloce? È la prima volta che me lo dicono. Sì lumaca, sali pure», rispose la tartaruga. "Capisci, Ribelle?" disse infine la tartaruga con gli occhi chiusi. "Credo di sì. La mia lentezza è servita a incontrarti, a farmi dare un nome da te, a farmi mostrare il pericolo, e ora so che devo avvertire le mie compagne". "È questa determinazione a fare di te una ribelle".

Una delle definizioni coniate dall'Uisp negli anni '90 è "sport di prestazione relativa", ovvero: ognuno è libero di andare alla sua velocità, sottraendosi alla dittatura del primato, del record, della performance. Nel suo discorso al convegno di Assisi del 1994, il filosofo, giornalista e attivista pacifista **Alex Langer** (1946-1995) invitava a leggere al contrario De Coubertin. Una utile lettura che apre prospettive nuove sulla direzione nella quale va il mondo e la vita di tutti i giorni: *"Voi sapete il motto che il barone De Coubertin ha riattivato per le moderne Olimpiadi, prendendolo dall'antichità: il motto del citius, più veloce, altius, più alto, fortius, più forte, più possente. Citius altius e fortius era un motto giocoso di per sé, era un motto appunto per le Olimpiadi che erano certo competitive, ma erano in qualche modo un gioco. Oggi queste tre parole potrebbero essere assunte bene come quintessenza della nostra civiltà e della competizione della nostra civiltà: sforzatevi di essere più veloci, di arrivare più in alto e di essere più forti. Io vi propongo il contrario, io vi propongo il lentius, profundius e soavius, cioè di capovolgere ognuno di questi termini, più lenti invece che più veloci, più in profondità, invece che più in alto e più dolcemente o più soavemente invece che più forte, con più energia, con più muscoli, insomma più roboanti. Con questo motto non si vince nessuna battaglia frontale, però forse si ha il fiato più lungo".*

Ecco perché vince la lumaca, perché lentezza è benessere e libertà.