

## La metamorfosi si fa in tandem

C'è stato un crack. Il suono era appena percettibile. Ma da dove proveniva? Forse era la mia bicicletta. In quel momento non capivo, ma poi avrei scoperto che quel rumore era stato prodotto dal mio corpo.

All'ospedale il dottore fu brusco: "Signorina, lei non potrà più gareggiare da agonista". Rimasi esterrefatta. Quel sibilo sordo era una lesione infida, subdola, un malefico segnale del destino, che mi appariva imperscrutabile. Non vedevo l'orizzonte chiaro, nitido, terso, bensì nebbioso, plumbeo, autoritario.

La radiografia evidenziava una frattura alla tibia. Successivamente mi spiegarono che il mio osso era già debilitato da microtraumi, che, con la propagazione di una scarica di energia in quello stesso punto, aveva determinato un carico eccessivo da sopportare.

Avevo poggiato la mia vita su quel mezzo a due ruote, letteralmente, in quanto la usavo per spostarmi dappertutto, nonostante le peggiori condizioni atmosferiche, fino a farla diventare un'ossessione. Mi allenavo duramente sin dai 4 anni, perciò ebbi uno scollamento tra realtà e sogno: non avevo più un'identità, un obiettivo. Dovetti fare molte sedute di fisioterapia, che si rivelarono inutili. Caddi in una profonda depressione ma poi arrivò il punto di svolta.

Mi ero da poco iscritta all'università quando vidi affisso un volantino che proponeva un giro in bicicletta. Quest'ultima mi attraeva come un vortice, mi incatenava a sé, come fa con le due ruote. Allo stesso tempo però provavo ansia, sfiducia nel mio corpo e nella mia capacità di sopportazione della fatica. E se non ne fossi più capace? Va bene la memoria muscolare e il modo di dire 'Una volta imparato ad andare in bicicletta non si scorda più', ma se io lo avessi veramente dimenticato? O peggio ancora non ci riuscissi? Ero attanagliata da questi dubbi ma quell'oggetto agiva su di me come una calamita, come se emanasse una potenza incantatrice.

Ancora non sapevo che era sbagliato il mio punto di vista. Il paesaggio tenebroso, buio che ora mi si stagliava di fronte sarebbe stato illuminato grazie a lei, Camelia, la ragazza del volantino.

Già dopo la prima uscita in bici conclusi che i muscoli sono fatti per essere ingaggiati, hanno bisogno di contrarsi, altrimenti andranno in necrosi. Il cervello necessita di pedalare, sentire l'aria che sferza sulla pelle, il respiro farsi più veloce e libero, sensazioni che poi trasmetterà al pensiero. Il corpo sulla bicicletta diventa un ballerino e un musicista allo stesso tempo: segue e produce un ritmo particolare, il suo, come se dominasse il tempo, che si riduce ad un punto. Non viene più controllato razionalmente, ma perde di senso. Al centro c'era solo il mio io, senza preoccupazioni. Stavo finalmente nel presente e non fremevo più. Al contrario, quel moto rettilineo uniforme mi dava centratura, solidità.

Camelia me lo spiegò bene: l'assenza di movimento equivale alla stagnazione delle energie, ovvero alla morte. Solo se c'è un moto continuo il corpo resta in vita: il battito cardiaco, il sangue che circola uniforme dal centro sino alle periferie, la linfa e i movimenti, gli assestamenti dei vari organi. La sua missione era proprio quella: far capire alle persone l'importanza di uno stile di vita sano, della necessità del movimento per l'essere umano.

Con me ha fatto una cosa ancora diversa: mi ha riplasmata, fisicamente, rimettendomi nelle condizioni necessarie per pedalare ma soprattutto cambiando il paradigma nella mia mente.

E quella metamorfosi l'abbiamo fatta in due, gradualmente, fino a che non ci è venuta voglia di andare in tandem.

Ho capito che solo in quel momento mi sentivo viva, esisteva. Avevo fatto un viaggio dentro me stessa, la cui meta finale ero il punto di partenza. Ero andata a ritroso, fino a ritrovare l'origine dell'amore per quel mezzo, quando pedalavo per puro piacere, e non perchè fossi inseguita o dovessi portare a casa qualche premio. In quel momento potevo sentire il vento, che sapeva così tanto di libertà da non voler più tornare ad essere come prima. Ecco il mio cambio di passo. La bici è stata il mio modo di ripartire, di rimettere in sesto la mia vita, è stata benedizione e dannazione. Ho ricomposto la mia vita ripartendo nello stesso punto in cui si è spezzata; ho incollato i vari frammenti con la medesima causa che li aveva provocati: la bicicletta.

Scateniamoci 2021