

Bill Hayes
Sudore



Una storia dell'esercizio fisico

Traduzione di
Goffredo Polizzi



La Cultura

1949

Bill Hayes

Sudore

Una storia dell'esercizio fisico

Traduzione di Goffredo Polizzi

© il Saggiatore S.r.l., Milano 2025

© Bill Hayes, 2022

This translation of *Sweat: A History of Exercise* is published by
il Saggiatore by arrangement with Bloomsbury Publishing Inc.
All rights reserved.

Titolo originale: *Sweat: A History of Exercise*

L'editore ha effettuato, senza successo, tutte le ricerche necessarie al fine di
identificare gli aventi titolo rispetto ai diritti delle immagini interne al
volume. Pertanto resta disponibile ad assolvere le proprie obbligazioni.

Sommario

[1. Tuffo](#)

[2. Alla ricerca di Mercuriale](#)

[3. Topi da palestra](#)

[4. «Non assomigli a un atleta»](#)

[5. Diario del pugile](#)

[6. Topi da biblioteca](#)

[7. Un duello](#)

[8. La natura della corsa](#)

[9. Mercuriale in Kansas](#)

[10. L'arte di nuotare](#)

[11. Dentro l'archivio](#)

[12. «Confutazione dell'opinione di chi pensa che tutti dovrebbero fare esercizio»](#)

[13. Il principio del riposo](#)

[14. Esercizio a Roma](#)

[15. Un'educazione fisica](#)

[16. Una pratica](#)

[17. La prova](#)

[18. Gli anni settanta](#)

[19. Gli uomini negli specchi](#)

[20. Una pausa](#)

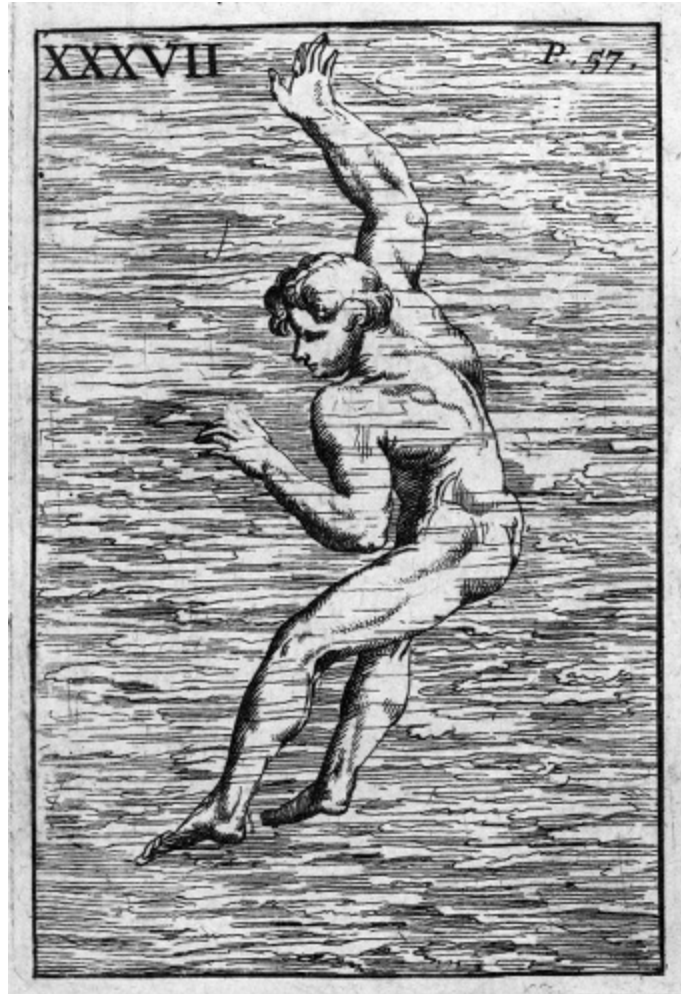
[21. In viaggio verso Olimpia](#)

[Ringraziamenti](#)

[Bibliografia](#)

Sudore

Da *L'Art de nager* (L'arte di nuotare)
di Melchisédech Thévenot, 1696;
uno dei più antichi manuali di nuoto.



Ma non senza sudore gli dèi stabilirono invece
che si giungesse a virtù.

ESIODO, *Le opere e i giorni*, 700 a.C. circa

1. Tuffo

Il mio corpo non ha idea di ciò che sta per accadere. Nessuna idea. Mi tolgo maglietta, pantaloncini, scarpe. Mi siedo. Sono pronto, ma aspetto ancora. Mi sto preparando, o così credo, ma non posso. Guardo dentro l'acqua, come a cercare un segno. Non ne trovo. Poi, qualcosa mi induce ad andare avanti – rassegnazione, o impazienza, o forse è solo che le zanzare sul molo mi stanno pungendo – e mi lancio. C'è della violenza in quest'atto: il corpo rompe la superficie cristallina, la infrange passandovi attraverso, il rumore esplode nelle orecchie – e la sensazione sulla pelle, *della* pelle, *dei* nervi, che arriva fino alle ossa. È una sensazione non troppo diversa dal dolore.

È dolore, suppongo. Mi fa pensare ai coni di ghiaccio sulle grondaie quando si rompono. Ha un che di tagliente. Ho indosso i miei occhialini e posso vedere ciò che sento: caos, un caos di acqua, di percezioni. Neri, verdi e marroni torbidi e poi spruzzate di bianco, come schizzi di pittura, attraverso la materia trasparente, nel vitreo dell'occhio del lago. Vedo le mie braccia piegate e sollevate, e bolle – bolle d'aria. Mi sento come un sommozzatore senza il suo equipaggiamento, e ho un attimo di panico intenso; l'acqua è fredda, 10 gradi mi hanno detto, e questo quasi mi confonde, come se ci fosse qualcosa di sbagliato. Ma proprio nello stesso istante continuo a muovermi, spingendo il mio corpo nell'acqua, in avanti.

Batto forte le gambe, sentendo istintivamente che in questo modo potrò sfuggire al freddo. Non c'è altro da fare. Adesso vedo le mie braccia distese davanti a me, le mani che compongono una V, mentre scivolo come un proiettile attraverso l'acqua, cosciente del mio movimento – un volo – e del fatto che l'aria nei polmoni sta per finire.

Vedo la trasparenza verde farsi più luminosa, la superficie avvicinarsi.

Spingo la mano destra più in alto che posso e il braccio sinistro all'indietro, come se stessi tendendo la corda di un arco, in posizione per lanciarmi nello stile libero non appena sarò emerso.

Emergere è il contrario di tuffarsi, ma la sensazione è la stessa, un enorme caos di percezioni – percepisco la temperatura, l'acqua, la forza, la luce. Sì, adesso, nel momento in cui rompo la superficie, c'è luce, e vedo la rimessa delle barche, gli alberi, e cerco di afferrare più aria che posso (la sensazione è proprio quella di afferrare, respirare non sarebbe la parola giusta, perché ha qualcosa di muscolare, fisico), afferrare tutta l'aria che posso con i polmoni, e poi fare forza – in avanti, all'indietro, battendo, ruotando: nuotando. Mi allontano fin dove mi consentono quattro o cinque respiri, fin dove posso arrivare senza pensare a nient'altro, poi invertito la direzione. Quando mi riarrampico sul molo la pelle e i muscoli sono tesi, ossigenati.

Dopo, un amico mi chiede perché lo faccio – è ottobre, per l'amor di Dio: il lago è gelido.

«Perché riesco a farlo» rispondo.

Qualcuno una volta mi ha raccontato che compiuti i novant'anni il compositore americano Virgil Thomson diceva di essere finalmente felice, perché adesso non doveva più fare alcun esercizio fisico. (E visse altri due anni, presumibilmente senza mai farne.) Non sarebbe questo il mio atteggiamento. Una delle mie più grandi paure riguardo all'invecchiare è non essere più in grado di fare nessun tipo di esercizio fisico – che dovrò stare fermo davanti a una tv, o costretto a letto, incapacitato a sollevare pesi, correre, fare passeggiate. Per favore, sparatemi un colpo prima. No, aspettate, buttatemi dentro a un lago. Quando arriverà il momento, voglio andarmene nuotando.

Deve essere nel mio DNA, in qualche modo, questa aspirazione verso ciò che ha a che fare con la fisicità. Già da piccolo, a dodici o tredici anni, avevo un grande interesse verso il corpo umano, che più avanti nella vita mi avrebbe portato a scrivere libri sulla nostra conoscenza del sonno, sul sangue umano e la sua storia, sulle vicende che stanno dietro all'*Anatomia del Gray*, il classico manuale ottocentesco di anatomia. Per questo ho passato un anno a studiare anatomia insieme a studenti di medicina al primo anno di corso, praticando dissezioni integrali di cadaveri e tentando di farmi un'idea di quello che aveva fatto Henry Gray, l'autore del trattato. Una volta terminato il libro avevo molto tempo libero, e lo impiegavo allenandomi per ore in palestra, andando a correre, facendo corsi di yoga e di spin. A questo punto, quella fra me e l'esercizio fisico era già una storia di lunga data, e tuttavia l'idea che l'esercizio fisico stesso potesse avere una sua storia – che potesse avere avuto vicende particolari – non mi aveva mai sfiorato fino a un pomeriggio di circa dodici anni fa, mentre ero in palestra.

Ero appena salito in cima a una StairMaster, una macchina da cardio che rimane la mia preferita sia perché ti allena il sedere ma anche perché dà un certo beneficio psicologico: sei un metro abbondante al di sopra degli altri e ti senti in grado di superare qualsiasi ostacolo. Impostai il mio solito programma: brucia grassi, livello 15, 25 minuti. Posai l'asciugamano e la bottiglia d'acqua, e mi misi le cuffie dell'iPod. Con le dita trovai il tasto d'accensione, un cerchio verde piccolo, ma dai grandi poteri: schiacciandolo, hai ogni volta la possibilità di fare tabula rasa di tutto e di assolvere te stesso da qualsiasi peccato somatico. Quel giorno in particolare però, per qualche ragione, esitai. Mi fermai a contemplare la scena che mi ritrovavo davanti – uomini e donne di tutte le età e di diversa origine che sollevavano pesi, inarcavano la schiena su enormi palle di gomma, si adoperavano a trovare la

posizione giusta in apparati che sembravano strumenti di tortura, si issavano con il mento al di sopra di alte sbarre di metallo – e in testa mi balenò un pensiero: *Come ci siamo finiti qui? Se provassi a ripercorrere all'indietro la strada che porta fino agli inizi dell'esercizio fisico, dove arriverei?*

Rimasi lì, fermo a pensare per un buon lasso di tempo, poi schiacciai il pulsante «cancella programma», presi l'asciugamano e l'acqua e smontai dalla macchina. Quello che feci dopo fu un riflesso del tutto automatico: andai in biblioteca.

Le biblioteche sono sempre stati luoghi dove rifugiarmi, così come le palestre, e le palestre sono sempre state per me, come le biblioteche, luoghi di apprendimento. Iniziai a curiosare qua e là. Trovai molti risultati, nel catalogo a schede, di manuali di esercizio e benessere – la maggior parte contemporanei, ma anche un numero sorprendente di libri dell'Ottocento, e persino precedenti. I titoli erano intriganti: *Allenarsi a letto*; *L'uomo: un capolavoro*; e questo, lunghissimo, del 1796: *Un modo facile per allungarsi la vita facendo una modica attenzione al nostro modo di vivere, con tanti consigli utili su esercizio fisico, riposo, sonno, defecazione etc.*; libro il cui autore era indicato solo come «Gentiluomo e medico».

Sfortunatamente tutti questi vecchi volumi erano da tempo andati perduti o non si ritrovavano più, e non riuscii a procurarmi un libro che rispondesse in modo succinto alle mie domande sulle origini dell'esercizio fisico. Quello fu tutto; non mi spinsi oltre, poiché altre preoccupazioni avrebbero presto preso il sopravvento. Avevo deciso di trasferirmi a New York, una cosa che desideravo fare sin da bambino. Sentivo che se non lo avessi fatto subito non lo avrei fatto mai più, e così a quarantotto anni, nella primavera del 2009, ricominciai da capo la mia vita. Trovai un lavoro a tempo pieno. Mi

innamorai del mio compagno, che ora non c'è più, il neurologo e scrittore Oliver Sacks. Imparai a conoscere la città. Per un anno abitai nel West Side di Manhattan, poi nell'East Side, e infine tornai nella parte ovest. Con un lavoro a tempo pieno non mi rimaneva tanto tempo per scrivere, ma quello per allenarmi lo trovavo sempre. In tre anni fui membro di sette diverse palestre, finché non trovai quella giusta, con cui c'era chimica. Si tratta, dopotutto, di un rapporto fisico.

Ogni tanto, nelle mie letture, saltava fuori l'esercizio fisico nella storia, o la storia dell'esercizio fisico. In questi casi, prendevo qualche appunto su un pezzo di carta, che riponevo nel cassetto della scrivania. Per esempio: «Biografia di Freud, p. 183 – vedi nota al piede». Avevo fatto l'orecchia all'angolo di una pagina in cui si descriveva come alcuni dei primi seguaci di Sigmund Freud condividevano la passione per forme impegnative di esercizio fisico, in netto contrasto con i lunghi periodi passati in posizione seduta richiesti dalla pratica psicoanalitica. Karl Abraham era appassionato di nuoto e di arrampicata in montagna; Ernest Jones di pattinaggio artistico. (Oltre a una biografia di Freud, Jones ha scritto anche un libro sul pattinaggio artistico: *The Elements of Figure Skating*.) E in quanto a Freud sappiamo che faceva lunghe passeggiate in montagna. Cosa che mi sembrava gli si addicesse. Mi ritrovai a pensare: *Siamo noi a scegliere la nostra forma di esercizio fisico oppure è lei a scegliere noi?*

Qualche volta il tipo di esercizio fisico non mi sembrava, nella mia mente, adatto a chi lo praticava, e viceversa. Prendiamo Franz Kafka, per esempio: «Ogni sera, da una settimana a questa parte, il mio vicino di camera viene a lottare con me» confidava al suo diario nel maggio del 1914. «Egli è certo uno studente, studia tutto il giorno e la sera prima di coricarsi vuol fare un po' di moto alla svelta. Ebbene, in me ha trovato un buon avversario, io sono

forse, quando si prescinda dall'alterna fortuna, il più robusto, il più abile, ma lui è il più costante.»

Ah ecco, allora va bene...

Un giorno sul giornale mi capitò di trovare la famosa foto di Albert Einstein in bicicletta, la ritagliai e l'appesi sulla parete sopra la mia scrivania. L'avevo vista moltissime volte in passato ma adesso la guardavo con occhi nuovi. Einstein non aveva l'aria di essere un atleta provetto, ma neanche quella di qualcuno che non faceva mai esercizio. Andava spesso in bicicletta? Quali distanze percorreva? Era sua la bicicletta? Mi misi a cercare le risposte su tre diversi libri su Einstein – tutti vaghi al riguardo – ma scoprii solo che gli piaceva andare in barca a vela, cosa che suggeriva che sapesse nuotare.

Presi un appunto.

E presi un appunto anche di questo: Lev Tolstoj, che condivideva con Goethe, nelle parole di Thomas Mann, il «gusto per l'esercizio, l'allenamento fisico e le gioie che ne derivano», faceva dei giri in bicicletta talmente lunghi – trenta chilometri o più, anche all'età di sessant'anni – da far stare la moglie terribilmente in ansia.

A un tratto immaginai Tolstoj fare una gara di triathlon con Einstein. Chi dei due avrebbe vinto?

Forse avrebbe vinto una donna. Cosa aveva fatto Marie Curie dopo aver scoperto il polonio? Insieme a Pierre avevano chiuso il loro minuscolo laboratorio e avevano passato l'estate facendo passeggiate in bicicletta e a piedi nel Sud della Francia. Una volta tornata, rinvigorita, aveva fatto la sua scoperta più importante: il radio.

Altrove, un frammento dei diari di Andy Warhol sembrava riassumere in tre sole frasi un'intera epoca ormai passata, con le sue palle stroboscopiche e

tutto il resto: «Andato in una palestra. Mi hanno fatto salire su una macchina e mi hanno messo a testa in giù, con tutte le pillole che mi cadevano dalle tasche e per poco anche i capelli. Poi sono andato in discoteca».

Flashback: ma che fine hanno fatto gli stivali da inversione?

Warhol a parte, tuttavia, man mano che il mio progetto prendeva forma, comprendevo di non essere molto interessato agli sviluppi degli ultimi decenni. Non avrei scritto un libro sul SoulCycle, sul CrossFit o su altre mode passeggiare che conoscevo già, per esperienza diretta o indiretta. Ma su una storia più profonda, che non conoscevo – avrei collegato la mia esperienza dell'esercizio fisico, l'immediato qui e ora del mio corpo, con la saggezza di un passato svanito dalla memoria viva. Sarebbe stata una storia personale, non una storia definitiva.

Cominciai a buttare giù i pensieri ovunque mi si presentassero. Se non avevo un quaderno con me, andava bene qualsiasi altra cosa. Una sera, insieme a Oliver, presi una serie di appunti disordinati sulla tovaglietta di carta di un ristorante vicino a dove abitavamo. Il posto adesso è chiuso, ma conservo i punti più importanti della nostra conversazione – macchiati di vino e di cibo:

Si può separare l'esercizio dall'abilità? L'esercizio fisico è esso stesso abilità o è un mezzo per raggiungere un'abilità, momento in cui smette di essere esercizio e diventa performance?

Probabilmente suonava più profondo dopo aver bevuto insieme due caraffe di sangria.

Nella lingua inglese la parola *exercise*, «esercizio», è stata usata per la prima volta nel XIV secolo: il verbo *to exercise* significava letteralmente «rimuovere

una limitazione» e veniva usato in relazione agli animali da allevamento. Questo mi diede una nuova prospettiva: l'esercizio come un'attività libera, in cui può rientrare tutto, purché si tratti di movimento. La parola venne comunque collegata anche a degli stati interiori e a modi di essere. Si può esercitare cautela, prudenza, moderazione, buon gusto, buone maniere, il desiderio di essere buoni, o anche, se è per questo, il desiderio di non esserlo. Per ogni virtù c'è un vizio che si può esercitare, ed entrambi con lo stesso vigore. Su uno schema come questo si può progettare un'intera routine di allenamento.

Qualche volta chiedevo alle persone cosa facevano come esercizio fisico, e perché.

Un bartender originario del Bronx, con un corpo da Superman, mi annunciò che stava mettendo a punto una tecnica che avrebbe rivoluzionato l'industria del fitness. «Vedrai, amico mio.»

«Sul serio?» dissi cercando di saperne di più.

Ma era un segreto.

La nipote di un amico, una florida donna di cinquant'anni che scoppiava di salute, mi confidò che ogni mattina prima di fare la doccia metteva la musica a tutto volume e ballava sempre le stesse due canzoni, senza mai fermarsi.

Il mio barbiere russo mi disse che giocava a pallamuro, anche in inverno. Insieme agli amici portavano secchi di acqua bollente in un vecchio campo nel Queens per mantenere i palloni abbastanza caldi, in modo che rimbalzassero meglio, mi spiegò mentre mi tagliava i capelli a zero.

Pallamuro, lo sport di mio padre; adesso non se ne sente quasi più parlare. Come la lotta, pensai – un tempo il più rappresentativo degli sport

olimpionici, e già da qualche anno quasi scomparso dalle competizioni. Che peccato. Ci sono altre forme di esercizio fisico che sono, come queste, a rischio di scomparire, o che si sono già perse – senza che nessuno le registrasse o documentasse – come lingue in via di estinzione? Anche la tanto duratura StairMaster sarebbe presto stata confinata al dimenticatoio della storia? Era arrivato il momento, capivo a poco a poco, di consultare un esperto in materia.

Era un torrido pomeriggio di luglio, così caldo e appiccicoso che le strade e i marciapiedi di East Harlem erano praticamente vuoti. Arrivai all'indirizzo che mi era stato dato un minuto prima dell'una in punto, l'ora prestabilita. Mi tolsi il sudore dalla fronte con un asciugamano che avevo portato con me e tirai, aprendola, la pesante porta dorata della New York Academy of Medicine: la veneranda istituzione di ricerca e patrocinio che esisteva da 150 anni. Diedi il mio nome alla guardia, un giovane di bell'aspetto, che mi aveva salutato.

Arlene Shaner, la bibliotecaria a capo della collezione storica, mi venne incontro sul pavimento di marmo dell'atrio. Parlava con un tono di voce basso, aveva modi molto gentili e doveva avere all'incirca la mia età. La sua corporatura alta e magra, con curve appena accennate e sormontata da una nuvola di capelli grigio piombo, faceva venire in mente un tarassaco in estate, di quelli che da bambini si soffiano via esprimendo un desiderio. Prendemmo l'ascensore fino al terzo piano, e la seguii attraverso una serie di sale maestose, dai soffitti alti come quelli di stanze da ballo, e del tutto vuote se non per la presenza dei libri, e poi su per una scala a chiocciola. Mi condusse alla fine di un corridoio vuoto e si fermò davanti a una porta su

cui era affissa una piccola targhetta con una scritta dipinta a mano in vernice giallo ocra: LIBRI RARI.

La signora Shaner aprì la porta con una chiave e mi invitò a entrare in un'anticamera, dove ci accolsero sei teschi umani poggiati su un catalogo a schede. Immediatamente provai una sensazione di déjà-vu multisensoriale, vedendo migliaia di volumi a tappezzare le pareti di due stanze e sentendo quel particolare profumo di muffa dei libri antichi. «Adoro quest'odore» mormorai. Se fossi cieco non sarebbe assolutamente un problema per me trovare il giusto percorso – in mezzo a scrivanie e sedie, su per le scale a pioli – fino ai libri più antichi, sugli scaffali più alti, semplicemente seguendone il profumo.

Scelsi uno dei tavoli con separatori vicino alla scrivania, più isolata, della signora Shaner, e aprii la cerniera della borsa, cosa a cui lei, come captando improvvisamente una particolare frequenza udibile solo dai bibliotecari, reagì pronunciando una serie di perentori «niente»: niente penne – «non la tiri neanche fuori dalla borsa» mi disse nel modo più fermo ma gentile possibile – niente acqua, niente cibo, niente cellulari, niente foto senza il suo permesso.

Registriai ogni parola senza batter ciglio, contento di obbedire a questa Minerva del XXI secolo. Era suo il regno dei libri rari, e io mi sentivo privilegiato per il fatto che mi venisse concesso di soggiornarvi temporaneamente. Anche se usare il proprio computer era permesso, sentivo che sarebbe stato poco opportuno. Lo lasciai nella borsa e tirai fuori una matita e un taccuino a righe.

Avevo già richiesto, prenotandoli anticipatamente, dieci libri da consultare – numero non del tutto arbitrario, dal momento che non erano

né troppi (cosa che mi avrebbe fatto sembrare avido), né troppo pochi (cosa che mi avrebbe fatto sembrare poco serio). Ho passato molto tempo negli archivi e nelle biblioteche e conosco bene le regole, anche quelle non scritte. La signora Shaner avvicinò, spingendolo sulle ruote, un carrello con i libri che avevo richiesto – per la maggior parte di autori abbastanza noti nella storia della medicina – e mi fornì un blocchetto di segnalibri di carta e un leggio di gommapiuma, prima di ritirarsi alla sua scrivania. A questo punto, avvertii un'ondata di eccitazione, come un tuffatore sul trampolino o un velocista ai blocchi di partenza: 3, 2, 1... presi in mano Ippocrate (perché non cominciare proprio dal principio?), e solo allora notai che i libri erano undici, non dieci. Sollevai dal carrello il volume che non conoscevo. Un libro di un formato molto grande e protetto da una robusta custodia color sabbia.

«Mi sono presa la libertà» disse la signora Shaner rimanendo seduta alla sua scrivania. «Penso le interesserà dargli un'occhiata.»

Feci scivolare il libro fuori dalla custodia e lo presi in mano con cura; il peso era quello di un manubrio da palestra della misura più piccola, o di un cervello umano di grosse dimensioni. Lasciai che si aprisse in modo casuale, più o meno a metà. Ciò che prese vita davanti ai miei occhi era l'immagine esplicita di una coppia di uomini nudi, con i corpi piegati e intrecciati, un'immagine incredibilmente dinamica per essere stata realizzata con una matrice di legno. Non riuscivo a distinguere quali arti appartenessero a quale figura. Questi uomini possenti sembravano essere incastrati l'uno nell'altro, come in combattimento o in un abbraccio profondamente romantico – stavano cioè lottando. Alzai gli occhi e guardai la signora Shaner, esclamando: «È incredibile».

«Lo so» rispose lei.

Dato che non c'era nessun altro non avevamo nemmeno bisbigliato.

Sulla copertina trovai una piccola scheda dattiloscritta che tracciava la provenienza del libro. Quello che avevo tra le mani era una rara e preziosa edizione illustrata, in perfette condizioni, del *De arte gymnastica* (*L'arte ginnastica*), datata 1573. L'autore era Girolamo Mercuriale, un nome a me fino ad allora sconosciuto.

Non potevo prevedere, in quel momento, che grazie a questo libro sarei partito per un'avventura che avrebbe percorso più di duemila anni, tre continenti, e che mi avrebbe portato a studiare decine di forme di esercizio fisico. Avrei visitato sontuosi palazzi italiani, rovine greche e palestre di ogni tipo. E mi sarei trovato faccia a faccia con rari esemplari di libri antichi gelosamente custoditi negli archivi (e protetti da bibliotecari talvolta intransigenti). Libri la cui presenza fisica – non solo il loro contenuto, ma anche le rilegature, le parti ingiallite, l'odore – avrebbe saputo offrire risposte alle domande che cominciavo a pormi su come siano state inventate, poi perse e poi riscoperte, le arti dell'esercizio fisico.

Lo aprii alla prima pagina.

Iniziava con una visione: edifici in rovina, solo la traccia di ciò che era stato un tempo. Mercuriale, mentre guardava «perso nell'ammirazione» i resti fatiscenti degli ampi complessi termali e delle palestre costruite da Greci e Romani «al solo scopo di fare esercizio fisico», era stato colpito da un pensiero improvviso, brillante e inevitabile: avrebbe «riportato quest'arte perduta al suo originario splendore e alla sua antica dignità», producendo un trattato sull'argomento. Sarebbe stato quello che il *De humani corporis fabrica* di Andrea Vesalio era stato per l'anatomia, ma per l'esercizio fisico: l'atlante di una perduta arte greco-romana. Perché nessun altro se ne fosse

occupato, Mercuriale osservava, «non oso dirlo: so solo che si tratta di un compito della massima utilità e di enorme impegno».

Negli anni successivi si era rintanato nelle biblioteche di Roma e aveva consultato le opere di oltre duecento autori, del periodo classico e non solo. Così facendo, era riuscito a creare la versione rinascimentale di un antico manuale greco per mantenere la salute e la forma fisica, con descrizioni dettagliate di esercizi che risalivano addirittura al v secolo a.C.

Ma io non sapevo ancora nulla di tutto questo.

Tutto ciò che sapevo, mentre stavo seduto in quella biblioteca vuota quel caldo giorno d'estate, era che io non ero in grado di leggere il capolavoro di Mercuriale. Era scritto in una lingua che non conoscevo. Il massimo che riuscivo a fare, sfogliandolo ripetutamente, era far caso a come una parola comparisse ancora e ancora: *exercitatio*, che in latino, se non mi sbagliavo, significa «esercizio».

2. Alla ricerca di Mercuriale

Cominciai a trascorrere i pomeriggi liberi tra gli scaffali dell'Academy of Medicine, preferendo alla febbre indotta della palestra – con la sua musica martellante e i suoi frequentatori sudati e accaldati – il silenzio e la stasi della biblioteca, il suo ambiente umido e spettrale e i suoi volumi fragili. Questi spazi avevano in comune ognuno un certo tipo di odore muschioso, ma non molto altro.

Mi studio di richiamare
alla vita l'arte ginnastica,
una volta in tanta fama,
ora spenta e
dimenticata.

GIROLAMO

MERCURIALE, *De arte
gymnastica*, 1573

Io e la signora Shaner avevamo la nostra routine: all'inizio della settimana io prenotavo una mezza dozzina di libri. Lei mi riceveva nell'atrio. Prendevamo l'ascensore fino al terzo piano. Camminavamo fino alla sala dei libri rari. C'era, in tutto questo, una certa formalità che mi piaceva. Anche se in questo labirinto sapevo sicuramente come muovermi, non mi era stato concesso nessun diritto speciale di accesso. Come tutti i ricercatori, gli studiosi o i medici che si rivolgevano alla signora Shaner, anche io dovevo seguire il protocollo, seguire cioè la sua guida. Questo avveniva per rispetto verso i libri e verso un'istituzione – la biblioteca – che i libri rappresentavano, ma anche verso la loro onnisciente custode, la signora Shaner appunto.

Fu lei a farmi conoscere il sofista dell'atletica, Filostrato; il tedesco Friedrich Ludwig Jahn e i suoi compagni, ginnasti patrioti ed evangelisti; e la sorella di Harriet Beecher Stowe, Catharine, la Jane Fonda di metà Ottocento. Si trattava, in ognuno di questi casi, di personaggi affascinanti, con storie importanti, ma ciò che a me interessava sapere era cosa aveva da dire Mercuriale. Se solo avessi studiato latino a scuola! – non riuscivo a non rimpiangere – ma anche questo non mi avrebbe portato molto lontano: Mercuriale scriveva in una forma molto ricercata di latino medievale che oggi soltanto gli specialisti sono in grado di tradurre.

Ogni tanto sentivo – per così dire – parlare di lui, in modo frammentario e indiretto, e la cosa mi intrigava molto. In un voluminoso trattato pubblicato nel 1705, vidi che l'autore inglese Francis Fuller il Giovane citava ripetutamente come fonte Hieronymus Mercurialis (la versione latina del suo nome). Fuller raccontava di avere utilizzato il regime di esercizi del medico italiano per guarire da una debilitante ipocondria che gli era venuta in seguito a un severo attacco di prurito. Ne era stato folgorato:

Si potrebbe pensare che una violenta sudorazione impoverisca il sangue, ma è proprio il contrario, come si vede dal fatto che nei climi caldi, anche se le persone sudano abbondantemente, sono tuttavia più allegre e vivaci per questo. Un esercizio fisico moderato, dunque, aumentando il calore naturale del corpo, arricchirà i fluidi.

Un altro autore inglese di nome Richard Mulcaster era contemporaneo di Mercuriale e preside della Merchant Taylors' School (al tempo la più grande scuola privata del paese). Nel suo libro di pedagogia del 1581 *Positions*, Mulcaster sosteneva che si dovesse integrare l'esercizio fisico nei curricula scolastici – lezioni di educazione fisica, sostanzialmente. E a chi volesse

informarsi sull'argomento suggeriva: «Non conosco nessuno che sia paragonabile a Hieronymus Mercurialis, un medico italiano dei nostri tempi molto erudito, che si è preso la briga di vagliare fra tutti gli scrittori tutto ciò che concerne la ginnastica e l'esercizio, e i cui consigli sull'argomento ho molto utilizzato laddove si confacevano al mio scopo».

E in effetti una buona parte delle *Positions* sembra essere basata sul *De arte gymnastica* di Mercuriale. Come si era imbattuto Mulcaster in questo testo? Lo scrittore inglese faceva parte della cerchia più vicina alla regina Elisabetta e sembra che conoscesse Shakespeare, che si dice si sia ispirato a lui per inventare il personaggio del maestro di scuola in *Pene d'amor perdute*. Il mondo della fine del XVI secolo sembrava improvvisamente molto piccolo. Possibile che anche Shakespeare conoscesse l'opera di Mercuriale?

Stranamente, tra i due c'era una certa somiglianza, almeno a giudicare da un ritratto a incisione di Mercuriale che avevo trovato. Mercuriale era un uomo barbuto e stempiato, con fronte e sopracciglia sporgenti, cosa che sembrava indicare che la sua doveva essere stata una grandissima intelligenza. Le informazioni su di lui di mia conoscenza erano queste: era nato il 30 settembre 1530 a Forlì, in Romagna. Figlio di un medico, si era laureato in medicina e filosofia all'Università di Venezia, dopo aver studiato in patria e all'Università di Padova (la città in cui Vesalio aveva insegnato anatomia e concepito il suo capolavoro, pubblicato nel 1543, anche se al momento dell'arrivo di Mercuriale in città Vesalio non era più all'università). Ancor prima di laurearsi, Mercuriale aveva già iniziato a farsi un nome come studioso e come medico esperto che non temeva di sfidare il sapere ricevuto. A soli ventidue anni, pur non avendo ancora avuto figli, aveva scritto un trattato sullo svezzamento dei bambini intitolato *Nomothelasmus*, in cui prendeva posizione contro la consuetudine dell'epoca di servirsi di

nutrici, e a favore dell'allattamento al seno materno, che riteneva più salutare per il bambino.

Mercuriale era poi tornato a praticare la medicina nella sua città natale. Come medico probabilmente si occupava di preoccupazioni, disturbi, malesseri e infermità non gravi dei suoi pazienti, in un modo non tanto diverso da quello in cui farebbe oggi un medico di base di una piccola città, se non per una gigantesca differenza. All'epoca la pratica della medicina si basava ancora su un presupposto non scientifico: l'antica teoria ippocratica dei quattro umori. La teoria umorale sosteneva che quattro fluidi interni, o umori – sangue, flegma, bile gialla e bile nera – determinassero lo stato di salute di una persona. Quando uno o più di questi fluidi si dava in quantità sovrabbondante o insufficiente, la bilancia interna del corpo perdeva l'equilibrio e si manifestava la malattia, lasciando la persona in uno stato di «discrasia». Il trattamento consisteva quindi nel riportare gli umori in equilibrio con mezzi quali il salasso, la purga, il digiuno, la sudorazione, l'induzione alla minzione e la somministrazione di clisteri. Che questi rimedi potessero arrecare danni quanto benefici è una cosa che ci sembra ovvia solo a posteriori (anche se il filosofo Francis Bacon diceva all'epoca: «Il rimedio è spesso peggiore della malattia», presumibilmente per esperienza personale). Nel periodo in cui Mercuriale esercitava, l'anatomia vesaliana era ancora troppo recente per avere avuto già un impatto sulla medicina tradizionale: la scoperta di William Harvey della circolazione del sangue per mezzo del battito cardiaco era lontana ancora sessant'anni, e una piena comprensione delle malattie infettive non sarebbe stata sistematizzata fino al XIX secolo.

Si sa molto poco sulla vita quotidiana di Mercuriale in questa prima fase della sua carriera; si possono, tuttavia, fare alcune deduzioni sul suo

carattere in generale. Non sembra che Mercuriale avesse un temperamento troppo mercuriale; pare fosse stato un uomo dall'indole pacata, di umore sanguigno piuttosto che bilioso o collerico. Fu presumibilmente proprio questa qualità, insieme al suo intelletto acuto e ai suoi interessi di studioso, a fargli guadagnare la stima dei cittadini di Forlì, che lo incaricarono di compiere un viaggio diplomatico a Roma nel 1562. Fu a Roma che incontrò il cardinale Alessandro Farnese, rampollo della ricca e potente famiglia dei Farnese e di cui papa Paolo III, da poco defunto, era nonno (nonno, sì: all'epoca non era un requisito obbligatorio per un papa essere sempre stato celibe). A quanto pare, Farnese ebbe un'impressione talmente favorevole di Mercuriale da proporgli di prestare servizio in casa sua, come medico personale. Fu grazie a questo incarico che Mercuriale ebbe accesso alla Biblioteca Vaticana e alla straordinaria biblioteca privata della famiglia Farnese e iniziò a lavorare alla *Gymnastica*, che sarebbe stato solo uno dei numerosi libri che avrebbe scritto nel corso della sua lunga vita. Morì a Forlì all'età di settantasei anni. L'ultima edizione della *Gymnastica* fu pubblicata nel XVII secolo.

O almeno così pensavo. Finché un giorno la signora Shaner mi indirizzò a un libraio che si occupava di libri rari ad Austin, in Texas, che mi informò dell'esistenza di un'edizione italiana della *Gymnastica* prodotta nel 2008 da un piccolo editore di Firenze. Conteneva una traduzione in inglese dell'intera opera, la prima mai realizzata; era tuttavia fuori catalogo e non era disponibile in nessuna libreria o biblioteca di New York, né presso i venditori online. Pagai quella che per me era una cifra esorbitante per acquistare una copia rimanente direttamente dall'editore italiano e, con questa in mano, rintracciai il traduttore. Quasi esattamente un anno dopo aver appreso dell'esistenza del libro di Mercuriale volai a Londra, senza alcun

altro motivo se non quello di conoscere questa persona. Avevamo concordato un luogo e un orario: la Wellcome Library for the History of Medicine, il primo lunedì di luglio alle undici del mattino.

Prima di partire da New York confermai data e ora, ricevendo in risposta una e-mail molto cortese con le seguenti istruzioni:

Gentile signor Hayes,

le propongo di sedersi nella sezione dei periodici, nella parte più lontana, dove si trovano le riviste dalla S alla Z.

La verrò a cercare lì.

A presto,

Vivian

Arrivai in biblioteca con un'ora di anticipo, sapendo, dato che c'ero già stato, che il protocollo di sicurezza era simile a quello di un aeroporto – comprensibile, vista l'unicità dei manoscritti che vi erano custoditi. Andai nella zona stabilita e iniziai a familiarizzare con la rivista della Zoological Society of India. Non si vedeva nessun utente della biblioteca in quei paraggi, neanche in lontananza, e pensai che poteva essere per quel motivo che mi era stato suggerito di sedermi, tra tutti i posti, proprio lì.

Allo scoccare delle undici arrivò, con piglio sicuro, il professor Vivian Nutton, un uomo alto e sui settant'anni, dall'aspetto di un maestoso uccello, con il trench mosso dall'aria e un becco che era la prima cosa a notarsi. Ex docente di Cambridge, ora direttore del programma di Storia della medicina allo University College di Londra, il professor Nutton era uno dei maggiori esperti al mondo di medicina antica e dei suoi praticanti. Aveva scritto più di una dozzina di libri scientifici, tra cui opere fondamentali su Galeno, e

centinaia di articoli accademici. Prima ancora che si sedesse, arrivò la prima domanda, e non da parte mia, ma da parte sua: «Allora, a cosa si deve il suo interesse per Mercuriale?». La domanda fu pronunciata con un sorriso amichevole, ma anche con un occhio indagatore e in un modo inconfondibilmente diretto. I controlli di sicurezza non erano ancora finiti.

«Pura e semplice curiosità» risposi, spiegando che desideravo imparare il più possibile su Mercuriale, dal momento che stavo cercando di sapere il più possibile sulla storia dell'esercizio fisico. «E la sua, professor Nutton?»

Chiamarlo Vivian mi risultava impossibile.

Mi disse che si era imbattuto in Mercuriale per la prima volta circa quarant'anni addietro, quando era un ricercatore a Cambridge e si stava preparando per tenere una conferenza sulla medicina antica nel Rinascimento. «Mercuriale è stato uno dei grandi studiosi, uno dei grandi medici del XVI secolo.» Anche se poco noto oggi al di fuori dei circoli accademici, all'epoca era stato una figura di spicco, uno dei «grandi nomi» che si sarebbero «apprestati a reinventare il mondo del passato, perché pensavano che ciò che c'era stato prima fosse migliore». L'arte e la filosofia classiche erano considerate, secondo il nuovo spirito dell'Umanesimo, il culmine delle conquiste dell'umanità, e lo stesso valeva per la medicina. «È questo il Rinascimento, dopotutto.»

Il professor Nutton parlava con la cadenza chiara e risonante di un maestro abituato a grandi aule – nonostante ci trovassimo in una biblioteca – e con una lentezza precisamente calcolata in modo da permettermi di prendere appunti senza perdere una parola. Mi sentivo come l'unico studente, seduto in prima fila, di un estemporaneo seminario.

Mi spiegò che la *Gymnastica* era stata scritta avendo in mente prima di

tutto un lettore: il cardinal Farnese, dedicatario della prima edizione del libro. Mercuriale assolveva sicuramente ai suoi doveri di medico personale ma gli era anche stato garantito qualcosa di simile a una borsa di studio «Genius» della MacArthur Foundation: questo gli dava la libertà di perseguire i suoi interessi intellettuali a tempo pieno – quello che in latino si chiamava *otium* – purché questi rientrassero nel più generale interesse della cultura di quel momento per tutte le cose dell'antichità, cose di cui il cardinal Farnese in primis era un avido collezionista. Al cardinale tuttavia verrà dedicata solamente la prima edizione dell'opera. Nel momento in cui Mercuriale la rivide, aggiungendo illustrazioni e materiale supplementare per l'edizione del 1573 (quella che avevo visto per la prima volta in biblioteca), aveva già raggiunto quello che era forse il massimo dell'avanzamento di carriera. Era diventato, grazie anche al successo della *Gymnastica*, medico personale dell'imperatore del Sacro Romano Impero, Massimiliano II. Non c'era dubbio sul da farsi: la dedica del libro andava cambiata – cosa che aveva richiesto, da parte di Mercuriale, una certa «ginnastica autoriale».

Il professor Nutton prese in mano la mia copia della sua traduzione, la aprì alle pagine iniziali, me la porse, poi rimase lì seduto con un sorriso divertito.

La dedica era: «all'invitto Imperatore Massimiliano II»:

Ciò che è stato da me prodotto con sforzo grande e applicazione mentale ha incontrato, come ho appreso da più parti, una non sfavorevole accoglienza, se così mi è concesso di dire. Questo è stato il motivo che mi ha spinto a riprendere in mano negli ultimi mesi questo trattato [...] Penso, poiché di solito i pensieri che si protraggono più a lungo sono migliori dei primi, che esso non mancherà di apparire anche più

ragionato e di dare un piacere ancora maggiore. Per questo non ho esitato a fare ciò che non avevo osato fare prima, e a dedicarlo a Sua Maestà, come prova della mia dedizione nei Suoi confronti, poiché tutti sono concordi nel ritenere che, qualora fosse necessario un mecenate per la rinascita della ginnastica, non se ne potrebbe trovare uno migliore di Lei.

Non riuscii a trattenere una piccola risata. «C'è da ammirarlo: è autoironico, privo di modestia e ossequioso, e il tutto contemporaneamente. Si capisce che doveva essere un uomo ambizioso.»

«Sicuramente sì, ma chi non lo sarebbe stato?» osservò il professor Nutton. «Immagini un signor nessuno che viene da, non so... Bloomington, in Indiana, e che finisce per diventare il più importante guru dell'alimentazione a New York.»

«Qualcosa bisogna pur fare, per rimanerlo...»

«Esattamente.»

E tuttavia Mercuriale non era un Andrew Weil dell'era rinascimentale, o un dottor Oz, qualcuno cioè la cui personalità o storia individuale aveva un ruolo centrale nella narrativa del suo libro. Niente aveva scritto sul proprio regime alimentare o di esercizio fisico. Farlo sarebbe stato considerato non tanto improprio – anche se avrebbe potuto essere visto in questo modo – quanto irrilevante. «Ciò che stava cercando di fare» mi spiegò il professor Nutton «era stabilire alcuni principi universali», scrivere un'enciclopedia medica su questi argomenti. Ciò detto, «voleva chiaramente diffondere la conoscenza dell'utilità dell'esercizio fisico, e a quest'ultimo doveva essere, in un modo o in un altro, interessato».

Era un proposito, questo, molto più radicale di quanto possa sembrare al

giorno d'oggi. All'epoca l'esercizio fisico e l'abilità atletica non erano per nulla presi in considerazione, o venivano, quando lo erano, ritenuti del tutto privi di importanza. La cultura dell'esercizio fisico e dello sport, rappresentata al massimo grado dai giochi olimpici, era stata praticamente spazzata via per intero più di 1200 anni prima, con l'avvento del cristianesimo. Era stato Costantino il Grande, il primo imperatore romano cristiano, a vietare ufficialmente le gare di gladiatori nel 325 d.C., e circa settant'anni più tardi Teodosio I aveva posto fine ai giochi olimpici. Questo non era avvenuto perché l'esercizio fisico e l'atletica fossero antitetici ai principi del cristianesimo, ma perché le competizioni di atletica erano legate a rituali pagani (come i sacrifici di sangue di animali), e svolte in onore del pantheon delle divinità greche e romane. Le cattedrali avevano quindi sostituito le palestre come luoghi sacri: adesso bisognava esaltare lo spirito santo – l'anima –, e non il corpo. Questo non era avvenuto sicuramente da un giorno all'altro, o per mezzo di un unico decreto. È certo tuttavia che nel giro di qualche centinaio di anni l'idea che si potesse fare esercizio fisico per il gusto di farlo sarebbe stata considerata indecente. Quando Mercuriale avrebbe affrontato l'argomento, un migliaio di anni dopo, l'arte dell'esercizio era, per usare le sue stesse parole, «ormai estinta».

Anche se era vero, sottolineò il professor Nutton, che quello di Mercuriale non era stato il primo libro sull'esercizio fisico a essere stampato – questo primato va a un oscuro medico spagnolo, Cristóbal Méndez, che aveva pubblicato nel 1553 uno smilzo volumetto dal titolo *Libro del ejercicio corporal* –, il *De arte gymnastica* era, fra i due, senz'altro il più importante e completo, frutto di una prodigiosa ricerca (e non ci sono prove che Mercuriale conoscesse il breve libro di Méndez).

L'argomentazione in favore dell'esercizio fisico costruita da Mercuriale

nella *Gymnastica* era più simile a quella di un avvocato difensore che a quella di un medico – logica, minuziosa, diplomatica. L'opera è composta di sei parti – sei libri – pensate in modo che ognuna prenda le mosse dalla precedente. Nei singoli capitoli si discutono la corsa, la camminata, il nuoto, i salti, il pugilato, la lotta e tantissime altre attività, incluse alcune che non avevo mai considerato prima come forme di esercizio: ridere, piangere e trattenere il respiro. La sua strategia narrativa e retorica consiste nell'esporre un principio, fornire delle prove, e poi fare appello agli scrittori antichi per irrobustire il suo ragionamento, siano essi a favore o contro. Le testimonianze a cui fa principalmente ricorso sono quelle di Galeno, medico di cultura greca del II secolo d.C., citato quarantacinque volte solamente nelle prime cento pagine del libro. Non c'è da meravigliarsi. Per quattordici secoli gli insegnamenti di Galeno avevano costituito la base dello studio e del pensiero medico in Occidente.

Feci al professor Nutton una domanda personale: tradurre la *Gymnastica* aveva in qualche modo cambiato il suo modo di fare esercizio? Lui glissò. «Da ragazzo mi piaceva abbastanza lo sport; facevo squash, cricket, tennis, adesso riesco ad andare in palestra due o tre volte a settimana.» Non si poteva attribuire a Mercuriale, dunque, il merito della sua forma fisica, anche alla sua età. A ogni modo, aggiunse, l'attività fisica che praticava maggiormente non veniva neanche menzionata da Mercuriale. «Suono le campane della chiesa...»

«Campane... della chiesa...»

Lui annuì. «Nel mio villaggio. Il mercoledì sera, ogni tanto il lunedì e il sabato sera, e la domenica mattina, ovviamente. Richiede una certa forza: si tira una corda.»

Questa non era la parte che facevo fatica a capire: i muscoli impegnati dovevano essere i dorsali, i bicipiti, e quelli delle mani – un tiro alla fune con Dio. Ma la campana? Di cosa stavamo parlando esattamente? Del *Gobbo di Notre-Dame* o di *Tutti insieme appassionatamente*?

«Quelle che abbiamo noi in paese pesano circa 300 chili. La più pesante che ho suonato era di circa due tonnellate.»

Mi ripromisi di cercare anche io, a New York, una chiesa con una campana da suonare.

Quella che il professor Nutton aveva tradotto era l'ultima di cinque edizioni della *Gymnastica*. Come il suo contemporaneo, lo scrittore di saggi francese Montaigne, Mercuriale era andato modificando ed espandendo la propria opera – cosa che ci fa presumere che il suo editore ricavasse da ogni ristampa abbastanza utili da garantirsi sempre un profitto. L'opera tuttavia non avrebbe ispirato una serie di imitazioni, sotto forma di altri libri di esercizi, nel XVI e XVII secolo, il che è curioso, soprattutto se si considera che guide pratiche di comportamento e di consigli medici diventeranno molto di moda nel momento in cui il libro a stampa – che era a quell'epoca all'incirca al suo centesimo anno di vita – avrebbe visto una grande fioritura. Prima che il tema dell'esercizio fisico venisse ripreso con altrettanto rigore e passione ci sarebbero voluti altri tre secoli.

C'era qualcosa però che non mi tornava. Come mai il libro di Mercuriale non aveva avuto una maggiore influenza? Aveva riscosso, dopotutto, un certo successo.

Il professor Nutton cominciò una frase, poi si interruppe, cercando chiaramente di pesare bene le parole. «Penso che sia un libro grosso» aveva detto alla fine.

Se c'era qualcuno che poteva essersi guadagnato il diritto di fare questa affermazione era il traduttore. Lanciai un'occhiata allo spessore del volume, posato in mezzo a noi. «Le cose sarebbero andate diversamente se fosse stato più corto, in altre parole» dissi.

Lui la mise in maniera più diplomatica: «Credo che in tanti lo conoscessero. È sicuramente quel tipo di libro che può piacere tenere sugli scaffali della propria biblioteca...»

«Come la *Bibbia* o *Infinite Jest*...»

I suoi occhi si fecero più piccoli, come se non fosse convinto dal paragone.

«Ma è probabile che poi non lo legga...» dissi.

«Probabile che non lo si legga» disse, più correttamente, il traduttore.

3. Topi da palestra

Ero determinato, adesso, a imparare qualcosa di nuovo ogni volta che mi allenavo: a trovare l'arte nel sudore – diciamo – alla maniera di Mercuriale. Ritornato al mio hotel mi tolsi giacca e pantaloni, mi cambiai e andai al piano seminterrato a cercare la palestra. O meglio, il «centro fitness», come veniva chiamato. A ogni modo, se Mercuriale, grazie a un qualche tipo di miracolo, fosse stato qui avrebbe pensato che doveva esserci un errore. Secondo lui, una palestra doveva essere «un luogo pubblico costruito in una zona separata della città», come era ad Atene. «L'ampiezza di questi luoghi era così grande, l'area così vasta in estensione, da poter praticare senza nessun ostacolo innumerevoli esercizi di tipo diverso, sia col corpo che con la mente.» Platone e Aristotele, sottolineava, attraevano nelle palestre grandi folle per discettare di filosofia.

Sta benissimo che un esercizio [...] si dica faticoso, e mancare di un godimento in quel tempo che si eseguisce. Ma però son d'avviso che la sanità possa fiorire unitamente a qualche molestia.

GIROLAMO

MERCURIALE, *De arte
gymnastica*, 1573

Ecco... magari!

Nel seminterrato del mio hotel trovo una stanza non tanto più grande della mia, di sopra. Entrando, subito a sinistra, c'è una versione ridotta di una macchina multifunzionale universale, con cavi per fare i pull down, le estensioni dei tricipiti, i curl dei bicipiti e altre cose del genere. A destra un tapis roulant che sarà all'incirca dell'inizio degli anni novanta. Un vogatore e una serie di manubri non troppo grandi stanno un po' nascosti negli angoli più remoti della stanza.

Di filosofi neanche l'ombra.

Ci sono solo io – riflesso all'infinito negli specchi che tappezzano due pareti –, con la sola compagnia di un enorme BOSU rosso. Lo saluto, dicendo «ciao», e lo spingo via. Prendo un tappetino di gomma e inizio il riscaldamento che faccio sempre quando comincio ad allenarmi, un insieme di cose che ho appreso negli anni da vari allenatori e fisioterapisti, o osservando altri topi da palestra come me. Sono fermamente convinto che la palestra sia un luogo in cui copiare non significa mai imbrogliare, e rubo dagli altri regolarmente. Inizio sempre con uno stretching in piedi dei bicipiti femorali e dei polpacci – mani contro un muro, una gamba flessa, l'altra dritta un po' più indietro, talloni ben appoggiati a terra, mantengo la posizione per trenta secondi, poi cambio gamba. Se c'è nei paraggi una rampa di scale la percorro, correndo su e giù per una decina di volte di seguito – è difficile trovare un modo migliore e più veloce per riscaldare tutto il corpo.

Passo al petto e alle spalle: inizio battendo le braccia per aria, in alto, come un pellicano allarmato, poi le abbasso e faccio lo stesso all'altezza delle anche. Dopo, con le braccia sollevate lateralmente e i gomiti piegati, mi posiziono contro le pareti in un angolo e spingo il petto in avanti più che

posso – come se stessi cercando di baciare l'angolo con il petto; un esercizio che impegna anche i muscoli della schiena. Sempre in posizione verticale sciolgo i muscoli del collo – ruotandolo da un lato e dall'altro in vario modo, come se la testa facesse una danza del ventre – e scrollo e faccio girare le spalle, più volte. Poi mi siedo sul tappetino, apro le gambe a V – ancora allungando i bicipiti femorali, che sono sempre contratti; mi stendo a pancia in su, porto le ginocchia al petto una alla volta, allungando fianchi e glutei. Alla fine, con un ginocchio puntato a spingere forte contro la caviglia della gamba opposta, che viene così spinta verso il petto, allungo il piriforme, un muscolo a forma di pera che si trova all'interno della coscia, molto in profondità. Mi giro, le ginocchia piegate sotto la schiena, la testa abbassata tra le braccia distese in avanti, e allungo i muscoli della schiena e delle spalle, nella classica posizione «del bambino» dello yoga. L'intera routine dura dai sette ai dieci minuti.

Secondo alcuni non dovrei fare niente di tutto ciò. Alcune recenti ricerche scientifiche dimostrano che lo stretching prima di una sessione di allenamento riduce in realtà forza e potenza, dal momento che l'energia viene spesa nei tessuti muscolari. Non mi importa. Non mi alleno per diventare un powerlifter di livello agonistico. Fare stretching prima dell'allenamento è ciò a cui sono abituato: fa parte della mia routine e – cosa ancora più importante – mi piace farlo. Mi basta questa, come motivazione. Se non proprio corporeo, lo stretching è un riscaldamento psicologico. Anche Mercuriale è della stessa idea: «Si dovrebbe sempre iniziare con un allenamento gentile e rilassato» scrive «per poi aumentare gradualmente d'intensità».

Nella visione di Mercuriale riscaldarsi in questo modo rientrava nella prima di tre distinte categorie di esercizio: preliminare, semplice (il vero e

proprio allenamento), e finale (equivalente a un raffreddamento). La fase preliminare era più specifica di quello che ci aspetteremmo oggi: «Per prima cosa» scrive Mercuriale «pulite il corpo, pettinate i capelli, lavate le mani e il viso, vestitevi in maniera appropriata». Mercuriale raccomanda un abbigliamento che non ostacoli il movimento ma che possa proteggere dal vento e dal calore. Così dicendo si discosta in maniera enfatica, e senza dare giustificazione alcuna, dalla tradizione antica, dal momento che persino la parola che compare nel titolo del suo libro, *Ginnastica*, proviene da un termine greco che vuol dire «fare esercizio nudi»: il modo normale di farlo, nella Grecia antica, per centinaia di anni.

Nel volume di Mercuriale è assente qualsiasi menzione di esercizi specifici per i muscoli addominali – crunch, sit-up e altri del genere. Lo stesso si può dire delle opere di Galeno e di altri autori dell'antichità che avevano scritto di esercizio fisico in precedenza. Ciò non è dovuto al fatto che uno stomaco prominente fosse particolarmente apprezzato (cosa che avviene in altri periodi, in cui avere la pancia grossa era considerato un segno di potere, ricchezza e di buona salute per gli uomini, e un indicatore sia di maternità che di grande sensualità per le donne). E non è neanche per il fatto che greci e romani non ammirassero la bellezza di muscoli addominali ben definiti: basta guardare alle tartarughe cesellate della statuaria classica e dei vasi a figure, che raffigurano atleti con la vita sottile e molto tonica. In realtà, compiendo ogni giorno attività atletiche molto impegnative e facendo lavoro manuale si sviluppavano probabilmente dei potenti muscoli del tronco, e non c'era bisogno di sforzi ulteriori.

Ma per me, che per la maggior parte passo i giorni a una scrivania, gli obliqui di un lanciatore del disco o le increspature del muscolo retto addominale di un giovane lottatore rimangono una pura aspirazione. La mia

strategia è fare tutte le varianti di sit-up a cui riesco a pensare, in ogni direzione possibile e a diverse velocità: veloci, lentissime, mantenendo la posizione a lungo, seduto per terra o sull'enorme palla BOSU. Se nella palestra in cui mi trovo ci sono delle macchine per addominali uso anche quelle. Una cosa che non faccio mai però è contare. Per prima cosa perché quando faccio questi esercizi perdo sempre il conto. Ma anche perché penso che farlo crei la falsa impressione di aver raggiunto un traguardo. L'obiettivo non dovrebbe essere quello di riuscire a farne cento, ma di esercitare i muscoli addominali fino al punto in cui non ce la fanno più. Tutti i muscoli addominali: sotto a quelli che si possono vedere in superficie (se si è magri abbastanza o si è baciati dalla fortuna genetica) ci sono due altri livelli. In generale, la mia regola di comportamento è questa: un allenamento di addominali non è un allenamento di addominali a meno che non si sudi.

Mi siedo sul vogatore, non una macchina che uso spesso per l'allenamento cardio. Per distrarmi dall'assurdità di star remando senza essere su una barca, sull'acqua, e senza avere una meta da raggiungere, mi concentro solamente sulla tecnica. Correggo la postura: schiena dritta, spalle indietro. Sento gambe e braccia muoversi con elasticità. I romboidi che si ritraggono, tirando indietro con sé le scapole: immagino le ali di un uccello predatore che si aprono. Guardo il cavo scattare in avanti e all'indietro. Ho nelle orecchie la musica che suona, e sembra che il movimento del cavo ne imiti il ritmo. Remo per dieci minuti, e anche se non c'è il monitor apposito so che il cuore sta battendo a una buona velocità – 110 battiti al minuto più o meno – e che sto respirando con una frequenza almeno doppia rispetto al normale. Adesso sto effettivamente facendo quello che Mercuriale definisce come esercizio:

Definiamo l'esercizio essere un moto del corpo umano, veemente, volontario e con alterazione della respirazione, fatto in grazia di conservare la sanità, o di procacciarsi una robusta complessione.

Una definizione così chiara e concisa è ancora perfettamente valida oggi. Mercuriale l'ha presa in prestito da Galeno, che 1400 anni prima aveva definito l'esercizio fisico come quel «movimento vigoroso» che produce un incremento della respirazione, ma ha aggiunto, con la frase finale, un'importante distinzione che riguarda lo «scopo» dell'esercizio. Per Mercuriale l'*intenzione* è l'elemento cruciale, che distingue l'esercizio fisico dal lavorare e da altri tipi di movimento. Pensiamo, per esempio, all'atto di scavare: «Se questo vorrà coltivare il campo, e raccorre i frutti, certo esso è lavoro e fatica: ma se puramente intenderà a esercitare i corpi a pro della salute, certo esso è da appellarsi esercizio». Lo stesso può valere per l'azione di remare: se l'unico motivo per farlo è attraversare un lago non si tratta di esercizio vero e proprio, ma di un modo per spostarsi.

Il concetto di *intenzione* è utile anche per distinguere l'esercizio dagli sport. In teoria ogni sport, per definizione, comporta una competizione, delle regole da osservare e, sia che si tratti di sport di squadra o di sport individuali, la dichiarazione di un «vincitore» e di un «perdente». Ovviamente giocando a pallacanestro, a tennis, o anche (a quanto pare) a golf, si fa esercizio fisico ma questo, nelle reali intenzioni di chi pratica questi sport – intenzioni che hanno a che fare con il competere con gli altri in un gioco di qualche tipo e, si spera, nello sbaragliare l'avversario – è secondario.

Mi dirigo verso la macchina a pesi, e mi è difficile decidere se questa minuscola palestra, con i suoi strani marchingegni, piacerebbe o meno al

nostro medico di Forlì. Apprezzerrebbe la presenza di una palestra, per quanto piccola possa essere, o sarebbe inorridito dalle sue dimensioni e dall'assenza di qualsiasi comodità? Nell'antica Grecia e agli inizi dell'Impero Romano in ogni città ce n'era almeno una. La palestra era parte integrante della cultura e della società tanto quanto il teatro e il mercato – anche se era un luogo riservato a uomini e ragazzi delle classi più agiate e alle donne non era permesso entrarvi – e ci si andava anche solo per guardare. Nelle *Leggi* Platone scrive che «le donne, sia giovani che anziane, dovrebbero fare esercizio fisico [...] insieme agli uomini», ma appunto «dovrebbero» significa che non potevano farlo e che non lo facevano; al contempo ci suggerisce una condizione ideale, condizione che in realtà non si realizzerà in maniera diffusa almeno fino al XIX secolo. Mercuriale non difende né ripudia l'idea che le donne si allenino nelle palestre, ma evita con cura la questione: «A noi qui non si addice esaminarlo».

Le palestre erano generalmente edifici pubblici, di proprietà della città, con personale specifico che comprendeva allenatori e l'equivalente antico dei ragazzi che portano acqua o asciugamani agli atleti. La gestione ordinaria era responsabilità di un direttore generale, chiamato *ginnasiarca*. Esistevano anche palestre private, per le quali, come attestano le fonti, i visitatori pagavano una quota di iscrizione proprio come avviene oggi, per diventare in sostanza membri della palestra. Nel XVI secolo però, nell'Italia di Mercuriale, le uniche palestre rimaste erano rovine: reliquie semisepolte di edifici un tempo grandi, come le terme di Caracalla.

Mercuriale aveva un'idea molto precisa – e grandiosa – di cosa fosse una palestra, di come andasse progettata e costruita, ispirata al testo dell'architetto romano Marco Vitruvio. L'opera in dieci volumi di Vitruvio, *De architectura* (del 15 a.C. circa), è l'unico grande libro di un architetto di

età classica giunto fino a noi, e fornisce dettagli specifici sulla progettazione di qualsiasi cosa: dagli acquedotti al riscaldamento centralizzato, alla costruzione di prigioni e teatri, e anche sulle attrezzature e i materiali che si usavano. Nel quinto volume, al capitolo 11, descrive le «buone regole» da seguire per costruire come si deve una palestra, termine che deriva dalla parola che in greco antico significa «lotta», un ampio stabilimento sportivo dedicato alla lotta e con spazi per fare esercizio, guardare gli atleti e fare il bagno. In greco antico esiste anche una parola per i «topi da palestra» – eh sì, esistevano già allora – che si può tradurre letteralmente come «drogato di palestra».

Ci vuole – Vitruvio specifica – un grande cortile centrale, di quattrocento metri quadrati (la stessa ampiezza di una pista da atletica leggera standard di oggi), che funge come la principale area dedicata all'esercizio. Deve essere circondato su tre lati da un porticato semplice, progettato in modo che ci si possa camminare sotto, e che contenga delle zone con sedili, dove filosofi, maestri di retorica, «e altri che si dilettono negli studi possano sedere e discutere». Il quarto lato deve invece essere un porticato doppio, con una maggiore quantità di sedili e un tetto che tenga all'asciutto chi vi cammina nei giorni di pioggia. Il doppio portico deve contenere anche una serie di stanze: una per le unzioni, per cospargersi di olio d'oliva profumato prima di esercitarsi completamente nudi, una «stanza della polvere», dove applicare alla pelle cosparsa d'olio una polvere molto sottile, sia per proteggerla dal sole che per renderla meno scivolosa e facilitare le prese. Poi una serie di stanze per fare i bagni, sia caldi sia freddi, una sauna e una «stanza con una volta per la sudorazione». Sullo stesso lato, ancora oltre, deve esserci un passaggio per camminare, ribassato, largo circa dodici piedi, «in questo modo» scrive Vitruvio «coloro che vestiti passeranno intorno per le

viottole non saranno incomodati da lottatori unti, che si esercitano». Dietro all'intero complesso deve essere lasciato lo spazio di «uno stadio fatto in modo che vi possa stare molta gente con agio per vedere» gli atleti impegnati nelle competizioni.

Nella prima edizione del suo libro, Mercuriale includeva una pianta proprio di questo tipo di ginnasio vitruviano. Ma se quella dei suoi sogni era una palestra idealizzata, i corpi che si immaginava vi si esercitassero non lo erano affatto. Non avrebbe apprezzato i muscoli ipertrofici dei bodybuilder – maschi e femmine – che conosciamo oggi. «La robustezza esige una complessione diversa dalla sanità» afferma, e sottolinea come «in coloro che mettevano ogni opera per ingrossare e far robusto il corpo [...] la mente diveniva ottusa e i sensi duri, intorpiditi e tardi». Anche solo aspirare a un corpo del genere era per lui una «perversione» dell'arte dell'esercizio fisico. Non ci si doveva esercitare per diventare più belli. Quella era pura vanità. Ci si doveva esercitare per prevenire le malattie e conservarsi in buona salute. Scrive Mercuriale: «Chi pratica l'esercizio fisico in maniera moderata e appropriata può condurre una vita sana senza dover dipendere da farmaco alcuno, ma qual lo fa senza mettervi la dovuta attenzione è tormentato da cattiva salute perpetua, e costantemente è bisognoso di cure».

In questo, Mercuriale per un verso anticipava i tempi – la concezione moderna di medicina preventiva, l'importanza che questa dà alla dieta, all'esercizio e al cambiamento delle abitudini – per l'altro confermava la validità delle antiche pratiche. Si attribuisce a un lottatore diventato medico di nome Erodico, vissuto ad Atene nel v secolo a.C., la concezione dell'esercizio fisico come forma di medicina, ma fu un suo studente, Ippocrate, a svilupparne pienamente i principi. «La sola dieta non manterrà una persona in buona salute; è necessario che faccia anche esercizio»

afferma Ippocrate «poiché il cibo e l'esercizio, anche se posseggono qualità di opposta natura, lavorano insieme per produrre la salute».

Ippocrate scrisse due trattati su come vivere in maniera sana, il *Regime di salute* e il *Regime*, dove discute di dieta, esercizio, riposo, bagni terapeutici e altre questioni di igiene. (La parola del titolo deriva dal latino *regere*: dirigere o governare; un regime dunque fornisce regole che si dovrebbero osservare nella propria vita.) Ippocrate sottolineava che bisognasse fare precisa attenzione a «proporzionare l'esercizio alla quantità di cibo, alla costituzione del paziente, all'età dell'individuo» e così via. In altre parole, un regime deve essere fatto su misura per una persona e, per definizione, reso parte della vita quotidiana. È da questi antichi principi – possiamo affermare, senza paura di esagerare – che deriva l'idea contemporanea di un piano individuale di allenamento.

Io rimango soprattutto fedele alla schiena. È dalla schiena – non dal petto, dalle braccia o dalle gambe – che inizio sempre il mio allenamento di sollevamento pesi. Lunedì significa schiena; schiena significa lunedì, senza eccezioni: questa è sempre stata la mia abitudine. Non posso tuttavia sollevare tanto quanto facevo un tempo. Non ci riesco più. Qualche anno fa mi sono strappato un tendine della cuffia dei rotatori – uno dei quattro piccoli muscoli che danno stabilità alla spalla –, il risultato di anni di sollevamento pesi (che si aggiungono al normale deterioramento dovuto all'età). Non è stato così grave da dover ricorrere alla chirurgia, ma è stato estremamente doloroso e mi ha costretto a non mettere piede in palestra per mesi – non riuscivo ad alzare le braccia al di sopra dell'altezza del petto – e a fare fisioterapia due volte a settimana.

Platone avrebbe saputo mettermi in guardia. nella *Repubblica* consiglia

«moderazione» nell'allenamento fisico, paragonandolo all'apprendimento della musica e della poesia. Tutto deve essere fatto con «semplicità e flessibilità»; come in tutte le cose non si deve esagerare. Seguendo questa regola si potrà rimanere «del tutto indipendenti dalla medicina se non in casi estremi».

Parlava per esperienza personale. Platone era infatti un atleta, particolarmente dotato come lottatore. Il suo nome di battesimo era Aristocle, come suo nonno, ma si dice che l'allenatore con cui si esercitava lo chiamasse «Platone» – dalla parola greca che significa «ampio», *platon*, per via della sua corporatura dalle spalle molto larghe. Il soprannome gli era rimasto. Era un lottatore talmente bravo che aveva partecipato, come viene riportato, ai giochi istmici (uno dei quattro più importanti eventi sportivi del mondo greco, simile alle Olimpiadi), e aveva continuato a praticare questa disciplina anche da adulto. Assicuratosi un posto all'Accademia, uno dei più grandi ginnasi ateniesi, parlava spesso e con convinzione delle virtù dell'esercizio e dell'educazione fisica. Credeva che si dovesse trovare un equilibrio fra l'esercizio fisico e la «coltivazione della mente», cioè l'esercizio «dell'intelletto con lo studio». Con l'obiettivo di «riportare i due elementi in sintonia l'uno con l'altro accordando la tensione di ognuno alla giusta intensità».

In altre parole, sudare e pensare in egual misura.

Come si nota chiaramente nei casi di atleti o sportivi molto abili, anche il corpo può essere fonte di conoscenza – coordinazione, grazia, agilità, resistenza, tecnica – sia intuitiva sia acquisita. E in effetti alcuni di loro, molto pochi però, potrebbero essere considerati degli Einstein del corpo – individui il cui genio sta nell'inventare, esprimere e usare il movimento.

Non è forse questo il caso del coreografo Mark Morris? o di Serena Williams?

Il filosofo contemporaneo Colin McGinn (per sua stessa ammissione un patito di sport) sottolinea come l'educazione fisica dovrebbe essere qualcosa che ci accompagna per tutta la vita. «Ci piace avere una mente sapiente, ben provvista di informazioni; dovremmo volere che anche i nostri corpi fossero equipaggiati allo stesso modo» scrive nel suo libro *Sport*. «È bello avere un corpo erudito.»

C'è sempre, ovviamente, il rischio di esagerare. Di nuovo Platone, dalla *Repubblica*: «Avete notato come una devozione per tutta la vita all'esercizio fisico, che esclude qualsiasi altra cosa, produce un certo tipo di mente? Così come il trascurarlo ne produce un'altra?» scrive l'autore citando alcune parole di Socrate. «L'enfasi eccessiva sullo sport produce un tipo eccessivamente privo di civiltà, mentre un addestramento nelle lettere solamente rende un uomo indecentemente molle.»

Da giovane, io sarei stato ai piedi di uno come Platone, ma probabilmente non gli avrei dato retta. All'epoca ciò che mi importava più di tutto era essere bello e diventare muscoloso. Suppongo fosse una cosa molto darwiniana – gonfiarmi per attrarre un compagno. Ma non ero consapevole in maniera esplicita di questo obiettivo. Mi piaceva allenarmi in sé e per sé, la pura e semplice soddisfazione di adoperare tutta la mia forza contro qualcosa che vi opponeva resistenza. Ricercavo quello che Ivan Pavlov – un grande amante della bicicletta, della canoa e del nuoto – ha chiamato, con una bellissima espressione, «felicità muscolare».

Lo faccio ancora oggi.

Allungo le mani sopra la testa e afferro la grossa barra che si usa per i lat

pull-down (*lat* è l'abbreviazione di *latissimus dorsi*, quel muscolo molto esteso che va dalle ascelle alla zona lombare), mi appoggio appena alla panca, mi piego in avanti e tiro la barra verso il basso, più giù che posso. Lo faccio lentamente, quasi godendo nell'incontrare una resistenza, finché la barra tocca la parte traversa del trapezio, il muscolo di forma triangolare che ricopre il centro della schiena, poi lascio che si risollevi piano fin quando le braccia non sono del tutto distese. Poi lo faccio di nuovo, un po' più veloce, e poi ancora e ancora, fino ad arrivare a dieci o dodici ripetizioni. Senza fermarmi cambio leggermente la posizione, porto indietro la schiena e tiro la barra verso il basso ma di fronte a me, all'altezza del petto. Questo esercizio mi sembra un'inversione dei sollevamenti su panca piana, bisogna tirare invece di spingere, e a essere impegnati sono i grandi dorsali e i muscoli del trapezio piuttosto che i pettorali. Il fatto che non posso vedere la mia schiena durante quest'esercizio fa parte di ciò che lo rende appagante: i muscoli vanno immaginati, sentiti mentre si contraggono, affidandosi non alla vista ma alla percezione. Finisco la serie cambiando l'ampiezza della presa: avvicino le mani, che adesso quasi si toccano, e tiro verso il basso più e più volte finché braccia e schiena sono sfinite. Mi riposo un momento. Aggiungo un altro peso da cinque chili.

4. «Non assomigli a un atleta»

Non ero un atleta da bambino – non praticavo sport a scuola o in qualche squadra – ma ero piuttosto atletico, e se fossi stato abbastanza sicuro di me sarei anche potuto diventarlo. Mio padre, che mi ha cresciuto, era stato un cadetto dell'Accademia militare di West Point, e aveva fatto la guerra di Corea. Era stato paracadutista, e anche dopo aver perso la vista da un occhio per una ferita riportata in combattimento, aveva continuato a lanciarsi, a fare – diceva – lanci notturni in territorio nemico. Mi chiedo adesso che cosa gli facesse di più provare un brivido di eccitazione: gettarsi dall'aereo? fluttuare attraverso il cielo? cadere in picchiata verso terra e risollevarsi ogni volta? Se mi guardo indietro, penso si possa dire che tutta la sua vita l'ha vissuta così e che, in questo, io ho preso da lui.

Non è una mente che
stiamo allenando, o un
corpo; ma un uomo, e
non dovremmo
dividerlo in due parti.

MICHEL DE MONTAIGNE

L'esercizio fisico era stato parte integrante del suo addestramento da soldato, ed è stato quindi parte integrante anche del modo in cui ha addestrato me, il suo unico figlio maschio, a essere uomo. Mi ha insegnato a nuotare, a sciare, ad andare in bicicletta e a giocare a pallone. Ci allenavamo correndo intorno al nostro isolato. Ci esercitavamo insieme nel pugilato a vuoto in garage. Mi faceva salire sui tavoli di legno dei parchi pubblici per mostrarmi il modo corretto in cui atterra un paracadutista.

Aveva lasciato l'esercito prima di sposare mia madre e nel 1963 aveva

comprato, praticamente senza neanche vederlo, uno stabilimento di imbottigliamento di Coca-Cola a Spokane. Spokane era conosciuta per essere il cuore del cosiddetto «Inland Empire», la città più importante in quest'area che comprende il Montana occidentale, l'Idaho settentrionale e la parte orientale dello stato di Washington. Dal momento che riforniva di bevande gassate tutti gli stadi della regione – incluso quello più grande e dal nome più altisonante, lo Spokane Coliseum – poteva andare gratuitamente a ogni tipo di evento sportivo immaginabile. Non ricordo adesso se mia madre e le mie cinque sorelle non avessero mai voglia di venire, o se, con più probabilità, «le squaw», come le chiamava lui scherzando solo in parte, non venissero mai invitate e venissero lasciate a casa. So solo che io ero sempre con lui, in tribuna, il figlio del Grande Capo, con un sacchetto di popcorn in una mano, una bevanda all'arancia nell'altra, e un'espressione di perenne distacco. Se a Spokane ci fosse stata la corrida io e papà saremmo stati in prima fila.

La domenica, dopo la chiesa, papà mi portava al circolo sportivo di Spokane. Ricordo tutto di quelle occasioni: percorrere in macchina Comstock Court, poi Lincoln Street e Monroe Street, scendere dalla macchina, attraversare il parcheggio, salire le scale fino alla reception, le porte che si aprono di un luogo segreto, per soli eletti, chiamato «Uomini».

Il club raccoglieva in un solo luogo tutto ciò che serviva per fare sport: piscina, campi da pallacanestro, campi da pallamuro e da squash, piste per la corsa, attrezzi per la ginnastica (parallele, anelli, volteggio), tappeti per la lotta libera, cyclette, un sacco e un ring per il pugilato, una sala pesi, un terrazzo per prendere il sole. Era una palestra alla greca, ma contemporanea – o meglio, degli anni settanta.

Da notare il nome: era un club, non una palestra. Non si poteva semplicemente andare a iscriversi, ma bisognava essere accettati, superare una selezione, farsi eleggere. A quel punto si era membri. Quest'idea, questo tipo di appartenenza, mi è stata inculcata in modo profondo e ancora oggi per me rimane legata, in maniera inestricabile, all'allenamento e all'esercizio fisico – oggi però ne ho una comprensione diversa rispetto a quella che ne avevo allora.

Essere membri del club di Spokane significava anche sapere implicitamente che a una parte dei cittadini l'accesso non era permesso. Non c'erano all'epoca, mi è stato detto, membri ebrei o neri. Non che a Spokane ce ne fossero molti in ogni caso, di ebrei o di neri. I pochi che ci vivevano mi sembravano tutti lavorare per il club: cameriere, cuochi, lustrascarpe e inservienti. Il massaggiatore era un signore nero cieco piuttosto avanti negli anni. Nel logo del club c'era l'immagine di un capo indiano, ma al club di Spokane di indiani spokane non ce n'erano di certo (la loro riserva si trovava a circa ottanta chilometri dalla città). Le donne erano ammesse ma tendevano a esserlo solo in quanto mogli o figlie. Il fatto che i membri del club, il loro ethos, le regole non dette, riflettessero, come in un microcosmo, la cultura di Spokane mi appare ovvio solo retrospettivamente. A nove o dieci anni non sapevo ancora abbastanza per capire, per comprendere veramente, quanto un luogo potesse essere segregato. Con una sola eccezione: fin da piccolo, sapevo abbastanza bene che essere maschio, nella mia famiglia, mi dava privilegi che non era scontato le mie sorelle ottenessero. Dopotutto, solo io avevo una stanza tutta per me, vestiti nuovi (e non appartenuti prima a qualche altro familiare più grande, o realizzati in casa), facevo cose che le mie sorelle non potevano fare, anche se non volevo farle. Nella nostra chiesa cattolica, a me fu permesso di diventare

chierichetto – mi mettevano, letteralmente, sull'altare – proprio come solo mio padre poteva salire sul pulpito a leggere durante la messa, e non mia madre.

In questo senso, il club di Spokane non era troppo diverso dalla chiesa. Era, prima di tutto e soprattutto, un club di uomini, e non c'era nessun luogo in cui lo era di più che negli spogliatoi. Qui c'erano una sauna, un bagno turco e una vasca idromassaggio, e nessuna regola, a quanto pareva, riguardo alla nudità: un contrasto stridente con casa nostra, dove essendoci molte più squaw che cowboy vigeva un rigoroso pudore. Accanto alle docce torreggiavano pile di teli da bagno freschi di bucato, ma la maggior parte degli uomini se ne serviva solamente per asciugarsi brevemente, prima di mettersi, nudi o con i boxer, a giocare a carte, leggere il giornale, o a guardare la partita in un televisore in bianco e nero.

Per mio padre, la domenica era il giorno della partita di pallamuro col dottor Parker. Lo seguivo diligentemente mentre si precipitava negli spogliatoi a togliersi i vestiti con cui era andato in chiesa. Gli armadietti erano impilati a tre a tre, in tantissime file disposte una dietro l'altra, a perdita d'occhio – dovevano essere sicuramente più numerose, pensavo, di quelle dei banchi in chiesa – e dipinti della sfumatura di turchese dell'acqua al fondo di una piscina. Anche se avevano delle serrature, nessuno in realtà li chiudeva. Custoditi all'interno, non tanto diversi dai paramenti nell'armadio di una sagrestia, c'erano indumenti sportivi – indumenti sudati, che esalavano forti odori. Tolte le giacche e le cravatte, comparivano sospensori, pantaloncini cortissimi, scarpe da ginnastica, magliette, felpe, guanti e occhialini. Rapito, guardavo mio padre trasformarsi in un atleta.

Gli eventi sportivi risalgono almeno all'età del bronzo, quando, come mostrano le fonti, incontri di lotta e pugilato venivano organizzati per intrattenere il re di Creta, ma il concetto di atleta, per come lo intendiamo oggi, proviene dall'antica Grecia. È qui che nascono le competizioni atletiche, con i giochi olimpici, tenutisi per la prima volta nel 776 a.C. Anche se in realtà sarebbe meglio usare il singolare, «gioco olimpico», dal momento che inizialmente ce n'era solo uno – una corsa veloce di circa duecento metri. Il primo vincitore fu un uomo di nome Corebo, incoronato con una ghirlanda di ramoscelli d'ulivo. Diciassette Olimpiadi più tardi, alla competizione vennero aggiunti il disco, il giavellotto, il salto in lungo e la lotta; poco più tardi il pugilato e le altre discipline. (Si praticavano all'epoca alcuni sport di squadra, che non fecero però mai parte delle gare sportive, perché l'enfasi era posta sulla gloria individuale.)

Come fanno tuttora i loro corrispondenti odierni, gli atleti olimpionici sviluppavano la forza, la velocità, la tecnica e la resistenza necessarie a gareggiare attraverso regimi di esercizio sistematici – sollevamento pesi, salti, esercizi di pugilato con un compagno, lanci, prese, corsa. In un certo senso ciò diede all'allenamento fisico un nuovo significato, una nuova identità, e pose l'esercizio sulla strada di quella che sarà una popolarità di massa. Si trattava di un cambiamento rispetto al passato. Nelle sue prime manifestazioni, l'esercizio non veniva praticato per motivi sportivi, e tanto meno per questioni legate alla salute e all'estetica, ma solamente come preparazione alla guerra – come addestramento dei soldati per il combattimento. Alle donne questo tipo di addestramento militare non era consentito, con l'unica eccezione della città-stato indipendente di Sparta, formata intorno al x secolo a.C. e che acquisterà importanza nel corso dei cinque secoli successivi. Nella società spartana la guerra aveva

un'importanza centrale, e per questo motivo si richiedeva alle donne di partecipare agli addestramenti insieme agli uomini e ai ragazzi, sia per prepararsi a combattere sia per mantenersi in forma, così da generare figli maschi in salute che potessero diventare guerrieri eccezionali.

Alle donne inoltre non era permesso competere nei giochi olimpici se non indirettamente, e in un solo tipo di gara: una donna ricca abbastanza da possedere dei cavalli poteva farli competere nella corsa coi carri. Si sa che una quadriga di cavalli che apparteneva alla figlia del re di Sparta, Archidamo – una donna di nome Cinisca – vinse le gare sia nel 396 che nel 392 a.C. Cinisca non volle certo far passare l'evento inosservato. Per commemorare le sue vittorie fece erigere una statua a Olimpia, con una iscrizione che includeva anche la frase: «Io dichiaro di essere l'unica donna in tutta la Grecia ad aver vinto questa corona». Una situazione che non sarebbe cambiata fino al 1900, quando per la prima volta alle donne fu permesso di gareggiare alle Olimpiadi di Parigi, la seconda edizione dei giochi dell'era moderna (inaugurati quattro anni prima dal francese Pierre de Coubertin).

Ma per secoli le donne non furono bandite solo dalle gare sportive. Oltre a non essere ammesse nelle palestre, per tutta l'antichità per loro non era considerato conveniente, e tanto meno possibile, organizzarsi per esercitarsi in pubblico in alcun modo. Ci si aspettava che le donne fossero «pudiche, caste, obbedienti, e che non attirassero l'attenzione», scrive la storica Betty Spears, e di certo non che fossero così poco discrete da allenarsi, gareggiare o tonificare il proprio corpo. Alcuni studiosi contemporanei mettono in dubbio questa idea, adducendo come prova, per esempio, il famoso mosaico delle «ragazze in bikini» di Piazza Armerina, realizzato per una lussuosa villa romana intorno al 320 a.C. (oggi patrimonio dell'umanità Unesco), in

cui alcune giovani donne coperte solo da un bikini sono raffigurate mentre corrono, sollevano dei pesi, innalzano un disco eccetera. Ma anche se questo splendido mosaico fosse una rappresentazione realistica di una scena di vita quotidiana all'inizio dell'impero romano – e non, come sostengono altri studiosi, l'immagine fantastica di alcune semidee che si divertono e gareggiano –, avrebbe raffigurato un comportamento eccezionale, riservato alle figlie e alle mogli degli uomini benestanti. Per la grande maggioranza delle donne, il tradizionale ideale greco dell'eccellenza poteva applicarsi alle arti domestiche, alla crescita dei figli, e alla gestione della casa, e non certo al raggiungere le vette della performance atletica.

La parola «atleta» deriva da un sostantivo greco che ha due forme: una maschile con cui si indicava la competizione, e una neutra che denota il premio del vincitore della gara. «Atleta» racchiude in sé dunque sia il premio che l'impresa. Il suo primo uso attestato si attribuisce a Omero; la parola fa la sua comparsa in una famosa scena, con finale inaspettatamente comico, dell'ottavo libro dell'Odissea.

Naufrago, Ulisse è riuscito ad arrivare alla terra dei Feaci, dove gli viene tributata un'accoglienza da eroe da parte del re. Seguita da un grande banchetto: vengono uccise una dozzina di pecore, otto cinghiali, e un paio di buoi. Il vino scorre a fiumi, c'è un clima allegro; ma quando un aedo prende il centro della scena e inizia, con una voce che rapisce, a cantare della guerra di Troia, Ulisse è mosso al pianto. Nonostante ci provi non può nascondere le lacrime. Il re interrompe il cantore e cerca subito di cambiare atmosfera – «usciamo e proviamoci in tutte le gare» – e allora, un gruppo di «giovani numerosi e valenti» si fa avanti. Fra loro ci sono Acroneo, Ochialo, Elatreo ed Eurialo, «i migliori nell'aspetto e nel corpo di tutti i Feaci». I campioni si sfidano nella corsa, nella lotta, nel salto, nel pugilato e nel lancio del disco e,

quando finiscono, uno di questi giovani vigorosi si rivolge a Ulisse e lo invita a gareggiare.

Ulisse, grande abbastanza da poter essere padre del ragazzo ma ancora nel pieno delle sue forze, si schermisce: «Altro che gare ho nella mente, io, che finora molte pene ho patito e molte pene ho sofferto» – «Ne ero certo, straniero!» lo interrompe un altro giovane, con scherno; «nemmeno per me assomigli a uno esperto di gare, quelle che esistono in tutto il mondo, per gli uomini [...] No, non assomigli a un atleta».

«Non assomigli a un atleta»: è come dire che Ulisse non è un vero uomo.

Balzando in piedi, Ulisse afferra un disco più pesante di quelli che loro avevano usato fino a quel momento, e con un solo maestoso lancio li lascia tutti senza parole: «Ora, giovani, esercitatevi a eguagliare il mio lancio» dice con una risata.

Ci sono pareri diversi riguardo all'esistenza di un dio dello sport nell'antichità. Secondo alcuni era Prometeo, che aveva creato uomini e donne con la terra e le lacrime. Secondo altri Ermete, l'instancabile corridore. Io, dopo l'ultima rilettura recente dell'Odissea, mi sono fatto l'idea che in realtà non si tratti di un dio ma di una dea: Atena. Verso la fine del racconto, quando Ulisse, malconcio e pieno di lividi, fa finalmente ritorno a Itaca, Atena fa in modo che sua moglie lo trovi ancora attraente fisicamente. Lo ricopre di bellezza, rendendolo «più grande e più robusto a vedersi», come se gli avesse dato una dose di steroidi dall'immediata efficacia – un corpo da «quattro ore a settimana» ottenuto in un singolo istante. Ulisse esce dal lavacro «uguale agli immortali nell'aspetto».

Mio padre non era particolarmente grande o robusto, ma la porta d'ingresso del campo di pallamuro era piccolissima, tanto che per entrare doveva

piegarsi, trasformandosi per un istante in una specie di Gulliver. A quel punto, io mi arrampicavo su per due rampe di scale, fino alla zona destinata agli spettatori. Papà e il dottor Parker sfrecciavano avanti e indietro per il campo, dipinto di un bianco brillante, in quella che poteva sembrare una coreografia studiata, il passo a due di due uomini adulti. La pallina lasciava scie di chiazze nere sulle pareti, del tutto simili ai segni lasciati dagli pneumatici delle biciclette nel vialetto di casa, a ogni rimbalzo un suono echeggiante, come corde di arpa pizzicate con forza, ma amplificato. Ogni tanto, qualcuna volava fuori dal campo; secondo le regole, in questi casi la palla non era più in gioco. Ma per me invece era sempre l'esatto opposto; per me era l'equivalente, nella pallamuro, di un fuoricampo nel baseball. Inseguivo la palla fino a raggiungerla e poi la ritiravo in campo.

«Grazie, campione» era la risposta.

Che vincesso o perdesse, mio padre riemergeva dalle partite di pallamuro un altro uomo: zuppo, gocciolante, con i capelli neri bagnati e all'indietro, il viso arrossato, sudando in maniera così copiosa che, quando l'aria era fredda, potevo vedere del vapore sollevarsi dalla sua schiena. Questo mi colpiva sempre ma non era una cosa unica. D'estate, per esempio, mi portava qualche volta all'ippodromo. Prima di puntare le scommesse, andavamo giù nelle stalle. Sembrava che mio padre conoscesse tutti lì dentro, ogni singolo stalliere e allenatore; mi ci sarebbe voluto del tempo per capire che non tutti avevano un padre come il mio. Mio padre stava bene in mezzo agli uomini di classe operaia – un *milieu* non troppo distante da quello di un battaglione militare probabilmente –, e nel suo stabilimento di imbottigliamento ne lavoravano a decine: camionisti, assaggiatori, meccanici, operai di linea, tuttofare. Questo non vuol dire che fosse uno di loro; in tutti questi contesti si comportava come il capo. Ricordo tuttavia come persino lui veniva zittito,

reso in qualche maniera meno importante, dall'improvvisa apparizione dei cavalli, proprio ai bordi delle piste. Eccoli arrivare, uno dietro l'altro, magnifici da guardare e allo stesso tempo a malapena controllabili, furiosamente ansanti, con gli occhi enormi e vigili, le narici dilatate – ognuna grande quanto una delle mie orecchie –, le code alzate per espellere gli escrementi, lasciandosi dietro un penetrante tanfo di sudore, capaci, in una volta sola, di pisciare quanto dieci uomini. Nuvole di vapore caldo si sollevavano dalla groppa di ognuno di loro. Io ero stupito e ammirato. C'era qualcosa del cavallo nell'uomo? Qualcosa dell'uomo nel cavallo? Non c'era alcun motivo di dubitare dell'esistenza dei centauri.

Dopo la pallamuro andavamo a nuotare. Questo era il tipo di esercizio fisico che mio padre prendeva più sul serio. Era stato capitano della squadra di nuoto di West Point e sarebbe anche andato alle Olimpiadi se non ci fosse stata la guerra. La sua specialità era la farfalla, lo stile più faticoso dal punto di vista fisico. Non credo che il nome sia il più adatto a descriverlo: «farfalla» suona troppo delicato. La sua bracciata aveva un che di violento, nel modo in cui smuoveva l'acqua, non increspandola, ma creando quasi una marea montante, sbattendo infaticabilmente le braccia e spingendo il corpo in avanti. Tutti in piscina si accorgevano che c'era lui – era proprio questo il punto. Io rimanevo dove il fondo della piscina era basso, facendo capriole nell'acqua.

Alla fine tornavamo nello spogliatoio e stavamo per un po' seduti nella sauna o nel bagno turco. L'unico motivo per cui poteva ricordare un bagno era, mi pareva, il fatto che eravamo completamente nudi sotto gli asciugamani. Mi colpiva l'atmosfera spettrale, l'ambiente buio e silenzioso come una chiesa. Forse bisognava pregare? Al contrario degli uomini lì raccolti, alcuni seduti, altri distesi supini, io avevo gli occhi aperti. Papà

teneva la testa reclinata all'indietro, perle di sudore gli gocciolavano giù per il viso, il collo, il petto villosa, formavano delle piccole pozzanghere intorno alle sue gambe. Sembrava essersi addormentato; non era così: ogni due o tre minuti si passava una mano sul corpo per poi scrollare il palmo pieno di sudore sulle pietre roventi della sauna. Seguiva un sibilo accompagnato da una nuvoletta di fumo, come quelle delle candeline appena spente su una torta di compleanno.

Nel mondo antico il sudore degli atleti era considerato una merce preziosa. «Che spreco!», avrebbe pensato chi fosse stato al mio posto duemila anni fa, guardando mio padre gettare il proprio sudore sulle pietre. Dopo una gara o un semplice allenamento, gli atleti raschiavano via dal proprio corpo l'olio insieme al sudore accumulato, e lo infilavano in piccole ampolle con un utensile di metallo ideato apposta per questo scopo, con la forma di un gambo di sedano, lo strigile. La mistura, che aveva probabilmente un odore cattivo, veniva chiamata *gloios*, ed era considerata talmente preziosa che c'era addirittura chi la raccoglieva dalle pareti delle saune su cui si erano appoggiati gli atleti, lasciando con il loro corpo delle tracce di sudore.

La pratica è attestata da scrittori dell'antica Grecia e dell'antica Roma, come Dioscoride, Plinio il Vecchio e Galeno. Plinio riporta che a un certo punto i maestri delle scuole gladiatorie erano arrivati a venderne piccole quantità per ottocento sesterzi, circa mille dollari. Sembra difficile crederci, ma alcuni antichi registri contabili confermano che Plinio e gli altri avevano ragione.

Per le palestre in cui veniva venduto, il *gloios* rappresentava un'importante fonte di reddito – e per quelle private una necessaria integrazione alle quote d'iscrizione. Veniva usato a scopi medicinali, data la credenza diffusa che il

gloios dovesse contenere l'essenza dell'*aretè* – quella tensione verso l'eccellenza che caratterizzava i grandi atleti. Contrariamente a quanto si potrebbe pensare però il sudore ricavato dalla pratica atletica non veniva usato per migliorare le prestazioni atletiche; era bensì utilizzato per curare i disturbi più fastidiosi alle parti intime: emorroidi e condilomi.

È facile, guardando indietro, sorridere di queste pratiche, ma se ne potrebbero citare a decine di altrettanto discutibili presenti ancora oggi: sono tante le cose che decidiamo di assumere o provare – incluse alcune mode nell'attività fisica – perché ci rendano più forti, più magri, più resistenti, migliorino la memoria, ci tolgano le rughe, l'insicurezza, la vecchiaia, la tristezza. Anche io mi dichiaro colpevole, come chiunque altro. Mi spalmerei tutto col sudore di un atleta se pensassi che questo mi possa rendere un uomo più vigoroso.

Qualche volta io e mio padre andavamo al cinema – noi due soli. Non andavamo a vedere cose che avrei potuto voler vedere io – qualunque esse fossero, film per bambini, immagino. Lui non era un papà che stava facendo un favore al figlio. Andavamo a vedere quello che piaceva a lui, film che mia madre non lo avrebbe probabilmente mai accompagnato a vedere. Gli piacevano i western. Indiani e cowboy. Film di guerra o sullo sport: *Niente di nuovo sul fronte occidentale*, *Patton: generale d'acciaio*, *Nick mano fredda*, *Gli spericolati*, *Corvo Rosso non avrai il mio scalpo*, *Bullitt*, *Il Grinta*.

Non andavamo mai a vedere il pugilato, anche se mi portò nel 1971 a vedere il famoso incontro fra Joe Frazier e Muhammad Ali. Appena pochi mesi dopo il match, tenutosi al Madison Square Garden, ne venne rilasciata una registrazione: non si trattava proprio di un documentario, ma più di uno speciale in stile *Wide World of Sports*, realizzato per la televisione e poi

fatto circolare sul grande schermo. Da noi arrivò al cinema Fox, in centro a Spokane. Si trattava di una singola proiezione, se ricordo bene. Avevo dieci anni.

Riesco ancora a vedere la sala, e a sentirne l'odore: popcorn e bibite gassate al bar dell'ingresso, la scala che saliva ripida fino alla galleria, le tende di velluto viola scuro aperte da una maschera, che dopo aver strappato i biglietti ci accompagnò con una torcia lungo il corridoio.

Sapevo poco o nulla di Muhammad Ali e della sua storia al tempo; è solo ripensandoci adesso che riesco a comprendere l'importanza di quell'incontro. Chiamato alla nascita Cassius Clay Jr, Ali aveva cambiato nome quando aveva abbracciato l'islam, poco dopo aver vinto il titolo dei pesi massimi, nel 1964. Adducendo come motivazione il suo credo religioso, si era rifiutato di arruolarsi nell'esercito per andare a combattere in Vietnam ed era stato per questo condannato per renitenza alla leva e spogliato del suo titolo mondiale.

C'era forse un uomo più diverso da mio padre – l'integerrimo cattolico irlandese, bianco, militare decorato con medaglia al valore? Eppure eccolo lì, in un posto che era quanto di più simile aveva potuto procurarsi a una poltrona a bordo ring, per un'unica ragione: guardare un grandissimo atleta combattere per riprendersi il titolo di campione del mondo – un incontro di gladiatori del xx secolo fra due uomini neri.

Che non si trattasse del solito pubblico del cinema era cosa ovvia, anche nel buio pesto della sala. Mogli, figlie e madri erano state lasciate a casa; la cena poteva anche aspettare; questa era una riunione di uomini, compresi alcuni di quelli che lavoravano al club di Spokane. Forse avevano già visto l'incontro in televisione e volevano rivederlo. Forse se l'erano perso. Questo

però non era qualcosa che si potesse vedere in nessuna televisione. I televisori erano piccoli all'epoca – grandi al massimo una quarantina di centimetri probabilmente. Lo schermo del cinema avrebbe trasformato le figure già mitiche di Ali e Frazier in dei giganti.

Mio padre si chinò per chiedermi se riuscivo a vedere il film nonostante le teste degli uomini davanti a noi. Il suo respiro sapeva di Scotch – spesso era quello l'odore delle sue parole, della sua voce.

Risposi di sì con un cenno. Nel cinema si fece silenzio. Iniziava il combattimento.

I due fecero tutte e quindici le riprese. Con un verdetto sorprendente Frazier vinse. Non ricordo esattamente come mi sentivo mentre uscivamo in fila dal cinema Fox e tornavamo a casa. Affascinato? Orripilato? Probabilmente ero eccitato dal sangue, dal sudore, dalla suprema bellezza atletica, dalla danza. L'unica cosa che so per certo è questa: c'era qualcosa dentro di me che voleva sapere come ci si sente a combattere. L'occasione sarebbe arrivata quasi quarant'anni dopo.

5. Diario del pugile

Giovedì 13 marzo

In antico le armi
erano mani, unghie,
denti.

LUCREZIO, *De rerum
natura*, I secolo a.C.

Faccio un respiro profondo ed entro al Titanium Training Center. Dista appena cinque isolati dal mio appartamento a San Francisco. Ci sono passato davanti centinaia di volte prima ma non ho mai avuto il coraggio di entrare. Quello che si sente è senza ombra di dubbio l'odore acre di sudore. La palestra non assomiglia a nessuna di quelle in cui sono sempre andato per trent'anni, e non solo per il fatto che non c'è nessun uomo gay nei paraggi. È una sola stanza, grande, bianca, col pavimento di cemento e illuminata da lampadine fluorescenti, con un vero ring di pugilato, una parete coperta di specchi, quattro o cinque sacchi da boxe, e davvero nessun fronzolo.

Dietro un bancone c'è un uomo sulla trentina, con la testa rasata e aspetto e corporatura di un buttafuori da nightclub. Lo saluto e gli chiedo informazioni generali sulle lezioni.

Comincia a spiegare che c'è una classe di kickboxing cardio il mercoledì, ma io lo interrompo subito: «Non mi interessa mettermi in forma. Lo sono già. Voglio imparare a tirare pugni».

La cosa non lo sorprende. Dopotutto questa è una palestra di boxe.

Lo guardo dritto negli occhi. «Dovrei cominciare da zero. Non ho mai

neanche preso un paio di guantoni in mano. Mai colpito nessuno in vita mia.»

L'energumeno dietro al bancone non batte ciglio. «Ti insegno io» dice. «Cominciamo il corso intensivo lunedì. Cinque giorni a settimana per sei settimane. Vieni qui alle sei del mattino.»

Lunedì 17 marzo

Sveglia alle 5 e un quarto; appena il tempo per una doccia e un caffè prima di andare alla palestra di pugilato. Fa piuttosto freddo ed è buio. Si vedono le stelle. Camminando ascolto una canzone di Björk e mezza degli U2, non c'è tempo per altro. Non posso fare tardi. «Se arrivi in ritardo, anche il primo giorno» mi ha detto Ken, che ho conosciuto ieri, «finisci in acqua. Prima regola dell'allenamento. Il venerdì, all'incrocio fra Brannan e la Prima Strada, tutti quelli che sono arrivati in ritardo durante la settimana» – con una mano fa un gesto che mima un tuffo – «giù nella baia.»

Arrivo con qualche minuto d'anticipo, firmo il registro delle presenze, butto le mie cose in un angolo e do un'occhiata intorno, ai miei compagni – le altre reclute – per la maggior parte ragazzi, ma anche cinque o sei donne. Alle sei in punto Ken urla: «Iniziate a saltare!». Uno per uno, prendiamo le corde da dei cesti nell'angolo. Non c'è musica. Nessuno fiata. Nessun discorsetto di benvenuto di circostanza. C'è solo il suono di una ventina di persone vagamente terrorizzate che saltano la corda. Chiudo gli occhi: sembra il rumore di una pioggia su un tetto di lamiera.

Ma Ken vuole sentire una tempesta. «Andiamo!» grida. «Non state trotterellando al parco la domenica! Più veloci! Non siete mica ragazzine!»

Scopro improvvisamente di avere il massimo rispetto per le ragazzine, che fanno sembrare così facile saltare con la corda.

«Va bene, posate le corde ora! sul pavimento: cinquanta piegamenti! uno, due, tre, quattro...»

Faccia a faccia con il pavimento sporco mi rendo conto a un tratto che sono già stato qui. Anni fa, prima che diventasse una palestra di pugilato, c'era un negozio di libri usati. Ci venivo con Steve, il mio compagno, la domenica pomeriggio. Ogni parete, dal pavimento al soffitto, era coperta di scaffali, con scale a pioli scorrevoli per arrampicarsi a raggiungere i libri sui ripiani più alti.

«... Altri venticinque.»

Dove adesso c'è il ring, vicino alla vetrata sul davanti, c'era una zona «ufficio», piena di scrivanie, tavoli e sedie, tutti ricoperti di pile di libri. Il territorio era battuto da uno o due gatti. Era una specie di topaia, ma i libri erano tanti e costavano poco e l'atmosfera era più tranquilla che nella maggior parte delle biblioteche...

«... Addominali adesso, cento!» grida Ken.

Poi ci dice di riprendere fiato – ma forse intende un solo respiro, dal momento che appena qualche secondo dopo ci ordina di uscire per strada, per una corsa di almeno 3 chilometri. Questo è solo il riscaldamento. Tornati in palestra, ne abbiamo ancora per tre quarti d'ora – soprattutto esercizi a corpo libero. Quando la prima lezione del nostro allenamento di pugilato finisce mi fanno male tutte le giunture, e sono talmente sudato da sentirmi anfibio.

Si dice che non sia possibile ricordare in modo accurato il dolore percepito una volta che è passato. Adesso penso sia vero anche il contrario: non si può neanche immaginarlo prima di sentirlo.

Martedì 18 marzo

Nel pugilato è importante tutto il corpo – *usarlo*, sentirlo in ogni sua parte, tirarne fuori la forza, la grazia – ma in una palestra di pugilato il corpo è coperto. La pelle non è nuda. Paul, che si alterna con Ken come nostro allenatore, indossa una calzamaglia sotto i pantaloncini, una maglietta a maniche lunghe, un berretto, proprio come la maggior parte degli uomini a lezione. Tutti hanno pantaloni della tuta, berretti a maglia, cappucci. Ieri, con la mia canottiera e i pantaloncini corti mi sono sentito davvero troppo poco vestito. Oggi indosso una felpa e pantaloncini più lunghi e più larghi.

All'inizio della lezione Paul ci fa vedere come bendarci le mani per lo sparring. Ci è stato detto di comprare bende da 275 centimetri. La precisione di questa cifra – né 200 né 280, ma 275 – mi intriga. Rappresenta sicuramente il culmine di anni e anni di prove fatte con questo elemento cruciale del nostro equipaggiamento. Le mie sono rosse, sembrano già sature di sangue. L'elastico cucito nel tessuto è lento, come quello di una fascia elastica usata per troppe storte.

In un solo gesto Paul srotola un intero nastro, poi comincia a fasciarsi la mano sinistra: tre giri intorno al palmo, tre intorno al polso, poi fa passare la benda in mezzo a ogni dito. Infine, l'ultima fase, giri su giri fino ad arrivare alle nocche: «Questo si chiama: “nascondere il casino”». Non è chiaramente la prima volta che fa questa battuta – sapendo che arriverà la risata, si interrompe – però lo fa ancora sorridere. Dopo si fascia la mano destra, si infila un paio di guantoni, li lega ben stretti – tirando la striscia di velcro con i denti – e comincia subito a mostrarci le combinazioni. È come se fasciature e guantoni lo avessero trasformato, dandogli nuovi poteri. Come si muove!

Sembra un ballerino di hip-hop che ci dà dentro, stringendo i denti, con tutto se stesso, ascoltando una qualche musica interiore.

Le mie fasciature, una volta finite, sono un casino che non si può nascondere, ma dovrò farmele andar bene per adesso. Paul, in piedi davanti a noi, ci spiega la posizione classica del pugilato: piedi vicini, braccia sui fianchi. Dopo bisogna portare le mani al di sopra della testa, unirle come in preghiera, poi abbassare i gomiti fino a quando i pugni non si ritrovano a fluttuare davanti al proprio viso.

«Fate attenzione!» ci dice mentre pratichiamo la posizione. «Guardate le linee del corpo – il dorso degli avambracci deve essere in linea con i quadricipiti. Vedete?» Ce lo mostra un'altra volta. Dal tono della voce capiamo che non si tratta di una cosa da poco, che si può tralasciare o fare frettolosamente.

«Guardate bene le linee» ripete a voce più bassa, quasi con un sussurro, «guardate le linee.» E in quel momento più che un allenatore di boxe sembra quasi un esteta dell'anatomia.

«Ora formate con le mani una finestra davanti alla faccia e guardateci attraverso. Gomiti vicini al corpo! Okay, siete in posizione. Adesso via! Rompete il vetro!»

Tenendo la posizione, dobbiamo sfondare la finestra con i pugni – un, due; un, due... *pum!*

Mi vedo, nello specchio, con una smorfia in viso. Mi aiuta pensare di stare facendo una specie di yoga, ma a un livello molto oltre il Vinyasa: yoga violento, si potrebbe dire. Un, due; un, due... *pum!*

Comincio a prendere la mano e il ritmo, ma non tutti ci riescono. A un certo punto vedo Paul aiutare un allievo che è tutto gomiti e niente linee – e

niente pugni, quindi. «Non è una cosa che si impara in un giorno, amico» gli dice Paul in quella che, giuro, sembra essere una voce gentile. «È una lingua, una lingua tutta nuova» dice, riferendosi ai movimenti che noi, apprendisti di un antico linguaggio, stiamo tutti provando a imparare.

Mercoledì 26 marzo

Non esisteva un vero e proprio ring per il pugilato nelle prime attestazioni di questo sport – nessuna piattaforma sopraelevata. Si marcava sul terreno un'area con un bastone usato per misurare. Bastava quello – *e che vinca il migliore*, come in quella scena brutale dell'*Iliade*, lo scontro fra Epeo ed Eurialo:

Avanzarono i due in mezzo all'arena,
levandosi incontro le mani pesanti, e uno sull'altro
s'abatterono insieme, insieme le mani pesanti intrecciarono.
S'udiva terribile scricchiolar di mascelle, scorreva il sudore per tutte le
membra.

La maggior parte di quello che sappiamo sul pugilato nella sua forma più antica non ci arriva da pugili ma da artisti e artigiani, poeti, filosofi, spettatori – da testimoni. Il cosiddetto *rhytòn* dei lottatori, un vaso proveniente dall'antico insediamento minoico di Hagia Triada, risalente all'incirca al 1500 a.C., mostra un pugile vittorioso ritto in piedi al di sopra del suo avversario caduto. Entrambi indossano quello che sembra un elmetto molto aderente e hanno le mani ricoperte di strisce di cuoio.

Secondo l'antico scrittore e filosofo Filostrato il pugilato era stato «scoperto» dagli spartani più o meno intorno al decimo secolo a.C. Lo scopo: diventare più forti e più abili nel combattimento a mani nude in

guerra, cosa che lo poneva in una categoria del tutto diversa rispetto all'esercizio fatto per motivi di salute. Platone apprezzava molto questo tipo di allenamento, anche in tempo di pace: «Se allevassimo degli atleti per il pugilato [...] o per qualche altra gara di questo genere, li faremmo scendere in gara senza averli precedentemente allenati con nessuno, giorno dopo giorno?» si chiede nelle *Leggi*. Ovviamente no: «Cercheremmo di imparare a combattere molti giorni prima della gara, [...] ci eserciteremmo a imitare tutte quelle mosse di cui in seguito potremo aver bisogno quando gareggeremo per la vittoria [...], avvicinandoci il più possibile alla verosimiglianza della gara».

Per lo sparring, l'esercizio in coppia, ci vengono date protezioni per la testa e per l'inguine – queste ultime di plastica morbida e spessa, simili a sospensori comicamente sovradimensionati, da «omino Michelin». I guantoni e i paradenti li portiamo noi. Ma tutta questa imbottitura trae in inganno. Ciò che non avevo preso seriamente in considerazione quando mi sono iscritto all'allenamento intensivo è che poter colpire qualcuno significa anche che qualcuno colpirà te – restituendo il colpo, o sferrandolo per primo – e che questa non è una cosa indolore. E a quanto pare farmi colpire è una cosa in cui sono un campione: *PUM!*

Ecco, questo colpo – grazie mille! – è gentilmente offerto dal tipo alto, un rosso con occhi azzurro ghiaccio e braccia lunghe e muscolose. *PUM, PUM, PUM*: così come quest'altra serie di pugni – un paio in fronte e uno sul fianco.

Sul momento, mi sarei quasi aspettato delle scuse.

Pensavo che si sarebbe fermato per chiedermi se stavo bene.

Tutt'altro. Non ha aperto bocca. Non ha neanche sorriso. Mi ha solamente

guardato e – *PUM* – mi ha colpito di nuovo. Questa volta alla testa. L'impatto è stato sulla parte più alta del collo. Non ho avvertito la paura – quella è una sensazione che ci vuole un momento a percepire – ma di essere in pericolo. Ed è proprio questa percezione che fa sì che l'adrenalina inondi il flusso sanguigno.

Lui stava facendo esattamente quello che gli era stato detto: «Mettetevi tutto – protezioni all'inguine, caschetto, fasciature, guantoni, tutto» ci aveva detto Paul per prima cosa quella mattina «poi trovate un compagno e cominciate lo sparring.» Ero io che non stavo seguendo le istruzioni. Avrei dovuto parare i pugni del Rosso, bloccarli al volo come palle da baseball, proprio come ci aveva fatto vedere Paul. Ma ogni volta che il suo guantone arrivava a colpirmi, rimanevo talmente sbigottito che non riuscivo a fare niente. Ecco la forza del colpo!

Si potrebbe pensare che difendersi, parare i colpi, sia una cosa che viene naturale, istintiva. Ma in realtà un altro metodo molto utilizzato ed efficace è semplicemente fuggire, abbandonare il teatro – letteralmente – del conflitto. Rimanerci, rimanere a combattere, è qualcosa che, come stavo sperimentando, è difficile da imparare.

«Va bene, cambiate compagno!» grida Paul.

Adesso sono con qualcun altro. Non so chi sia. L'ho già visto all'allenamento? Non riesco a vedere bene il viso sotto il caschetto troppo grande. È asiatico, alto più o meno come me, cosa che rende più facile parare i suoi colpi, dal momento che non si ritrova a sferrarli da più in alto. Ma sono comunque in difficoltà e tento di prendere in mano la situazione: «Proviamo a fare così» gli dico. «Tu tiri i pugni e io mi difendo.»

Essenzialmente, stiamo facendo tutto a rallentatore. Funziona: comincio a

trovare un ritmo e a capire cosa dovrei fare. Ma anche ora, mentre scrivo questa frase, vedo dove sta il problema: stavo cercando di ricordare cosa fare, ricordare come si para un pugno. Ma il tempo di ricordare non c'è. In quella frazione di secondo ci si rende vulnerabili, si lascia il fianco scoperto. Bisogna invece saperlo con i muscoli, gli arti e il corpo – e farlo: difendersi, credere in se stessi, combattere.

Forse sono qui anche per imparare questo: a indugiare meno nella memoria e a rimanere nel momento. Dopotutto non si può vivere – così come non si può combattere – a rallentatore. I colpi veramente devastanti arrivano inaspettatamente.

Domenica 6 aprile

Continuo a pensare alla mazza nell'armadio. Una mazza da baseball, nera. Steve la teneva nell'armadio dei vestiti nell'angolo, subito a destra della porta.

Per lui quella non era una mazza da baseball, ma una clava, un'arma rudimentale, come quella che avrebbe potuto portarsi dietro Fred Flintstone. La possedeva da anni. Ricordo che quando eravamo andati ad abitare insieme mi aveva detto di essersela procurata mentre viveva a Chicago, dopo il college. Una volta, di sera tardi, tornando a casa a piedi, era stato aggredito e derubato. Era un uomo robusto e non si era fatto niente, ma era rimasto molto turbato. Dopo quella volta aveva voluto avere un'arma di qualche tipo, nel caso succedesse qualcosa – un estraneo alla porta, un ladro appostato sulla scala antincendio. Non gli capitò mai di doverla usare, ma anche solo sapere che era lì, al suo posto nell'appartamento – che avrebbe potuto averla in mano, pronta a colpire, senza dover accendere la luce nell'armadio o senza mettersi gli occhiali – gli dava un certo grado di sicurezza. In un senso più generale, questo era proprio quello che lui, a sua volta, dava a me. C'era

sempre. In casa, al mio fianco, all'altro capo del telefono: la sua presenza. Finché un giorno, non c'era più. Qui un momento, non più qui l'attimo dopo – come sparito nel nulla. Scomparso, come quel negozio di libri.

Fui svegliato una mattina da un gran sussulto, come se la faglia di Sant'Andrea si fosse alla fine aperta. La prima cosa che pensai fu che Steve stesse facendo un incubo. Provai a svegliarlo ma non ci riuscii. Chiamai aiuto, iniziai a fargli il massaggio cardiaco, arrivarono i paramedici. Ricordo che continuavano a chiedermi se avessimo fatto uso di droghe. Una domanda che mi sembrava assurda, ridicola. Steve aveva l'HIV e stava così attento al suo stile di vita che non beveva mai, neanche una birra. Lo portarono al pronto soccorso. Ma era morto ancora prima di arrivare: attacco di cuore. Una cosa inesplicabile. Aveva solo quarantatré anni ed era visibilmente in perfetta forma. Non c'era stato nessun indizio, nessun segno premonitore, la notte prima. Eravamo andati in palestra, cucinato la cena, guardato la televisione, letto prima di dormire, del tutto ignari di come sarebbe andata a finire. Si aspettava solo di svegliarsi il giorno dopo e fare quello che doveva. Lo so perché aveva lasciato sulla sua scrivania una lista di cose da fare: *controllare attacco lampadina, cambiare batterie, comprare filo, e così via. Sapevo esattamente a cosa si riferiva: ...nel corridoio ...per la torcia elettrica in macchina ...per riparare la sedia.*

Nelle settimane successive ero riuscito a cancellare ogni voce di quella lista. Poi mi ero seduto e ne avevo fatto una mia – una lista di cose che volevo fare da tanto, anche se non c'ero ancora riuscito. Prima mi ero dedicato a quelle più facili. Andare a Parigi. Comprare una macchina fotografica e cominciare a fare foto. Farmi un tatuaggio – e poi due, poi un altro e un altro ancora (abbastanza inchiostro, in effetti, per tutta una serie di liste). Alla fine, un anno e mezzo dopo, avevo trovato il coraggio per

affrontare una delle sfide più dure che mi ero imposto: imparare a tirare di boxe.

Lunedì 7 aprile

Ogni giorno l'allenamento intensivo di pugilato inizia con almeno mezz'ora di ginnastica – salti con la corda o a gambe divaricate, piegamenti, addominali, corsa sul posto e spesso anche all'esterno. Oggi, prima del sorgere del sole, eravamo fuori, a correre veloci su per una collina. Una mattina abbiamo percorso tutto il tragitto da Glen Park fino a Twin Peaks – una corsa in salita di quasi sei chilometri al freddo e nella nebbia che spero di non fare mai più nella vita. Lo storico di età romana Vegezio osservava come correre fosse il modo migliore per allenarsi per la guerra; ora in effetti so come possa portarti a voler uccidere qualcuno.

Martedì scorso siamo andati insieme correndo fino al Civic Center; per un'ora abbiamo girato intorno alla piazza, fatto circuiti e sparring sul prato. È stato fisicamente molto faticoso ma è stato bellissimo stare all'aperto – il freddo, l'oscurità prima dell'alba –, e davanti al municipio, come se fossimo tutti imitatori di Rocky Balboa. Io sono stato piuttosto bravo nei circuiti. Non bravissimo – le mie capacità nello sprint hanno sollecitato Ken a intervenire – «Forza nelle braccia, Billy! Non le stai muovendo! Braccia forti... cazzo!», ma sono comunque riuscito ad arrivare sempre al traguardo, terminare i giri, e fare le serie infinite di squat, salti a gambe divaricate e addominali senza vomitare o, come hanno fatto altri, rinunciare.

In palestra però ho ancora delle difficoltà. Quando mi difendo esito per la paura o, cosa altrettanto inefficiente, anticipo i colpi, bloccandoli prima che arrivino. Come sempre, penso troppo: Va bene, allora, qual è la mano con cui bloccare? La destra? La sinistra? In quel momento dimentico tutto quello

che ho imparato durante i circuiti. Questa è una cosa che non sfugge a Paul. Mi sta addosso, dicendomi quello che sbaglio, mostrandomi come farlo bene: in generale è piuttosto frustrato. Non solo per colpa mia ma per colpa di tutti.

Oggi a metà dei circuiti ci dice di toglierci tutte le protezioni e di rimanere solo con le fasciature. Ci mettiamo di fronte allo specchio e pratichiamo solamente la mossa di attacco più semplice, l'uno-due. Questa mossa è la base di tutte le altre, nel pugilato, e si fa in questo modo: diretto con il sinistro facendo un passo in avanti, poi, con la punta del piede destro piantata per terra, diretto con il destro, facendo contemporaneamente un pivot. *Facile, no?* si potrebbe pensare; io certamente lo pensavo. So come si esegue, ma non faccio il collegamento diretto mente-corpo. Quando tiro con il sinistro mi dimentico di fare un passo avanti. O faccio partire il destro troppo presto...

«Cazzo Billy! Devi puntare il piede destro prima di fare il pivot!» Quasi mi dispiace per Paul, che sembra indignato: «Quante volte te lo devo dire?».

Ma il punto è proprio questo: dirmelo non serve, non basta, non fa scattare nel mio corpo quell'automatismo che lo porterebbe a eseguire il movimento immediatamente in maniera corretta.

Venerdì 11 aprile

Imparo più lentamente perché sono più vecchio e ho una memoria meno agile? O per tutt'altre ragioni? Dopotutto la memoria muscolare non si forma nel muscolo stesso ma nel cervello, essenzialmente attraverso gli stessi meccanismi con cui da bambini si imparano varie attività motorie – gattonare, camminare, arrampicarsi –, e attraverso la «memoria procedurale», quella che serve, per esempio, per guidare la macchina. Da qui

i circuiti, lo sparring, la pratica di fronte allo specchio, la ripetizione di movimenti e posizioni, l'alzarsi ogni giorno per andare in palestra facendolo sempre allo stesso modo – tutto questo contribuisce al processo di creazione della memoria muscolare. Persino la musica alta nella palestra ha un suo ruolo, dal momento che la musica attiva le stesse aree del cervello che si associano al formarsi della memoria – la stessa canzone fatta suonare più e più volte, quindi, può aiutare a far ripetere bene un certo movimento. Con così tanti fattori coinvolti, mi ritrovo a tentare di individuare il principale: è la ripetizione? È l'imitazione di un movimento? O è, in definitiva, solo la sensazione che si ha quando si riesce a farlo bene – un'emozione, quasi – che ne scolpisce il ricordo nel cemento neurochimico?

Paul dice che il pugilato è come il calcolo infinitesimale: «Non ha senso finché non scatta qualcosa, e poi lo capisci». No – in realtà forse sto invertendo i termini – lui ha detto: «Non ha senso finché non lo capisci, e poi scatta qualcosa». Sì, ha detto così; è come un koan nello zen: *non ha un senso finché non lo capisci*.

E poi qualcosa *scatta*.

Oggi abbiamo passato un'ora buona a fare pugilato a vuoto, poi circuiti e ginnastica a corpo libero. Io ero nelle prime file e sentivo di essere in sincronia con Ken, con tutti i suoi movimenti. Ricordo di avergli guardato i piedi durante una ripetizione, sapendo che i miei piedi si stavano muovendo esattamente allo stesso ritmo, che era a sua volta in sincronia con la musica. Il mio corpo aveva memorizzato tutto – le combinazioni, i saltelli, i salti a gambe divaricate, ogni movimento pulito, preciso.

Giovedì 17 aprile

Sono passate cinque settimane, ne rimane una. Sono decisamente

migliorato – so saltare con la corda, bloccare i pugni, tirarli, colpire il sacco, fare i circuiti e le combinazioni, stare al passo per la corsa e gli esercizi a corpo libero – so anche bendarmi le mani, santo Dio! – e tuttavia è ancora difficile come se fosse la prima settimana. Come succede anche nella vita, le cose difficili sono diventate altre. La posta in gioco è più alta – l'allenamento intensivo è quasi finito, e si sente molto la pressione di migliorare più in fretta. Tutti si impegnano al massimo. C'è un'energia diversa, più intensa: le cose si fanno violente, i pugni più forti. Questa è la cosa principale: i pugni sono più forti.

Ho avuto un attimo di paura ieri, con un compagno di sparring che mi ha fatto seriamente mettere in discussione quello che sto facendo. Mi ha colpito con violenza varie volte, talmente forte che ho avuto le vertigini. Non stavo più in piedi, ma lui mi incitava – «Andiamo, andiamo... fammi vedere quello che sai fare»; sono andato verso di lui. Mi ha dato un altro pugno, proprio in mezzo agli occhi. Questa volta sono caduto a terra. Mi sono rialzato. Adesso ero solo infuriato. Tenevo il guantone destro incollato al viso – potevo sentirlo proprio lì – e quando ha cominciato a tirare una serie di diretti li ho schivati abbassandomi, e iniziando a muovermi in cerchio intorno a lui. Ho continuato a muovermi così finché il suono della campanella non ha messo fine al round. Non gli avevo più dato nessuna possibilità di colpirmi.

Rabbia: forse era questo quello di cui avevo bisogno.

Continuavo anche a pensare a una cosa che Paul ci aveva detto una mattina: «Non è *naturale*, tirare pugni – non è una cosa naturale». Andava avanti e indietro lungo la parete di specchi. «Il vostro istinto sarebbe quello di spingere il petto *in fuori*» – lo fece –, «tenere la testa dritta, *in alto!*»:

adesso appariva ridicolo, come un pavone che cammina impettito. «Ma *un pugile*» – sempre camminando ci lanciò uno sguardo che ci fece tutti fare silenzio – «un pugile deve assumere una posizione contorta, tenere il mento basso, la testa bassa, i gomiti vicini al corpo, i pugni qui» – li mise davanti alle mascelle. «È una creatura di strada, che va in cerca di uno scontro, che se gli rompi il cazzo» – Paul sferrò un diretto velocissimo, fulmineo – «te ne penti».

Pensai che, per quanto mi fossi sforzato, non ce l'avrei mai fatta a essere così – avrei avuto bisogno di altri sei mesi di allenamento intensivo –, riuscivo, però, a immaginarlo.

Lunedì 21 aprile

L'ultima difficoltà che devo superare mentre l'allenamento intensivo volge al termine ha a che fare con il mio modo di colpire: saper colpire con tutta la mia forza. I muscoli sono allenati, ho imparato la tecnica, ma non riesco a farlo. Gli allenatori lo vedono e non sono contenti: «Voglio vedere un'estensione piena Billy! Quando sferri un diretto, spingi il braccio in avanti per tutta la sua lunghezza. Dai!».

La potenza di un colpo non dipende dal pugno. Questo adesso lo so. Deve provenire da tutta la schiena e dal torso che ruota – da tutta la parte superiore del corpo – e rilasciarsi attraverso il braccio che si apre tutto, che si estende nell'atto di sferrare un pugno. È questo il segreto. E quando lo faccio correttamente, tirando colpi a vuoto o contro il sacco, allungando il braccio più che posso, con precisione netta, con tecnica pulita, la potenza arriva, ma anche qualcos'altro: una certa grazia, un'eleganza della linea. Il diretto di un pugile in questo senso è come il movimento di un ballerino classico. Saper

sferrare un pugno però non dipende solo dalla tecnica. Inizia nella testa. Bisogna sentire che puoi e che vuoi farlo – che devi farlo, che ne hai bisogno.

Questa mattina ero sul ring con il ragazzo magro, quello con l'aria da membro di una gang, pieno di tatuaggi. Entrambi avevamo addosso tutte le protezioni. Il Tatuato è alto quanto il Rosso ed è altrettanto esperto come pugile, se non di più, i suoi occhi però non sono freddi. Ha iniziato immediatamente a farmi da allenatore: «Inizia dai, avvicinati, io paro, tu colpisci».

Gli ho tirato un diretto al torso. Ha indietreggiato, sorridendo. «Prova ancora» mi ha detto «ma più forte. Non l'ho neanche sentito.»

Mi sono avvicinato saltellando e ho sferrato alcuni pugni.

«Va bene, bravo, più forte però, continua.»

Continuo, e aggiusto il tiro. Mirare al torso è più facile psicologicamente, per il semplice fatto che non stai colpendo il volto, la testa: il cervello. Ma lui adesso mi dice di provare a colpirlo più forte che posso.

«Dai, colpiscimi, più forte che puoi, vai!»

Vado, dritto in fronte.

«Così no, più forte.»

Lo rifaccio.

«Okay, ma più forte. In faccia forte. Dai bello, colpiscimi in faccia più forte che puoi, vai!»

Quante volte nella vita capita di sentirsi dire una cosa del genere?

«Sicuro?»

Lui ha annuito. Ho sentito che dovevo assicurarmi che ci fossero dei

testimoni.

E va bene, allora: il mio bersaglio è il suo lobo temporale destro, lo colpisco col guantone. Lo colpisco più e più volte, ma succede una cosa strana: è come se non fosse mai abbastanza forte. E questo lo dico in due sensi. Non riuscivo a colpirlo al cento per cento della forza – forse all’80 ma non al 100. Comunque mi trattenevo: non volevo fargli male, rompergli il naso, farlo svenire, causargli una concussione. Allo stesso tempo, c’era nei suoi occhi un bagliore di follia: essere preso a pugni gli piaceva. Probabilmente non lo avrei mai potuto colpire con abbastanza forza da soddisfarlo.

Suona la campanella: tempo di cambiare compagno per lo sparring.

Finisco in coppia con il tipo bianco robusto, con ciocche bianche fra i capelli marroni. Voglio mantenere con lui il ritmo che ho preso con il ragazzo tatuato. Mi avvicino saltellando e sferro una serie di colpi mirando al corpo. Non oscillo in modo frenetico, e metto a segno i colpi, spinto da un’ondata di adrenalina – o da qualcosa, forse, che non ha nulla a che fare con la chimica neurale o, se è per questo, con la comprensione. È sicurezza in me stesso, solo sicurezza: una consapevolezza svincolata dall’intelletto o dalle emozioni, come quando si è in sella a una bicicletta e si guida a mani libere. Niente domande, niente esitazioni, niente ricordi, niente tentativi, solo il fare: era questo quello che volevo.

Un’eccitazione, non dissimile dalla sensazione che a volte si prova quando si fa sesso: una sensazione di potenza fisica, un corpo che domina un altro. Ciò che rendeva il tutto migliore era che il mio avversario stava opponendo resistenza, cercando di respingermi. Lo vedevo nel suo corpo. Lo vedevo nel suo viso, rosso e madido di sudore sotto il casco. Stava resistendo, ma

sembrava sopraffatto. O forse era sorpreso? Lui ha fatto un passo indietro, ha sputato il paradenti e ha ripreso fiato: «Sei *carico*, amico».

Lo sono, ho pensato fra me e me.

«Okay? Pronto?» ho detto e mi sono lanciato all'attacco.

6. Topi da biblioteca

Dopo il mio incontro con Vivian Nutton, lasciai Londra con una nuova pista da seguire per la mia missione: la mia ricerca sulla *Gymnastica* di Mercuriale. Quella del professor Nutton era stata la prima traduzione dell'opera in inglese, ma non era stata la prima in assoluto. Ne era stata fatta una in italiano nel 1960 in occasione delle Olimpiadi di Roma, e una quarantina di anni dopo uno studioso francese aveva pubblicato un'edizione critica della *Gymnastica* con una traduzione parziale in francese. Questo studioso, Jean-Michel Agasse, aveva poi pubblicato una serie di contributi accademici su vari aspetti della vita e dell'opera di Mercuriale, articoli che aveva rivisto e che – tradotti dal francese – erano stati inclusi nel volume contenente la traduzione del professor Nutton. I due avevano lavorato a stretto contatto al progetto, e il nome di Agasse era ritornato più volte durante le mie conversazioni con Nutton. Avevo capito che c'era fra loro una certa differenza di impostazione. «Jean-Michel sa più di me su Mercuriale» aveva riconosciuto il professor Nutton. «Gli ha davvero dedicato tutta la vita.» Pausa. «È un fanatico di Mercuriale.»

È bello avere
un corpo
erudito.

COLIN
McGINN,
Sport, 2008

Questo fugò ogni dubbio: ero certo di dover conoscere questa persona.

Il professor Nutton gli aveva parlato di me, e Jean-Michel Agasse rispose alla mia e-mail con sorprendente alacrità (forse per il fatto che nella riga

«oggetto» si diceva «Girolamo Mercuriale»). Nonostante visse in un piccolo villaggio sui Pirenei («la cittadina più vicina è a ottanta chilometri, vicino a Lourdes, la città della santa Vergine» aveva scritto), nei giorni successivi sarebbe stato – a quanto pare per puro caso – a Parigi, e ci sarebbe rimasto per un po'.

Verso il viaggiare avevo, in quel momento, lo stesso identico approccio che avevo verso la fotografia di strada: rimanere aperto a ciò che poteva succedere e fidarmi del mio istinto. Così comprai un biglietto per Parigi e chiesi a un amico di poter stare nel suo appartamento a St. Germain.

Il giorno prima del nostro incontro, ricevetti un messaggio da monsieur Agasse, che suggeriva di vederci in un caffè vicino ai Giardini del Lussemburgo. «E dunque» aggiungeva «come in tutte le storie di spie che si rispettino, da cosa dovremmo riconoscerci? Io sono (semi)calvo, ho i baffi e gli occhiali, e indosserò una giacca bianca. Questo dovrebbe aiutare.»

Gli dissi che avrei indossato un Borsalino e degli occhiali scuri.

Trovai monsieur Agasse seduto a un tavolino esterno, a sorseggiare un espresso. Notai immediatamente, mentre ci scambiavamo convenevoli cominciando a conoscerci, che era francese nello stesso identico modo in cui Vivian Nutton era inglese, cioè in maniera quasi esagerata seppur inconsapevole – i gesti, i manierismi, l'apparenza, l'accento marcato, perfino il nome. Se il professor Nutton era un vero Mr Chips, Jean-Michel sembrava appena uscito da un film di Truffaut: intenso, poetico, elegantemente stropicciato nella sua giacca bianca destrutturata.

Aveva insegnato latino per molti anni in un liceo dei Pirenei, mi disse, ma con l'età e con l'aumentare dell'insofferenza verso i genitori degli alunni – che creavano sempre molte più difficoltà dei ragazzi – aveva deciso di

conseguire un titolo di specializzazione. Questo era successo una quindicina di anni prima; adesso aveva circa 65 anni. Un giorno si era imbattuto in Mercuriale in un piccolo libro sul «latino umanistico», il tipo più raffinato di latino utilizzato nel Medioevo, poi molto usato per le pubblicazioni accademiche a partire dal 1500. Da lì era arrivato alla *Gymnastica*, che sarebbe diventata l'argomento della sua tesi di dottorato. «Ho aperto il libro e ho pensato: “Ecco quello che farò”. Mi erano piaciute moltissimo le illustrazioni» aggiunse Jean-Michel, con uno sguardo improvvisamente mite.

«Questa è una cosa che abbiamo in comune» risposi.

«Sono un gran lettore di fumetti, immagino sia questa la ragione.» Gli piacevano Art Spiegelman, Chris Ware e altri disegnatori di fumetti contemporanei, ma amava allo stesso modo i fumetti più tradizionali della cultura pop americana: gli X-Men, Superman, Batman, l'Uomo Ragno. Li leggeva e collezionava tutti. E in effetti, le figure semidivine dai muscoli prorompenti raffigurate nella *Gymnastica* non sembrerebbero fuori luogo nell'universo dei supereroi.

L'artista a cui Mercuriale aveva commissionato quei disegni, come avevo scoperto poco tempo prima, era un personaggio complicato, di nome Pirro Ligorio. Allora i due si conoscevano da circa un decennio – si erano incontrati quando Mercuriale si era unito alla corte dei Farnese a Roma – ma erano diversi sotto molti aspetti. Ligorio, un napoletano temperamentoso di vent'anni più vecchio di Mercuriale, non aveva l'innata abilità diplomatica del dottore di Forlì – una qualità essenziale per sopravvivere nei circoli culturali e religiosi dell'élite romana – e aveva perso il favore della corte papale. Aveva quindi trovato rifugio presso la corte del

duca di Ferrara, e si trovava lì quando aveva ricevuto notizie dal suo vecchio amico, all'incirca nel 1572. Né Ligorio né Mercuriale avrebbero potuto prevedere quanto i suoi dinamici disegni avrebbero contribuito a dare alla *Gymnastica* una vita molto più lunga di quella di entrambi.

Contrariamente a me, Jean-Michel era stato subito in grado di andare oltre le illustrazioni di Ligorio e di leggere il testo di Mercuriale in originale. Aveva scoperto che questo aveva molti punti in comune con i suoi interessi, sia accademici che personali. «È da tantissimo tempo che ciò che mi interessa veramente è il corpo. *Cosa vuol dire avere un corpo?*»

I suoi genitori erano stati entrambi medici, mi raccontò Jean-Michel, e da loro forse aveva ereditato questa curiosità. Ma già da giovane il suo interesse verso il corpo non era stato di natura clinica – non si immaginava assolutamente a studiare anatomia e a dissezionare cadaveri come era capitato di fare a me – ma piuttosto filosofica. Praticava yoga e faceva meditazione, cose che aveva imparato quando viveva in India, dove aveva fatto un master. Negli anni settanta era stato negli Stati Uniti e si era appassionato alla «terapia dell'urlo primordiale» e ai «gruppi autocentrati». Li aveva provati tutti. Ciò si doveva in parte all'epoca, e in parte al modo in cui era stato cresciuto. «Ho avuto un'educazione cattolica, e anche da bambino avevo questa sensazione che ci si scordasse sempre del corpo. Era qualcosa di a sé stante, separato. Credo che forse, per tutti questi anni, sono andato in cerca del mio stesso corpo.»

Studiare Mercuriale gli aveva dato l'opportunità di esplorare la questione da una prospettiva storica. Durante il Medioevo era l'anima che veniva ritenuta importante: la propria vita spirituale. Il corpo – che era stato dai Greci idealizzato, reso un feticcio – adesso veniva visto più come un

ricettacolo di peccato. L'esercizio fisico era considerato qualcosa di autoassolutorio. Tutto questo però era cambiato con l'avvento dell'Umanesimo nel xiv secolo, mi spiegò Jean-Michel: «Si comincia a uscire da quella concezione cupa, negativissima, della Chiesa cattolica, e a vedere il corpo come qualcosa di bello», come avevano fatto i greci. «Ritorna la cura di sé, il senso dell'individuo.» E non necessariamente in modo puramente laico: «Si trasforma in qualcosa di collegato al rapporto con Dio» disse. La passione di Mercuriale verso l'esercizio fisico diventava, in questo contesto, più comprensibile.

Nonostante questo, però, chiarì Jean-Michel, Mercuriale doveva fare attenzione. Il Concilio di Trento, convocato nel 1545 per far fronte alle riforme che Martin Lutero esigeva, si stava avviando alla conclusione proprio nel momento in cui Mercuriale iniziava la sua opera. Il suo libro avrebbe dovuto ottenere l'approvazione delle autorità ecclesiastiche. Ed è davvero sorprendente che il trattato di Mercuriale non porti maggiormente i segni dell'influenza dei dogmi cattolici. Questo non vuol dire che il suo sia un testo del tutto laico, piuttosto che venne considerato soprattutto e primariamente un testo di medicina. Fra le centinaia di fonti sull'argomento dell'esercizio fisico, dell'igiene e del corpo a cui Mercuriale fa riferimento, la Bibbia non viene mai citata.

Dato il suo legame con il cardinal Farnese, per Mercuriale sarebbe stato molto facile avere accesso alla Biblioteca Vaticana, che anche nelle prime fasi della sua esistenza (era stata fondata meno di cento anni prima) custodiva una delle collezioni più ricche mai esistite di manoscritti antichi in greco, latino ed ebraico. Lo studioso Onofrio Panvinio, un monaco agostiniano impiegato come bibliotecario nella biblioteca della famiglia Farnese, lo aveva aiutato nelle sue ricerche, procurandogli dei testi. (La biblioteca dei Farnese

si trovava all'interno del grande palazzo di famiglia, raggiungibile con un breve tragitto a piedi dalla residenza ufficiale del cardinale, un altro palazzo altrettanto grandioso dove abitava anche Mercuriale.) Lo stesso Mercuriale, inoltre, era un avido collezionista di libri, tanto che più tardi confesserà a un collega di soffrire di «bibliomania».

Quando si ritirò a vita privata nella sua Forlì, Mercuriale possedeva una biblioteca personale di circa 12 000 libri, per lo più testi di medicina, accuratamente catalogati. I suoi libri però, mi spiegò Jean-Michel, erano scomparsi. Jean-Michel aveva passato anni cercando di rintracciarli, ma senza alcun successo. «Non si trovano da nessuna parte. Dovrebbe esserci un segno sui libri, un timbro, che permetta di distinguerli come suoi: *ex libris, Hyeronimus Mercurialis*.» Jean-Michel aveva il sospetto che fossero andati perduti, distrutti quando le truppe di Napoleone erano entrate in Italia del Nord, per esempio, ma come si poteva saperlo? «Magari ci sono ancora, dormono in qualche biblioteca sconosciuta» aggiunse con un sorriso di speranza. «Questo è un enigma che aspetta ancora di essere risolto.»

Se Jean-Michel dava l'impressione di essere una specie di investigatore era perché, in effetti, lo era. Nel suo tempo libero scriveva gialli, e non lo passava sicuramente ad allenarsi in palestra. Occuparsi della *Gymnastica*, come per Vivian Nutton, non aveva influenzato per niente le sue abitudini per quanto riguardava l'esercizio. Ogni tanto sciava, andava a cavallo d'estate, ma non faceva molto altro – e non era un appassionato di sport. «A me piace essere *un rat de bibliothèque* – come si dice – “un topo da biblioteca”, quella cosa lì. I libri antichi hanno qualcosa di sensuale. Io ho avuto la mia prima esperienza alla biblioteca Vaticana...»

«...come Mercuriale» dissi io.

Jean-Michel annuì. «Mi ricordo, erano questi documenti del XVI secolo... mi aveva commosso la loro materialità. Voltare quelle pagine sapendo che avevano cinquecento anni, che qualcuno le aveva scritte di mano propria. Contenevano l'evidenza del corpo, dei vari corpi coinvolti. Portavano ancora i segni di questi corpi, gli oli della pelle, delle mani... il sudore.»

Lasciammo il caffè e camminammo insieme per alcuni isolati. Ci separammo vicino alla Sorbona; lui si infilò in un piccolo negozio di libri, specializzato in filosofia e psicoanalisi. Io mi diressi verso uno dei miei musei preferiti, L'Orangerie, casa di otto delle *Ninfee* di Claude Monet, ospitate in due stanze circolari collegate fra loro. Le tele rivestono l'intero perimetro: è come stare all'interno di un acquario dell'Impressionismo.

Avevo deciso di venire qui non solo per immergermi in Monet ma anche per fare quel tipo di esercizio moderato raccomandato da un medico italiano che aveva seguito le orme di Mercuriale, Giulio Mancini. Nato nel 1559, Mancini era un uomo di medicina che si diletta anche di arte – era un astuto mercante d'arte, ed è noto per aver venduto alcuni dipinti di Caravaggio. Mancini raccomandava di visitare le «gallerie di dipinti» come modo per combinare insieme il ristoro del corpo, dell'anima e della mente. Secondo lui le gallerie d'arte erano l'ambiente ideale, come spazio all'interno, dove camminare. Questa non era un'idea del tutto nuova. Portici progettati espressamente per camminare facevano parte di vari spazi pubblici e privati almeno a partire dall'antica Grecia. Un contemporaneo inglese di Mancini, Robert Burton, nel suo poderoso volume del 1621, *L'anatomia della malinconia*, raccomandava lo studio dell'arte (ma anche di mappe, gioielli, oggetti antichi, o oggetti di qualsiasi tipo purché belli) come antidoto alla tristezza. Nelle parole di Burton: «Fra questi esercizi, o ristori della mente in

spazi interni, non ce n'è alcuno così generalmente valido, così facilmente applicabile a ogni tipo di uomo, così utile e appropriato a scacciare il tedio e la malinconia, come lo studio». E Mercuriale stesso era un gran sostenitore del camminare come forma ideale di esercizio – da farsi preferibilmente in ambienti esterni con una bella vegetazione dove, secondo lui, il concentrarsi della vista su fiori e fogliame la rendeva più acuta. Mancini tuttavia, medico personale di svariati cardinali romani, combinava le raccomandazioni di entrambi.

Lo strumento preferito da Mancini per questo tipo di esercizio era la pittura di paesaggio – per la sua capacità di trasportare lo spettatore altrove, in una realtà trascendente – senz'altro non il genere delle *Ninfee* di Monet. E tuttavia non ho alcun dubbio sul fatto che il nostro dottore avrebbe approvato. Per due volte, godendomi il percorso, feci avanti e indietro per le gallerie circolari dell'Orangerie – l'equivalente di un paio di isolati, pensai – poi scesi alle gallerie più grandi, rettangolari (piene di una serie di opere di artisti impressionisti), prima di ritornare al piano superiore. In ogni sala mi sedetti una o due volte, e stavo quasi per andare via quando tornai, una terza volta, sapendo che probabilmente non avrei messo piede all'Orangerie per molti anni, o forse mai più. Questa volta camminai il più vicino possibile ai muri ma al posto di guardare i dipinti ne studiai i bordi, dove la tela si univa alla cornice. Mi sorpresi nel vedere che Monet aveva dipinto sui bordi, e anche oltre talvolta, spingendosi fin sulle cornici dorate, riempiendo di colore ogni singolo spazio. Guardando così da vicino poteva sembrare un lavoro fatto male. Dopotutto Monet avrebbe potuto pulire la cornice, strofinando via il colore. Ma non era questo il caso, pensai fra me e me: è così che si dipinge, ed è così che si vive: fino al limite. Facendolo anche male, se necessario. L'importante è non lasciare dei vuoti.

Andai via dal museo e cominciai a camminare per le strade di Parigi. Camminai per un'ora, poi due. Stanchissimo e assetato, mentre il sole tramontava, finii in un bar al Marais dove, per un caso fortunato, per l'inaugurazione di una mostra nel locale si beveva gratuitamente (anche questo era un modo, pensai con soddisfazione, di combinare due forme di ristoro). Il posto era pienissimo.

Il barista, la cui somiglianza con un giovane David Bowie era sorprendente, mi chiese cosa ci facessi a Parigi, e provai a spiegarglielo. Ma qualcosa non funzionò nella traduzione – o forse fu per il baccano – e lui si convinse che stessi scrivendo un libro sulla storia dell'esorcismo.

«Ah, devi essere un grande amico di Linda Blair allora...» disse con disinvoltura, allungandomi una mezza pinta di birra.

7. Un duello

Mercuriale non avrebbe mai potuto raccomandare certe forme di esercizio perché ancora non erano state neanche immaginate – aerobica, pilates, corsa sul tapis roulant. Riguardo ad altre, come la lotta e il pugilato, aveva fondate preoccupazioni: la possibilità di farsi male superava di gran lunga i potenziali benefici per la salute. C'era però un'attività che non aveva potuto raccomandare, e neanche scriverne troppo perché, nella sua forma più estrema, era stata messa all'indice dal Concilio di Trento: l'arte della scherma.

Noi siamo quello che
facciamo
ripetutamente.

Perciò l'eccellenza non
è un atto, ma
un'abitudine.

ARISTOTELE

L'allenamento e il combattimento con spade si è sviluppato nel mondo occidentale durante l'età del bronzo, il periodo che inizia intorno al 3200 a.C. e che vede anche la nascita delle città-stato e dei primi sistemi di scrittura. Nei musei si possono vedere vari esemplari di queste armi antiche, primitive, ma credo che in questi ambienti queste rimangano solo oggetti, lasciati lì a raccogliere polvere, inerti, senza vita. Diventano più reali nei dinamici mondi d'invenzione di Omero dove le spade, le lance, le asce e gli scudi hanno quasi il ruolo di personaggi minori. Questo è particolarmente evidente nell'*Iliade*, la cui versione scritta è databile intorno all'VIII secolo a.C, ma che è ambientato circa cinque secoli prima, durante la guerra di

Troia. All'inizio della storia Paride – il bel ragazzo che ha innescato l'intera sanguinosa vicenda epica seducendo Elena, la moglie di Menelao, re di Sparta – sfida «i migliori e più forti» dei greci a duello. Elena, un personaggio che è l'incarnazione della «moglie-trofeo», sarà il premio del vincitore, e in questo modo la guerra potrà avere fine. E chi potrebbe farsi avanti, allora – o meglio, saltare giù dal carro – se non il cornuto in questione: il sire Menelao? Al vederlo Paride impallidisce, e si nasconde fra la folla. Ma è troppo tardi, ormai, per tirarsi indietro.

Entrambi gli eserciti si fanno da parte, per guardare, mentre:

L'illustre Paride, marito di Elena dai bei capelli,

indossò sulle spalle le armi bellissime;

per prima cosa mise alle gambe le belle gambiere,

rafforzate da cavigliere d'argento; subito dopo

indossò sopra il petto la corazza di suo fratello

Licaone, che si adattava bene anche a lui.

Alle spalle appese la spada di bronzo

con le borchie d'argento, e poi lo scudo grande e robusto;

sulla testa superba indossò un elmo ben lavorato,

con coda equina – sopra ondeggiava terribilmente il pennacchio;

poi prese una lancia robusta, adatta alla sua mano. Allo stesso

modo si armava intanto il valoroso Menelao.

Paride, che ha vinto, tirando a sorte, il diritto di colpire per primo, prova a tirare la lancia il meglio che può. Menelao si scansa, poi tira la sua – lo manca per poco –, si scaglia allora su di lui brandendo «la spada con le

borchie d'argento», contro l'elmo di bronzo di Paride. La vittoria è praticamente sua. Ma non così in fretta! Gli dèi hanno altri piani: Zeus fa sì che la spada vada in frantumi e interviene Afrodite, che porta via Paride e lo trasporta nel letto, a fianco di Elena. E qui inizia tutta un'altra battaglia.

Dopo l'*Iliade*, una delle più antiche opere a occuparsi di combattimenti con la spada – reali però, e non mitologici –, è il *De re militari* (noto anche come *Epitome de re militari*), dello storico romano Vegezio. Un'opera in quattro libri sulla strategia e sull'addestramento militare dei romani. Il testo è stato scritto alla fine del IV secolo d.C. ma la prima edizione a stampa è di circa mille anni dopo. Vegezio (il cui nome completo era Publius Flavius Vegetius Renatus), una specie di Mercuriale dell'addestramento militare, si è soprattutto servito di fonti più antiche, ma ha anche descritto quelli che sembrano essere reali esercizi militari della sua epoca, ai quali aveva preso parte. Lo storico scrive di essersi esercitato con la spada contro un palo, e di aver praticato la scherma con gli altri soldati, in preparazione per la battaglia. I romani, scrive Vegezio, preferivano colpire di punta che di taglio perché i colpi di taglio possono essere fermati da armatura e ossa, mentre le ferite di punta uccidono perforando direttamente gli organi vitali. Questa strategia sarà poi di importanza centrale nelle scuole di scherma italiane e francesi del Rinascimento.

Saper maneggiare la spada, conoscenza necessaria per nobili e cavalieri, sul campo di battaglia e non solo, sarebbe diventata, nella visione dello scrittore italiano Baldassarre Castiglione, una caratteristica che identificava il gentiluomo ideale. Nel suo importante libro del 1528, *Il cortegiano*, scrive: «E perciò voglio che egli [il cortegiano] sia di bona disposizione e de' membri ben formato, e mostri forza e leggerezza e discioltura, e sappia de' tutti gli esercizi di persona, che a uom di guerra s'appartengono; e di questo

penso il primo dever essere maneggiare ben ogni sorte d'arme [...] e massimamente aver notizia di quell'arme che s'usano ordinariamente tra' gentiluomini; perché, oltre all'operarle alla guerra, dove forse non sono necessarie tante sottilità, intervengono spesso differenze tra un gentilom e l'altro, onde poi nasce il combattere, e molte volte con quell'arme che in quel punto si trovano a canto; però il saperne è cosa sicurissima».

Suona tutto molto «cortese» appunto, un discorso quasi astratto. Ma il fine di un duello, non dimentichiamolo, non era solamente vincere, ma uccidere. Sfidarsi a duello per questioni di onore era diventato così diffuso dalla fine del xv secolo che il Concilio di Trento si muoverà per rendere esecutive severe sanzioni. Stabilendo che «l'usanza dei duelli – introdotta dal diavolo, perché con la morte sanguinosa dei corpi consegua anche la morte delle anime – sia del tutto proscritta dal mondo cristiano». Il Concilio decretava che chi prendeva parte a un duello dovesse essere immediatamente scomunicato, e che, qualora venisse ammazzato, gli fosse negata la sepoltura ecclesiastica.

In seguito a queste deliberazioni, la scherma si trasformerà in un'arte, un'arte marziale, e nel corso dei secoli, da pratica militare sarebbe diventata un arcano fenomeno atletico, presente anche ai giochi olimpici moderni, per non parlare dei programmi sportivi di scuole superiori e college. La scherma è considerata un buon esercizio per tutto il corpo, e in particolare per la muscolatura di braccia e gambe. Ma è l'agilità mentale necessaria per mettere a segno una «stoccata» che la distingue da altri sport da combattimento come il pugilato, la lotta o il judo. È stata definita infatti «un gioco di scacchi corporeo», per sottolineare come sia un tipo di allenamento tanto intellettuale quanto fisico.

Nel XVI e XVII secolo, il combattimento con la spada diventerà una popolare forma di intrattenimento – solo per uomini, ovviamente – nei paesi dell'Europa settentrionale, associato più alla figura dell'esteta che a quella del guerriero. È in questa fase che l'arte della scherma si intreccia con la storia del libro a stampa. Uno dei volumi più particolari e riccamente illustrati mai prodotti è un eccentrico manuale di scherma, pubblicato nel 1630. Conosciuto come *Académie de l'Espée*, è stato scritto in francese da un maestro di scherma con un nome così stravagante da sembrare uscito da *I tre moschettieri*: Gérard Thibault d'Anvers. (Il suo elaborato pseudonimo, così come la lingua in cui il libro è stato scritto, ha portato all'errata convinzione che fosse francese, ma era in realtà olandese. «Anvers» è la parola francese per Anversa.) L'autore morirà prima che il suo capolavoro – un'impresa senza fine – potesse essere terminato. Oggi leggendario, il libro era così strano e costoso – e anche, cosa non secondaria, così grande di dimensioni – da essere stato prodotto in pochi esemplari, ed è molto difficile ormai trovarne uno. Io seppi che doveva trovarsene una copia in una biblioteca pubblica di Parigi, e il giorno dopo l'incontro con Jean-Michel Agasse mi misi sulle sue tracce. Destinazione: la Bibliothèque Nationale de France.

Chiamarla biblioteca non dà l'idea. Biblioteche, al plurale, sarebbe più appropriato: quattro enormi palazzi in stile modernista, alti, separati da un vasto piazzale che sarebbe stato perfetto – avevo pensato – per un duello. Gli edifici apparivano identici, e nessun segnale evidente indicava ci fosse una qualche differenza fra di loro. All'inizio, non sapendo dove andare, ne scelsi uno ed entrai. L'ingresso si trovava in fondo a un lungo tapis roulant che scorreva indolente in lieve discesa. Passai i controlli di sicurezza e trovai la sezione di storia al terzo piano. Una donna in uniforme stava seduta davanti

alla porta chiusa. In maniera molto enfatica mi disse qualcosa in francese. Sembrava molto importante – questo lo avevo capito – ma mi ci vollero parecchi minuti, un gioco del mimo, prima di capire quello che diceva: per entrare dovevo avere una tessera della biblioteca. Certo, tutto molto ragionevole... ma ero nell'edificio sbagliato: est, aveva detto cinque o sei volte, ripetendolo ogni volta più forte, come se fossi sordo. «Est, est, est, est!»

«Ok, sì, est, ho capito.» Uscii da quella torre, risalii dai tapis roulant, attraversai l'enorme piazzale ed entrai nell'altro edificio.

Passai di nuovo i controlli di sicurezza e mi diressi verso il banco informazioni. Porsi alla donna seduta dietro il banco un foglio su cui avevo stampato la pagina del catalogo della biblioteca con le specifiche sul libro sulla scherma. Lei lo guardò con attenzione, poi mi rivolse uno sguardo scettico, infastidito. E disse: «Perché?». E si mise a schiacciare i tasti del computer, come se avesse cose molto più importanti da fare che non ascoltare la mia risposta.

Le dissi che stavo facendo una ricerca sulla storia dell'esercizio fisico, e aggiunsi alcuni dettagli sul libro in questione. Lei smise di battere sui tasti. Di nuovo, sguardo scettico. Il fatto non era che non parlasse inglese, era chiaro che lo capiva; era più che altro che non sapeva di cosa stessi parlando – o non le interessava. *Esercizio? Scherma?* A ogni modo mi disse di andare all'ufficio ricerca, accanto al negozio di libri. Mi diede vaghe indicazioni puntando in direzione est. La ringraziai e feci per andare via.

«Buona fortuna» disse lei, torva, desolata.

Non vedevo nessun ufficio accanto al negozio di libri, così continuai a cercare. Percorsi un lunghissimo corridoio vuoto, lungo almeno cinquanta metri, pensando che l'ufficio sarebbe stato lì da qualche parte e che l'avrei

trovato da un momento all'altro, ma anche con la sensazione che avevo camminato troppo per tornare indietro, al punto di partenza. Girai un angolo dopo l'altro, continuando sempre a camminare. Cominciavo a sentirmi esausto per non so quale ragione. Subito, mi venne in mente Aristotele; o meglio, un'opera attribuita ad Aristotele.

«Perché le lunghe passeggiate sono più faticose su un terreno piano che su un terreno accidentato, e le brevi stancano di meno?» si era chiesto nei suoi *Problemi*. «Forse perché il movimento prolungato e violento affatica? [...] E perché quando camminiamo senza conoscere la lunghezza della strada, essa sembra più lunga di quando la conosciamo [...]? Forse perché conoscere la lunghezza equivale a conoscere il numero che vi è connesso, e ciò che è indeterminato è sempre maggiore del determinato?»

A quanto pare, avevo tantissimo tempo per ponderare questi problemi in prima persona. I corridoi sembravano non avere fine. Ritornare indietro avrebbe reso tutto inutile, quindi cercai di distrarmi dall'insensatezza vagamente esistenziale di quello che stavo facendo pensando all'azione stessa del camminare. «Se v' ha esercizio presso tutte le nazioni usatissimo a guardar la sanità» affermava Mercuriale «certamente si puote ritenere unico il camminare.» E tuttavia, aggiungeva, «sono in pochi a comprendere» come funziona.

Camminare potrebbe essere considerato come la più semplice forma di esercizio. Ma in realtà non è così, come sa bene chiunque abbia dovuto riconquistare la capacità di farlo. Se prendiamo come intervallo di tempo quel mezzo secondo che passa fra il contatto col terreno di un piede e il contatto successivo dello stesso piede, ogni volta che facciamo un passo vengono coinvolti circa 24 dei principali muscoli della parte inferiore del

corpo. E ciò che avviene è molto di più della semplice locomozione in avanti. Un fisioterapista una volta me l'ha descritto così: «Pensa a ogni passo come se fosse una caduta evitata». I muscoli delle anche, delle gambe, e dei piedi sono tutti contemporaneamente attivi, per evitare che si cada mentre si procede in avanti. I muscoli flessori della coscia – lunghi e potenti – sono quelli su cui ricade la maggiore responsabilità. Raggiungono la massima intensità di lavoro quando, nel momento in cui con il tallone tocchiamo il terreno, «arrestano il movimento» al livello dell'articolazione dell'anca. Il quadricipite femorale – il fascio di quattro muscoli altrimenti noto come «coscia» – si contrae in quel momento per tenere sotto controllo il carico che il corpo fa pesare sull'articolazione del ginocchio.

Dopo circa venticinque minuti mi ritrovai di nuovo al banco informazioni, dall'impiegata che mi aveva augurato «buona fortuna». Senza saperlo avevo girato intorno per la lunghezza dell'intero complesso. È sciocco, lo so, ma non avendo saputo seguire le sue indicazioni non riuscivo a guardarla in faccia. Cercai di passarle vicino senza farmi vedere ma i bibliotecari conoscono fin troppo bene questa mossa. Quasi nulla sfugge alla loro attenzione. Quando alzai lo sguardo, lei mi fissava da sopra lo schermo del suo computer. Mentre i nostri occhi si incrociavano potevo sentire la sua voce, torva e desolata: «Ma perché? Perché?».

A testa bassa continuai a camminare fino a quando non vidi un addetto alla sicurezza dall'aria gentile. Gli mostrai il mio foglio, spiegandogli il mio dilemma. Lui lasciò la sua postazione e mi accompagnò all'ufficio ricerca, che era, in effetti, vicino al negozio di libri – se la vostra definizione di vicino è «dietro». Non c'era alcun cartello. In francese spiegò a una donna dietro a una scrivania ciò di cui avevo bisogno. Io lo ringraziai e lui andò via, mentre

io mi sedevo di fronte a lei, una donna piuttosto avanti con gli anni, con capelli grigi e un vestito a motivi grigi. Le sorrisi: «*Parlez-vous anglais?*».

Lei mi guardò con aria di compassione e non mi rispose. Prese il mio foglio e lo studiò attentamente, prima di aggredirmi con un fiume di francese. Nel mio ricordo lei è appoggiata alla scrivania, piegata in avanti fino a starmi col viso davanti. Non fu così, ovviamente – non sarebbe mai potuto succedere – ma era così che mi faceva sentire, con la forza delle sue parole.

Le risposi con uno sguardo ferito, colpevole: «*Désolé, désolé très!*». Ero disposto, se avessi potuto, a scusarmi con l'intera nazione francese per non essere capace di parlare la loro lingua. Lei tirò fuori un modulo, il suo accessorio, e di nuovo mi fece un discorso in francese. Presi il foglio. Non capivo cosa c'era scritto, ma immaginavo di dover scrivere nome, indirizzo e così via. Glielo riconsegnai compilato. Di nuovo, uno sguardo vuoto. Poi finalmente, una parola, una sola, in inglese: «*Perché?*».

Perché? Perché, in effetti? Stavo cominciando a chiedermelo anche io. Non mi ero mai interessato particolarmente alla scherma prima di allora. Dover usare delle armi – dei coltelli, praticamente – non mi piace affatto. Per lo stesso motivo non mi interessa tirare con l'arco o imparare a sparare. Se mi dovesse capitare di dovermi scontrare con qualcuno, preferirei farlo col mio corpo. Ma trovare questo raro volume era diventata una sfida irresistibile, che dovevo assolutamente portare a termine.

«Sono uno scrittore» risposi. «Per ricerca. Un libro. La storia dell'esercizio fisico.» Sorrisi, disponibile.

Proprio come la sua collega al banco informazioni, lei rispose solo con un'espressione confusa.

«*Sport?*» aggiunsi, cercando di trovare qualcosa che potesse risuonarle familiare.

Mi interruppe alzando una mano, con impazienza, e iniziò a battere sulla tastiera. Per la prima volta, mi rilassai un attimo. Mi appoggiai alla sedia guardandomi intorno. Dimenticando che non parlava inglese dissi, come pensando ad alta voce: «Questa biblioteca è davvero straordinaria, incredibile...».

La Grigia in grigio si fermò e alzò lo sguardo. Mi guardò dritto negli occhi, poi il suo viso si fece leggermente più morbido. «Ah, ma voi avete la New York Library...» disse in perfetto inglese.

Rimasi di stucco. «Sì, infatti, è vero...» Presi la borsa, tirai fuori il mio cappellino da baseball – NYPL, l'acronimo della New York Public Library – e me lo misi in testa, con decisione. Lei guardò il cappellino, il mio sorriso da folle, rise e annuì. «*Alors!*» Mi fece segno di guardare nell'obiettivo della piccola macchina fotografica posizionata dietro di lei, in alto a destra. Mi fece una foto – un sorriso a trentadue denti – e qualche istante dopo mi consegnò la tessera della biblioteca. Mi diede istruzioni precise circa i prossimi passaggi – pagare l'iscrizione, lasciare il cappotto e così via. La ringraziai con gentilezza e seguii le sue istruzioni, prima di ritornare dalla donna dietro al banco informazioni. Lei mi guardò dal basso in alto, poi mi disse: «Ancora lei?».

Io non aprii bocca. Semplicemente, appoggiai la tessera della BNF sul banco, davanti a lei. Vittoria! Lei la prese in mano e la studiò con attenzione, guardando prima la foto e poi me, più di una volta. Io aspettavo solamente, con lo stesso sorriso da folle che avevo nella foto. «*Alors*» decretò alla fine. Prese una mappa della biblioteca e cominciò a tracciarvi sopra il mio

itinerario. Io intanto ripresi energia. Ascoltai attentamente tutto quello che la donna delle informazioni mi disse, seguii il suo dito mentre percorreva il percorso piuttosto complicato che mi aspettava. Poi finalmente finì. «Buona fortuna» mormorò, torva e desolata come prima.

Da lì passai attraverso un tornello, scesi una scala mobile lunga come quelle della metropolitana di Londra, camminai per un altro corridoio fino ad arrivare a una sala più imponente di tutte quelle che avevo visto finora, identificata da un grande cartello su cui era scritta solamente una lettera, «T» (forse stava per «tempio»?). In punta di piedi mi avvicinai a una specie di pedana, dove quattro bibliotecari stavano alle loro postazioni, tutti con l'aria molto intenta, come sacerdoti impegnati a preparare un qualche tipo di rituale. Li scrutai velocemente. Uno di loro indossava una camicia bianca un po' troppo aperta sul petto, che lasciava intravedere un medaglione d'oro, e aveva il gel nei capelli: gay, senz'altro. Ero andato dritto da lui e gli avevo fatto vedere il foglio del catalogo con il libro sulla scherma. «Ah sì, è da questa parte, caro» disse lui, rassicurante. Si alzò dalla scrivania e mi guidò fino a una porta d'acciaio, con un'incisione che diceva: LA RESERVE DES LIVRES RARES.

«Appena entri, prendi l'ascensore fino al livello L-3» disse, poi lo ripeté: «L-3, L-trois. Trois».

«Oui, trois» ripetei, facendogli il segno tre con la mano per dargli conferma di avere capito. «Merci, merci beaucoup.» Prima di spingere la porta e avventurarmi oltre mi fermai, improvvisamente confuso, costernato. Lo guardai e in tutta sincerità dissi: «E se mi perdo? Se non riesco a ritrovare l'uscita?».

Lui apparve stupefatto: «Veniamo noi a cercarti».

Nessuna reazione da parte mia.

«*Voilà!*» un gesto, come a dire: «Dai, su, non c'è tempo da perdere!».

Dopo la prima porta ce n'era un'altra, poi presi l'ascensore fino a L-3. «*L-trois*», mormoravo sottovoce. «*L-trois, L-trois, L-trois...*»

L'ascensore si apriva su un'anticamera vuota, con una sola porta. Chiusa. Poi, dopo un attimo, un clic, e la porta si aprì automaticamente, facendo vedere una sala di lettura sontuosa e silenziosissima. Feci un grande respiro. C'ero quasi. Lo sentivo. Per guadagnarmi anche solo la possibilità di vedere questo libro prezioso e di navigare questa vasta biblioteca avevo dovuto impiegare tutto il giorno, dovendo comunque perfezionare una serie di abilità di difesa e attacco che non sapevo neanche di possedere. Tirai fuori il mio foglio di carta, adesso tutto spiegazzato, e lo mostrai a uno dei bibliotecari. Lui lo lesse con attenzione e mi diede un modulo da compilare. Quando glielo riportai, disse: «Lei è al 22». Mi allungò una chiave e mi disse di mettere le poche cose che avevo con me – blocchetto, matita e computer – in un armadietto sotto il tavolo. «Ha mezz'ora» aggiunse sussurrando. Ormai erano le cinque, e la sala avrebbe chiuso alle cinque e mezza.

Mi ero seduto al posto 22, a un tavolo lucidissimo che sembrava ricavato da legno di sequoia. Intorno a questo bellissimo tavolo c'erano altre cinque persone intente a leggere: tutte stavano studiando libri antichi appoggiati su leggi di velluto rosso. Sembrava di essere in un monastero di lusso: Onofrio Panvinio si sarebbe sicuramente sentito a casa qui, a leggere manoscritti miniati. Non erano passati neanche due minuti quando si sentì improvvisamente un rumore – un fruscio che rompeva il silenzio, come il battito d'ali di un uccello o lo sfrecciare di un cerbiatto. Con la coda dell'occhio destro vidi una figura che mi si avvicinava: un uomo imponente,

alto forse due metri, con i capelli castani lunghi e una folta barba. Non l'avevo visto prima, insieme agli altri bibliotecari all'ingresso della sala. Indossava abiti scuri, semplici. Sembrava uscito dal Medioevo, un cavaliere senza la sua armatura. Stava trasportando un libro di circa un metro per un metro, spesso almeno quindici centimetri.

Mi chiesi se fosse questa la sua unica mansione: se solo uomini molto robusti potessero essere incaricati di portare libri così grandi.

Venne dritto verso di me con uno sguardo penetrante, come se mi conoscesse, e posò il libro sopra il leggio di velluto rosso con estrema delicatezza. Le mani erano grandi quanto il suo viso. Aprì il tomo alle pagine centrali, fece un passo indietro e poi un piccolo gesto, come un inchino. Non proferì parola. Io sussurrai un «*merci*», e lui si allontanò nella stessa direzione da cui era venuto. Straordinario! Dopo tutta questa attesa, i tanti passi falsi, il libro che avevo sperato di vedere era arrivato in meno di due minuti. Rivolsi lo sguardo verso i bibliotecari vicino all'ingresso, dietro le loro scrivanie, come se mi aspettassi un sorriso di complicità, come a dire: «Congratulazioni, ce l'hai fatta, ti stavamo solamente mettendo alla prova». Ma erano tutti presi dal loro lavoro. Chissà, forse il libro era stato ordinato per me ore prima, quando avevo messo piede in biblioteca, poco dopo essere arrivato. Non lo avrei mai saputo.

Mi presi un momento per assorbire l'intera esperienza. Sentivo un certo senso di vittoria per aver alla fine trovato il libro, raggiunto il mio traguardo, ma quel sentimento – di autocompiacimento – si trasformò presto in una sensazione di privilegio. Che fortuna essere qui, in questa città, in questa biblioteca, in questa stanza, a questo tavolo, con l'opportunità di guardare questo libro eccezionale, vecchio di quattrocento anni. Stavo assaporando

tutto questo. Poi annusai. Mi ero piegato a odorare il libro. Niente: questo significava che era stato custodito bene – non sapeva né di muffa né di umidità. Tutte queste barriere, tutte queste precauzioni, mi erano sembrati ostacoli da superare: ma era importante che ci fossero, per preservare volumi così rari.

Ero nervoso, mi sudavano le mani. Me le asciugai sui jeans, indossai un paio di guanti bianchi di cotone che erano lì sul tavolo, a mia disposizione, e iniziai a sfogliare il libro. Adesso avevo solo venticinque minuti, e li spesi con cura ad analizzare con gli occhi ogni angolo di ognuna delle 66 pagine. Il libro era un dettagliato manuale sul combattimento con un'arma specifica, la striscia – una spada lunga, sottile e affilata, con una lama a doppio taglio, popolare nel XVI e XVII secolo – e illustrato con magnifiche incisioni. In ogni pagina, le figure che si affrontavano in duello erano vestite con abiti di epoca diversa – l'antica Grecia, Roma, il Medioevo, il Rinascimento –, cosa che faceva assomigliare il libro a una fantasiosa storia del costume attraverso i secoli.

Questo non deve però trarre in inganno: il libro parlava di tecniche di combattimento molto pericolose. Il suo soggetto era la morte, non la bellezza. L'unica cosa che mancava erano i corpi infilzati. Pagina dopo pagina, sembrava che le figure si scontrassero in un intero duello, mappato meticolosamente, come se un film o una danza fossero stati frazionati in ognuno dei loro singoli passaggi. L'autore aveva usato una elaborata teoria in cui la geometria era applicata al modo in cui si muovono i piedi nella scherma, usando un cerchio immaginario – lo chiamava «il cerchio misterioso» –, cosa che lì per lì non aveva molto senso per me. Ma l'abilità artistica di chi aveva realizzato il volume era indiscutibile. Che peccato che

Gérard Thibault d'Anvers non avesse vissuto abbastanza a lungo da poter vedere pubblicata la sua *Académie de l'Espée*.

Alle cinque e mezza chiusi il libro con attenzione, mi alzai dal tavolo, comunicai ai bibliotecari che avevo finito, recuperai le mie cose e tornai indietro. Prima di uscire feci due brevi soste. Salutai il bibliotecario gay, lanciandogli un bacio da lontano, e appena prima di uscire mi fermai davanti al banco informazioni. «Buona fortuna» dissi alla donna seduta dietro al banco, e lo pensavo veramente. Lei fece un cenno e senza dire niente si rimise al lavoro.

Fuori pioveva forte. Tirai fuori il mio ombrello, lo impugnai come una striscia, facendo un piccolo affondo, poi attraversai lentamente il piazzale fino all'ingresso della metropolitana.

8. La natura della corsa

Sono di nuovo a New York; esco per fare una corsa e mi viene in mente uno dei miei detti preferiti di Mercuriale: «Correre è il meglio che c'è».

La sola dieta non
manterrà una persona in
buona salute;

è necessario che faccia
anche esercizio [...]

Gli affaticati dopo una
corsa devono lottare;

chi lo è dopo aver lottato,
correre...

IPPOCRATE, 400 a.C. circa

È proprio vero.

Ne faccio il mio mantra:

Correre è il meglio che c'è, penso, mentre aspetto che il semaforo di fronte al mio palazzo diventi verde.

Correre è il meglio che c'è: scanso macchine, cani al guinzaglio, ciclisti in bici sul marciapiede.

Correre è il meglio che c'è: mentre arrivo all'Hudson e mi dirigo verso il West Side di Manhattan su una ciclabile con l'asfalto liscio.

Ciò che rende correre il meglio che c'è non era tanto, secondo Mercuriale, il fatto che rientrasse nella definizione di esercizio che lui si stava dedicando a illustrare con cura nel suo libro, ma il fatto che questa attività «è compartita a tutti». Tutti sono capaci di farlo: uomini, donne, bambini. Non

bisogna per forza farlo in palestra. Non bisogna avere nessun equipaggiamento o qualcuno da sfidare. (Non sono necessarie nemmeno le scarpe, dicono oggi alcuni, seguendo la pratica usata da sempre dalla popolazione indigena tarahumara del Messico, anche se i loro piedi potrebbero non essere dello stesso avviso.) Tutto ciò di cui si ha bisogno sono polmoni in buona salute e un paio di gambe abbastanza forti. Delle mie sono profondamente consapevole, mentre corro, facendolo automaticamente. Ma mi piace anche ordinare loro di fare quello che dico io, come se stessi guidando una macchina. Giro a destra e corro fino alla fine di un molo. Cambio direzione, vado indietro, poi di nuovo avanti, e poi ritorno da dove sono partito. Non guardo mai in basso. Ogni mio piede toccherà il suolo mille volte almeno, forse duemila, per ogni chilometro che percorro, assorbendo tre volte il mio peso corporeo. Prendo velocità. Vedo qualcuno che corre più lentamente di me e decido di superarlo; lo faccio. Mi piace sentire di andare veloce. È questa la mia personale interpretazione della corsa di resistenza, che secondo alcuni biologi dell'evoluzione può spiegare come mai, come specie, abbiamo sviluppato l'abilità di correre.

Non era scontato che saper assumere la posizione eretta e camminare – cose che i primi ominidi hanno cominciato a fare poco più di quattro milioni di anni fa – avrebbe portato fin qui: all'importantissima capacità di potersi muovere per distanze più o meno lunghe a diverse velocità, usando solamente le gambe. Esistono, dopotutto, molti altri animali bipedi – alcuni rettili, gli uccelli, molti mammiferi – ma con poche eccezioni, come lo struzzo, questi non sono in grado di correre come fanno gli esseri umani. I nostri parenti più prossimi, i primati non umani – scimpanzé, gibboni, babbuini – possono spostarsi usando solo i piedi unicamente per lunghezze limitate (se sono feriti, per esempio, o se devono trasportare qualcosa

tenendola con gli arti superiori), ma non per distanze da maratona, e mai a grandi velocità. Come si spiega il fatto che gli esseri umani abbiano acquisito questa particolare abilità?

Per spiegare questo salto in avanti – e in piedi – sono state proposte numerose teorie (e «salto» qui è un termine relativo: stiamo parlando di cambiamenti avvenuti nell'arco di millenni). Secondo alcuni biologi è stata la transizione dalla vita nella giungla più fitta agli habitat della savana aperta che ha dato a chi sapeva stare in posizione eretta un netto vantaggio per la sopravvivenza. Adesso potevano navigare lo spazio con lo sguardo, arrivare più in alto quando ricercavano il cibo, trasportarlo camminando, e spostarsi più velocemente – riducendo quindi il rischio di attacchi – attraverso le pianure. Secondo altri il bipedismo è nato come strategia di difesa – la capacità di stare ritti in piedi permette di farsi vedere e sentire più facilmente, ed è un modo per spaventare e allontanare i predatori. Per gli esemplari femmina potrebbero esserci stati anche alcuni vantaggi specifici – la postura eretta rende più facile sopportare il peso della gravidanza per la parte bassa della spina dorsale, per esempio. Queste teorie, e le altre esistenti, non si escludono a vicenda; deve essere esistita tutta una serie di spinte selettive che hanno, insieme, contribuito allo sviluppo del bipedismo. Non è difficile però immaginare che il processo avrebbe potuto fermarsi lì. Se i primi esseri umani avessero potuto sopravvivere solamente camminando, lo avrebbero fatto. La natura assume lo stesso atteggiamento di chi resta in attesa, per vedere cosa succede. Un dispendio maggiore di energia viene impiegato solamente come ultima risorsa. La capacità di correre si è evoluta senza dubbio a partire da una necessità la cui posta in gioco era sopravvivere o morire, e non come un premio aggiuntivo per quelli che, avendo finito per la giornata di raccogliere cibo, si erano annoiati di camminare. E molto

probabilmente è stata indotta da un drastico cambiamento nelle abitudini alimentari.

A causa di varie mutazioni gradualmente del clima e dell'ambiente, i primi esseri umani avevano dovuto integrare la loro dieta vegetariana con una carnivora. E non avendo a disposizione armi efficienti con cui uccidere velocemente, erano dovuti diventare molto bravi in quella che oggi viene chiamata caccia di persistenza, o caccia per sfinimento. Dal nome si capisce bene in cosa consistesse: inseguire gli animali rincorrendoli fino a sfinirli e/o a provocargli un attacco di cuore, in modo da procurarsi il pranzo. Potevano volerci giorni interi. Per correre più velocemente delle loro prede i primi esseri umani dovevano avere un qualche vantaggio su di loro in vari aspetti anatomici. Vantaggi che effettivamente sarebbero stati acquisiti, a cominciare dall'alto: una testa che rimane stabile mentre corriamo, e non sobbalza di qua e di là. Avremmo inoltre sviluppato anche la capacità di respirare in modo efficiente muovendoci a velocità sostenuta, muscoli dei glutei grandi per mantenere stabile il tronco, alluci corti che ci aiutano a mantenere l'equilibrio, arti lunghi, caviglie agili, e il tendine di Achille, che ci permette di dare una particolare energia alla nostra andatura. Ma fra questi adattamenti evolutivi ce n'è anche un altro, probabilmente meno noto e, penso, meno apprezzato: il sudore.

Molti considerano il sudore fastidioso e imbarazzante, vorrebbero evitarlo o limitarlo, lo vedono come qualcosa per cui scusarsi, da coprire con deodoranti o a cui mettere definitivamente fine con il botox. Ma ho spesso l'impressione che le persone non ne comprendano la funzione fondamentale. Si sentono sia uomini che donne dire, in egual misura, che vogliono «eliminare le tossine» (o l'alcool che hanno bevuto la sera prima) sudando in sauna, o che si allenano con l'obiettivo preciso di sudare molto

per «ripulire l'organismo», o che vogliono «purificarsi» facendo aerobica o hot yoga. Questa è una concezione errata. Abbiamo, nel nostro corpo, altri organi designati a svolgere questi compiti: il fegato e i reni. Filtrare ed eliminare tossine e altre sostanze di scarto è il loro scopo principale. Anche se sudando vengono espulse minuscole quantità di sostanze di scarto delle cellule, si tratta di un fenomeno secondario. La funzione più importante delle ghiandole sudoripare è la termoregolazione. Sudiamo principalmente perché la nostra temperatura interna si è alzata. Il fluido che si secerne sulla pelle attraverso i pori è il mezzo che, evaporando, permette il raffreddamento: una forma ingegnosa, e incredibilmente efficace, di aria condizionata istantanea. Quelli che continuano a pensare che sudare deve per forza avere altri tipi di effetti benefici, eliminare tossine per esempio, non hanno ben compreso la questione centrale. L'utilità del sudare sta nel fatto che ci permette di non morire.

Oggi le ricerche suggeriscono che non c'è una correlazione diretta tra bipedismo e sviluppo delle ghiandole sudoripare. È probabile invece che sudare sia un tratto evolutosi per permettere la sopravvivenza nel clima caldo del deserto. Per questo motivo i nostri più antichi antenati, come Lucy (il nome dato ai resti fossili di un ominide bipede), avrebbero col tempo perso il loro manto di pelo. Non fraintendetemi; essere pelosi ha molti vantaggi (e parlo per esperienza personale): un pelo folto protegge dal sole, dalla pioggia, dal freddo, e anche dalle spine e dalle sterpaglie. Ma nel lungo periodo, nella lunga corsa evolutiva – e non uso questa frase solamente in maniera metaforica – avere una minore quantità di peli si sarebbe rivelato più vantaggioso per questi cacciatori-raccoglitori in movimento. In modo graduale, il nostro pelo folto sarebbe andato perduto, con l'eccezione di quelle zone in cui era utile come caratteristica sessuale secondaria – i capelli

sullo scalpo e il pelo pubico sono infatti l'equivalente umano delle piume dai colori sgargianti degli uccelli. La pelle nuda si sarebbe rivelata ideale, ma c'era un inghippo evolutivo: doveva essere mantenuta fresca.

Le ghiandole sudoripare si sarebbero evolute in due tipi principali: apocrine ed eccrine (entrambe parole che derivano da una radice greca che significa «secrezione»). Una ghiandola apocrina si trova in profondità nella pelle, sempre adiacente a un bulbo pilifero, e produce un fluido viscoso che va a rivestire la lunghezza del singolo pelo. Le ghiandole apocrine si concentrano in zone con molti peli, come le ascelle. Sono i batteri, e non il fluido apocrino stesso, a produrre l'odore cattivo, ma spesso anche sessualmente stimolante, che emana da queste aree. Le ghiandole eccrine sono molto più piccole di dimensioni e molto più numerose – ogni individuo possiede fra i quattro e i sei milioni di queste ghiandole, che si aprono tutte, attraverso pori individuali, sulla superficie della pelle. Le ghiandole eccrine sono il nostro principale mezzo di raffreddamento: producono un fluido acquoso, leggermente salato, e si trovano su tutta la superficie della pelle con l'eccezione di tre punti estremamente sensibili: le labbra, il canale uditivo e le estremità degli organi sessuali – il glande e la clitoride. Si trovano in quantità maggiore sui palmi delle mani, sulle piante dei piedi e sulla fronte.

Dal punto di vista anatomico una ghiandola sudoripara eccrina è di estrema semplicità – ha solo un tubicino, simile allo stelo di un piccolo fiore idroponico capovolto – ma i meccanismi che entrano in gioco per stimolare a sudare sono complessi. Dei recettori che potremmo considerare l'equivalente di sensori di calore all'interno della pelle svolgono un ruolo critico di monitoraggio, ma nonostante questo la sudorazione è più una

funzione neurologica che dermatologica; è soprattutto la regione cerebrale chiamata ipotalamo a controllare la regolazione della temperatura corporea.

Le ghiandole sudoripare si sviluppano tutte *in utero*, a milioni. Alla nascita sono perfettamente formate, quindi la sudorazione può essere rilevata già nei primi giorni di vita, se non nelle prime ore. Da subito si possono vedere i neonati esperire la cosiddetta sudorazione emotiva, quella innescata dal dolore, dalla paura, dalla rabbia, dal panico, dal nervosismo, da qualsiasi forte emozione. Incluso un forte piacere, credo. Mentre la sudorazione termica si verifica su tutto il corpo, la sudorazione emotiva si limita alla fronte, alle ascelle, alle piante dei piedi e ai palmi delle mani. Ne vengono coinvolte le stesse ghiandole utilizzate per il raffreddamento, che agiscono però a partire da circostanze diverse. Come la sudorazione termica, la sudorazione emotiva si è evoluta nei primi ominidi, probabilmente come parte della reazione di attacco o fuga. Avere palmi e piante dei piedi umidi facilita la presa quando si corre, ci si arrampica o si lanciano oggetti, cosa che gli atleti sanno bene, per istinto. È per questo che i giocatori di baseball si sputano in mano prima di battere o lanciare. Per quanto riguarda il sudore della fronte, una teoria suggerisce che si tratti di una sorta di sos corporeo: un segnale, proprio all'altezza degli occhi e immediatamente riconoscibile dai propri simili, che si è in difficoltà, un grido silenzioso pronunciato in perle di liquido. È probabile che anche il sudore odoroso delle ascelle si sia sviluppato per svolgere una funzione simile, comunicando stati emotivi attraverso i meccanismi della vista e dell'olfatto. In questi momenti, la paura e il desiderio possono essere realmente percepiti.

La sudorazione emotiva è presente sia negli uomini che negli animali, come già osservava Charles Darwin: «Allorché un uomo è tormentato dal dolore, il sudore gronda spesso sopra il viso di lui. Un veterinario mi

assicurò di aver visto sovente, in simile caso, nei cavalli, delle gocce colare dal ventre sulla superficie interna delle cosce, e nei buoi il corpo tutto inondarsi di sudore». Una reazione simile era stata osservata in una femmina di ippopotamo, il cui intero corpo era «coperto d'una rossastra traspirazione, durante il parto dell'animale» scrive Darwin. «Lo stesso fenomeno avviene nell'estremo spavento; il citato veterinario l'ebbe frequentemente a constatare sopra cavalli; [...] nell'uomo gli è un segno universalmente noto». E in effetti, se dovessimo correre per salvarci la vita – una situazione presumibilmente non rara tra i nostri antenati primitivi (nel caso in cui si ritrovavano a essere prede, per esempio, o a dover fuggire da un disastro naturale o da un nemico) – entrambi i sistemi di sudorazione, termica ed emotiva, entrerebbero in funzione, rendendo la nostra carne scivolosa, bagnata come quella di un piccolo di ippopotamo appena nato.

I reperti fossili ci rivelano moltissimo sulla nostra evoluzione come bipedi, ma non possono essere del tutto esaurienti. I frammenti di ossa ci confermano che i primi ominidi sapevano correre e correvano (senza dubbio perché dovevano), ma ciò che non possono dirci è se a volte *sceglievano* di correre. Potremmo chiederci, usando termini moderni: Lucy e i suoi simili hanno mai corso per fare esercizio o per puro piacere?

Al riguardo, possiamo solo fare delle ipotesi. Chi non apprezza la corsa dirà probabilmente che è impossibile che un uomo, una donna o un bambino della Preistoria corressero tanto per farlo. Ma mi permetto di dissentire. Ciò di cui mi rendo conto quando vado a correre è di percepire il mondo, il mondo naturale, in modi totalmente diversi da quando cammino. Il piacere che dà è del tutto unico. Percepisco il vento, la forza della mia corsa quando vado in direzione opposta alla sua, la sua forza quando proviene da dietro di me, e il sole, la sua forma perfettamente circolare, il

caldo che emana, il suo calore sul mio corpo e l'ombra che proietta davanti a me. Percepisco il suolo, la terra sotto di me, e come i cambiamenti del terreno vengono immediatamente registrati dalle mie piante dei piedi. Mi accorgo delle braccia che pompano – un'azione che normalmente non fanno – e del sudore che produco. E non solo di quello, ma anche di altri fluidi: il naso cola, il sangue scorre, gli occhi lacrimano, la saliva si raccoglie agli angoli della bocca; questi sono – così mi piace considerarli – i lubrificanti interni ed esterni di un mezzo di trasporto ben rodato.

Quando si corre, il tempo scorre in modo diverso. Posso andare da qui a lì velocemente – la rapidità è nel corpo, posso decidere di esperirla – e spingermi fin dove voglio. Se corro fino a sentirmi stanco, fino a non poterne più, e poi mi spingo anche solo un po' più oltre, a quel punto sarò travolto da un'ondata di benessere. Non è una coincidenza. Il mio cervello mi sta premiando per aver fatto qualcosa di faticoso che va a beneficio della mia salute generale, e mi sta incentivando a rifarlo. L'attività prolungata e a ritmo sostenuto innesca il rilascio di specifiche sostanze neurochimiche, le endorfine, che hanno una sorta di effetto calmante. L'organismo riceve inoltre una scarica di fattore di crescita, un riparatore del tessuto muscolare, così come di alcune proteine specializzate che, secondo una nuova ricerca, sono coinvolte nella creazione dei neuroni e delle connessioni tra di essi, le sinapsi. È possibile che i comportamenti atletici – correre, arrampicarsi, ingrandire i muscoli – siano stati fondamentali, nei primi esseri umani, per il miglioramento delle facoltà mentali e per l'aumento delle dimensioni del cervello: dunque che l'attività fisica sia stata il motore dell'intelligenza umana, e non il contrario. In altre parole, forse ora non sarei seduto qui, a riflettere e a scrivere sulla natura della corsa, se i nostri primi antenati non avessero *scelto* di andare a correre.

È impossibile indicare con certezza il momento esatto in cui correre è diventato qualcosa di più, o di diverso, da una strategia di sopravvivenza. Alcuni degli esempi più antichi di rappresentazioni della corsa si trovano su rilievi murari di edifici egiziani, databili almeno al 1500 a.C., di molto precedenti a quando si sono tenuti i primi giochi olimpici. Una «corsa rituale» era l'evento centrale nelle «celebrazioni del Giubileo» in cui il faraone regnante, uomo o donna che fosse, cercava, attraverso una serie di attività, di rigenerare i propri poteri divini, come ammonimento anche verso potenziali successori più giovani al trono. La corsa rituale non copriva una lunga distanza, la sua funzione era puramente simbolica. Ma veniva delimitata, a quanto sembra, da una linea di arrivo e da una linea di partenza, cosa che potrebbe farla rientrare nell'ambito delle gare atletiche, anche se con un'importante differenza: non c'erano sfidanti. Il faraone correva da solo, con l'obiettivo di impressionare favorevolmente gli dèi che lo avrebbero così magicamente rinvigorito. In questo modo però le consuetudini della corsa come sport si andavano stabilendo. Una volta istituita, questa corsa rituale si sarebbe ripetuta ogni tre anni – a Saqqara era stata realizzata un'apposita pista da corsa – cosa che ce la può far vedere come uno stadio iniziale delle competizioni atletiche che sarebbero diventate una parte importante della cultura egizia e, in misura ancora maggiore, di quella greca.

Nei rilievi murari e nei geroglifici i podisti egizi sono sempre raffigurati con indosso il loro equivalente dei pantaloncini da corsa, cioè un gonnellino. Questo non è invece il caso dei greci, come è ben documentato. Che gli atleti uomini gareggiassero completamente nudi è qualcosa che oggi viene accettato senza ombra di dubbio, più come un fatto storico che come un comportamento anomalo. Sui vasi e sulle anfore greche possiamo vedere

immagini di uomini nudi che corrono, lottano, si sfidano al pugilato, o in violenti incontri di pancrazio (in cui si combinavano calci, pugni e prese), con i genitali del tutto scoperti. In queste raffigurazioni sembra quasi che queste parti molli del corpo non fossero molli per niente, ma dure abbastanza da poter essere urtate, schiacciate, strattonate, prese a pugni, colpite. O che qualunque fosse il danno che si poteva riportare, per la buona riuscita della performance atletica ne valesse comunque la pena: essere nudi significava non avere freni o restrizioni, poter alzare più peso, dare colpi più potenti, correre più veloci... o magari c'erano dietro ragioni puramente estetiche.

Tutto questo però fa nascere una domanda: era davvero così? È davvero così? Davvero è possibile fare una gara di corsa senza nessun tipo di indumento intimo? Come funzionano le cose? Avrei dovuto scoprirlo da solo. Il mio compagno, Oliver, aveva una casa in campagna con intorno una larga area di terreno. La casa più vicina era a circa 800 metri. Solo il vialetto che dal cancello portava alla casa era lungo 400 metri – la distanza perfetta per provare a rispondere alla mia domanda. Un giorno aspettai che Oliver andasse a fare il suo pisolino. Non desideravo avere alcun pubblico, a meno che non si trattasse di uccelli e alberi. Per prima cosa percorsi correndo tutto il vialetto fino alla fine, andata e ritorno, indossando mutande, pantaloncini, calzini e maglietta. Così avrei avuto un termine di paragone per il mio esperimento: *tutto perfettamente normale*. Poi mi tolsi i pantaloncini, le mutande e la maglietta. Tenni le scarpe, nonostante i presunti vantaggi del correre a piedi scalzi, e ripartii.

Ci fu po' di movimento, lì in basso, un po' di saliscendi, un po' di... come posso dire? *ballonzolamento*? Esatto sì, proprio quello. Ma, nel giro di pochi secondi, prima si ritirarono i testicoli e poi lo scroto, come se mi avessero

incellophanato le palle, che ora si trovavano sottovuoto nel basso ventre. Il mio pene si contrasse a una frazione delle sue dimensioni abituali. Era come se fosse stato inviato un messaggio via cavo al sistema nervoso: *Dai ragazzi! Impacchettate tutto in fretta.* Mi ritrovai a indossare un sospensorio fatto dalla natura.

Di nuovo corsi fino alla fine del vialetto e poi indietro. Il sole mi scaldava tutto il corpo, fino alle ossa. Mi passai la mano sulla pelle, togliendomi così il sudore di dosso: uno strigile corporeo.

Avevo capito cosa succedeva nella corsa a velocità moderata, ma che dire della corsa veloce? Feci uno scatto di circa un centinaio di metri per ritornare all'inizio del viale, senza preoccuparmi del leggero ballonzolo. Semmai trovavo comico il fatto che i miei genitali ora assomigliassero a una campana, una campanella molto piccola, molto diversa da quelle suonate nelle chiese da Vivian Nutton. Ma a parte questo, quello che sentivo nel profondo era qualcosa di vitale, selvaggio, potente – la sensazione di essere *cacciato* più che *cacciatore*: mi sentivo, in una parola, come un animale. Mi voltai e ripercorsi di corsa tutto il vialetto, il più velocemente possibile.

9. Mercuriale in Kansas

Mi chiedo, talvolta, per cosa Mercuriale si meraviglierebbe di più? Per il fatto che il suo lavoro venga ancora studiato, a più di 400 anni dalla sua morte, da persone come me? O per la ragione opposta: perché, anche se apprezzata da un piccolo numero di studiosi, la sua opera è in generale del tutto dimenticata, sconosciuta, così come lo è il suo autore? Mercuriale non è diventato il Galeno della sua epoca. Io lo vedo più simile a Enoch Soames, un personaggio poco noto che dà il nome a un racconto di Max Beerbohm, e che è intrappolato in un futuro che non comprende.

MITCH: Mi vergogno, sudo
un sacco. Ho la camicia
appiccicata addosso.

BLANCHE: Sudare fa bene. Se
non si sudasse, si morirebbe
in cinque minuti.

TENNESSEE WILLIAMS, *Un
tram che si chiama desiderio*,
1947

Non si meraviglierebbe perché la lingua in cui aveva scritto, che tanto ammirava, è adesso praticamente morta, e la maggior parte dei suoi scritti sono quindi inaccessibili, illeggibili quasi per tutti? E non sarebbe contento, invece, del fatto che, nonostante questo, una donna piuttosto avanti con gli anni, in una città di nome Kansas City, in un luogo di nome Kansas, in un paese chiamato Stati Uniti, abbia deciso di tradurre in inglese molti dei suoi lavori, facendolo con un piccolo congegno portatile – una macchina da scrivere –, una tecnologia a sua volta tristemente obsoleta nella nostra era

digitale? Si offenderebbe per il fatto che questi dattiloscritti non siano mai stati tirati fuori dai cassetti, per quasi quarant'anni, oppure sarebbe felice perché sono stati messi al sicuro, in questo archivio che oggi sono venuto qui a vedere? Una cosa è certa, sicuramente rimarrebbe incredulo vedendo che è possibile volare da New York al Kansas, e poi indietro, in meno di quarantotto ore. (*Che si possa volare*: è davvero incredibile, se ci pensate.)

Se mi trovavo lì, in Kansas, era solo grazie ad Arlene Shaner, la bibliotecaria dell'Academy of Medicine. Un giorno in cui ero andato all'istituto per fare ricerca, dopo avermi spiegato che la sala dei libri rari era chiusa per lavori, la signora Shaner mi fece intrufolare in un'altra stanza della biblioteca, che non avevo mai visto prima. Una stanza profonda, rettangolare, senza particolari attrattive, con un singolo tavolo molto lungo, un tavolo da pranzo abbandonato in una sala da banchetti. Mi sedetti lì, aspettando che la signora Shaner recuperasse i libri che avevo prenotato. Seduta di fronte a me, dall'altro lato del tavolo, c'era un'altra persona, e per il resto la stanza era vuota. L'uomo aveva in volto un'espressione estremamente seria – la fronte increspata da rughe d'espressione –, un'espressione che adoro: l'aria di chi è assorbito in qualcosa che lo interessa profondamente.

Con impazienza, perlustravo con lo sguardo gli scaffali dietro di me. È un po' come pescare, osservare le cose in questo modo, non è vero? A un tratto, i miei occhi si posarono su un titolo, stampato in caratteri dorati sul dorso di un libro blu opaco, *Medico del XVI secolo*, solo queste tre parole, che bastarono a prendermi all'amo. «Medico... *al singolare*» ricordo di aver pensato... «che strano.» Mi alzai per prendere il volume, e leggendo il titolo completo sulla copertina ebbi un'agnizione improvvisa: *Un medico del XVI secolo e i suoi metodi: Mercurialis sulle malattie della pelle*.

Mercurialis? Il mio Mercuriale?

Publicato da una piccola casa editrice indipendente a Kansas City, Missouri, nel 1986, il libro era fino a adesso sfuggito alla mia attenzione. L'autore, ormai morto, era Richard L. Sutton, laureato in Medicina, dermatologo e professore di dermatologia a Kansas City. Come raccontava nell'introduzione, Sutton era rimasto affascinato da Mercuriale a metà degli anni sessanta, e aveva deciso di tradurre il suo libro del 1572, *De morbis cutaneis*, uno dei primi trattati medici di dermatologia, con lo scopo di indagare il contesto storico in cui erano avvenute le ricerche del medico italiano. Non conoscere il latino non lo aveva scoraggiato: si era procurato l'aiuto di un prete episcopale che conosceva bene il latino, e di una maestra in pensione che aveva insegnato latino nella scuola pubblica per tutta la sua carriera; «la signorina Irene Blasé» era morta a novant'anni, un anno prima della pubblicazione del libro curato dal dottor Sutton. Sutton spiegava inoltre che quest'opera di Mercuriale conteneva, nella sua forma originale, due diversi trattati, uno sulle malattie della pelle e un altro intitolato *De excrementis*, ma che il suo libro si occupava solamente del primo.

Pur sapendo dell'esistenza di quest'ultimo lavoro, ne avevo solo una conoscenza vaga. Ignorando il latino e non essendmene occupato particolarmente mi ero convinto, sbagliando, che questo trattato di Mercuriale si concentrasse appunto sugli *escrementi* – su feci e intestino –, che poco avevano a che fare con la storia dell'esercizio fisico. Ma non era questo il caso: il *De excrementis*, sottolineava Sutton, si occupava di tutti i tipi di *secrezione* dell'organismo umano – feci, urine, saliva, muco, lacrime e sudore. Sì, anche del *sudore*. Non c'era da stupirsi, dal momento che a quell'epoca si credeva fermamente alla teoria degli umori.

Avevo cominciato a correre con la mente: era possibile trovare una traduzione in inglese del *De excrementis*? Cosa diceva Mercuriale a proposito del sudore? Ritornai all'introduzione, dove Sutton diceva, come se stesse parlando direttamente a me, che la signorina Blasé, una «donna minuta, non sposata», che «non ci vedeva bene da un occhio», aveva anche fatto una prima bozza di traduzione integrale del *De excrementis*, e che Sutton si riprometteva di depositarla negli archivi della biblioteca Clendening di Storia della medicina, al dipartimento di Medicina dell'università del Kansas. La traduzione non era mai stata pubblicata.

A questo punto tornò la signora Shaner, con i libri che avevo richiesto.

Con in mano il libro di Sutton mi ero diretto dall'altro lato della sala.

«Posso interromperla per un momento?» le sussurrai.

«Certamente.»

Ogni tanto ho delle difficoltà a spiegare le cose secondo un ordine logico: inizio dalla fine e poi vado indietro, e così feci in questa occasione. La signora Shaner sembrava del tutto confusa da quello che stavo cercando di chiederle. Con il dito le indicai quel passaggio del libro di Sutton, e glielo feci leggere da sola. Alla fine, lei sorrise e disse: «Ah, Dawn McInnis – è lei la direttrice dell'archivio dell'università del Kansas –, una bellissima biblioteca, la Clendening».

«La conosce?»

Lei sembrò divertita. «Il mondo è piccolo, e quello dei bibliotecari che si occupano di libri rari ancora di più. Adesso le scrivo.» Poi la signora Shaner mi guardò con calma, come a dire: «Vedremo, ma non si faccia illusioni».

Si mise a scrivere al computer e io tornai al tavolo.

Rimasi in biblioteca un'altra novantina di minuti, ma non riuscivo a concentrarmi. Verso le quattro e mezza andai via, mentre la signora Shaner era, come mi aveva detto la sua collega, «in deposito». Non riuscii a salutarla. Arrivato a casa, ricevetti una sua e-mail, con buone notizie. Nella riga «oggetto» diceva: «Sudori (freddi) per il *De excrementis*».

Il mio interesse in quel momento era stato provvidenziale. Il dottor Sutton aveva donato tutte le sue carte alla biblioteca nel 1988, due anni prima di morire; queste però erano state «disiscritte» – rimosse formalmente dal catalogo della biblioteca – poco prima della mia visita a Kansas City. «Nessuno aveva mai chiesto di consultarle prima d'ora – nessuno in trent'anni» mi disse Dawn McInnis. Stavano per essere distrutte, anche solo per liberare spazio prezioso nei magazzini, ed era per questo motivo che il nome del dottor Sutton le era risultato familiare quando Arlene si era messa in contatto con lei.

«Spero di non crearle problemi» le dissi.

«Assolutamente no» disse Dawn sorridendo. «Sono contenta che siano utili a qualcuno.» Indicò un carrello con sopra dieci grossi faldoni. «La stavano proprio aspettando, credo, tutto questo tempo.»

Spinsi il carrello fino a una delle scrivanie. A quanto pareva Sutton aveva scritto numerosi manuali di dermatologia e una serie infinita di articoli accademici. Tutto quel materiale mi intimidiva. Fortunatamente però riuscii a scovare gli articoli che si occupavano unicamente del *medico del XVI secolo*, custoditi in cartelle ordinatamente inventariate. Trovai il dattiloscritto originale del *De excrementis* della signorina Blasé, insieme con un prezioso manipolo di lettere che il dottor Sutton e la sua traduttrice si erano scambiati.

La traduzione di Irene Blasé – terminata, come confermava la corrispondenza, nel 1966 – non aveva l'aria di essere una bozza definitiva. Ogni foglio del capitolo intitolato *De sudoribus*, trenta pagine in tutto, era pieno di cancellature, domande, formulazioni alternative, correzioni. Ma anche così, l'essenza del pensiero e delle conclusioni di Mercuriale sul sudore e sulla sudorazione – tutte affidate a lezioni trascritte da uno dei suoi allievi medici – era chiara. E la cosa più chiara (che non deve sorprenderci, dal momento che poco si sapeva al tempo di come funzionava il corpo umano) era quanto fossero sbagliate – spesso, a quanto sembrava, assurde. Come aveva fatto anche per la *Gymnastica*, Mercuriale si era basato in larga parte sulle antiche e riverite autorità della medicina e della filosofia – Ippocrate, Galeno, Platone, Avicenna, Diocle, Teofrasto e altri. E quindi sulla teoria degli umori: la credenza che ci fossero sostanze invisibili che animano il corpo (gli *spiriti animali*) o che emanano da esso sotto forma di vapori (*miasmi*); e, cosa cruciale, il divieto, durato moltissimo, di dissezionare cadaveri umani aveva impedito a questi pensatori di vedere cose che oggi ci appaiono ovvie. Mercuriale spesso non faceva che ripetere gli errori dei suoi predecessori. Per esempio: «Il sudore non è altro che una porzione di sostanza alimentare modificata nel fegato [dove si pensava che si formasse il sangue], trasmessa naturalmente nel sangue, che lo trasporta attraverso le vene, e infine espulsa dalle vene stesse attraverso la respirazione invisibile». La «respirazione invisibile», per come posso intenderla, doveva essere una sorta di scorciatoia per spiegare l'inspiegabile, e fornire un'immagine visiva che doveva evidentemente bastare, dal momento che l'esistenza delle ghiandole sudoripare era allora sconosciuta. Il modo esatto in cui il sudore veniva espulso attraverso le numerose «perforazioni» – i pori – della pelle non veniva descritto nel dettaglio.

Ciò che colpisce di più però, leggendo le argomentazioni di Mercuriale nel *De sudoribus*, non è quanto ridicole fossero le sue osservazioni, ma piuttosto come il corpo umano fosse visto come un grande mistero – e perciò come un grande miracolo. E va anche detto, per correttezza, che su alcune cose Mercuriale aveva visto giusto. Scriveva a proposito del tipo di sostanza costituita dal sudore: «Alcuni tipi possono definirsi di consistenza più densa, altri più liquida. Questa *differentia* [«caratteristica», o «proprietà», annotava la signorina Blasé ai margini, in cerca della parola giusta in inglese] può riconoscersi sia alla vista che al tatto» (e qui si stava riferendo alla differenza fra il sudore prodotto dalle ghiandole apocrine e quello prodotto dalle ghiandole eccrine). «Ci sono anche *differentiae* negli aspetti del gusto: si dice che il sudore possa essere amaro, salato o acido. Non dovrebbe sembrare strano a nessuno che io mi ponga a illustrare i sapori del sudore. Galeno, nel suo libro *De symptomatum causis*, scrive: “A volte il sudore scorre sul viso in modo copioso e di necessità entra nella bocca degli ammalati e viene assaggiato”.»

Mercuriale forniva una serie di ragioni sul *perché* si suda (gli umori, la digestione o le malattie), ma non aveva mai compreso l'aspetto della termoregolazione. E solo di sfuggita notava come «del sudore parte si forma correndo, parte camminando (o passeggiando), parte nei luoghi per la lotta (palestre) e [con] l'esercizio fisico». Il sudore si sviluppa dal movimento, proseguiva, «perché le vene sono piene di spirito naturale; questo spirito, venendo mosso qua e là, apre le bocche delle vene e attraverso di queste espelle il materiale del sudore».

Su quello a cui tutto questo sudare e questo movimento poteva veramente condurre – sete o perdita di peso per esempio, o ascelle maleodoranti –

Mercuriale non aveva molto da dire, nel *De excrementis*. In un libro pubblicato sei anni dopo però sembrava affrontare la questione. Se non fosse stato per la tenace Irene Blasé non avrei mai scoperto niente di tutto ciò. All'interno di uno dei faldoni trovai, con grande meraviglia, una cartella senza etichetta, con dentro un'altra pila di pagine dattiloscritte piene di correzioni, di carta gialla sottile: la sua traduzione integrale di uno dei testi più misconosciuti e a prima vista eccentrici di Mercuriale – il suo volume del 1585 noto come *De decoratione liber* (*Libro sulla bellezza del corpo*, o *Sui modi di abbellire il corpo*, che raccoglieva anche le idee del nostro dottore sull'«arte cosmetica»). Mi ci vollero alcuni minuti prima di fare due più due. Il libro, anche questo una trascrizione di lezioni pronunciate in pubblico, viene raramente menzionato nei resoconti sull'opera di Mercuriale (forse perché considerato di ben poca importanza in quanto a serietà accademica), e di certo non mi sarei mai aspettato di trovarlo qui, nel mio viaggio a Kansas City. E invece eccolo qua: duecento pagine fitte di parole, tutte tradotte dalla signorina Blasé.

Come per il *De sudoribus*, nessuna parte della traduzione in inglese del *De decoratione* era mai stata pubblicata. E non era chiaro, in effetti, perché la signorina Blasé si fosse presa la briga di recuperare una copia dell'originale di Mercuriale e di tradurla. Era stato il dottor Sutton a commissionarle il lavoro, come nel caso del *De morbis cutaneis*? Forse sì, anche se di questo non c'erano prove. Per il suo lavoro Sutton l'aveva pagata bene – cinque dollari a pagina – ma questo non sembrava essere stato, per lei, di particolare importanza e, come suggerivano alcuni commenti fatti nella loro corrispondenza, non desiderava neanche essere accreditata nelle pubblicazioni del dottore.

«Sapete bene che per me la traduzione è un'esperienza piacevole» diceva la

signorina Blasé in un biglietto scritto a mano indirizzato a Sutton, «ancor più se ha un chiaro fine». Cieca da un occhio, con una cataratta all'«occhio buono» e anche afflitta, a quanto pareva, da problemi ortopedici, la signorina Blasé non si era lasciata dissuadere. Le piaceva... tutto qui. «Riuscire o no a fare la traduzione è una questione più logistica che linguistica, per me. Non sto comoda se lavoro a un tavolo, ma metto la macchina da scrivere sulle ginocchia, e sto su una poltrona reclinabile.» Potevo vederla, Miss Blasé, immaginarla assorta per ore, giorni e settimane di fila, con accanto il testo di Mercuriale e un dizionario a portata di mano – letteralmente, mentre batteva veloce sui tasti della macchina da scrivere, tutta intenta ad ascoltare, da una distanza di quattrocento anni, questo medico «così dotto» e quel che aveva da dire.

«Cominciamo da qui» dice Mercuriale nelle righe iniziali del *De decoratione*: «Chi pratica l'arte della cura della bellezza pone attenzione anche al rimuovere la bruttezza, e non solo al preservare la bellezza, dal momento che quest'ultima cosa non può farsi senza riconoscere ed estirpare le malattie che causano la bruttezza». Le malattie e i difetti della pelle nello specifico – come foruncoli, acne, pidocchi, infezioni o altre patologie dermatologiche – li aveva già analizzati nel *De morbis cutaneis*, sottolinea Mercuriale, mentre adesso avrebbe discusso questioni legate all'aspetto fisico, alla forma e alle dimensioni, dal momento che il problema delle «dimensioni eccessive» è fra i più seri che ci siano. Viene chiamato in vari modi, dice Mercuriale: «I latini lo chiamano ora corpulenza, ora obesità, ora grassezza [...]. Questa condizione, o difetto, consiste nell'eccessiva grassezza di tutto il corpo, cosa che preclude la bellezza e il movimento», dal momento che chi è troppo «grasso» riesce a malapena a camminare, come se si trovasse rinchiuso in una «enorme prigione». Fra le cause: «Le grandi bevute

di vini ricchi e saporiti» e i cibi molto «ricchi», incluse uova, dolci, pane e salse.

E per quanto riguarda la cura, Mercuriale ripeteva ciò che aveva detto Ippocrate: «Chi vuole liberarsi dell'obesità [...] deve impiegare il suo tempo libero esercitandosi il più strenuamente possibile [...] fino al punto in cui il respiro diventa affannoso a causa dello sforzo». In breve, Mercuriale raccomandava per la perdita di peso un allenamento ad alta intensità cardiovascolare. Aveva però un'altra importante raccomandazione: «Il coito riduce grasso ed eccesso di carne in modo particolare. È evidente infatti che tutti gli animali lussuriosi sono magri ed emaciati, ed è per questa ragione: perché nel praticare il coito si consuma la sostanza del grasso e della carne».

Bello questo approccio alla questione, così diretto. Pensavo che rivelasse qualcosa di lui: che questo tanto rispettato e religioso dottore non era, in materia di sesso, pudico.

Tutta questa attività fisica faceva sudare e poteva, non c'era bisogno di dirlo, causare uno «spiacevole odore», sottolineava Mercuriale. In latino o in greco, notava, non c'era un termine specifico per la puzza di piedi, ma ce n'era uno per indicare «il cattivo odore delle ascelle» causato da una sudorazione eccessiva: *caper* (che in latino vuol dire «caprone» o «becco»). «Per gli antichi puzzare come un caprone era una condizione ignominiosa», un odore così terribile «che spesso non si poteva sopportare» aggiungeva Mercuriale. Il nostro medico di Forlì tuttavia aveva molte ricette per deodoranti da fare in casa: «Se il fetore proviene dalle ascelle, del tipo che offende le narici, ci sono molti rimedi. Uno è lavare con cura sotto le braccia con acqua di rose, acqua di fiori di agrumi, vino fragrante, o in alternativa foglie di aloe [...] Se questo metodo non dovesse dare risultati, l'altro è

utilizzare sostanze il cui odore possa coprire quello delle ascelle. Gli antichi [...] portavano spesso con sé, sotto le braccia, dell'amomo [cardamomo], o anche della mirra o della cannella». Anche l'ambra grigia poteva essere utile allo scopo. E per quanto riguardava lui in prima persona, aveva scoperto che «l'aloe mischiata ad altri profumi può rimuovere ogni odore dalle ascelle».

Con discrezione mi annusai le ascelle, e improvvisamente il mio deodorante, Gillette Cool Wave, mi sembrò terribilmente prosaico. La prossima volta che avrei avuto a portata di mano del vino fragrante o dei fiori di agrumi, pensai fra me e me, avrei dovuto provare con quelli.

10. L'arte di nuotare

Alcuni studiosi si sono domandati se Mercuriale mettesse in atto quello che raccomandava – se lui in prima persona facesse esercizio per migliorare la propria salute. Se così era, Mercuriale nella *Gymnastica* non lo afferma mai con chiarezza. La mia opinione però è che, leggendo fra le righe, sia possibile trovare delle conferme. Prendiamo, per esempio, la sua descrizione del nuoto: solo qualcuno che ne abbia esperienza diretta potrebbe dire, come fa lui, che «in cotale azione tutto il corpo viene mirabilmente mosso e travagliato». E continua citando Aristotele, al quale «non parve inetta la comparazione del nuoto alla corsa». Ed è vero in effetti che se si passano in rassegna le varie parti del corpo si può vedere come, quando si nuota, vengono tutte coinvolte: occhi, bocca, naso, polmoni, cuore, spalle, petto, braccia, mani, collo, schiena, muscoli addominali, natiche, gambe, piedi.

Mi tuffai, e gli feci
dentro l'acqua
il cenno di seguirmi.
E così fece.
La corrente ruggiva,
e a bracciate,
con la forza dei
muscoli e il cuore
da lottatori noi la
fendevamo.

WILLIAM
SHAKESPEARE, *Giulio*
Cesare, 1599

«Nuotare può far dimagrire, migliorare la respirazione, tonificare, riscaldare e allungare il corpo e rendere meno soggetti a infortuni» affermava Mercuriale. Inoltre pensava che il nuoto fornisse un «maggiore piacere» rispetto ad altri tipi di esercizio fisico, «poiché il movimento dell'acqua [...] dà, grazie al suo tocco gentile, un peculiare piacere, tutto suo». Parlava da vero nuotatore. L'espressione mi piace molto, «peculiare piacere», per come dà conto in maniera esplicita della natura sensuale del nuoto, e del rapporto – possiamo usare questa parola, se non è troppo strana – che si instaura con l'acqua. L'ambiente in cui il nuotatore si muove rende questa disciplina molto particolare fra i vari tipi di esercizio, e particolarmente gratificante.

Ma il modo in cui l'acqua ci accoglie nel suo abbraccio può cambiare velocemente, come cambia il tempo. Come il fuoco, l'acqua presenta sempre

un elemento di pericolo e di imprevedibilità, a prescindere dal fatto che si nuoti in un lago, in un fiume, in mare aperto, in uno stagno o in una piscina, e ciò pone il nuoto in una categoria diversa rispetto ad altre forme di esercizio. Questo non vuol dire che non ci siano dei rischi specifici nella corsa, nel sollevamento pesi, nell'arrampicata, nel ciclismo, nelle arti marziali, nei giochi con la palla, o anche nello yoga, ma in questi casi gli infortuni (stiramenti muscolari, strappi ai tendini, o l'occhio nero di un pugile) sono di solito legati a certi sforzi ripetuti ed eccessivi, al malfunzionamento dell'attrezzatura, o magari a un avversario troppo zelante. E i casi di morte per esercizio – quelli in cui qualcuno muore improvvisamente, per esempio mentre fa jogging – sono generalmente dovuti a patologie preesistenti (di cui spesso non si era a conoscenza) come la fibrillazione atriale. Nel caso del nuoto invece, al contrario, la posta in gioco è la propria vita. Il rischio di annegare, anche per circostanze accidentali, è molto presente – ci si può ritrovare trascinati al largo da una forte corrente, o travolti da un'onda anomala –, e questo a prescindere da quanto si è bravi a nuotare. Mentre ai bambini si insegna ad andare in bicicletta per puro divertimento, per il senso di libertà e indipendenza che può dare, il nuoto viene insegnato prima di tutto come una basilare misura di protezione. E insegnarlo è dovere di ogni genitore. Lo stesso avveniva migliaia di anni fa.

Le prime testimonianze del nuoto di cui siamo a conoscenza provengono da un gruppo di pitture rupestri realizzate durante il periodo Neolitico, risalenti a 10 000 anni fa. I pittogrammi, ritrovati in una caverna nel sud-ovest dell'Egitto, non lontano dal confine con la Libia, sembrano mostrare dei nuotatori nelle diverse fasi di una bracciata – si tratta, mi sembra, di una bracciata a rana. All'epoca in cui sono stati dipinti il clima in questa parte del

mondo era più temperato, e dove ora si trova quasi solo il deserto c'erano laghi e fiumi. Gli archeologi hanno ipotizzato che le immagini rappresentino una scena di vita quotidiana, in un contesto in cui dal saper nuotare dipendeva la propria sopravvivenza. Si nuotava per raggiungere il lato opposto di uno specchio d'acqua o di un fiume – forse alla ricerca di cibo, o nel tentativo di sfuggire a una tribù nemica o di raggiungere una zona più sicura – e lo si faceva per nutrirsi: per prendere pesci.

In Grecia, pare, era normale aspettarsi che tutti sapessero nuotare – uomini, donne e bambini –, cosa che avrebbe molto senso, dal momento che la maggior parte delle persone viveva vicino all'acqua. Come nota Platone nelle *Leggi*, non saper nuotare era considerato un sintomo di ignoranza tanto quanto non saper leggere. Socrate lo dice in modo categorico: nuotare «salva dalla morte». I genitori insegnavano ai figli, e i bambini imparavano gli uni dagli altri. Anche nella cultura ebraica è stato in vigore per secoli lo stesso obbligo. Nel Talmud (Kiddushin 29a), si diceva che i genitori dovevano insegnare ai figli tre cose essenziali: oltre alla Torah, e a un lavoro con cui guadagnarsi da vivere, anche a nuotare.

Una cosa simile si verificava anche nell'antico Egitto, dove la maggior parte delle persone viveva vicino al Nilo o a uno dei suoi canali. Per pescatori e marinai la capacità di nuotare era una questione di vita o di morte, e per i membri delle classi più alte un segno di buona cultura. Sia in Grecia che in Egitto, tuttavia, il nuoto non faceva parte degli eventi delle esibizioni o dei giochi sportivi (il nuoto non è diventato una disciplina olimpionica fino all'epoca contemporanea, ai giochi del 1896). Il motivo preciso per cui questo non succedeva non viene mai detto nei testi e nei geroglifici antichi, naturalmente – allo stesso modo in cui oggi non ci sentiremmo di dover spiegare perché camminare o correre con le macchine non sono cose che si

fanno alle Olimpiadi. Nuotare, credo, doveva essere visto più che altro come un'abilità pratica – l'«equivalente sportivo dell'alfabeto», come ha scritto la storica Christine Nutton – che, dal momento che tutti o quasi – incluse le donne – sapevano nuotare, ricadeva al di fuori di una sfera esclusivamente maschile. Il nuoto non era inoltre uno spettacolo raro, come il pugilato o il pancrazio nell'antica Grecia o a Roma. E contrariamente alla corsa campestre o di velocità, in cui si dovevano dimostrare forza o appunto velocità, non avrebbe attirato spettatori. Nonostante non fosse quindi probabilmente praticato sotto forma di gara di competizione, veniva a quanto pare apprezzata la sua importanza come esercizio fisico completo. Sia l'antico storico Pausania che lo scrittore Filostrato scrivono che Tisandro, quattro volte campione olimpico di pugilato, integrava il suo allenamento in palestra con il nuoto a lunga distanza: come scrive Filostrato, «le sue braccia lo trasportavano per lunghe distanze attraverso il mare, allenando sia il suo corpo che loro stesse».

Imparare bene a nuotare oggi è un prerequisito per prestare servizio in alcuni corpi militari, inclusa ovviamente la marina militare americana; nell'antichità era un prerequisito generalmente più diffuso. Nel suo trattato sull'addestramento militare, *De re militari*, Vegezio raccomanda: «Durante l'estate, tutte le reclute devono imparare a nuotare, perché non sempre si trovano ponti per agevolare il passaggio di fiumi e, in molte occasioni, l'esercito è costretto a tuffarsi nelle acque sia nella ritirata sia nell'inseguimento. Peraltro, i torrenti si ingrossano di frequente a causa delle piogge e dello scioglimento delle nevi; in queste condizioni il non saper nuotare non soltanto espone al pericolo del nemico, ma anche a quello delle acque. [...] Questa attività non è giovevole soltanto ai fanti, ma anche ai cavalieri, agli stessi cavalli e agli addetti al vettovagliamento [...] affinché

sappiano corrispondere adeguatamente alle situazioni di pericolo in caso di necessità».

Il trattato di Vegezio verrà tradotto in italiano, francese e tedesco durante il Rinascimento ed eserciterà una grande influenza sull'addestramento dell'esercito e dei nobili fino al XIX secolo. Anche Baldassarre Castiglione, rifacendosi a Vegezio sottolineava, nel suo *Libro del cortegiano*, quanto il nuoto fosse importante per un gentiluomo. Nessuno dei due autori tuttavia spiegava *come* si nuota. Nel XVI secolo faranno però la loro comparsa dei veri e propri manuali di nuoto.

Il primo di questi, uno stringato dialogo in lode del nuoto intitolato *Colymbetes*, scritto in latino dall'umanista svizzero Nicolas Wyman, precede di tre decenni la *Gymnastica* di Mercuriale. Wyman si concentra sull'insegnare le tecniche di salvataggio: come tenersi stretti alla persona in difficoltà mentre si nuota con il braccio libero. Solo cinquant'anni dopo, nel 1587, l'inglese Everard Digby avrebbe trattato l'argomento in modo più esauriente nel *De arte natandi* (*L'arte del nuoto*). Digby, che non era né un medico né un atleta, era stato ispirato dal lavoro di un altro studioso del St John's College di Cambridge, il poeta e professore Roger Ascham. Ascham aveva scritto un trattato sul tiro con l'arco nel 1545, il *Toxophilus* (*L'amante dell'arco*), che era stato il primo nel suo genere: una guida passo per passo al tiro con l'arco lungo, che aspirava anche a essere un'opera di valore letterario, scritta però non in latino ma in un inglese molto chiaro. Lo stesso Ascham sottolineava nella prefazione: «Sono pochi gli scrittori inglesi che se ne sono astenuti, e tuttavia l'uso di parole strane, in latino, francese o italiano, rende tutto oscuro e difficile». Il libro era stato dedicato al re Enrico VII, che aveva

dimostrato il suo apprezzamento concedendo ad Ascham un vitalizio versato ogni anno.

Anche se aveva preso il lavoro di Ascham come modello per il suo, trattando un'unica forma di esercizio, Digby si era ostinato a voler rendere le cose «oscuri e difficili», e inaccessibili, dal momento che aveva scritto in un latino erudito. Quasi un decennio dopo, il poeta Christopher Middleton aveva tradotto in inglese il *De arte natandi* di Digby; questa versione, ristampata più volte e tradotta anche in francese, sarebbe rimasta il testo di riferimento sul nuoto nel mondo occidentale per altri trecento anni.

Si tratta, tutto sommato, di un testo interessante: va ben oltre le tecniche di salvataggio di Wyman e sostiene che il nuoto sia un'arte e una scienza, e che vale la pena studiarlo. Vi si trovano anche istruzioni per eseguire la rana, il nuoto a cagnolino, per tenersi a galla mantenendosi in posizione verticale, e così via. (La bracciata a stile libero con cui si nuota oggi sarebbe stata perfezionata solo nel XIX secolo.) Semmai, Digby si era spinto troppo in là, diventando troppo fantasioso. Per esempio, raccomandava una sorta di bracciata a dorso con annessa pedicure che sembra tanto ridicola quanto pericolosa. Parlando di un ipotetico studente, scrive: «Nuotando sulla schiena, alzi il piede sinistro e lo appoggi sul ginocchio destro, sempre tenendo il corpo ben dritto, e avendo pronto un coltello nella mano destra, potrà facilmente tenere la gamba sollevata in modo da pareggiare la lunghezza delle unghie dei piedi». C'è da chiedersi se Digby abbia davvero mai provato a fare una cosa del genere, o se abbia mai nuotato in vita sua.

Io ho imparato a nuotare in una grande piscina pubblica, in un parco proprio all'angolo dell'isolato di casa nostra a Spokane – seguendo i corsi obbligatori della Croce Rossa – ma direi che chi mi ha veramente insegnato

a nuotare, da buon ex capitano della squadra di nuoto dell'accademia militare di West Point, è stato mio padre. Già al liceo era nuotatore professionista, e non aveva mai perso la passione per l'acqua, trasmettendo il suo entusiasmo a me e alle mie sorelle. Non eravamo il tipo di famiglia che in estate, riempita la station wagon, andava a fare viaggi in macchina al Grand Canyon, al monte Rushmore o alla diga di Hoover. Nei fine settimana facevamo gite in barca nei laghi vicini, nell'Idaho del nord. Ogni tanto veniva con noi anche il mio migliore amico, Chris. A papà non piaceva andare a vela e non pescava mai – erano cose troppo lente e noiose per lui. Amava la velocità. Avevamo un motoscafo – lungo circa quattro metri e mezzo – con un motore fuoribordo Evinrude e, una volta messa la barca nel lago, col motore acceso e in assetto (accenderlo era un supplizio, molto spesso), partivamo planando sull'acqua. Arrivati al centro del lago papà spegneva il motore, tirava fuori un'alzaia e degli sci d'acqua e faceva fare un giro a ognuno di noi. Io e le mie sorelle avevamo tutti imparato a fare sci nautico fin da piccoli; avevamo dovuto, che lo volessimo o no. Quando anche la più piccola di noi andava ormai al liceo eravamo tutti passati, sotto la sua supervisione, dallo sci semplice allo slalom.

Ogni estate per alcune settimane affittavamo una baita al Priest Lake, ad appena una novantina di minuti da Spokane. Si tratta di un lago profondo ed estesissimo – con una larghezza di 25 chilometri – molto più grande dei tanti piccoli laghi del Minnesota, dove entrambi i miei genitori erano nati e cresciuti. Papà lavorava tutta la settimana alla fabbrica di Coca-Cola – l'estate era la stagione più impegnativa dell'anno nel campo delle bibite gassate – e ci raggiungeva nel fine settimana. Ogni mattina appena sveglio andava direttamente al molo e si tuffava, senza alcuna esitazione. Sembrava volerci un tempo infinito prima che tornasse in superficie – molto oltre la

boa che indicava il punto in cui il lago diventava più profondo. Galleggiando sulla schiena, sputava fuori l'acqua a spruzzi, attraverso lo spazio fra gli incisivi. «Il modo migliore per iniziare la giornata!» diceva, dopo essere ritornato al molo con vigorose bracciate a farfalla.

Una volta l'anno, con un gruppo di amici che conosco fin dalle superiori, passiamo un fine settimana lungo in una baita sullo stesso lago, il Priest Lake. È una tradizione che abbiamo cominciato a osservare nel 2006, l'anno in cui è morto Steve, il mio compagno – una ragione per ritrovarci che non fosse un funerale o una commemorazione, cose che col passare degli anni diventano più frequenti. Passiamo il tempo insieme sul molo, beviamo birra, ridiamo e nuotiamo, aggiornandoci sulle nostre vite, e quando arriva la sera prepariamo shaker pieni di margarita e cene elaborate. Più tardi torniamo sul molo, guardiamo le stelle, parliamo di noi, beviamo uno o due bicchieri in più di quello che faremmo di solito. Per ritornare alla baita ci vuole solo una breve camminata: nessun pericolo. Di mattina faccio esattamente quello che avrebbe fatto mio padre – un amante del whisky e soda – quarant'anni fa: vado al lago a fare una bella nuotata appena sveglio. Non c'è niente che mi chiarisca le idee, mi acceleri il battito del cuore e il flusso del sangue, che mi faccia sentire vivo, come sfrecciare attraverso l'acqua il più velocemente possibile. Quando esco dall'acqua, qualcuno ha portato sul molo una grossa caffettiera piena, e la giornata può cominciare.

A parte questi fine settimana estivi però, una volta l'anno al Priest Lake, durante le altre 51 settimane del calendario mi capita raramente di nuotare. Ed era dai tempi dell'università che non nuotavo, in effetti. Non c'è mai stata una piscina nelle palestre a cui sono stato iscritto e avevo probabilmente dimenticato quanto mi piacesse nuotare da piccolo, quanto mi venisse facile allora. Scoprii che non era più così quando, incoraggiato da Oliver, nel 2012

decisi di ricominciare a nuotare. Mi iscrissi a una nuova palestra con una piscina di venticinque metri. Ritornare in acqua e provare, a 51 anni, a fare vasche, fu un bagno d'umiltà. La prima volta non riuscii a farne più di due senza dovermi fermare, col fiato corto. Il problema non era la mia forma fisica, ma il fatto che nuotare, come allenamento cardiovascolare, è molto diverso dal correre su un tapis roulant o salire i gradini di una StairMaster. Essere forti e con una muscolatura sviluppata non basta; anzi, può essere d'impedimento dal momento che la cosa più importante è la flessibilità di gambe e braccia. Il nuoto mette sotto sforzo tutto il corpo e rende anche la stessa respirazione più complicata, più faticosa di quanto lo sia sulla terraferma.

Comunque continuai a provarci, e iniziai ad andare in piscina con Oliver un paio di volte a settimana. Per i miei problemi alla spalla sinistra non potevo fare con facilità il dorso o la farfalla senza affaticarmi, e la rana mi era sempre sembrata, forse ingiustamente, uno stile di serie B. Volevo imparare a fare una buona bracciata a stile libero. Guardai quindi dei video su YouTube e lessi un manuale di nuoto uscito da poco, *Total Immersion* di Terry Laughlin, dove trovai alcuni utili consigli: per esempio tenere la testa bassa, letteralmente pressata sott'acqua (cosa che aiuta anche a rendere le gambe meno pesanti), e non ruotare, durante la respirazione, solamente la testa, ma tutto il corpo. Il fattore determinante però fu tornare in piscina regolarmente. Nuotare è un'abilità, una competenza motoria complessa che deve essere imparata o, alla mia età, reimparata, e quando si cerca di imparare qualcosa la fase della pratica non può essere saltata. In questo è simile al pugilato – è un processo talvolta fastidioso in cui bisogna fare fatica per raggiungere un livello maggiore di padronanza.

Per definizione fare pratica comporta commettere errori, riconoscerli ed

esplorare i modi in cui si possono correggere, mettendo in atto degli aggiustamenti. Imparai che la pratica è una fase diversa dall'allenamento, anche se è vero che praticando si fa esercizio. Quando si fa pratica bisogna pensare. L'esercizio invece, quando si fa nel modo migliore e più gratificante, non lo richiede. È nel momento in cui si smette di pensare a quello che si sta facendo – alla battuta delle gambe, alla bracciata, alla respirazione bilaterale –, e semplicemente *lo si fa*, che inizia la parte piacevole dell'esercizio.

Mercuriale aveva paragonato il nuoto alla corsa, ma cominciavo a vedere i limiti di questa comparazione. La corsa non coinvolge la parte superiore del corpo come fa il nuoto. Mi sembrava che, nello stile libero, ci si sentisse più come quando si fa arrampicata, un'arrampicata in orizzontale, sulla superficie di uno specchio d'acqua o di un fiume (in inglese lo stile libero viene infatti anche chiamato *crawl*, che vuole dire «strisciare, gattonare»). Quello che si fa è afferrare manciate d'acqua trascinandosi così in avanti, come sulla parete di un dirupo – mi immaginavo come una specie di Uomo Ragno che scala un edificio. L'acqua oppone una forza di resistenza, contro cui lavorano i muscoli. Il torso, azionato dalle anche e dai glutei, ruota rapidamente, in modo che il corpo si muova nell'acqua come una gigantesca trivella industriale che scava un tunnel nella parete rocciosa.

Più nuotavo, più mi piaceva usare il mio corpo come mezzo di locomozione, che mi portava da un lato all'altro della piscina in meno di un minuto. In questo in effetti c'era una somiglianza con il correre (o, perché no, con il volare). Avevo comprato anche delle pinne corte che mi permettevano di nuotare ancora più veloce. Cronometravo il tempo che mi ci voleva a nuotare per 50 metri, e cercavo ogni volta di farlo impiegando un secondo in meno. Quando quell'anno tornai al Priest Lake per la nostra gita

ero diventato un nuotatore molto più bravo. Non facevo più una breve nuotata, ma mettevo occhialini e pinne e, in parallelo alla riva e oltrepassando i moli di quattro o cinque baite dopo la nostra, nuotavo per circa 800 metri solo andata. Nuotavo anche più volte al giorno.

L'ultimo giorno, dopo che metà del gruppo era già partita, con tre amici partimmo per un'escursione – l'equivalente di una gita in macchina, ma in barca – all'Upper Priest: una parte remota, selvaggia e quasi incontaminata dell'Idaho del Nord, a pochi chilometri dal confine con il Canada, dove facemmo una camminata e un pic-nic. Ci volle molto tempo per tornare in barca; al nostro arrivo si fecero le tre e quaranta del pomeriggio. Sono sicuro dell'orario perché mentre stavamo attraccando al molo uno di noi, forse io, aveva chiesto che ore fossero.

La moglie del mio amico Chris, Shannon, guardò l'orologio e disse: «Tre e quaranta».

A tutti venne in mente la stessa cosa: annuimmo, calcolando nella nostra testa quello che avremmo avuto tempo di fare, quello che dovevamo fare prima di lasciare la baita per tornare a Spokane. Fu una giornata splendida, quasi magica, e facemmo ritorno più tardi del previsto. Bisognava fare le valigie, disfare i letti, pulire la baita e caricare le auto. Ma per prima cosa, accaldati e assetati per il lungo viaggio in barca in una giornata senza nuvole con 30 gradi, tutti avevamo, ovviamente, bisogno di usare il bagno.

Io e Melaine scendemmo con un salto dalla barca mentre Chris si accostava al molo. Assicurammo la barca e recuperammo le nostre cose. Ricordo che Chris disse di dover fare pipì «immediatamente», e di averlo visto dirigersi verso la baita, quasi correndo. Pensai di fare la stessa cosa ma poi ebbi un'idea migliore: volevo comunque fare una nuotata, e potevo fare

pipì nel lago. Shannon e Melaine erano già in acqua. Mi sedetti un attimo sul molo. Non avevo gli occhialini e considerai se andarli a prendere dentro la borsa. «Ma no» mi dissi. E dopo essermi lasciato scivolare in acqua feci un respiro profondo e mi allontanai, nuotando sotto la superficie.

Le gambe sono forti. Mentre le batto, il corpo si allunga, le braccia sono distese davanti a me, a formare una V. Prendendo velocità con la parte inferiore del corpo faccio due o tre bracciate a rana, tenendomi al di sotto della superficie. La sensazione è bellissima – quella di sorvolare sfiorandolo, come se fossi una manta, il fondo del lago – specialmente nel momento in cui tengo le mani più indietro che posso lungo i fianchi, prima di iniziare una nuova bracciata. Ricordo ancora come scivolavo beatamente, con le braccia vicinissime al corpo, e poi, improvviso, il colpo: una sola botta, sonora, alla testa – e l'immediata percezione che doveva esserci stato un terribile errore. Era stato come quando si sta ascoltando una musica interrotta improvvisamente da una brutta distorsione, o come quando si vede lo schermo di un computer diventare tutto nero da un momento all'altro. Risalii a galla, e girandomi istintivamente verso il molo sentii me stesso dire, a voce molto alta: «Ho sbattuto contro una roccia... ho sbattuto!».

Lo devono sapere. Ecco quello che mi passava per la testa: è importante che lo sappiano, che gli dica subito cosa è successo. La testa mi scoppiava, e pensavo di stare per svenire. La cosa era seria, lo sapevo; avevo sentito il botto. E tuttavia mi ritrovai a camminare verso il molo con calma, nell'acqua che mi arrivava al petto, e potevo sentire Shannon e Melaine sussultare mentre mi vedevano andare verso di loro, col sangue che mi scorreva sul volto. Non posso dire con precisione quanto mi fossi spinto lontano – forse un venticinque metri, la lunghezza di una piscina regolamentare, non ne

sono sicuro – lontano abbastanza comunque perché il grosso masso contro cui avevo sbattuto sul fondo del lago non fosse visibile dalla riva.

Raggiunsi il molo e Melaine, che era paramedico all'ospedale di Spokane, stava già venendo verso di me con in mano un telo da spiaggia, che mi mise sulla testa, dicendomi di tenerlo premuto forte sulla ferita. Una delle due disse qualcosa sul sangue; ne avevo la barba piena. Melaine ripeteva di spingere forte sul taglio. Io, fra me e me, mi ripetevo di respirare. Stavo appoggiato al molo con una mano, e con l'altra mi pressavo la fronte. Rimasi così per qualche secondo, poi sentii Melaine dire qualcosa come: «Dobbiamo capire come farti uscire dall'acqua». Non risposi. Aiutandomi con la mano libera mi issai sul molo e mi misi in piedi. «Stai seduto!» disse qualcuno. Shannon prese una sedia da giardino e me la mise sotto.

Ero stordito. Sapevo che era successo qualcosa di grave. Avevo fatto un incidente – non potevo dire che «era successo un incidente», o che «avevo avuto un incidente», formule che escludono entrambe la colpa della persona coinvolta, ma «avevo fatto» un incidente. Qualcosa in questa frase, che continuava a girarmi nella testa, era la conferma immediata che era stata colpa mia. Ero io che avevo provocato l'incidente, solo io. Era tutta colpa mia. Se solo avessi messo gli occhialini, o nuotato con gli occhi aperti, o se fossi andato alla casetta per usare il bagno, se solo non ci fosse stata fretta.

Adesso Chris era ritornato dalla baita e con Melaine dicevano che volevano dare un'occhiata alla ferita. Shannon disse di nuovo qualcosa sul sangue – «ci sono moltissimi vasi sanguigni nella testa» ripeté più di una volta. Mi chiesero se sentivo freddo: «No». Mi chiesero se volevo dell'acqua: «Sì». Continuavo a premere forte contro il taglio, come mi era stato detto. Melaine entrò nel mio campo visivo avvicinandosi dall'alto mentre con

attenzione sollevava il telo ed esaminava la ferita. Aveva un'espressione seria e preoccupata. Poi fece un cenno con la testa. «Andrà tutto bene» disse, anche se il suo volto non era altrettanto rassicurante.

Chris era andato di nuovo alla baita ed era tornato dopo poco tempo – che era sembrato molto in realtà – con delle strisce sterili a farfalla (suo padre è un dottore, e lui aveva nella baita un kit di pronto soccorso completo di tutto). Tutti dicevano qualcosa, ma io ero completamente perso nei miei pensieri. Alla fine Chris scollò le strisce, Shannon ci spruzzò sopra della connettivina, Melaine sollevò lentamente il telo e Chris me ne applicò due, a tenere ben sigillati i margini del taglio. Poi ci rimisero sopra il telo dicendomi di tenerlo sempre premuto forte. A questo punto mi scappava così tanto la pipì che mi sembrava di non riuscire neanche a ricordarmi come si facesse, ma farla sul molo stando seduto sulla sedia non mi pareva proprio una buona idea, quindi mi alzai e aiutato da loro camminai fino alla baita. Dal dottore ci sarei andato una volta arrivati a Spokane.

Chiusi a chiave la porta del bagno e mi guardai nello specchio. Il sangue secco si rapprendeva sulla fronte e sulla barba. Attraverso le strisce potevo vedere che il taglio sulla fronte era lungo più o meno quanto uno dei miei pollici, un 5 centimetri, proprio al di sotto dell'attaccatura dei capelli. La pelle intorno era graffiata. Mi lavai la faccia, pulii la barba e mi sedetti finalmente sul water per fare pipì, poi rimasi seduto lì per un bel po'. Mi era ritornata in mente una conversazione passata. Mi ero ricordato di quando avevo parlato con un uomo più grande in palestra, un ex culturista, dopo che avevo saputo di essermi strappato un tendine della cuffia dei rotatori. Ero molto scoraggiato. Lui mi aveva detto che gli era successa la stessa cosa ma che, se avessi fatto la fisioterapia e non avessi sforzato il tendine, sarei

stato bene. «Tornerà come prima» aveva detto. «Farà solo parte della tua storia.»

Mi era piaciuto questo modo di vederla. Questo modo di contestualizzare l'infortunio. L'incidente, l'incidente che avevo fatto, avrebbe potuto uccidermi, o lasciarmi paralizzato e con una frattura. Sarei potuto annegare, se fossi stato da solo. Ero ancora frastornato dall'accaduto, e al pensiero che il ricordo del colpo contro la roccia – il rumore, l'esplosione della distorsione nel cervello – sarebbe probabilmente rimasto con me per un bel po' di tempo, mi veniva una sensazione di nausea. Sulla fronte mi si sarebbe formata una cicatrice, con cui questo preciso momento della mia vita avrebbe lasciato un segno. Da allora, col tempo, la cicatrice si è rimpicciolita, ed è molto meno visibile, ma la paura a cui è legata, per i rischi del nuotare in acque che non si conoscono, è rimasta. Da quel giorno non ho mai più nuotato senza occhialini.

11. Dentro l'archivio

Monsieur Agasse aveva potuto vedere dal vivo e toccare con mano molte lettere scritte e ricevute da Mercuriale, dei codici che riportavano lezioni trascritte dai suoi diligenti studenti, e rare prime edizioni dei suoi libri, che, essendo un latinista, aveva letto in lingua originale. C'era una cosa però, dovette ammettere con un sospiro di rammarico e frustrazione quando ci conoscemmo a Parigi, che si era rivelata molto elusiva: non era mai riuscito a esaminare di persona gli originali, ancora esistenti, delle illustrazioni realizzate per il *De arte gymnastica* da Pirro Ligorio. I disegni facevano parte della collezione privata di una delle più antiche e facoltose famiglie italiane, i Borromeo. Agasse aveva provato più volte a ottenere l'accesso alla consultazione, ma senza successo.

L'unica possibile
forma di
esercizio è
parlare, non
camminare.

OSCAR WILDE

Fino a quel momento, anche i miei sforzi per mettermi in contatto con la famiglia, con i loro rappresentanti, o con il personale dell'archivio erano andati a vuoto; in parte, credevo, perché non parlavo italiano in maniera fluente: tentai quindi un approccio diverso. Trovai un traduttore italiano che avrebbe fatto alcune ricerche per conto mio. Giovanni, così si chiamava, viveva vicino a Forlì, la città natale di Mercuriale. Dopo aver investigato un po', questo è quello che riferì:

Gentile signor Hayes,

Sono riuscito a mettermi in contatto con un dirigente della sovrintendenza archivistica della Lombardia, a Milano, che mi ha illustrato le alterne vicende dell'antico archivio Borromeo; i suoi documenti si trovano adesso divisi fra archivi diversi, fra cui l'Archivio Borromeo d'Adda, l'Archivio Litta Visconti Borromeo Arese, e l'Archivio Borromeo di Isola Bella. Nei primi due non si trova niente che corrisponda alla sua richiesta. Per quanto riguarda l'ultimo non si è riusciti purtroppo a fare molto, dal momento che quest'archivio non ricade sotto la sovrintendenza archivistica della Lombardia ma sotto la sovrintendenza archivistica del Piemonte, a Torino. Qui la persona a cui fare riferimento è la dottoressa Esilda Manuguerra.

Una mia lettera, fin troppo cortese, alla dottoressa Esilda Manuguerra non ricevette risposta, così, prima di rinunciare, chiesi all'editore italiano della *Gymnastica* se sapeva darmi dei suggerimenti. Una cosa ovvia, a cui avrei dovuto pensare prima. Nel giro di pochi giorni ricevetti la notizia che mi era stato concesso il permesso di visitare l'Archivio Borromeo di Isola Bella, ma solo in una data e a un orario ben precisi: le undici del mattino di una domenica di novembre, tra meno di un mese. Questo, mi fu detto, non era negoziabile.

Senza pensarci due volte prenotai un volo per Milano.

Un anno e mezzo dopo che ero stato a Londra e a Parigi, salii su un volo notturno da New York, lasciai le valigie in un hotel economico nei pressi della stazione di Milano, e presi un treno per Stresa, una cittadina poco lontana dal confine italo-svizzero, sul Lago Maggiore. Seguendo le indicazioni che mi erano state date, girai a destra una volta uscito dalla stazione, e poi a sinistra, ritrovandomi in una strada vuota e tortuosa che

andava verso il lago; alla fine della strada trovai la piccola biglietteria improvvisata del battello. La stagione turistica era finita da un pezzo; non c'era quasi nessun altro. In pochi minuti però una barca a motore si fermò accanto a un piccolo molo temporaneo montato sulla spiaggia. A bordo c'erano già sei altri passeggeri. Percorsi velocemente la piattaforma traballante, come se stessi camminando in sogno su una tavola sospesa nel vuoto. La nebbia mattutina si aggrappava all'acqua e impediva di vedere dove eravamo diretti. Il battello fece tre fermate sulle isolette del Lago Maggiore e, coppia dopo coppia, tutti gli altri passeggeri scomparvero.

Alla fine venne il mio turno. «Eccola» mi disse il capitano del battello, facendomi segno con la mano. Scesi dalla barca, che si allontanò rumorosamente. Erano le 10 e 55, la nebbia era scomparsa, e io mi ritrovai sulla riva di un posto che non avrebbe potuto chiamarsi in altro modo se non Isola Bella. Davanti a uno sfondo da cartolina in cui le montagne dalle cime innevate incontravano l'azzurro intenso del lago si ergeva quello che sembrava un castello delle fiabe – il palazzo Borromeo, di epoca barocca.

Rimasi completamente senza parole.

Fu questa la prima cosa che dissi alla persona che mi accolse, un uomo cordiale sulla cinquantina, con le fossette sulle guance, che mi trovò mentre vagavo non lontano dal molo, un po' stordito dal jet lag.

«Posso immaginare» rispose lui dopo essersi presentato. Si chiamava Alessandro, ma mi disse di chiamarlo Alex.

Prima di visitare l'archivio Alex propose di fermarci a prendere un caffè. Isola Bella è occupata quasi completamente dai giardini e dall'enorme palazzo Borromeo ma, per quanto piccola, ha degli abitanti che ci vivono tutto l'anno, e c'erano alcuni piccoli negozi e bar aperti. Alex ordinò due

caffè e una grossissima fetta di torta al cioccolato da condividere. Parlava inglese abbastanza bene perché potessimo iniziare a fare conoscenza.

Mi ci volle un po' di tempo per fare due più due, ma a un certo punto capii, meravigliandomi, perché non fossi riuscito a rintracciare un ufficio, un indirizzo e-mail, o un qualsiasi altro modo di mettermi in contatto con l'archivio Borromeo: non c'era nessun ufficio. Non c'era un responsabile dell'archivio che lavorava lì a tempo pieno. Non c'era del personale vero e proprio. C'era solo un uomo – quest'uomo che adesso stava seduto di fronte a me mentre finiva di mangiare un pezzo di torta al cioccolato – che era, guarda caso, il figlio devoto di un archivista professionista che aveva lavorato per la famiglia Borromeo. Il padre di Alex era morto improvvisamente nel 1991, e da quel momento lui aveva fatto quello che poteva per portare avanti l'eredità del padre. Durante la settimana lavorava a tempo pieno come ingegnere sulla terraferma, in una cittadina a 150 chilometri da qui, e dal momento che si teneva libero il sabato per stare con la moglie e il figlio, riusciva a venire a Isola Bella solo alcune domeniche, per sbrigare gli affari dell'archivio. La famiglia Borromeo aveva preferito non assumere nessun altro per gestirlo, e Alex li sentiva di rado. Solamente lui aveva le chiavi.

E che chiavi: una sola chiave, grande, di peltro, dall'aspetto antico. Sembrava essere stata forgiata per una cella medievale. Alex mi fece entrare nel palazzo, mi fece passare attraverso una serie di stanze grandiose, decorate elegantemente, tutte vuote, e infine mi portò in un salone circolare che si apriva sulla galleria degli arazzi, con alle pareti opere sorprendenti, alcune risalenti addirittura al XIV secolo. Avrei voluto soffermarmi lì, ma Alex mi chiamò. Quasi nascosta nella parete del salone c'era una porta alta e stretta, che Alex aveva aperto con la sua gigantesca chiave di peltro.

Entrai dietro di lui, seguendolo su per una ripida scala a chiocciola fino a una piccola stanza buia, che si sarebbe potuta scambiare per un ripostiglio. Ma c'era comunque una procedura da seguire: dovevo per prima cosa firmare il registro, proprio come facevo tutte le volte in cui andavo nella sala dei libri rari dell'Academy of Medicine. Questo registro però risaliva a più di un secolo fa.

Alex mi disse che ero in buona compagnia: durante una visita al Palazzo Borromeo anche «il Signor Ernest Hemingway» aveva firmato il registro, nel settembre del 1918. Alex sfogliò le pagine e mi mostrò la firma di Hemingway. Ero incredulo, ma poi mi ricordai che, molto prima di diventare un famoso scrittore, Hemingway si era arruolato nella Croce Rossa, e all'inizio di quello stesso anno era stato mandato proprio in Italia, come autista. Aveva da poco compiuto diciotto anni. Neanche un mese dopo il suo arrivo era stato ferito in modo piuttosto grave e aveva passato circa sei mesi in un centro di riabilitazione a Milano. Era plausibile che avesse fatto una gita di un giorno, da Milano al Lago Maggiore.

Alex sgombrò un grande tavolo e ci poggiò sopra un fascicolo, simile a una cartella portadocumenti ma più grande. «Allora» disse indicandola, e mi invitò a procedere.

«Sono questi? Sono i disegni?» Mi ero immaginato che le antiche illustrazioni di Ligorio, preziose e vecchie quasi cinquecento anni, sarebbero state incorniciate, appese a una parete.

Alex sorrise, nel suo modo quasi infantile. «Sì, i disegni» disse.

Sicuramente è difficile immaginare che la *Gymnastica* – ristampata più volte e tradotta in varie lingue – fosse potuta rimanere in vita così a lungo, avere lo stesso successo, senza questi disegni. Io, di certo, non sarei stato qui

adesso se non ne fossi stato stregato. Se, per esempio, la signora Shaner mi avesse portato l'edizione del libro del 1569, priva di illustrazioni, dopo averne sfogliato le pagine con l'impenetrabile testo in latino, forse l'avrei chiuso, e non mi sarebbe mai più tornato in mente. E tuttavia stavo cominciando a pensare che Pirro Ligorio dovesse aver avuto un ruolo anche più importante di quello che gli si riconosceva. Sebbene le sue immagini non fossero apparse fino alla seconda edizione, pubblicata nel 1573, avevo il sospetto che fosse stato Ligorio a ispirare – se non direttamente a suggerire – l'idea del libro a Mercuriale. E in effetti non si sa con certezza, o non è chiaro, come Mercuriale abbia deciso di dedicarsi a un simile progetto. A parte il fatto che conosceva il latino e il greco, non c'erano ragioni particolari. L'unico indizio che ci fornisce lui stesso è che lo avevano ispirato le rovine delle antiche terme e palestre romane, fra cui le terme di Caracalla e di Diocleziano. Queste però non erano allora le mete turistiche che oggi conosciamo, con tanto di spiegazioni e didascalie, e in gran parte non erano in effetti ancora state riportate alla luce quando Mercuriale viveva a Roma. Qualcuno doveva avergliene parlato, averglielo mostrato, e c'erano poche persone a conoscere bene questi edifici e la loro storia, e altrettanto consapevoli della loro importanza, quanto Pirro Ligorio.

Sappiamo che i due si erano conosciuti poco dopo l'arrivo a Roma di Mercuriale. In quel momento Ligorio lavorava sia come sovrintendente dei monumenti antichi sia come architetto per il palazzo del Vaticano, alle dipendenze di papa Pio IV. Ligorio, anche più di Mercuriale, era un vero e proprio uomo del Rinascimento – pittore, scrittore, architetto, archeologo, cartografo, e studioso dell'antichità. Aveva legami stretti con i bibliotecari dei Farnese, Fulvio Orsini e Onofrio Panvinio, che lo avevano aiutato in un'impresa monumentale, quella di ricostruire una pianta dell'antica Roma –

un «lavoro appassionato», nelle parole stesse di Ligorio, che era stato pubblicato l'anno prima. Come ha notato lo storico Howard Burns, «si era trattato di un'opera in cui si condensavano i risultati di più di vent'anni di intensa attività di ricerca e di scrittura, e che non sarebbe stata possibile, nella sua forma finale, senza far ricorso all'enorme corpus di testi antichi, e di migliaia di disegni di edifici, monete, iscrizioni, e rilievi antichi che Ligorio aveva messo insieme negli anni». Ligorio aveva già pubblicato mappe più piccole dell'antica Roma, e incisioni delle terme di Diocleziano, del Circo Massimo – lo spazio più importante per le corse dei carri e i giochi gladiatori – e di altri luoghi antichi. Scrittore prolifico, aveva anche iniziato a lavorare alla sua «enciclopedia delle antichità», un progetto senza precedenti, e molto eccentrico, che alla sua morte sarebbe arrivato a trenta volumi (ma comunque ancora incompiuto e inedito). Non è da escludere che Ligorio stesso avesse scritto un libro sull'antica arte dell'esercizio fisico, anche se non dalla prospettiva specialistica di un medico. In ogni caso, mentre Mercuriale aveva tempo da dedicare a un libro del genere, Ligorio era impegnatissimo in numerosi progetti architettonici, tra cui un progetto di modifica del cortile del Belvedere, una residenza estiva per Pio IV, e un piccolo palazzo per il papa a Roma. L'incarico più illustre, tuttavia, era stato quello di successore di Michelangelo come architetto per il completamento della Basilica di San Pietro nel 1564.

Per Ligorio, tuttavia, le cose avevano presto cominciato a volgere al peggio.

Per ragioni non del tutto chiare, era stato accusato di appropriazione indebita (a quanto pare, ingiustamente) e messo in prigione. Ligorio aveva implorato il cardinale Farnese di intercedere in suo favore e, dopo tre settimane, era stato finalmente rilasciato e del tutto prosciolto dalle accuse. Ormai più che cinquantacinquenne, Ligorio era riuscito a continuare a

lavorare a Roma per un certo periodo. Ma si era trovato in ulteriori difficoltà quando aveva criticato pubblicamente il lavoro di Michelangelo a San Pietro ed era stato licenziato dal papa. Per sbarcare il lunario, aveva venduto la sua collezione di medaglie al cardinale Farnese, ma era chiaro che era diventato persona non grata a Roma. Ancora una volta, il cardinale doveva aver usato la sua influenza per aiutarlo. Ligorio fu nominato «antiquario» di corte del duca Alfonso II d'Este, uno dei nipoti di Farnese; si trattava di un bel passo indietro rispetto all'incarico di architetto del Vaticano e di artista tra i più richiesti, ma almeno era una posizione stabile e con un reddito garantito. Aveva cinque figli da mantenere. Si trasferì alla corte del duca a Ferrara proprio nel periodo in cui uscì la prima edizione del libro di Mercuriale.

Come erano cambiate le cose! Mentre Ligorio poteva ritenersi fortunato ad avere un lavoro, la stella di Mercuriale era in ascesa. La prima edizione del *De arte gymnastica* aveva avuto un successo tale da spingere Mercuriale a mettersi al lavoro su un'edizione rivista, per la quale il suo editore aveva accettato di pagare alcune illustrazioni a incisione che avrebbero reso il libro ancora più esclusivo e attraente. Le loro pubblicazioni di manuali illustrati di medicina, anatomia e religione infatti erano andate molto bene. Le immagini aiutavano a vendere i libri. Il caso voleva che il suo talentuoso ex collega Pirro Ligorio vivesse poco lontano.

Alex aprì la cartella. Il primo disegno non mi era per nulla familiare: l'immagine di due uomini in combattimento, uno con in mano un tridente e una grande rete, l'altro che brandiva, tenendola in alto, qualcosa di simile a un'enorme mazza.

«Qui sta per morire qualcuno» dissi. «Sono gladiatori?»

Alex annuì energicamente. Era la raffigurazione di un tipo di

combattimento specifico, quello dei *retiarii*, «uomini con la rete» – una specie di combinazione di corrida e pesca con la fiocina, senza tori né pesci però. Alex mi spiegò che questo era, probabilmente, l'unico disegno che Mercuriale aveva deciso di non includere nella *Gymnastica* – una mossa intelligente da parte sua, dal momento che, per il divieto che il Concilio di Trento aveva imposto ai duelli, l'immagine avrebbe potuto attirare l'attenzione delle autorità ecclesiastiche. Proprio per questo mi sembrava interessante anche solo il fatto che Ligorio l'avesse disegnata, poiché trattava di una nota a piè di pagina affascinante nella storia dell'esercizio fisico: il momento in cui, con il divieto imposto dall'imperatore Costantino ai combattimenti fra gladiatori nel 325 d.C., l'atletica iniziava a scomparire.

Alex si scusò perché il tavolo e l'illuminazione non erano dei migliori, per le condizioni in generale, e però mi intimò di prendermi tutto il tempo che volevo nell'esaminare i disegni. «Li prenda pure in mano – almeno se li può godere toccandoli direttamente» disse nel suo modo entusiasta.

Li guardai con attenzione – i lottatori, i pugili, uomini con i pesi, o che si arrampicavano su delle funi, donne su un'altalena. La carta era delicata, leggermente ingiallita, ma i disegni erano in buone condizioni. Non riuscivo a credere alla fortuna che avevo. «Mi sembra di toccare Ligorio stesso, o di incontrare Mercuriale in persona» dissi piano. «Sto toccando la storia...»

«Sì, sì! Ora possiamo essere... aspetti, come si dice in inglese...?»

Lo guardai con aria interrogativa.

Alex si sforzò di trovare la parola che stava cercando in inglese. Frustrato, esclamò: «Aspetti! Adesso mi viene...» mormorando tra sé e sé.

«*Friends?*» avevo provato.

«No, no, no... come si dice quando si fa qualcosa, per esempio una rapina:

io vado con la pistola e lei sta con me, ma non ha la pistola anche lei, però è vicino. Lei è...»

«*On the lookout?* Di guardia?». Non avevo la più pallida idea di cosa questo avesse a che fare con Ligorio e Mercuriale, o con Alex e me.

«No, no, no, quando lei è come me. Quando uccido qualcuno, lei è..., quando mi sta aiutando, ma non proprio direttamente... lei è?»

«Oh! *An accomplice?*»

«Sì! Sì! Sì! *An accomplice!*»

C'eravamo arrivati, grazie a Dio. La testa mi stava per esplodere.

«Complice. Complice» chiari. «Vorrei stabilire una sorta di complicità tra di noi, in questo modo più persone sapranno di Ligorio e dell'archivio.»

«Assolutamente» dissi, e ci scambiammo una stretta di mano.

Adesso aveva sul volto un sorriso cospiratorio. «Ora le faccio vedere un'altra cosa» disse. «Il disegno dei pugili.»

Trovai l'illustrazione: due uomini in lotta, entrambi con le braccia sollevate.

«No, non quello, questo» disse Alex, indicando un'altra illustrazione di Ligorio, quella con un dettaglio delle mani dei due pugili, ogni mano avvolta in bende di cuoio borchiate. «Non nota niente di diverso in questa?»

Sottolineai che sicuramente si trattava di un disegno non realistico – i pugili non indossavano bende con borchie di metallo come queste, che erano praticamente l'equivalente di tirapugni in ottone. Come in altri disegni, anche qui Ligorio si era preso delle libertà (anche se sosteneva che le immagini fossero riproduzioni fedeli, basate su antiche monete, non era

questo il caso). Ma Alex aveva qualcos'altro in mente. Mi disse di contare quante dita c'erano in ogni mano.

«Uno, due, tre, quattro, cinque, sei... sei, sette?» Il pollice era normale, ma le dita, tutte e sei, o sette, erano sproporzionate. Presi la mia copia della *Gymnastica* e cercai l'illustrazione delle mani dei pugili. Mentre nell'immagine di Ligorio le linee erano vaghe, abbozzate, in quella dell'incisore erano chiare, pulite, ben definite. Sembrava che Ligorio avesse fornito uno schizzo fatto velocemente, senza preoccuparsi che fosse corretto dal punto di vista anatomico, una bozza preliminare che gli artigiani della stamperia avevano finalizzato nell'elaborato processo di trasformazione del disegno in illustrazione. (Questo si era fatto trasferendo il disegno di Ligorio su una tavoletta di legno, poi intagliando e asportando tutto quello che non doveva essere stampato, lasciando in rilievo una superficie su cui sarebbe stato messo l'inchiostro per la stampa.) Poter vedere il modello e la versione finale di questa illustrazione faceva capire due cose: la velocità con cui Ligorio doveva aver disegnato l'immagine – probabilmente lo aveva fatto in pochi minuti – e quanto il merito del loro impatto visivo, della loro forza, della loro incisività, doveva essere attribuito anche agli artigiani che avevano realizzato le xilografie, i quali, come era consuetudine, non venivano accreditati.

«Come ha potuto fare questo errore?» si chiese Alex.

«La meticolosità non era proprio nella sua natura» risposi. Ligorio era un uomo che andava di fretta, che si barcamenava continuamente tra progetti diversi, cercando di sbarcare il lunario. Ma almeno Ferrara si sarebbe dimostrata un luogo dove rimanere stabilmente. Dieci anni dopo aver completato i disegni di Mercuriale sarebbe morto lì, all'età di settant'anni,

lasciando la moglie e i figli praticamente senza un soldo. Nel frattempo, aveva portato a termine un'opera importante che sopravvive ancora oggi: gli affreschi del soffitto del castello del duca, realizzati dopo che un terribile terremoto aveva distrutto gran parte dell'edificio originario. Avevo sentito dire che gli affreschi erano basati sui suoi disegni per la *Gymnastica* di Mercuriale o, viceversa, che i disegni erano stati copiati dalle immagini degli affreschi. Non era chiaro quale dei due lavori fosse venuto prima. Alex disse che non aveva mai visitato il castello e mi esortò ad andarci, non solo, però, per vedere gli affreschi di Ligorio. «Non può andare a Ferrara senza assaggiare la salama da sugo e il ragù bolognese» mi disse, aggiungendo malinconicamente: «Non può immaginare quanto io ami il cibo».

Scoppiai a ridere. «A proposito, sto morendo di fame: andiamo a mangiare. Posso offrirle il pranzo?»

«Certamente» disse il custode dei disegni di Ligorio.

12. «Confutazione dell'opinione di chi pensa che tutti dovrebbero fare esercizio»

Ero in Italia da tre giorni e avevo visto solo una persona, per essere esatti, che faceva esercizio: un ragazzo che correva per le strade acciottolate di Padova, la sera in cui ero arrivato da Milano (con molta probabilità un americano, almeno a giudicare dalla maglietta della New York University e dalla sua aria di caparbia determinazione). Girovagando per la città avevo individuato una palestra, e l'avevo trovata deserta. Avevo visto invece giovani coppie che si baciavano, uomini riuniti a fumare, studenti che discutevano e ridevano in gruppo, e persone in bicicletta, a decine, che la usavano principalmente, pareva, come mezzo di trasporto. Non c'erano quasi macchine in questa città piccola e raccolta, solo biciclette; l'unico suono era il rumore lieve delle ruote che giravano insieme a quello, altrettanto lieve, della pioggia che cadeva. I ciclisti avevano una sola mano sul manubrio, e con l'altra tenevano un ombrello con estrema destrezza, come se la mano sinistra fosse fatta solo per quello.

Si dovrebbero dedicare
non meno di due ore al
giorno all'esercizio fisico, a
prescindere dalle
condizioni
meteorologiche. Se il
corpo è debole, la mente
non sarà forte.

THOMAS JEFFERSON

Mi chiesi, ovviamente, cosa avrebbe detto Mercuriale delle biciclette (si

sono dimostrate false le teorie secondo cui Leonardo da Vinci avesse progettato una bicicletta, che non sarebbe stata inventata fino al XIX secolo). Il nostro dottore avrebbe senza dubbio approvato, e non solo per il beneficio cardiovascolare o per l'esercizio agli arti inferiori che deriva dall'uso della bicicletta, ma avrebbe anche pensato: «Che modo ingegnoso di mantenere gli umori in movimento!».

Allo stesso tempo, Mercuriale non sarebbe stato troppo negativamente impressionato dal fatto che poche persone qui facessero esercizio in maniera intensa, regolare, e pubblicamente. Il semplice fatto che lo *si possa* fare non significa che lo *si dovrebbe* fare – di questo Mercuriale era fermamente convinto –, a prima vista una sorprendente contraddizione. In un capitolo del suo libro dedicato proprio a questo argomento, dice di coloro che pensano che tutti dovrebbero fare esercizio fisico che «presero assai grosso errore». Alcune persone, afferma, sono «considerevolmente danneggiate dall'esercizio fisico»: i deboli, i malati, gli «infermi», fra cui gli anziani. Ad altri l'esercizio «non si addice», per esempio a chi è di temperamento «caloroso e asciutto». Accaldarsi ulteriormente e sudare poteva far perdere a queste persone il loro equilibrio umorale. C'era un'altra categoria che non veniva nominata: quella di chi non avrebbe mai fatto esercizio fisico perché sarebbe sembrata una cosa non adatta al loro superiore status sociale. Durante il Rinascimento, l'esercizio fisico non veniva tanto apparentato con la salute ma con la fatica, con il lavoro manuale – cosa che lo rendeva poco attraente per la nobiltà, per i proprietari terrieri, e per la classe dei mercanti (ed è ironico che fossero proprio queste le persone che avevano i mezzi per comprare il libro di Mercuriale).

Oggi, contrariamente a quanto succedeva al tempo di Mercuriale, praticamente tutti conoscono i vantaggi dell'esercizio fisico intenso, che fa

sudare. Tutti li riconoscono. È difficile che si possa essere «contro» l'esercizio: i benefici che apporta alla salute del corpo e della mente sono estremamente ben documentati e generalmente noti. Ad argomentare contro di esso si può *provare*, se si vuole, come ha fatto nel 2004 lo scrittore Mark Greif in un saggio intitolato «Against Exercise», o la filosofa Jennifer Michael Hecht nel suo libro del 2007 *The Happiness Myth*. L'argomentazione di Greif, più semiseria di quanto possa sembrare a una prima lettura, si scaglia particolarmente contro le palestre contemporanee, con i loro specchi e macchinari lucenti, che l'autore definisce «ordinati luoghi di masturbazione». Ma è altrettanto spietato (e divertente) quando descrive le persone che fanno esercizio in pubblico – quelli che corrono per esempio: «Con velocità e narcisistico vigore chi corre intacca lo spazio del camminare, del pensare, del parlare, del contatto quotidiano. Distoglie l'ozioso dalle sue fantasticherie. Corre tra i pedoni che conversano. Avversa la socialità e la solitudine sudando loro addosso, nello spazio pubblico.»

Con un approccio meno snob e personale (o personalistico) e più storico e scientifico, Hecht si dedica a raccogliere prove per dimostrare che l'esercizio fisico non è come si crede che sia. «In realtà» afferma «la nostra idea secondo cui una buona vita dovrebbe includere molto esercizio fisico risulta quantomeno bizzarra quando la confrontiamo con la maggior parte dei contesti storici in cui si è svolta la vita del genere umano.» L'autrice prosegue sottolineando la miriade di contraddizioni e messaggi contrastanti di una cultura che ha inventato sia le scale mobili che le macchine StairMaster, sia gli ascensori che i corsi di step. Dice inoltre: «Ci aspettiamo che i nostri colleghi siano puliti quando arrivano al lavoro, e che lo siano ancora alla fine della giornata; ma ci aspettiamo anche che abbiano un altro guardaroba

separato, per la palestra, da inzuppare di sudore. Che comportamento curioso».

Molto curioso, in effetti, anche se, nella mia opinione, in entrambi questi commenti si vede uno sforzo eccessivo nel provare ad andare «contro» l'esercizio fisico – che sia per essere provocatori, brillanti, ironici o semplicemente controcorrente. Questo non significa che l'esercizio fisico sia la panacea che alcuni sostengono sia, o che tutte le forme di esercizio siano salutari, o che fare molto esercizio sia sempre una buona cosa. È stato dimostrato, per esempio, che uno dei motivi principali per cui si fa esercizio fisico – perdere peso – è anche uno dei meno realistici. È molto più probabile perdere peso riducendo drasticamente le calorie che bruciandole. Venti minuti di tapis roulant in palestra fanno bruciare solamente trecento calorie circa, che equivalgono più o meno a una coppetta di gelato.

D'altra parte, si può non amare l'esercizio fisico, disprezzarlo, stancarsene, decidere di non farlo mai per un milione di ragioni, pur non negando che, almeno per certi aspetti, faccia bene. Incontrando per la prima volta Silvia Ferretto, la giovane storica della medicina che mi avrebbe guidato nella Padova di Mercuriale, mi sembrò disinteressata quando le parlai del mio argomento di ricerca, e perfino scettica. Per quanto la riguardava – disse – lei preferiva fumare piuttosto che fare esercizio fisico... e si accese una Gauloise.

Non in bici, ma a piedi, e con varie pause sigaretta, la dottoressa Ferretto mi fece girare tutto il centro di Padova. Insieme ad Alberto, un traduttore che avevo assunto (la dottoressa Ferretto non parlava inglese), camminammo per le stesse strade che Mercuriale aveva percorso quando viveva qui, quasi cinquecento anni fa. La città era così bella che non si faceva alcuna fatica a

capire come Mercuriale l'avesse amata. Ma, nonostante questo, rimaneva una domanda: perché avrebbe dovuto lasciarsi alle spalle tutto quello che era riuscito a raggiungere a Roma? La vita che conduceva lì sembrava affascinante. Viveva in un bel palazzo, con tanto di personale di servizio, ed era il medico personale di una delle figure più potenti, facoltose e, a detta di molti, benvolute della sua epoca. Viaggiava in carrozza, per andare nei sontuosi palazzi di vacanza della famiglia Farnese fuori città o, che fosse per affari della famiglia o della curia, per raggiungere altre destinazioni in tutta Italia. Aveva accesso alle più belle biblioteche del mondo e, in segno della stima di cui godeva, gli era anche stata data la cittadinanza romana, un'onorificenza non troppo diversa dal ricevere le chiavi della città.

Una vita affascinante, appunto, ma forse solo retrospettivamente: quando lasciò Roma, Mercuriale aveva trentanove anni ed era celibe – doveva esserlo, per poter vivere nella Cancelleria, la residenza ufficiale del cardinale, in cui le donne non erano ammesse e ci si aspettava che gli uomini non fossero sposati. Forse aveva solo il desiderio di sistemarsi (cosa che in effetti avrebbe fatto: due anni dopo, nel 1571, Mercuriale sposò Francesca di Bartolomeo Bici, con cui avrebbe avuto due figli e tre figlie). Forse voleva dedicarsi all'insegnamento – portare in classe la saggezza degli antichi e la conoscenza acquisita con le vaste letture che aveva fatto scrivendo la *Gymnastica*. E forse, anche, le acque spesso insidiose della curia romana erano diventate difficili da navigare, ed era stato abbastanza saggio da tirarsene fuori prima di essere obbligato ad andarsene come Ligorio, che era stato esiliato a Ferrara. Come ha sottolineato lo storico Richard Palmer: «La competizione fra cortigiani per guadagnarsi il favore dei signori incoraggiava la piaggeria, l'invidia, la calunnia, il rancore, e le liti, e portava alla fine a vedere deluse le proprie aspirazioni». Ci si poteva inoltre sentire

usati dai potenti come pedine. In una delle poche lettere che ci rimangono dei suoi anni a Roma, Mercuriale insinua che il suo signore, il cardinal Farnese, si servisse delle sue competenze mediche mettendole al servizio dei suoi clienti – come ricompensa, per esempio, per alcuni favori ricevuti –, offrendole a chiunque desiderasse.

Una cosa sembra essere sicura: la pubblicazione del *De arte gymnastica* aveva avuto un buon successo e doveva aver giocato un ruolo nell'attraente offerta di lavoro ricevuta dall'Università di Padova. Mercuriale lasciò Roma nel 1569, e il 6 ottobre di quell'anno assunse ufficialmente il suo incarico, che sarebbe durato diciotto anni, come ordinario di pratica medica. Un mese dopo tenne la sua prima lezione.

Le fonti mostrano che il contratto con l'Università fu rinnovato sei anni dopo, e che gli fu concesso un aumento – da seicento a novecento fiorini all'anno. Poco dopo, tuttavia, accadde un fatto grave che quasi distrusse la sua reputazione. Nell'agosto del 1575 scoppiò un'epidemia di peste a Venezia, a meno di quaranta chilometri da Padova, e Mercuriale fu convocato per dare il suo parere da esperto su come contenerla. Le cose non andarono bene. Poco saggiamente, Mercuriale consigliò di non mettere in quarantena i malati, apparentemente con l'idea che la paura si sarebbe diffusa ulteriormente. Ma l'epidemia purtroppo avanzò con rapidità: morirono 50 000 veneziani (su una popolazione di 180 000 persone) e circa 13 000 padovani. Mercuriale e gli altri funzionari furono considerati responsabili, anche se non perseguiti legalmente, per questo terribile esito. Mercuriale avrebbe riconosciuto il suo errore e lo avrebbe ricordato raccontandolo con toni ammonitori in un libro successivo sulla gestione delle epidemie di peste, *De pestilentia* – che al giorno d'oggi potremmo trovare attuale.

Nel nostro giro a piedi visitammo l'Università di Padova, incluso il famoso teatro anatomico, restaurato per riportarlo all'aspetto che aveva nel XVI secolo; vedemmo un leggio vecchio di cinquecento anni, come quello che Mercuriale aveva probabilmente usato a lezione, e visitammo l'orto botanico, il più antico orto botanico accademico del mondo, che Mercuriale utilizzava per coltivare erbe medicinali e per insegnare ai suoi studenti la «materia medica». Ma quello che mi colpì di più fu la visita alla biblioteca dell'università. L'edificio in sé non era nulla di speciale; la parte dell'amministrazione ricordava un ufficio della motorizzazione civile. Si sentiva però, senza ombra di dubbio, il peso della storia. La biblioteca non aveva ancora fatto il suo ingresso nel XXI secolo, e utilizzava un catalogo a schede cartacee; adorai sfogliare le schede – una sensazione, al tatto, diversa da qualsiasi altra – di un cartoncino spesso, più spesso delle pagine di un libro. Alla lettera M trovai una ventina di schede per opere di Mercuriale e ne scelsi tre: la prima edizione della *Gymnastica*, un'altra edizione del XVIII secolo, e il libro di Mercuriale sulla medicina pediatrica. Non avevo mai visto nessuno dei tre. Con un po' di diplomazia dell'ultimo minuto la dottoressa Ferretto ottenne il permesso di consultare questi rari volumi (cosa per cui normalmente ci sarebbe voluta una settimana). Il bibliotecario si accigliò e obiettò qualcosa – doveva farlo, non poteva far sembrare troppo facile infrangere le regole –, ma poi, come era prevedibile, cedette. I libri sarebbero arrivati nel giro di mezz'ora.

Nell'attesa io, Silvia e Alberto salimmo sulla passerella stretta, tappezzata di libri, che percorreva tutto il perimetro della stanza. Qui, in un polveroso registro di studenti che risaliva al XVI secolo, trovai le tracce di alcuni studenti che Mercuriale aveva seguito quando era ordinario di pratica medica, una posizione che comprendeva anche spiacevoli mansioni

amministrative. Mercuriale aveva il ruolo di «protettore» (essenzialmente un tutor) dei membri della Natio Germanica Artistarum – un’associazione di studenti provenienti da molte zone del Nord Europa che venivano a studiare a Padova. In almeno un’occasione, però, le sue note qualità diplomatiche furono messe alla prova, quando il vescovo di Padova ordinò che questi studenti, per la maggior parte protestanti, dovessero partecipare alle funzioni religiose cattoliche, e gli studenti si opposero con fermezza. Affermando di essere discriminati denunciarono, a quanto sembra, Mercuriale e boicottarono le sue lezioni, e inoltre si rivolsero alle autorità veneziane per ricevere aiuto. Immagino che Mercuriale non avesse avuto altra scelta se non osservare le regole del vescovo, specialmente dato il clima di stretto settarismo dell’epoca. Ma si giunse comunque a un compromesso, cosa che dovette essere stata un grande sollievo per Mercuriale. Non era il tipo da voler mettere a rischio la propria reputazione, in particolare dal momento che le vendite del suo libro a studenti e medici fuori dall’Italia dipendevano in gran parte da essa.

Il suono di un campanello da tavolo fu il segnale che i libri richiesti erano arrivati, unici passeggeri di una versione da biblioteca di un montavivande, così riscendemmo velocemente al piano inferiore. Senza riflettere, mi diressi verso la pila di libri, solo per ritrovarmi placcato da un bibliotecario che mi disse qualcosa in italiano, in tono severo. Alberto mi sussurrò la traduzione nell’orecchio: «Se li fa cadere la decapitiamo». Mi scusai e feci qualche passo indietro. Il bibliotecario posizionò i libri su una grande scrivania e noi tre ci sedemmo vicini a circondarli. Adesso, per cambiare, potevo essere io il traduttore: né Silvia né Alberto avevano mai sentito parlare di Mercuriale prima di quella mattina.

I volumi erano tutti e tre in perfette condizioni. Era incredibile vedere la

prima edizione della *Gymnastica* del 1569: un libro piccolo, con la dedica al cardinal Farnese e una sola illustrazione – una xilografia di grandi dimensioni della pianta architettonica vitruviana di un ginnasio – ripiegata con cura all'interno. Anche se non si conosce con esattezza il numero di copie stampate di questa edizione, il professor Nutton aveva ipotizzato che dovevano esserne stati pubblicati fra i cinquecento e i mille esemplari.

Mentre esaminavo la *Gymnastica*, la dottoressa Ferretto sfogliava con cura l'edizione del XVIII secolo, stampata ad Amsterdam. Era un volume molto più grande, di almeno 45 × 60 cm, con una carta bellissima e spessa e ricche illustrazioni – versioni con più dettagli di quelle realizzate da Ligorio. Tutto sembrava eccessivo, in stile rococò, tipicamente settecentesco, tanto quanto l'edizione del 1569 era tipicamente rinascimentale.

A bassa voce, la dottoressa Ferretto lesse molti dei titoli dei capitoli della *Gymnastica*, traducendo dal latino: «Quando fare esercizio», «Quanto esercizio si dovrebbe fare», «La natura della corsa», «Confutazione dell'opinione di chi pensa che tutti dovrebbero fare esercizio». Scosse la testa, come se non potesse credere che *davvero* questo testo risalisse a cinquecento anni fa. Era possibile che il professor Mercuriale riuscisse a convincerla a fare un po' di esercizio? Osservare la reazione di qualcun altro, a parte me, al libro, fu una grande soddisfazione.

Usciti dalla biblioteca ci salutammo e separammo. Trovai un bar vicino a piazza dei Signori dove poter prendere una fetta di pizza. Mentre aspettavo sorseggiando una birra, un ragazzo italiano, giovane, ordinò anche lui al bar. Svuotò le tasche in cerca di monete e, non avendone trovate abbastanza, prese una banconota che teneva ripiegata dietro a una tessera, la carta d'identità, nel suo portafoglio, proprio come se fosse l'ultima che aveva.

Si trattava chiaramente di uno studente, pensai tra me e me. Di lì a poco, una folla di altri studenti si unì al ragazzo, quindici o venti, con facce curiose che dovevano ricordare quelle degli studenti che erano stati talmente devoti a Mercuriale da annotare ogni parola delle sue lezioni e trasformarle in libri, come il *De decoratione liber*. Nel giro di dieci minuti però se ne andarono tutti: uscirono a fumare e il bar si svuotò – e a fumare non erano solo uno o due, come sarebbe stato negli Stati Uniti, dove chi fumava sarebbe stato relegato in qualche angolo di marciapiede, ma tutti, con grandi boccate felici, ridendo e parlando infervorati. Una scena così conviviale che avrei quasi voluto unirmi a loro.

13. Il principio del riposo

Altra folla di studenti, altra scena di strada. Non però, questa volta, Padova, coi suoi blocchi di colori dai toni bruni, ma Midtown Manhattan, in una mattina fredda e piovosa di fine ottobre del 2011. E, al posto degli universitari italiani, venticinque uomini e donne giovani, sospettosamente in forma, e me, che aspettiamo. Nessuno fuma.

Per quanto riguarda
l'allenamento
atletico, credo che
sia una forma di
saggezza.

FILOSTRATO, 220

d.C. circa

Ci si sarebbe potuti attendere che questo edificio fosse chiuso di sabato: era una palestra aperta solamente nei giorni feriali. Ma il fatto che la porta oggi fosse serrata, e che non si riuscisse a trovare nessuno che l'aprisse, suggeriva che era stato fatto un qualche errore. Il nostro insegnante, un uomo di bell'aspetto con indosso un impermeabile, lo confermò al piccolo gruppo. Anche se stava in silenzio si capiva dall'espressione che era arrabbiato – mascelle rigide, occhi vigili –, e ricordava un parroco rimasto chiuso fuori dalla sua stessa chiesa.

Finalmente, una ventina di minuti dopo, apparve un impiegato della palestra, che scusandosi per non aver sentito la sveglia aprì la porta e ci fece entrare. Appesi i cappotti e lasciati gli ombrelli ad asciugare andammo nella sala da aerobica, dove si percepiva ancora l'odore di sudore della sera precedente. Nello spazio furono sistemate sedie pieghevoli e uno schermo

per proiezioni. Quando le luci si spensero provai un senso di déjà-vu, mentre la prima slide appariva sullo schermo: «Anatomia umana: la scienza che si occupa della struttura del corpo umano». In quella che mi sembrava una vita fa avevo seguito un corso di un anno di anatomia umana, parte della ricerca che stavo conducendo per il mio libro *The Anatomist*. Era stato tenuto in un'aula enorme, in una delle più grandi università di San Francisco, che gli studenti frequentavano per diventare medici. Qui invece, in questa palestra di New York dove non c'era nessun altro a parte noi, eravamo venuti con l'obiettivo di accedere a una professione meno prestigiosa ma in qualche modo affine: prendere il diploma da personal trainer di fitness.

Quello che mi ripromettevo non era farne un lavoro vero e proprio, speravo però di imparare tutto quello che serviva per diventarlo, e di approfondire la mia conoscenza da profano dell'esercizio fisico, dell'anatomia e della chinesioterapia. Gli altri invece erano lì sicuramente per intraprendere una nuova carriera. Erano ballerini, attori, ex atleti, camerieri e baristi che non volevano più servire ai tavoli o stare dietro a un bancone. Nelle otto settimane successive avremmo seguito le lezioni ogni sabato e domenica, dalle nove alle cinque – più di 120 ore di corso.

L'insegnante si presentò e poi iniziò la sua lezione. La prima cosa che apparve sullo schermo non era così diversa da quello che avremmo visto, come illustrazione, circa quattrocento anni prima, nella *Fabrica* di Vesalio: un uomo letteralmente fatto di muscoli, un corpo spogliato della pelle in modo da mostrare lo strato immediatamente inferiore, il più esterno della muscolatura. Memorizzare i muscoli principali del corpo umano e, più precisamente, impararne il ruolo, la posizione e comprenderne il funzionamento, sarebbe stata la base del nostro apprendimento. Importante

tanto quanto capire quello che i muscoli ci permettono di fare – sollevare, saltare, piegare, flettere e fare affondi – era comprendere appieno quello che impediscono che ci succeda: andare in pezzi, ripiegarci su noi stessi, cadere per terra. La colonna vertebrale fornisce l'unico supporto di tipo osseo fra la gabbia toracica e le anche, per esempio, quindi la maggior parte del sostegno per questa zona del corpo proviene dai muscoli che formano la parete addominale. Disposti su tre strati sovrapposti, nella parte frontale e sui lati del corpo, gli addominali aiutano a tenere al loro posto i principali organi del sistema digestivo – come il coperchio di un Tupperware ben chiuso – e ci aiutano a mantenere la posizione verticale.

Quando si pensa all'esercizio fisico si presta più attenzione ai muscoli, e si presume che questi facciano la parte del leone, ma il movimento – che è l'essenza dell'esercizio fisico – avviene in realtà al livello delle articolazioni. Esistono sei tipi di articolazioni: a sfera, a cerniera, condiloidee, a perno, piane e a sella. I movimenti che queste compiono possono essere definiti in base al piano spaziale lungo il quale avvengono: il piano frontale (movimenti laterali), sagittale (flessione ed estensione) e trasversale (torsione e rotazione). Questi piani non si vedono, ovviamente – devono essere immaginati – ma una volta che si è consapevoli di essi, si vedono il corpo, il movimento e l'allenamento in modo diverso. Preferibilmente, si dovrebbe basare un allenamento su diversi piani di movimento, non solo su diverse parti del corpo. Quindi, in una giornata dedicata ai pettorali, non si dovrebbero eseguire solo esercizi sul piano trasversale: spinte con manubri, piegamenti sulle braccia e così via. Al contrario, è meglio mescolare esercizi che coinvolgono altri piani di movimento, altre direzioni, creando un dinamismo che aiuterà a modellare il corpo in modo più simmetrico e che sarà, tra l'altro, più sopportabile per le articolazioni.

Mentre per il corso di anatomia io e i miei compagni avevamo sezionato corpi umani, qui il nostro compito, durante la prima lezione, fu sezionare il movimento umano. Messe da parte le slide e le domande, il nostro insegnante ci divise in piccoli gruppi e assegnò a ogni gruppo un esercizio specifico da analizzare dal punto di vista anatomico: affondi, piegamenti delle braccia con mani sulla panca, trazioni alla sbarra, flessioni dei bicipiti con manubri ecc.; avremmo poi riportato le nostre considerazioni a tutta la classe. Alcuni andarono nella sala attrezzi per analizzare i movimenti coinvolti nel sollevamento pesi, nella pedalata e nella corsa. Al mio gruppo fu assegnato quello che si potrebbe considerare, erroneamente, un esercizio semplice: la meccanica di uno squat, un piegamento sulle gambe.

Alla fine del primo giorno io e miei compagni andammo via con una comprensione maggiore della complessità del movimento, per non parlare della quantità di pagine da leggere prima di tornare a lezione, la mattina seguente. Avevamo due testi: un manuale di fitness e allenamento della forza di 550 pagine e un libro di esercizi realizzato apposta per il corso. Si potrebbe pensare che libri come questi siano un fenomeno recente, e che lo stesso si possa dire in generale del campo della scienza dell'esercizio, ma non è questo il caso. Due millenni fa, il grande maestro e filosofo greco Flavio Filostrato aveva scritto quello che viene considerato il primo manuale sull'allenamento, dal titolo *Gymnasticus* (o *Della ginnastica*).

Il libro è diverso in vari modi da quello di Mercuriale. Filostrato non era un medico, e il suo non è dunque un testo di medicina. Si concentra inoltre sull'allenamento degli atleti, e non su possibili vantaggi e svantaggi di varie forme di esercizio che si possono prescrivere a chiunque.

È probabile che il testo sia stato scritto fra il 220 e il 230 d.C., quando

l'autore aveva circa cinquant'anni (avrebbe vissuto fin quasi agli ottanta). Era un'epoca in cui l'età d'oro delle *poleis* greche era già passata da tempo: la Grecia era adesso sotto il dominio dei romani. Anche se continuavano a tenersi giochi e competizioni atletiche, come le Olimpiadi, e la cultura delle palestre e delle terme era ancora viva sia a Roma sia ad Atene, si stava verificando un cambiamento nel modo in cui queste venivano considerate; in un tempo relativamente breve la cultura dell'atletica sarebbe infatti scomparsa, con la trasformazione del cristianesimo in una forza predominante. Questo è un elemento centrale per la comprensione del testo, che è in parte una difesa dell'antica arte greca dell'allenamento fisico.

Oltre che una difesa però il libro è anche un attacco. Il testo di Filostrato infatti è anche una critica affilata a Galeno, il medico la cui opera risale a poco prima di questo periodo (Galeno era morto intorno al 210 d.C.). Nei suoi scritti Galeno criticava ferocemente gli allenatori, che all'epoca venivano distinti in due tipologie precise: il *pedòtriba* (l'equivalente di un personal trainer), e il *gymnaste* (uno specialista oltre che dell'esercizio anche della dieta e dei massaggi). Nella sua traduzione in inglese per la recente edizione della Loeb Classical Library del testo di Filostrato, lo studioso Jason König spiega che «per Galeno [...] gli allenatori sono l'esempio estremo del modo in cui l'incompetenza medica viene camuffata come un'area di specializzazione». Galeno voleva difendere il suo territorio dai ciarlatani, perché pensava che gli allenatori stavano «invadendo il suo campo, quello del sapere medico, sostenendo di avere competenze di medicina che invece non possedevano, e arrecando così danni enormi ai corpi delle persone che si affidavano a loro». Prendendo questa posizione Galeno si era dimostrato d'accordo con Ippocrate e con Platone. Ma Filostrato non era dello stesso parere.

Anche se oggi può sembrare una disputa di poco conto, la presa di posizione di Filostrato non era una cosa priva di conseguenze. Difendere l'operato o il punto di vista degli allenatori significava criticare, se non contraddire, la parola dei padri della medicina e della filosofia. Sembra però che Filostrato sia stato coraggiosissimo nel suo modo di partecipare a questo dibattito. Non è del tutto chiaro il motivo. Filostrato non era un allenatore, e non racconta di avere avuto esperienza diretta con l'esercizio o con l'atletica. Probabilmente la ragione aveva più a che fare con una difesa dell'onore, della tradizione, e con la ricerca di un argomento che gli permettesse di mostrare gli artigli.

«Ho deciso di [...] mettere a disposizione degli allenatori e dei loro allievi tutto quello che so, e di difendere la natura; cosa di cruciale importanza, dal momento che al giorno d'oggi gli atleti sono inferiori a quelli dei tempi antichi.» Filostrato prosegue spiegando che a essere diversi non sono gli atleti ma l'allenamento: «È la mancanza di un allenamento salutare e di un esercizio vigoroso che ha privato la natura della propria forza».

Nei passaggi iniziali, senza esclusione di colpi, Filostrato cita i detti di Galeno e di Platone per i suoi fini: «E per quanto riguarda l'allenamento atletico, credo che sia una forma di saggezza, e che non sia inferiore in questo a nessuna altra arte [come la musica o la poesia], e che per questa ragione essa possa essere riassunta in forma di trattato, per il beneficio di coloro che desiderano dedicarsi all'allenamento».

Ma Filostrato prende anche le parti di Galeno, quando si tratta di affermare che le problematiche mediche di una certa importanza debbano essere di competenza dei medici specialisti: «Se ci si rompe qualcosa o ci si ferisce o se si ha un calo della vista o un dislocamento degli arti, allora

bisogna rivolgersi a un medico, poiché non sono appannaggio dell'arte dell'allenatore questioni di questo tipo».

Nel testo, lungo circa diecimila parole, Filostrato si sofferma a considerare quali caratteristiche debba avere un uomo per poter essere un eccellente allenatore – e in effetti può trattarsi, secondo lui, solo di un uomo. Per dimostrare questo punto, Filostrato racconta la storia, probabilmente inventata, di una donna di Rodi che aveva allenato il figlio perché partecipasse alle gare di pugilato a Olimpia, servendosi di un inganno inammissibile. A quanto pare la donna aveva un aspetto e un comportamento talmente simili a quelli di un uomo, così scrive Filostrato, che nessuno aveva capito che fosse la madre. Dopo che fu scoperta, «fu messa per iscritto una regola per cui l'allenatore deve spogliarsi completamente», per dimostrare di essere maschio e poter così allenare un atleta olimpionico.

Continua Filostrato: «Consideriamo adesso la figura dell'allenatore, per capire che tipo di uomo debba supervisionare il lavoro dell'atleta, e quale debba essere la misura della sua conoscenza. Bisogna che egli non sia né troppo verboso né privo di un'educazione alla retorica», affinché riesca a motivare gli atleti in modo appropriato. L'allenatore deve anche conoscere bene le persone di cui si prende cura, «diventando in qualche maniera giudice della natura dell'atleta. E dovrebbe in effetti saper riconoscere, nei suoi occhi, tutti quei segnali del carattere da cui si possono identificare i pigri». Infatti, sottolinea Filostrato, gli allenatori devono conoscere bene «l'arte della fisiognomica [...] E devono anche saper valutare le diverse parti del corpo, come si fa nell'arte della scultura».

Anche se Filostrato sostiene che l'obiettivo del suo libro sia conservare il

sapere dell'antica arte dell'allenamento, nel testo si impara di più su cosa non fare, come allenatore, che su cosa fare. Non vi si trovano, per esempio, descrizioni di specifiche routine, o di programmi di esercizio. Il testo include però più di un racconto che ha il fine di ammonirci su cosa succede quando l'allenatore esagera. Uno di questi finisce con un allenatore che uccide il suo atleta, con «uno strigile reso appuntito, come punizione per non aver sviluppato la giusta resistenza in vista della vittoria». In un altro aneddoto – anche questo probabilmente inventato – Filostrato racconta di un allenatore che ha fatto morire il proprio atleta per sovraffaticamento: «L'allenatore si irritava, si infuriava quando l'atleta parlava, arrabbiandosi per il fatto che stava diminuendo l'intensità dell'allenamento e che interrompeva le tetradi [un programma di allenamento basato su un ciclo rigido e prepianificato di quattro giorni], fino a quando, di fatto, non lo uccise attraverso l'allenamento, per ignoranza, non avendogli assegnato gli esercizi che, anche se l'atleta non avesse detto nulla sulla sua condizione, lui avrebbe dovuto saper scegliere».

Le otto settimane del corso da personal trainer passarono in un lampo. Dal momento che di giorno lavoravo a tempo pieno, le mie serate erano tutte dedicate allo studio della biomeccanica, della fisiologia generale, della chinesioterapia e di altre materie. E in effetti era più facile, in quel periodo, che andassi a letto con gli appunti per ripassare piuttosto che con degli amanti. Quando poi, in realtà, qualcuno ne incontravo, li dividevo in parti con gli occhi e li interrogavo: «Questo è il femore o la tibia?», «Posso palpare il tuo *gluteus medius*?». Non mancavo mai, però, di sottolineare la bellezza dei loro legamenti inguinali, le linee gemelle, proprio sotto la vita, dove gli addominali inferiori incontrano la zona pubica.

La mia carriera non dipendeva dal superamento dell'esame finale, ma il

mio rispetto per me stesso sì. Ero il più grande nella mia classe e non potevo essere l'unico a non passare l'esame. Fortunatamente lo superai con un voto dignitoso, e ottenni il mio diploma. Ancora adesso, dopo tutti questi anni, ricordo a memoria i sei principi su cui si deve basare un programma a lungo termine di allenamento individuale – principi che formavano la maggior parte del nostro programma d'esame finale. E questo non perché abbia una memoria eccezionale, ma perché in ognuno di questi concetti ho riscontrato una correlazione con quello che è il mio lavoro e la mia passione – cioè scrivere –, anche se potrebbero applicarsi ugualmente a qualsiasi altra vocazione o attività.

Primo: il «principio della specificità». In base al quale ciò per cui ci si allena è ciò che si ottiene: se volete diventare più forti, allenate la forza. In breve, siate specifici negli obiettivi del vostro lavoro così come negli allenamenti. Tutto sta nei dettagli.

Poi, il «principio del sovraccaricamento», che consiste nell'allenare una parte del corpo al di sopra del livello a cui è abituata. È necessario fornire stimoli costanti al corpo, in modo che esso non si abitui mai a una singola azione determinata; altrimenti meglio non aspettarsi alcun cambiamento. Spingetevi, in altre parole, a provare cose nuove, in palestra, alla scrivania o in ufficio: si potrebbe dire che si tratta di cross-training creativo.

Questo ci porta al «principio della progressività». Una volta acquisita la padronanza di una nuova attività, passate ad altro. Non bloccatevi, né su una specifica azione né su un regime di esercizi. Se lo si fa, entra in gioco il «principio dell'accomodamento». Senza nuove richieste, il corpo si adatta o raggiunge l'omeostasi: non è una bella condizione in cui trovarsi. Quindi,

non mettetevi troppo comodi; il risultato sarà visibile nel vostro lavoro così come nello specchio.

Quando gli stimoli vengono rimossi, si perde ciò che si è ottenuto, e si regredisce: se non eserciti un'abilità la perdi, come sottolinea il «principio della reversibilità». Così come qualsiasi tipo di movimento è meglio di niente – fate il giro dell'isolato se non riuscite ad andare a lezione di spinning –, allo stesso modo, per tenere accesi i motori creativi e intellettuali è necessario fare qualcosa, qualsiasi cosa.

Infine, il «principio del riposo» è quello che mi ha dato particolare conforto. Per migliorare la forma fisica, che si tratti di forza, velocità, resistenza o di qualsiasi altro obiettivo (vedi «principio di specificità»), è necessario prendersi tutto il tempo necessario per recuperare.

Quest'ultimo principio non mi era nuovo, dal momento che avevo cominciato ad allenarmi presto, nella vita, e altrettanto presto avevo cominciato a scrivere. Tuttavia, quando si era trattato di lavorare a un testo, non avevo mai osservato questa regola in modo molto rigoroso. Il corpo ha bisogno di tempo per riposare, e lo stesso si può dire di un saggio, un racconto, un articolo, una poesia e, soprattutto, di un libro.

In alcuni casi, ad avere bisogno di tempo per respirare non è solo ciò che si scrive, ma anche *chi* scrive. Dopo aver completato il mio libro *The Anatomist*, non scrissi praticamente più nulla per quasi tre anni. Non avevo deciso deliberatamente di smettere e, così come non si può indicare con precisione il momento in cui si viene vinti dal sonno, non riesco a individuare un giorno preciso in cui iniziò il mio periodo di inattività. È solo quando ci si sveglia che ci si rende conto di quanto tempo si è dormito.

All'inizio non mi sentivo, a dire il vero, «bloccato». Certe frasi sembravano

venirmi incontro e poi scivolare via, come un cane che perde interesse per come lo si accarezza, e va a cercare la mano di qualcun altro. Si tratta però di qualcosa di reciproco. Quando persi interesse nei loro confronti, le frasi smisero gradualmente di arrivare.

La scrittura non mi mancava molto, ma quello di cui sentivo la mancanza era qualcos'altro: una voce, una voce fantasma, si potrebbe dire. Mi ero dedicato a scrivere fin dall'adolescenza, avevo pubblicato, su varie testate, molti pezzi, e avevo scritto tre libri uno dietro l'altro. Per la prima volta dopo anni, avere il silenzio, non avere né scadenze né aspettative, era bello, e anche un po' preoccupante. Ci si può definire scrittori quando ciò che si fa davvero, giorno dopo giorno, è non scrivere?

Non mentii mai. Quando qualcuno me lo chiedeva, dicevo che non stavo lavorando a nulla, che non avevo nulla che bolliva in pentola, niente di pronto da sfornare, e niente che stesse neppure «lievitando». (Perché, poi, tutte queste metafore sul cibo?) Non avevo nemmeno fame. Ma ero stanco. Molto stanco. E pensare al «principio del riposo» mi aiutò a ritrovare la strada della scrittura, e mi fece sentire legittimato per quello che avevo fatto istintivamente. A questo proposito, cito dal manuale di allenamento del National Council on Strength and Fitness, uno dei libri di testo che abbiamo utilizzato nel nostro corso: «Con l'aumento del tasso di affaticamento delle unità motorie, l'effetto della stanchezza diventa più pronunciato, causando un calo delle prestazioni proporzionale al livello di affaticamento. [...] Durante il periodo di recupero, le fibre muscolari possono ricostruire le loro riserve energetiche, riparare eventuali danni derivanti dalla produzione di forza e ritornare completamente ai normali livelli precedenti lo sforzo».

Traduzione: se lavorando senti dolore, non farlo; ti farà solo male. Concediti il tempo necessario per riposare.

Quanto dovrebbe durare questo periodo? Ciò che vale per le fibre muscolari vale anche per quelle creative. La mia regola generale nell'allenamento è due per uno: per ogni due giorni di allenamento intenso, un giorno di riposo. Tuttavia, secondo il mio manuale, «in caso di prestazioni prolungate ad alto livello», il recupero completo può richiedere più tempo. È quello che è successo a me dal punto di vista creativo. Avevo bisogno di un periodo di riposo molto, molto lungo.

Poi un giorno mi venne in mente una frase. Questa volta non scivolò via, ma rimase lì, ferma. La seguii come si segue un sentiero. Mi portò a un'altra frase, poi a un'altra ancora. Presto i pezzi cominciarono a combinarsi nella mia testa, come tanti taxi fermi accanto a un marciapiede, pronti ad andare dove volevo che mi portassero. Ma non fu tanto il fatto che le pagine avevano iniziato a venir fuori a farmi capire che il mio periodo di non scrittura era finito. Piuttosto, cambiò la mia prospettiva. La scrittura non si misura in numero di pagine, così come uno scrittore non si giudica in base alla quantità dei titoli pubblicati. Per riuscire in un'attività, qualunque essa sia, è necessario impegnarsi a lungo termine, ed è così che si fa anche per mantenersi in forma, e rimanere in salute il più a lungo possibile. Per me questo significava mantenermi attivo sia fisicamente che creativamente, cambiare, rimanere curioso e interessato ad apprendere nuove abilità – avevo iniziato a fare fotografie –, e naturalmente concedermi ampi periodi di riposo. Ero certo che lo scrittore che è in me, così come il devoto del fitness, sarebbero stati meglio.

14. Esercizio a Roma

La mia visita a Milano e Padova era stata un viaggio veloce e improvviso, ma solo pochi mesi dopo riuscii a ritornare in Italia per cinque settimane, come ricercatore affiliato della American Academy di Roma. Il mio obiettivo era seguire le tracce di Mercuriale, farmi un'idea dei luoghi in cui aveva vissuto e lavorato, e in cui aveva scritto il *De arte gymnastica*. L'accademia non metteva a disposizione solamente delle bellissime stanze in cui soggiornare ma anche le sue risorse in quanto istituzione di ricerca – la biblioteca, il personale, l'aiuto di artisti e studiosi che sapevano, in molti casi, parlare italiano fluentemente, e che mi avrebbero dato una mano a orientarmi nella città. Non vedevo l'ora di poter entrare al Palazzo della Cancelleria, dove Mercuriale aveva abitato, ma avevo scoperto che rimane tuttora una cancelleria papale e che non è accessibile ai visitatori, siano essi ricercatori o turisti. Palazzo Farnese, invece, è oggi la sede dell'ambasciata francese ed è possibile visitarne gli interni con delle visite guidate. Durante uno dei miei primi giorni a Roma decisi di andare a informarmi.

Sono sfuggite molte cose
a questo esimio dottore;
sarebbe stato meglio se
non avesse mai scritto
alcunché.

JOSEPH SCALIGER,
storico olandese,
su Girolamo Mercuriale,
1604 circa

Per arrivarci bisognava, con una breve passeggiata, scendere giù per la

collina e oltrepassare il Tevere. Il palazzo, chiuso al pubblico nei giorni feriali e sorvegliato da soldati armati e dall'aspetto minaccioso, domina una piccola piazza vicina a Campo de' Fiori. Mi sembrò enorme, un edificio squadrato e imponente, né bello né brutto, e senza alcuna decorazione. C'era in effetti qualcosa di imperscrutabile nelle sue simmetrie regolari, nel suo minimalismo architettonico. Anche se non si trattava di un edificio vistoso, palazzo Farnese rimaneva comunque un palazzo. Ricordava una grande camera di sicurezza, il caveau di una banca: dietro alle sue solide mura, dovevano trovarsi incredibili riserve di ricchezza, potere, e storia.

Tornato all'accademia, uno storico dell'architettura che conosceva bene Roma e i suoi edifici mi fece uno schizzo della pianta di ognuno dei tre piani del palazzo, cercando di dedurre dove avrebbe potuto trovarsi la leggendaria biblioteca Farnese: quasi sicuramente a uno dei piani superiori piuttosto che al piano terra, dove probabilmente avevano vissuto centinaia di domestici e impiegati di vario tipo.

Quella sera, durante l'aperitivo, un momento per conoscere nuove persone e socializzare sorseggiando un Negroni prima della cena formale nella sala da pranzo di rappresentanza dell'accademia, mi imbattei in Alice Waters, la leggendaria chef fondatrice del ristorante di Berkeley Chez Panisse. Da tempo impegnata nel Rome Sustainable Food Project, un'iniziativa che aveva contribuito a creare nel 2007 per utilizzare come orto una parte del grande giardino dell'accademia, e che sosteneva anche i produttori locali come fornitori di frutta e verdura biologiche per i ristoranti della città, Alice si trovava lì per alcune settimane. Ci eravamo già visti altre volte, anni prima, quando vivevo nella Bay Area. Quando le dissi su cosa stavo lavorando qui a Roma, mi sembrò perplessa, se non addirittura infastidita. Nella sua idea quello di esercizio fisico era un concetto assolutamente contemporaneo, e

sentirmi spiegare che le palestre esistevano già migliaia di anni fa, anche qui a Roma, non fu di molto aiuto. Pensava che fossero posti orribili: «Sono il fast food dell'esercizio» disse perentoria. Che cosa spiacevole, osservò, che le persone credessero che per fare esercizio bisognasse andare in palestra: «Un'attività che non produce niente come risultato, che non ha nessun effetto positivo per la società. La gente ha perso il senso del legame fra l'esercizio fisico e il lavoro manuale, fra l'esercizio fisico e la natura!». Sentirla reagire con tanto fervore all'argomento fu inaspettato quanto stimolante.

«Quando mi sveglio, ogni mattina alle sette, esco e faccio una camminata di quarantacinque minuti» aggiunse. «Dovunque io sia e a prescindere da come sto. Non faccio neanche caso al tempo, cammino e basta. Mi dà il tempo di pensare alla mia giornata, così quando finisco posso organizzarmi il lavoro. Imparo sempre qualcosa di nuovo, ogni giorno.» Continuò col dire che le sarebbe piaciuto molto vedere i principi che aveva utilizzato lei riguardo al cibo – nel suo ristorante di Berkeley così come a Roma e non solo – tradotti in una filosofia dell'esercizio fisico, da concepire come qualcosa da integrare nella propria vita quotidiana in modo naturale, piacevole, non troppo faticoso né artificioso, senza stravaganze, senza che bisognasse – lei non aveva usato la parola, e io avevo esitato a rivelarle il titolo del mio libro – sudare troppo. «Pensa alla differenza fra andare in palestra e ballare: il primo è lavoro, l'altro è piacere.» Forse la parola stessa, esercizio, scoraggia, suggerì: «Nella mia vita l'esercizio ha sempre fatto parte del lavoro: trasportare casse dalla cantina al ristorante, spazzare i gradini, andare su e giù per le scale: non bisognerebbe pensarlo come questa cosa diversa, separata, come un posto in cui bisogna andare».

Questo mi fece pensare all'idea che l'esercizio fisico fosse «scomparso» durante il Medioevo, e a come forse questo non fosse del tutto vero.

L'esercizio non si era estinto, non era definitivamente morto; semplicemente, non veniva più fatta la distinzione, non veniva valorizzato in maniera così evidente come si faceva nell'antichità e come si fa oggi. Con l'eccezione dei ricchi, tutti spazzavano casa, trasportavano prodotti della terra o del loro lavoro, coltivavano l'orto – si muovevano sempre, dal momento in cui si svegliavano a quello in cui si fermavano per riposare. E ballavano. Come lo stesso Mercuriale aveva sottolineato in un capitolo intitolato «Scopo e ruolo del danzare», gli esseri umani hanno sempre danzato, non tanto come modo di fare esercizio, ma per i suoi aspetti sociali, e per il puro piacere che si ricava dal muovere il proprio corpo in modo ritmico. Un medico e fisiologo attivo quasi contemporaneamente a Mercuriale, il veneziano Santorio Santori, si era dimostrato d'accordo con lui, anche se metteva in guardia su una cosa: «È la danza moderata e priva di salti che può avvicinarsi maggiormente ai vantaggi che dà il camminare» osservava nel suo libro di aforismi «dal momento che è un modo piacevole per espellere la materia digerita attraverso la perspirazione».

Alice fece un riferimento alla filosofia di un'altra dottoressa e insegnante italiana, Maria Montessori (prima di aprire «Chez Panisse», Alice aveva insegnato in una scuola montessoriana). «Il metodo Montessori insegna che ci sono il “lavoro” e il “gioco”, e che entrambi sono importanti. Ma per come stanno le cose adesso, l'esercizio sembra rientrare nella categoria del “lavoro”, e non è così che dovrebbe essere – è come se si dovesse lavorare col fine di rimanere in buona salute. Ma non dovrebbe essere la salute l'obiettivo dell'esercizio. Facciamo del “piacere” l'obiettivo» – come nella danza – «e si arriverà ad avere una buona salute.»

Le idee di Alice erano intriganti e mi facevano pensare: smettere di andare in palestra, rallentare al posto di accelerare, stare all'aperto, fare movimento

in ogni circostanza, a prescindere dal clima, non passare il tempo in casa, ballare di più; prendersela comoda, rifiutare la competizione. Mi sembrava la quintessenza del «ritorno al locale», dove «il locale» è addirittura il proprio corpo, da vedere come la risorsa sostenibile per eccellenza.

Pochi giorni dopo tornai a palazzo Farnese, pensando di prenotare una visita della biblioteca – una procedura standard, mi aveva detto uno dei bibliotecari dell'accademia, che mi aveva anche scritto la lettera di presentazione necessaria a essere ammessi. Quando arrivai al grande portone d'ingresso dell'edificio, tuttavia, i soldati di guardia non fecero alcun caso a me. Nello stesso istante arrivarono anche altri tre uomini, e uno di loro digitò un codice nel tastierino della serratura. L'enorme porta si aprì lentamente – del tutto e senza alcun rumore, come una bocca che si prepara a ricevere un bacio. Mi intrufolai seguendo loro, passai i controlli di sicurezza e mi misi in coda al banco dell'accoglienza. Mostrando, tenendola in mano davanti a me, la mia lettera di presentazione dell'accademia, come un autista che aspetta un determinato cliente tiene in mano un cartello agli arrivi in un aeroporto, chiesi informazioni su come si prenotava una visita. L'uomo dietro al banco rispose automaticamente, in italiano: «Sì, piano due», indicando un'enorme scalinata di marmo che portava al secondo piano. Lì, un bibliotecario diede un'occhiata alla mia lettera, mi consegnò una cartina e la password del Wi-Fi e, con mia sorpresa, mi lasciò entrare.

Nel giro di pochi minuti mi ritrovai seduto a una scrivania nella sala 3, piano 2, della biblioteca di palazzo Farnese, di fronte a una finestra da cui si poteva vedere il cortile interno e il cielo sopra l'edificio. C'erano più o meno un centinaio di persone, per la maggior parte studenti della scuola francese che aveva sede all'interno del palazzo.

Ero circondato dai libri. Anche se non si trattava certo degli stessi libri che Mercuriale doveva aver avuto a disposizione, e la biblioteca Farnese non era certo identica, l'atmosfera ai suoi tempi doveva essere stata in qualche modo simile. Non si sentiva alcun suono, se non il rumore di passi sul pavimento di marmo; a parte questo non si sentiva nessuno parlare, neanche sussurrando. Mi fermai a pensare che ci sono tipi diversi di silenzio: alcune biblioteche inducono a un silenzio teso, severo, un silenzio altezzoso, imposto da regole e addetti alla sicurezza. Al contrario, questo era un silenzio di studenti che volevano studiare, di lettori che volevano leggere. Immaginai che dovesse essere stato questo il tipo di silenzio che Mercuriale aveva avuto intorno mentre faceva ricerca per la *Gymnastica*, mentre, proprio in questo edificio, scriveva il suo libro.

Anche solo per il fatto che mi era permesso, mi spostai in un'altra stanza. Decisi che mi sarei seduto in ognuna delle sale in cui era possibile che Mercuriale fosse stato seduto.

Adesso mi trovavo nell'ala ovest, e avevo il cielo alla mia destra. Alla mia sinistra file di scaffali una dietro l'altra, libri fino al soffitto, da raggiungere, negli scaffali più in alto, tramite una passerella che percorreva tutta la stanza e a cui si accedeva da sottili scalette a chiocciola poste negli angoli.

Salii per una di queste e, arrivato sulla passerella, presi un volume a caso da uno scaffale: *Past and Present: A Journal of Historical Studies*. Aprendolo, trovai la recensione di un'opera francese in più volumi, intitolata *Histoire du corps*.

Ah.

Il titolo mi fece pensare al mio lavoro. Una storia dell'esercizio fisico non è proprio – o non solamente – una storia del corpo. È infatti, allo stesso tempo

e forse principalmente, una storia della mente – della volontà, del desiderio, dell'autodisciplina –, perché non è possibile fare esercizio senza un desiderio intenzionale, una motivazione, una ragione per farlo. Come sosteneva lo stesso Mercuriale, è l'intenzione che rende un'attività esercizio, differenziandola dalla semplice fatica. E allora, mettendomi per terra proprio lì dov'ero, sulla passerella della biblioteca, feci tutti i piegamenti sulle braccia che riuscivo a fare, nel modo più rapido e silenzioso possibile.

La bellezza di un piegamento sulle braccia è che coinvolge potenzialmente tutto il corpo, non necessita – a parte che del corpo umano – di alcun macchinario per essere eseguito, tonifica i muscoli e, se fatto energicamente, va ad agire sul sistema cardiovascolare. Per cominciare, assumete la stessa posizione in cui fareste un plank – braccia tese, gomiti rigidi, spalle e polsi allineati, schiena dritta, gambe del tutto distese, pollici attivi e testa rilassata, occhi a terra. Anche solo mantenere la stabilità, evitare che il corpo cada o si pieghi, è di per sé una cosa complicata. Richiede infatti una partecipazione attiva dei muscoli della schiena (il trapezio e i romboidi – fra le scapole), del tronco (tutti i muscoli addominali, più i muscoli stabilizzatori della colonna vertebrale), del collo e delle spalle. Anche solo fare questo – mantenere questa posizione il più a lungo possibile, per trenta secondi o per tre minuti – significa fare un grande favore al proprio corpo, attraverso un esercizio isometrico.

Abbassare il corpo fino a terra, in posizione prona, e poi risollevarlo richiede l'utilizzo dei due muscoli dei bicipiti, dei tre del gruppo dei tricipiti e di quelli dell'avambraccio. Anche i muscoli pettorali (il grande pettorale e il piccolo) sono cruciali per mantenere la stabilità. Le articolazioni a sfera

della spalla ruotano, collocando così un piegamento sulle braccia sul piano trasversale.

Se si guarda l'esercizio attraverso queste lenti anatomiche, si può avere una migliore comprensione del perché un piegamento sulle braccia risulta, in generale, più difficile per una donna che per un uomo. Principalmente richiede infatti uno sforzo dei muscoli della parte superiore del corpo, che nelle donne sono di solito meno grandi e sviluppati. Nonostante questo, una donna può senz'altro fare un piegamento tanto bene quanto lo fa un uomo, anche se per riuscirci potrebbe essere necessario eseguirlo in diverse fasi. Una volta ho avuto il privilegio di incontrare la grande giudice della Corte suprema, oggi purtroppo scomparsa, Ruth Bader Ginsburg, che aveva all'epoca ottantun anni, e quando colsi l'occasione per chiederle del suo personale regime di esercizio fisico, mi diede una risposta sorprendente.

«Ogni giorno faccio venti piegamenti sulle braccia» mi disse.

Non era cosa da poco, per varie ragioni; primo: fare piegamenti ogni giorno dimostra una disciplina che in pochi possono vantarsi di avere. Secondo: venti è un numero di ripetizioni che va bene per tutti – ma è particolarmente indicato per una persona di ottantun anni. «Impressionante» le dissi.

Lei si schermì. «All'inizio non riuscivo a farne neanche uno» disse «proprio impossibile.» Per farcela, per prima cosa aveva provato a eseguire il movimento in piedi, appoggiandosi a una parete. Poi lo aveva fatto per terra ma appoggiandosi sulle ginocchia, alla fine era riuscita a fare un vero e proprio piegamento, di quelli da soldato. Non era stato di sua iniziativa però, si era preoccupata di aggiungere. Era da quando aveva avuto il cancro, nel 1999, che aveva cominciato ad allenarsi con un personal trainer.

«Mi ha salvato la vita» disse la giudice Ginsburg senza alcuna enfasi. Nel periodo in cui avvenne la nostra conversazione si allenava con il suo personal trainer due volte a settimana. Mi ero immaginato sessioni private in casa, ma lei aveva chiarito che di solito avvenivano in una piccola palestra che si trovava all'interno dell'edificio della Corte suprema – sempre alla fine dell'orario di lavoro, dalle sette alle otto di sera, più o meno. Per il riscaldamento usava un'ellittica, mentre guardava i telegiornali, poi il suo allenatore la aiutava a completare il suo programma, che includeva esercizi con manubri e corde elastiche, l'utilizzo di macchine per il sollevamento pesi ma anche esercizi a corpo libero, come piegamenti e squat.

«Ho fatto anche un corso di Jazzercise, quando ero in Corte d'appello» aggiunse. Anche solo il pensiero della grande RBG che fa Jazzercise me la fece ammirare ancora di più. Era facile immaginarsi questa donna minuta, dall'ossatura sottile, muoversi elegantemente, in modo flessuoso. Non le piaceva la musica però, nel Jazzercise – era una patita dell'opera lirica – e quindi aveva smesso di andare.

Di tutto questo parlò senza imbarazzo o preoccupazione alcuna, anzi, mi sembrò che le fosse piaciuto parlare di esercizio fisico, almeno per quei pochi minuti. Quando la salutai e ringraziai, aggiunsi: «Quando arrivo a casa faccio venti piegamenti».

«Lei è giovane e in perfetta salute» disse la grande giudice, in un sussurro rauco. «Può farne molti di più.»

15. Un'educazione fisica

La settimana precedente a quando prevedevo di lasciare Roma decisi di andare a Stoccolma per un paio di giorni. Avevo infatti scoperto una serie di cose: che a Stoccolma, all'inizio del XIX secolo, aveva vissuto e lavorato una delle persone più influenti nella storia dell'esercizio fisico, Pehr Henrik Ling. Che l'istituto fondato nel 1813 da Ling, dedicato all'allenamento, esisteva ancora, proprio nella sua sede originale, ed era adesso una scuola di scienze dell'esercizio fisico. Che a Stoccolma si trovavano importanti collezioni di libri rari sull'esercizio, sullo sport e sulla cultura dell'educazione fisica. Anche se quello di Ling non è certo un nome familiare ai più, la sua figura è comunque più conosciuta di quella di Mercuriale, perché la sua filosofia dell'esercizio ha avuto un impatto diretto sul modo in cui, nel XIX secolo, è cambiata la concezione dell'esercizio fisico, in particolare per quanto riguarda le donne e l'educazione fisica dei bambini, non solo in Svezia ma in tutto il mondo. Ling è stato un personaggio complesso, così come i suoi numerosi discepoli, e io ero determinato a saperne di più su di loro.

L'esercizio fisico è molto più
utile e rigenerante quando la
mente è interessata piuttosto
che quando non lo è.

CATHARINE BEECHER, A

Treatise on Domestic

Economy, 1848

Sul mio volo per Stoccolma, nella poltrona davanti alla mia, c'era un bambino piccolo in braccio alla madre. Il suo viso compariva e scompariva comicamente da sopra la spalliera, mentre lei gli faceva fare dei piccoli salti

per calmarlo. Doveva avere all'incirca quattro mesi. Lo salutai con la mano e gli sorrisi. Lui rispose, infilò la manina nello spazio fra le poltrone e mi afferrò un dito. Io lo lasciai fare. Una presa davvero forte – *potente!* – quattro piccole dita che stringevano il mio grosso indice. Mollò la presa, poi mi afferrò di nuovo il dito, più e più volte. Il suo cervello e il suo sistema neuromuscolare stavano imparando. Stava facendo pratica di questo movimento – in un certo senso stava facendo esercizio. È così che si inizia, pensai fra me e me. Capivo il piacere che ne ricavava – nell'afferrare, nel sentire la forza dei muscoli delle dita e della mano, nella soddisfazione del lasciare andare la presa, nell'interazione con un altro essere umano. Rideva fragorosamente e una serie di emozioni diverse animava il suo viso paffuto mentre ripeteva ciclicamente gli stessi movimenti. Stendeva il braccino, lo infilava tra le poltrone e mi stringeva il dito, poi di nuovo, e poi ancora.

Arrivai a Stoccolma nel tardo pomeriggio. Faceva molto freddo ma l'aria era secca, come in una sauna, molto diversa da quella degli inverni umidi e fangosi di New York. Non c'era neve per terra, solo un freddo tagliente. Inoltre era buio. Dopo aver fatto il check-in in albergo mi misi dei vestiti pesanti e uscii. Un amico svedese mi aveva consigliato uno dei suoi ristoranti preferiti, che distava da lì solo un piccolo tratto in autobus e una breve passeggiata. Le strade erano immacolate, quasi vuote, diversissime da quelle di Roma. Trovai con difficoltà qualcuno che mi desse indicazioni quando a un certo punto non trovavo più la strada. Alla fine però raggiunsi la mia destinazione, un minuscolo ristorante chiamato Sardin, e mi sedetti all'affollato bancone del bar. Ordinai una birra e mi misi a parlare con la barista. Le spiegai perché ero a Stoccolma e anche lei, come tanti altri nel corso del mio viaggio, mi sembrò completamente spiazzata. «Non saprei come aiutarti» disse alla fine. Prese un cioccolatino da una ciotola sul

bancone, lo scartò e se lo mise in bocca. «Cosa faccio io? Questo... ogni giorno: mangio cioccolato. Sono bravissima.»

Intanto due donne svedesi, ben vestite e sulla quarantina, si sedettero sugli sgabelli del bar di fianco a me. Per un po' chiacchierarono in modo discreto, poi si verificò qualcosa di affascinante, un fenomeno fisiologico che unicamente negli esseri umani si manifesta così spesso e in modo così vario. Per qualcosa che una delle due aveva detto, entrambe iniziarono a ridere, l'altra aggiunse poi un dettaglio che doveva essere irresistibilmente comico, e all'improvviso le loro risate intrecciate raggiunsero la massima intensità, come un ottovolante che, arrivato in cima in un tracciato ad anello, deraglia e precipita fuori dai binari. Il riso prese praticamente in ostaggio i loro corpi: lacrime scendevano loro sulle guance accese di rosso, non riuscivano a parlare, e a malapena riuscivano a respirare, ansimando e agitandosi sugli sgabelli per il troppo ridere. Una cosa contagiosa, come uno sbadiglio. Anche se non avevo capito una parola di quello che avevano detto, mi misi a ridere anch'io. Alla fine, una di loro riprese fiato, mentre l'altra era ancora in preda alle risate, e disse, in inglese: «Com'è liberatorio ridere!», asciugandosi le lacrime con un tovagliolo. «Sì, sì... fa sempre bene» aggiunse l'amica fra i singhiozzi, e io pensai: «Sì, proprio *sempre*». Ridere in effetti non fa bene solo allo spirito, cancellando preoccupazioni e dispiaceri, ma è anche un buon esercizio fisico.

La risata parte dal cervello: si vede, si sente – o anche si annusa, si tocca o si assapora – qualcosa che ci colpisce, che ci sembra strano, divertente. L'espressione «colpire» è appropriata e riguarda un elemento centrale: c'è in gioco un aspetto di sorpresa, di inaspettato. E in effetti, anche se si può prevedere di ridere – per esempio se si va a vedere lo spettacolo di un comico o se si prende un bicchiere con un amico simpatico – una risata non

può mai essere indotta a comando. Nel momento in cui, per qualsiasi ragione, qualcosa ci colpisce sembrandoci divertente, la reazione somatica ha una portata praticamente generale, e coinvolge tutto il corpo, dalla testa ai piedi. «Una sonora risata comporta, come l'esercizio aerobico, la contrazione e il rilassamento dei muscoli facciali, del torace, degli addominali e dei muscoli scheletrici» riferisce Lindsay Wilson-Barlow, psichiatra dell'Istituto di neuropsichiatria dell'Università dello Utah che ha studiato la fisiologia del ridere (disciplina scientifica che ha persino un nome, gelotologia, derivante dalla radice greca *gelos*, che significa «risata» e che costituisce anche il nome del dio greco del riso, Gelos, oltre a essere etimologicamente collegata alla parola «gelatina», sostanza sempre tremolante – come quando si ride, forse?).

«Durante i primi dieci secondi di una risata si contraggono e si rilassano quindici muscoli facciali, e viene contemporaneamente azionato il muscolo zigomatico maggiore (cioè il principale meccanismo responsabile del sollevamento del labbro superiore). In casi estremi, il viso può diventare rosso o viola» aggiunge Wilson-Barlow. Questo indica che le arterie e i capillari del viso vengono improvvisamente irrorati di sangue appena arrivato, quasi come se si fosse verificata una lesione e fosse necessario intervenire immediatamente per ripararla. Vengono coinvolti anche i muscoli delle braccia, delle gambe e del tronco, così come, ovviamente, l'intero sistema circolatorio. «Gli studi hanno dimostrato che una semplice risata di venti secondi è in grado di raddoppiare la frequenza cardiaca per un periodo che va dai tre ai cinque minuti successivi.» Norman Cousins, un giornalista che negli anni sessanta ha indagato e sperimentato in prima persona gli effetti terapeutici del ridere, ha descritto la risata con una frase efficace, definendola come «una forma di jogging per gli organi interni».

Data la forza con cui nella risata si contraggono i muscoli addominali io azzarderei ancora di più, e arriverei a dire che delle belle risate robuste e abbastanza lunghe equivalgano (e forse sono altrettanto efficaci) a fare una serie rapida di addominali.

In una certa misura, anche Mercuriale riconosceva che una risata va ad agire su tutto il corpo. Il riso, osservava nella *Gymnastica*, «sempre si vedrà agitare, e per conseguenza esercitare i nostri corpi. Chi non scorge gli uomini che ridono commossi in tutte le viscere, accesi in faccia, agitati nel capo e nello stomaco, e soggetti a innumerevoli movimenti?». Come medico, Mercuriale raccomandava la risata per una serie di patologie: in alcuni casi le sue raccomandazioni potrebbero aver senso (ridere fa bene a chi soffre di malinconia, dolore o tristezza) in altri no (la risata come medicina per la «follia» causata da «umori freddi nel cervello»). Contrariamente a quanto avviene per una risata, concludeva, «il corpo trae pochi o nessun beneficio dal pianto». Perché questa diversità, dal momento che anche il pianto comporta tremori, lacrime, contrazioni muscolari e arrossamento del viso? Mercuriale non offriva in proposito alcuna spiegazione.

Le risate animavano un altro luogo, dove erano meno prevedibili, la mattina seguente, durante il mio primo giorno alla biblioteca della Swedish School of Sport and Health Science (veniva chiamata proprio così, in inglese), l'istituto fondato da Pehr Henrik Ling. E non solo risate, ma anche chiacchiere, a ogni tavolo, ciascuno pieno di studenti. Molti parlavano al cellulare o erano impegnati in accese conversazioni. L'atmosfera era più simile a quella di una caffetteria che a quella di una qualsiasi delle tante biblioteche in cui ero stato. Più che irritarmi la cosa mi incuriosiva. Alla bibliotecaria dell'istituto, Lotta, feci delle domande su questa atmosfera così particolare. Lei rispose in modo molto diretto: «Non ci piace essere di quei bibliotecari che stanno

sempre a dire “Silenzio!”». Questa, insomma, era la loro biblioteca e potevano fare come credevano. Aggiunse anche: «Siamo molto rigidi qui in Svezia» – riferendosi, immaginavo, ai dettami non scritti che governavano i comportamenti sociali – «quindi noi facciamo il possibile per scardinare le regole».

«Bello» le risposi, e mi misi al lavoro accanto agli studenti.

Prima di andare in biblioteca ero riuscito a prenotare una cinquantina di libri. Già al mio arrivo, quella mattina, i libri erano pronti, ben allineati da Lotta su un carrello. Stese un cuscino bianco sul tavolo – un morbido letto per questi volumi, spesso fragili – e mi fornì una confezione intonsa di salviettine per le mani. Mi chiese di pulirmi le dita ogni volta che ne esaminavo uno nuovo.

Quelli che avevo di fronte erano, si può dire, i titoli di maggior successo nella storia dell'esercizio fisico in Occidente. Non era ovviamente una lista del tutto esaustiva – che comprendeva qualsiasi soggetto o le opere di tutti gli autori che avevano scritto dell'argomento – ma era sicuramente molto ben rappresentativa della produzione di epoca moderna e dell'inizio della contemporaneità.

Per il momento misi da parte il libro del 1599 di Arcangelo Tuccaro sulla «saltatoria» e sulla danza, *Trois dialogues de l'exercice de sauter et voltiger en l'air*, quello, molto piccolo, dell'insegnante di ginnastica tedesco Johann Georg Pascha, del 1666, sul volteggio con il cavallo con maniglie, *Gründliche Beschreibung des Voltiger* (*Una descrizione accurata del volteggio*), e i poderosi tomi degli autori tedeschi del XVIII secolo, per dedicarmi all'edizione da biblioteca di *Gymnastikens Allmänna Grunder* (*Le basi della ginnastica*), l'unico libro di Ling sull'esercizio fisico, pubblicato nel 1840, un

anno dopo la morte del suo autore. Per certi versi, questo malandato volume di circa duecento pagine fu una delusione. Ma se mi era sembrato molto più piccolo, più corto, meno interessante e più scarno di quanto mi aspettassi, forse era proprio perché l'importanza di Ling, come figura in qualche modo pionieristica in questo campo, era stata così grande.

Per comprendere veramente il contributo di Ling bisogna prima considerare come le idee riguardanti la medicina, la scienza e la fisica – e dunque il funzionamento del corpo umano e il proprio senso di sé nell'universo – fossero cambiate rispetto ai tempi di Mercuriale. Durante il periodo che oggi conosciamo come Rivoluzione scientifica, che inizia al principio del XVII secolo e arriva all'incirca alla metà del XVIII, una serie di scoperte avevano scardinato idee del tutto errate che, fin dall'antichità, erano sempre state considerate valide. In questo processo una delle tappe fondamentali era stata l'*Exercitatio anatomica de motu cordis et sanguinis in animalibus* (Sul movimento del cuore e del sangue negli animali), del medico inglese William Harvey, pubblicato nel 1628. In questo trattato di 72 pagine, considerato all'epoca rivoluzionario, Harvey appoggiandosi a esperimenti che aveva fatto su cavie sia umane che animali, aveva illustrato con un ragionamento molto logico il ruolo che il cuore svolge nel far circolare il sangue attraverso tutto il corpo, grazie alle arterie, alle vene, e ai polmoni. Harvey aveva fornito prove inoppugnabili. La descrizione del sistema circolatorio fornita da Harvey era finalmente servita a mettere in crisi, dopo tantissimo tempo, il galenismo e la teoria dei quattro umori a cui Mercuriale, come tutti i medici, si erano attenuti per più di quindici secoli. Non c'è da sorprendersi per il fatto che ci sarebbero voluti ancora parecchi decenni prima che le idee di Harvey venissero accettate del tutto dall'establishment medico-scientifico e il galenismo venisse, finalmente, sorpassato definitivamente. Ci sarebbe voluto

molto altro tempo, inoltre, prima che alcune pratiche secolari e del tutto scorrette collegate alla teoria degli umori, come alcuni tipi di salasso, si estinguessero una volta per tutte.

Poco dopo, sempre nel XVII secolo, lo scienziato olandese Antonie van Leeuwenhoek aveva messo a punto alcuni dei primi microscopi veramente efficaci, che avevano portato alla scoperta di organismi altrimenti invisibili, come i batteri – la cosiddetta vita microscopica. Sviluppando ulteriormente il lavoro pionieristico del collega olandese, il biologo e microscopista Marcello Malpighi – spesso considerato il padre della fisiologia – fu il primo a identificare i capillari, e a comprendere il fatto che costituiscono un collegamento tra vene e arterie. Malpighi è stato anche fra i primi a studiare i globuli rossi nel sangue, che trasportano l'ossigeno in tutte le parti del corpo. Nello stesso momento un altro scienziato italiano, Giovanni Borelli, stava conducendo studi innovativi nel campo di quella che oggi chiameremmo biomeccanica, esperimenti di cui avrebbe dato conto nel suo trattato del 1680-1681 *De motu animalium* (*Sul movimento degli animali*). Il suo lavoro era stato importante non solo perché vi si analizzava scientificamente come funzionano i muscoli e come si muovono gli arti, ma anche perché includeva tavole con sezioni di parti del corpo impegnate in diverse forme di esercizio, tra cui la corsa, il salto e il nuoto.

Le scoperte di Harvey, Borelli e di molti altri – incluse, ovviamente, quelle di Sir Isaac Newton, che nel 1687 aveva formulato i principi della dinamica e la legge della gravitazione universale – avrebbero, più avanti, avuto un grande impatto sui movimenti sociali, filosofici e intellettuali dell'Illuminismo. È in questo contesto che incontriamo tre pedagogisti tedeschi del diciottesimo secolo – Christian Gotthilf Salzmann, Johann Guts Muths e Friedrich Ludwig Jahn –, tutti profondamente influenzati dalla

mentalità scientifica di quel momento, così come dai maggiori teorici dello sviluppo infantile dell'epoca. Nel 1693 John Locke aveva pubblicato i suoi *Pensieri sull'educazione*, dove, fra le altre cose, sosteneva che si dovesse integrare l'esercizio fisico nei programmi scolastici («Una mente sana in un corpo sano è una breve ma completa descrizione di una condizione felice in questo mondo» osservava Locke). Per Salzmann, Guts Muths e Jahn era stato importante anche l'*Emile, o sull'educazione*, il libro del 1762 di Jean-Jacques Rousseau, sul ruolo dell'individuo nella società.

Influenzato dagli scritti di Rousseau, nel 1784 Salzmann aveva fondato una scuola innovativa, l'Istituto di educazione Schnepfenthal, dove l'esercizio fisico era parte fondamentale del programma di studi, importante tanto quanto l'apprendimento della geografia o delle lingue straniere. Guts Muths si era unito al personale della scuola di Salzmann due anni dopo, divenendo responsabile del programma di educazione fisica, incarico che mantenne per oltre cinquant'anni. Grazie al suo ruolo in questa scuola e, cosa ancora più significativa, attraverso i suoi manuali di pedagogia, come il *Gymnastik für die Jugend* (*Ginnastica per la gioventù*) del 1793 e lungo 700 pagine, il messaggio di Guts Muths sull'importanza delle lezioni di educazione fisica iniziò a diffondersi anche al di fuori della Germania.

Un giovane danese che aveva studiato il metodo di Guts Muths avrebbe contribuito a diffondere i suoi insegnamenti ancora di più, aprendo nel 1799 quella che viene considerata la prima palestra dell'età contemporanea. A quanto si sa, nella piccola palestra di Franz Nachtegall a Copenaghen c'erano scale di corda e pali per l'arrampicata, travi di equilibrio, un cavallo di legno per il volteggio, materassini. Era partito avendo solamente cinque giovani allievi maschi, ma pare che nel 1804 ne avesse centocinquanta. Ling fu tra i primi: si era trasferito a Copenaghen lo stesso anno in cui Nachtegall aveva

aperto la sua palestra ed era rimasto lì per cinque anni, studiando sia la scuola danese di ginnastica che quella tedesca.

Insieme agli avanzamenti scientifici, medici, nell'educazione fisica e nella conoscenza del corpo umano, c'era anche un'altra questione, molto più pressante, che contribuiva al rilancio della preparazione fisica in questo periodo, in special modo nei paesi del Nord Europa: quello che potremmo chiamare l'«effetto Napoleone». Nel momento in cui Napoleone si muoveva, in modo rapido e spietato, per conquistare i territori ancora al di fuori del suo impero nei primi anni del 1800, i paesi a rischio di invasione, come la Svezia, la Danimarca e la Germania, avevano iniziato ad addestrare i loro cittadini al combattimento in maniera sistematica, con il fine di renderli fisicamente prestanti per conto delle loro nazioni o, per dirla in un altro modo, per fare del loro corpo un'arma in previsione della guerra. Uno dei più accaniti sostenitori di questa idea era stato Jahn, che all'inizio del XIX secolo aveva fondato il movimento di club ginnici *Turnverein*. Jahn era un militare, convinto che l'educazione fisica fosse la pietra miliare non solo della salute fisica individuale, ma anche della salute nazionale, dell'identità nazionale – una concezione che è stata chiamata «nazionalismo somatico». Non si trattava di un concetto nuovo, naturalmente – l'esercizio fisico era stato assimilato all'addestramento militare fin dai tempi di Sparta, nell'VIII secolo a.C., e anche da prima – questo però era il contesto specifico in cui Ling si era formato.

Come Jahn in Germania, anche Ling era sempre stato un «fervente patriota», come lo definisce lo storico Fred E. Leonard, «impaziente di vedere i suoi connazionali forti nel corpo e nell'anima, e quindi pronti a fermare l'avanzata del nemico». La maggior parte delle province svedesi del Baltico meridionale e orientale erano state perse a favore della Russia

all'inizio del XVIII secolo, e ora la Francia, sotto la guida di Napoleone, minacciava di conquistare l'intero paese. Ling era determinato a dare il suo contributo per rendere più forte il proprio paese, rendendo più forti e più uniti i suoi cittadini. Oltre al lavoro di Guts Muths, Salzmänn e Jahn, aveva studiato le ultime novità in materia di anatomia e fisiologia, un fondamento scientifico che aveva plasmato la sua filosofia dell'esercizio fisico, che infatti aveva alla base, in modo simile a quella di Mercuriale, una chiara componente medica. Tornato a Stoccolma da Copenaghen nel 1804, Ling, ormai ventottenne, era deciso ad aprire una scuola di ginnastica ispirata in parte alla palestra di Nachteggall. Ci vollero diversi anni, dal momento che Ling era impegnato a mettere a punto le sue tecniche di esercizio, ma la sua proposta al governo svedese fu approvata nel 1813 e l'anno successivo inaugurò le sue attività il Reale istituto centrale di ginnastica, come fu chiamato dal re. Ling riceveva uno stipendio annuale, oltre a fondi per l'acquisto di attrezzature e per l'affitto degli spazi, e sarebbe rimasto a guida dell'istituto per i restanti venticinque anni della sua vita.

Sebbene Ling utilizzasse alcuni attrezzi nelle sue lezioni – corde, tavole da volteggio e così via – la sua innovazione principale fu l'ideazione di «esercizi liberi» sia per uomini sia per donne, che non richiedevano l'uso di attrezzi (in parte per motivi pratici, dato che gli attrezzi si rompevano spesso e dovevano essere riparati o sostituiti di continuo). Non riuscivo a capire esattamente in cosa consistesse l'idea di «esercizio libero» di Ling, e fui quindi particolarmente riconoscente a Lotta per avermi fatto vedere alcuni filmati rari e molto antichi (conservati in digitale) di studenti che partecipavano alle sue lezioni. Anche se i filmati erano stati girati quasi un secolo dopo la morte del maestro, gli esercizi erano stati coreografati, annotati e descritti in modo così preciso da risultare, a quanto pare, non

molto diversi rispetto all'epoca in cui Ling li aveva inventati. Basandomi su quello che ho potuto vedere e leggere, credo che il «metodo Ling» possa essere illustrato al meglio descrivendolo come una forma di ginnastica callistenica coreografata in modo molto preciso, che include esercizi che sfruttano il peso corporeo (come piegamenti e plank), passi di danza, e movimenti vigorosi e continui che portano il sistema cardiovascolare a subire una discreta accelerazione, e che vengono eseguiti in maniera sincronizzata da grandi gruppi di persone che si muovono all'unisono. Uomini e donne frequentavano le lezioni separatamente e tutti indossavano uniformi semplici. L'esercizio libero di Ling è stato, in un certo senso, un precursore dei corsi di fitness di gruppo che oggi si possono trovare in qualsiasi palestra, anche se fra le due cose c'è almeno una importante differenza: uno dei criteri che definiscono il lavoro di Ling è l'attenzione alla *bellezza* – quella bellezza che si vede, si sente e che si esprime quando una massa di persone si muove come un'unica entità, eseguendo routine di esercizi precise, aggraziate e sincronizzate. Per questo erano necessarie un'enorme quantità di pratica e di ripetizioni: le stesse routine venivano eseguite più e più volte, fino a quando ogni allievo o allieva le faceva in modo talmente impeccabile che la sua individualità veniva sussunta dal gruppo e, metaforicamente, dall'intera nazione.

Si trattava di una concezione a prima vista sensata e persino meritoria, che però avrebbe ben presto mostrato un lato sinistro. Congiungendo l'allenamento, l'essere fisicamente in forma e uno spirito di nazionalismo estremo, e prescrivendo la totale obbedienza a un unico insegnante che dirigeva le esercitazioni, Ling – insieme al suo contemporaneo Jahn – stava creando senza saperlo un modello per i giganteschi programmi di allenamento di gruppo che sarebbero diventati emblematici del partito

nazista, come quelli della Lega delle ragazze tedesche e della Gioventù hitleriana, organizzazioni paramilitari antisemite sotto le mentite spoglie di gruppi di sano esercizio fisico per ragazzi e ragazze del tutto identici e in uniforme. Squadre di allenamento paramilitari di questo tipo si sarebbero ritrovate anche sotto i regimi totalitari dell'Unione Sovietica, della Repubblica Popolare Cinese e anche altrove.

Parlando di un aspetto decisamente più positivo, Ling può essere riconosciuto come uno dei primi nella storia a promuovere attivamente l'esercizio fisico per donne e bambini, e per aver contribuito a far entrare i corsi di educazione fisica nelle aule scolastiche, sia negli Stati Uniti che nel Regno Unito. Fin dall'inizio, uno dei principali obiettivi dell'istituto di Ling era stato formare istruttori, sia uomini che donne, che andassero a tenere lezioni altrove per diffondere il vangelo del metodo Ling, non solo in Svezia ma anche all'estero, cosa che in effetti avrebbero fatto.

Nel 1877, una diplomata dell'istituto di Ling, Concordia Löfving, sarebbe stata messa a capo dello School Board of London, la prima donna a dirigere il provveditorato delle scuole della città, e grazie a questo primato nel ricoprire questo ruolo avrebbe inserito corsi di ginnastica nei programmi scolastici per studentesse. Löfving era stata reclutata da Stoccolma per un semplice motivo: si era ritenuto che non ci fosse nessun insegnante inglese con una formazione adeguata a svolgere questo compito. Cinque anni dopo, a Löfving sarebbe succeduta un'altra donna svedese diplomata all'istituto di Ling, Martina Bergman-Österberg, una sostenitrice del suffragio femminile che avrebbe esteso l'educazione fisica per ragazze a più di trecento scuole e che, come donna a capo del provveditorato, si era data come principale obiettivo quello di formare altre donne come istruttrici e insegnanti di educazione fisica. A Bergman-Österberg si attribuisce anche il merito di aver

introdotto nel sistema scolastico inglese le *gymslips*, tuniche senza maniche per ragazze, ideate per essere larghe, comode e pratiche, un primo esempio di abbigliamento sportivo femminile. Nel frattempo Löfving aveva scritto uno dei primi libri sul tema dell'esercizio fisico dedicato alle donne e scritto da una donna, *On Physical Education*, pubblicato nel 1882.

L'influenza di Ling si sarebbe estesa anche in America. Appena due anni dopo la sua morte, nel 1839, un'ardita imprenditrice che si faceva chiamare Madame Beaujeu (non si capisce bene l'origine esatta di quel «madame») avrebbe aperto la prima palestra esclusivamente femminile a Boston, e un'altra a New York, quattro anni dopo. Un'altra americana degna di nota, Catharine Beecher, pur non essendo una suffragista – a differenza della sorella Harriet Beecher Stowe, autrice de *La Capanna dello zio Tom* e grande sostenitrice dei diritti delle donne – sarebbe comunque diventata una delle figure più attive nella campagna per diffondere l'esercizio fisico fra le donne. Catharine era un'educatrice e una scrittrice, si era interessata all'approccio di Ling alla ginnastica callistenica e all'importanza che questa dava alla grazia e al movimento continuo e vigoroso. La Beecher avrebbe scritto decine di libri destinati alle donne, come il *Treatise on Domestic Economy*, ripubblicato varie volte negli anni quaranta e cinquanta del XIX secolo. Il titolo del libro non rivela del tutto quale ne sia il contenuto: comprende infatti un capitolo su «esercizi domestici» concepiti appositamente per le donne, da eseguire da sole a casa (senza quindi dover frequentare corsi o palestre), anticipando così le tante innovazioni introdotte da Jane Fonda negli anni ottanta. Beecher suggeriva persino alle donne di eseguire gli esercizi con la musica, «che serve a divertire».

Influenzati sia da Ling che da Jahn, anche alcuni uomini, in America, avrebbero promosso con convinzione l'esercizio fisico sia per le donne che

per i bambini. Uno dei più noti è stato Dioclesian (Dio) Lewis, insegnante, conferenziere e autore di scritti sui benefici dell'esercizio fisico per la salute, come la *New Gymnastics for Men, Women, and Children* (ristampato più volte tra il 1862 e il 1868), ispirato all'opera di Ling. Lewis avrebbe anche fondato un'importante scuola di educazione fisica a Boston. Una volta chiuso questo istituto, nel 1868, Lewis ne avrebbe aperto un altro, una scuola di ginnastica e educazione fisica svedese aperta, sempre a Boston, con il sostegno di due ricchi mecenati: un aristocratico di origine svedese e grande sostenitore di Ling, il barone Nils Posse, e una filantropa della città, Mary Hemenway. A partire dalla Svezia, l'influenza di Ling si sarebbe diffusa globalmente anche in direzione opposta, verso ovest, non però grazie alla Svezia direttamente, ma grazie all'impero britannico, e tramite una disciplina decisamente orientale: lo yoga.

Qualche anno fa, si è molto parlato della sorprendente scoperta (fatta da un intrepido laureando) di una serie di tredici articoli di Walt Whitman, «Manly Health and Training», scritta per il giornale *New York Atlas* nel 1858, usando uno pseudonimo. Il fatto che un documento come questo esiste – una rubrica di pezzi d'opinione di una lunghezza totale pari quasi a quella di un libro, scritta da un grande poeta americano ma da tempo perduta, su argomenti come esercizio fisico, dieta, salute e «virilità» – è interessante di per sé, ma a parte questo, il contenuto vero e proprio del manifesto di Whitman mi è sembrato piuttosto insulso; certamente non scientifico in alcune parti (Whitman credeva ancora nella teoria degli umori corporei, da tempo screditata); sessista, nel suo concentrarsi sempre e solo sugli uomini; e anche razzista, per l'importanza data all'eugenetica.

Uno sviluppo sicuramente più importante, avvenuto sempre nel XIX secolo e principalmente oltreoceano, è stato l'invenzione della bicicletta. Il merito

va a una lista piuttosto lunga di inventori che ne hanno gradualmente migliorato il design e la praticità, come ha ricostruito lo storico David V. Herlihy nel suo libro *Bicycle*. La prima versione su cui si abbiano fonti di quella che oggi chiamiamo «bicicletta» (termine introdotto solamente negli anni sessanta del XIX secolo), si deve al barone, inventore e funzionario tedesco Karl von Drais, che nel 1817 aveva messo a punto la sua *Laufmaschine* (in tedesco «macchina per correre»). Drais aveva concepito la sua macchina come un'alternativa ai cavalli, che in quel momento non si trovavano a causa di alcuni raccolti andati male. La sua macchina – il primo veicolo a due ruote a propulsione umana e dotato di uno sterzo a venire brevettato – aveva un telaio di legno e non era pensata per l'esercizio fisico o per lo svago, ma per lo spostamento, ed era chiaramente destinata ai soli uomini. Le ruote erano di ferro, e il veicolo non era dotato di pedali e di una catena, come le biciclette di oggi; chi lo guidava lo spostava in avanti spingendolo da terra, prima con un piede e poi con l'altro, come un monopattino. Il cavallo meccanico di Drais avrebbe presto preso il nome del suo inventore, divenendo noto come «draisina», e più tardi come «velocipede».

Nei successivi settantacinque anni si sarebbero susseguite una serie di variazioni dell'invenzione di Drais. Alcune realizzate con tre ruote, per renderle più stabili – i tricicli –, altre con quattro. Sarebbero stati introdotti i pedali – un'evoluzione rispetto alla propulsione con i piedi –, ma anche ruote anteriori estremamente grandi e alte, abbinate a ruote posteriori piccole, cosa che faceva sì che i piedi venissero a trovarsi molto distanti dal suolo. Conosciuto comunemente come «biciclo», e in inglese come «high wheels» o «penny-farthings» (unendo i nomi di due monete di dimensioni diverse, una grande e l'altra piccola), questo modello poteva raggiungere

velocità maggiori rispetto ai velocipedi – un chiaro miglioramento – ma era anche meno stabile e più pericoloso.

La vera svolta si sarebbe avuta solo nel 1880, con l'introduzione di quella che sarebbe stata chiamata «bicicletta di sicurezza», così detta perché più sicura da guidare rispetto ai bicikli, che da questa sarebbero stati rapidamente sostituiti. Le biciclette di sicurezza erano dotate di due ruote a raggi di dimensioni più o meno uguali e abbastanza ridotte, in modo da permettere ai piedi di chi guidava di toccare il suolo, e assomigliavano molto alle biciclette odierne. Oltre a un design più sicuro, più veloce e più leggero, la bicicletta di sicurezza avrebbe portato a un drastico cambiamento culturale, che riguardava il modo in cui le biciclette venivano utilizzate e da chi. Non venivano infatti più considerate come pericolosi passatempi, destinati unicamente agli uomini e ai ragazzi – dei giocattoli, in effetti – ma sempre più come un legittimo mezzo di trasporto e di svago adatto addirittura anche a venire usato da donne. Già negli anni novanta del XIX secolo fu progettata una versione «femminile» della bicicletta: con un telaio che non obbligava a sollevare troppo la gamba, senza l'alta barra orizzontale che collegava la ruota posteriore a quella anteriore, in modo che le donne potessero montare e guidare più facilmente le loro biciclette, che potevano essere acquistate anche con una «protezione per le gonne», che impediva a gonne e vestiti lunghi di impigliarsi nella ruota posteriore e nella catena della bicicletta. Proprio le parti del corpo che questi indumenti dovevano coprire in pubblico (glutei, quadricipiti, bicipiti femorali e polpacci) erano quelle sottoposte più intensamente a sforzo nel ciclismo, e si trattava di muscoli che la maggior parte delle donne non aveva mai avuto l'opportunità di rafforzare e sviluppare in modo così efficace prima di allora.

Non è una esagerazione, credo, affermare che questa macchina

ottocentesca, una bicicletta progettata appositamente per donne, abbia rappresentato uno dei progressi più significativi nella storia dell'esercizio fisico per donne e ragazze in tutto il mondo. Il legame tra queste nuove biciclette a misura di donna e il nascente movimento per il suffragio femminile era innegabile, come avrebbe eloquentemente osservato la grande attivista americana per i diritti delle donne Susan B. Anthony, nel 1896: «La bicicletta ha fatto più di qualsiasi altra cosa al mondo per l'emancipazione femminile. Dà alle donne un senso di autonomia e indipendenza. Mi alzo in piedi ogni volta che vedo una donna passare pedalando, e gioisco... è l'immagine di una femminilità libera, senza ostacoli».

16. Una pratica

Proprio mentre la lezione inizia, arriva affrettandosi un uomo e stende il suo materassino da yoga accanto al mio. È l'ultimo posto disponibile. La sua energia nervosa, la sua ansia, sono evidenti, palpabili. Non riesce a mettersi al passo – si sforza troppo e perde la pazienza. Per alcuni minuti anche io sento di star perdendo la pazienza – se potessi, prenderei il materassino e cambierei posto, ma non è una cosa facile da fare senza dare nell'occhio in questa palestra affollata, dove ci sono già settanta persone. Decido invece, deliberatamente, di cambiare umore. Nella sua opera *Problemi* Aristotele pone questo quesito: «Perché nessuno guarisce a contatto con la salute?» (mentre invece ci si ammala venendo a contatto con alcune malattie). Non dà alcuna risposta. Io però mi sono fatto l'idea che anche la salute, in senso lato, possa essere contagiosa. Se mantengo la calma, per esempio, forse anche quest'uomo così irritato accanto a me si calmerà.

Il movimento è la
silenziosa musica del
corpo.

WILLIAM HARVEY

Nella mia palestra di New York questa lezione di Vinyasa (chiamata «Power Yoga») è veloce e piuttosto impegnativa. Per prima cosa ci si riscalda attraverso varie ripetizioni del flow principale – plank (inspirando), chaturanga (espirando), cane a testa in su (inspirando), cane a testa in giù (espirando), ripetendo più volte. La parte anteriore del mio materassino è a pochi centimetri dalla parete da cui si entra, le luci sono basse. Non vedo nessuna delle persone che mi stanno dietro, neanche la nostra insegnante, Melinda, mentre di fronte a me ho solamente una tenda marrone chiaro, in

cui perdermi con lo sguardo. Potrei anche tenerli chiusi, gli occhi, dato che a guidarmi sono sola la voce di Melinda – una voce morbida, melodica – e le sue istruzioni chiare, chiare dal punto di vista anatomico, che tengono conto di ogni movimento che ogni arto deve fare. Mi basta ascoltare, concentrarmi, seguire. Mi sento quasi come il personaggio di un film che deve disinnescare una bomba a orologeria che sta per esplodere, mentre al telefono il comandante degli artificieri gli suggerisce passo dopo passo quello che deve fare. Qui però quello che vogliamo, quello che cerchiamo di fare con tutti gli strumenti che abbiamo a disposizione, è tutto il contrario del disinnescare un rischioso congegno. Nello yoga infatti quello che si fa è tagliare degli invisibili fili interni per permetterci di *fare* – di fare con il proprio corpo cose che non si sarebbe mai riusciti a immaginare, cose che pensavamo impossibili.

Proprio la settimana scorsa, ho fatto per la prima volta la posizione del corvo. Mi esercitavo da quasi sei mesi, senza molto successo. Quella sera però, dopo essermi accovacciato, aver messo le mani per terra e aver posizionato le ginocchia sopra ai gomiti piegati, avevo immediatamente trovato l'equilibrio e, cosa ancora più importante, non avevo avuto paura nemmeno per un istante. E improvvisamente ero lì a farla. Avevo tenuto la posizione per una decina abbondante di secondi, poi un qualche pensiero mi aveva distratto ed ero caduto. Avevo provato a rifarla. E c'ero riuscito di nuovo: sapevo farla.

Dopo il riscaldamento, Melinda inizia a condurci attraverso una serie di posizioni via via più complesse. Questo è il momento in cui cominciamo davvero a sudare, e il senso di quel «power» nel nome del corso diventa chiaro senza ombra di dubbio. È incredibile come Melinda riesca a guidare un gruppo così numeroso, e con persone così diverse tra loro (per età,

genere, corporatura, esperienza e abilità), attraverso configurazioni del corpo spesso molto ardite, passo dopo passo, senza interruzioni né esitazioni – ogni posizione sembra fluire dalla precedente senza soluzione di continuità – e commettendo pochissimi errori, quasi nessuno – dicendo, per esempio, «la mano sinistra» quando intende la destra.

Allo stesso tempo, pur dirigendoci chiaramente come gruppo, Melinda presta attenzione ai singoli individui. A un certo punto – la lezione è già cominciata da un po' –, mentre siamo in posizione accovacciata con le braccia incrociate dietro la schiena, Melinda ci suggerisce di tornare in posizione eretta, ma di farlo stando in piedi su una sola gamba e sempre mantenendo le braccia incrociate dietro, per poi passare alla posizione dell'albero. È una cosa che ho già fatto, ma è difficile – è difficile tenersi in equilibrio, difficile mantenere le braccia incrociate dietro la schiena, è difficile alzarsi reggendo il peso della gamba sollevata. Arranco e perdo l'equilibrio, faccio fatica ma continuo a provare. Dall'altro lato della stanza mi arriva la voce di Melinda: «Non è il giorno giusto, Billy – non oggi». Ed è proprio la cosa giusta da dire. Non sono partito bene, e lei lo ha capito, e il fatto che sono in difficoltà mi rende poco lucido. Guardo Melinda, le faccio un cenno, poi mi abbasso nella posizione del bambino, respiro, vado in plank, poi in cane a testa in su, in cane a testa in giù, e mi raccordo di nuovo con il gruppo.

Sono alcuni anni ormai che faccio yoga, sia andando a lezione una o due volte a settimana sia praticando a casa qualche volta. Lo avevo già fatto molti anni fa – ricordo di aver seguito un breve corso quando ero all'università all'inizio degli anni ottanta, e di essere andato saltuariamente a qualche lezione nel periodo in cui vivevo a San Francisco –, ma non mi ci ero mai dedicato seriamente. Mi ero sempre concentrato sul sollevamento pesi.

Quello che mi aveva riportato, adesso, allo yoga era stata, per dirla in modo sintetico ma esplicito, «una spina nel culo»: mi era venuta la sciatica, un'inflammatione del nervo sciatico (il nervo lungo e spesso che passa sotto il bacino e attraversa le gambe), per aver sempre lavorato seduto a una scrivania otto ore al giorno negli ultimi trent'anni. Adesso, quando sto seduto provo dolore. Mi si accende un cerino sotto al muscolo grande gluteo. Mi sono fatto visitare da un neurologo. Non si può fare molto per la sciatica, se non provare a stare meno seduti e a fare dei cambiamenti per adattarsi. I piegamenti sulle gambe e l'allenamento delle gambe in generale sono fuori discussione per il momento, e mi sono dovuto creare da solo una specie di scrivania alla quale posso scrivere stando in piedi – impilando dei tavolini bassi uno sopra l'altro. Alla fine forse c'è anche un risvolto positivo. Ormai ho un'età in cui dovrei provare a salvaguardare il più possibile le parti del mio corpo che funzionano, prima che tutto cominci a deteriorarsi inarrestabilmente.

Nella mia palestra, la sala da yoga è al quarto piano. Qui su c'è decisamente più caldo – l'aria è umida, resa densa dai corpi che, ai piani inferiori, muovendosi aumentano di temperatura, ma anche dal respiro collettivo che promana dalla sala stessa. C'è anche più silenzio – solo su questo piano non c'è musica trasmessa dagli altoparlanti. La sala attira soprattutto persone con più di cinquant'anni. Oggi, prima dell'inizio della lezione di yoga, ho quasi sbattuto contro con un uomo della mia età che, sul pavimento della palestra, spingeva una torre che si era costruito da solo, con quattro pedane da step (prese in prestito dallo studio di aerobica) sormontate da un peso da venti chili – quel tipo di esercizio rudimentale e fai-da-te reso popolare dal CrossFit. Faceva avanti e indietro, più volte – come Sisifo, ma in pianura.

«Sembra molto... faticoso» ho commentato quando l'uomo si è fermato.

«Allenamento total body» ha risposto lui ansimando. «Ne faccio mezz'ora.» Rosso in faccia e inzuppato di sudore, lascia dietro di sé un sentiero di grosse chiazze, come se avesse camminato con in mano una bottiglia d'acqua bucata. Mi viene in mente la frase di Friedrich Nietzsche: «Non si può semplicemente volere; bisogna volere qualcosa». Lui si era rimesso all'opera con cupa determinazione. Io ero stato felice di rifugiarmi in sala da yoga.

Quello che si fa qui a New York – e in generale nella maggior parte del mondo occidentale – differisce in vari modi dalle tante forme praticate inizialmente in India, dove lo yoga è nato. Questo non vuol dire che sia facile ricostruire le origini esatte della disciplina – o, cosa ancora più importante, stabilire chi siano stati gli iniziatori dello yoga, chi lo abbia inventato. Sembra esserci un consenso diffuso sul fatto che, nella sua espressione più antica, lo yoga abbia preso forma circa 5000 anni fa presso la civiltà vallinda, nel Nord dell'India. Il primo documento a farne menzione, anche se solo di sfuggita, è il Ṛgveda, uno dei quattro testi sacri dell'induismo, utilizzato dai sacerdoti vedici (i Brahmani) e composto all'incirca fra il 1700 e 1110 a.C., cosa che conferma come lo yoga abbia, all'interno della religione e della pratica spirituale indiana, radici storiche che arrivano molto in profondità. Con il passare del tempo lo yoga – sia come filosofia che come pratica – verrà perfezionato dai Brahmani e dai mistici induisti che ci hanno poi lasciato, come fonte sulla loro religiosità, gli Upaniṣad, testi sacri scritti in sanscrito fra l'800 e il 200 a.C. circa.

In quello che oggi viene considerato il periodo classico dello yoga si può vedere l'influenza del mistico e maestro di yoga Patañjali, che si pensa abbia

scritto, a un certo punto nel secondo secolo d.C., lo *Yogasūtra*, un testo fondamentale per la filosofia e la pratica dello yoga. Come succede anche nel caso di Aristotele e di altre personalità importanti dell'antichità, è bene essere cauti nell'attribuzione, dal momento che ci sono molti dubbi irrisolti riguardo al fatto che a scrivere il testo sia stato proprio Patañjali o uno o più dei suoi seguaci. Comunque sia, lo *Yogasūtra* rintracciava l'essenza della pratica dello yoga in un «percorso di otto passi» (letteralmente «otto membra») per raggiungere l'illuminazione, e Patañjali viene spesso considerato il padre dello yoga.

A pochi secoli dall'epoca di Patañjali, un importante cambiamento si sarebbe verificato nel momento in cui i maestri di yoga in India avrebbero iniziato ad allontanarsi dai precetti più mistici degli antichi Veda dando invece una maggiore importanza al corpo e alla fisicità per raggiungere l'illuminazione. Questa forma di yoga, chiamata Tantra, si sarebbe poi evoluta nell'Hatha yoga, il tipo di yoga più comunemente praticato oggi in Occidente.

Alla fine del XIX secolo, gli yogi indiani (i maestri di yoga) avrebbero cominciato a viaggiare in Occidente per diffondere e far conoscere la loro pratica. Fra loro, Swami Vivekananda sarebbe stato uno dei maestri a riscuotere più successo e notorietà, viaggiando e tenendo lezioni in molti posti negli Stati Uniti, scrivendo – si pensa – più di duecento libri, e fondando centri di yoga in tutto il mondo. È interessante notare, tuttavia, come anche una migrazione da Occidente verso Oriente avrebbe avuto un forte impatto sulla pratica yoga. È a questo punto che ritroviamo lo svedese Pehr Henrik Ling. La sua filosofia ottocentesca dell'esercizio, che era stata esportata in Inghilterra grazie a insegnanti formati presso il suo Royal Central Institute of Gymnastics, fu adottata anche dall'esercito inglese. A

loro volta le truppe inglesi trasmisero ai loro sudditi coloniali indiani il metodo degli esercizi in grandi gruppi di Ling. In parte, questo era dovuto al fatto che il sistema di Ling non necessitava né di attrezzi né di macchinari, ma solo del corpo; c'erano però anche altri fattori. Quello spirito nazionalista che era stato così centrale nel modo in cui Ling e Jahn avevano concepito l'esercizio fisico risultò affascinante anche per il popolo indiano, e andò a legarsi al crescente interesse locale per la loro forma indigena di esercizio, lo yoga appunto.

Anche un altro tipo di influenza prevalentemente occidentale influì sulla popolarità dello yoga: verso la fine del XVIII secolo le abitudini di chi perseguiva il puro e semplice benessere fisico iniziarono a essere soppiantate dal diffondersi in tutto il mondo di una visione più generale sorta in reazione agli sviluppi della Rivoluzione industriale, che prenderà il nome di «cultura fisica». Il lavoro in fabbrica o in altri ambienti simili era diventato meno impegnativo, gli operai e le operaie si erano fatti più sedentari, e questo produsse un aumento dell'interesse verso l'esercizio sia per gli uomini che per le donne – gli sforzi fisici si facevano adesso di propria spontanea volontà, come panacea per il corpo, per la mente e per la società stessa. Riviste di salute e di fitness destinate a entrambi i sessi iniziarono a spuntare un po' ovunque all'inizio del nuovo secolo, come *La Culture Physique*, del fotografo francese Edmond Desbonnets, *La Culture Physique de la femme*, del professor Mortat, o quella dell'uomo d'affari americano Bernarr Macfadden, *Physical Culture*. Ma la figura senza dubbio più importante nel fenomeno globale della cultura fisica fu un uomo che era lui stesso un fenomeno: il culturista, performer e scaltro imprenditore di origini prussiane Eugen Sandow.

All'anagrafe Friedrich Wilhelm Müller, un nome ebreo-tedesco che avrebbe poi cambiato per il palcoscenico, Sandow era nato nel 1867 e a diciott'anni lasciò la Prussia per evitare il servizio militare, girò tutta Europa, spesso esibendosi nei circhi come uomo forzuto. Aveva delle doti naturali: era geneticamente provvisto di una corporatura muscolosa e ben proporzionata – simile a quella dell'«ideale greco classico» rappresentato dalle statue dell'antichità, a cui Sandow avrebbe detto più tardi di essersi ispirato da adolescente –, ma era anche ambizioso e determinato abbastanza da perfezionare ulteriormente il proprio corpo attraverso il sollevamento pesi, con la speranza di diventare famoso. Ed effettivamente, una volta arrivato a Londra si iscrisse per gioco a un concorso per culturisti, batté senza alcuno sforzo il campione in carica, e in un tempo relativamente breve raggiunse prima la fama nazionale e poi quella internazionale.

Nel corso della sua carriera, Sandow capitalizzò sulla sua popolarità in modi innovativi. Sul culturismo e sull'esercizio pubblicò numerosi libri e una rivista, *Sandow's Magazine of Physical Culture*. Nei suoi spettacoli come uomo forzuto in tutto il mondo, mostrava i muscoli in scena posando in vari modi, arrivando a un certo punto a esibirsi anche in varie città americane con le Ziegfeld Follies, accreditato, nei cartelloni pubblicitari, come «l'uomo perfetto», o «la sensazionale novità del secolo». Fra le sue mosse però, quella che avrebbe avuto l'impatto maggiore sarebbe stata aprire palestre e scuole di formazione che portavano il suo nome. Sandow diventò un personaggio così noto in tutto il mondo che, sorprendentemente, viene spesso citato anche nell'*Ulisse* di Joyce: più di una volta, nel romanzo, Leopold Bloom si ripete che «deve» ricominciare a fare «gli esercizi Sandow». Se Bloom abbia o non abbia mai ripreso a fare gli esercizi non ci è dato sapere ma, nonostante questo, nel diciassettesimo episodio del libro il grande scrittore

irlandese ci regala una testimonianza unica, che descrive favorevolmente il metodo di Sandow:

Esercizi di ginnastica da camera, da lui compiuti dapprima in modo intermittente, poi abbandonandoli del tutto: esercizi prescritti da Eugen Sandow nel suo libro *La forza fisica e come ottenerla*, destinato soprattutto a persone dedite ai commerci e costrette ai lavori sedentari, e che dovevano essere praticati con concentrazione mentale davanti allo specchio in modo da azionare le diverse famiglie di muscoli e ottenere infine un gradito rilassamento e il più piacevole ripristino dell'agilità giovanile.

Il termine «bodybuilding» era stato coniato da un giovane adepto della cultura fisica, Robert J. Roberts, insegnante e allenatore per la Young Men's Christian Association (YMCA) del Massachusetts, noto anche per essere stato l'inventore della palla medica. Sarebbe stato Sandow tuttavia a rendere il body-building famoso a livello internazionale, a diffondere le classiche pose da culturista, e a far nascere l'interesse – in particolare fra gli uomini, ma non solo – per una pratica che aveva come obiettivo avere un corpo muscoloso.

La fotografia, un'invenzione relativamente recente all'epoca, avrebbe giocato un ruolo importantissimo e spesso sottovalutato nel suo successo mondiale. Sandow ebbe l'ingegnosa idea di mettere in mostra il suo bellissimo corpo utilizzando il mezzo fotografico – nei suoi libri, nei cartelloni, nelle cartoline autografate e così via –, e non aveva inoltre alcuna inibizione nello spogliarsi, praticamente del tutto. Anche oggi, basta guardare le sue immagini – dove lo vediamo affascinante e baffuto, nudo in varie pose con una finta foglia di fico a coprirgli i genitali –, per farsi un'idea

chiara del perché fosse diventato così famoso. Le sue foto originali dell'epoca sono tuttora molto ricercate dai collezionisti.

Nel 1904 Sandow era stato in tournée in Sud Africa, in India e in varie parti dell'Asia. Il suo biografo David Waller osserva che «da buon imprenditore, Sandow si andava rendendo conto che fare di se stesso un brand veramente globale apriva enormi opportunità commerciali. Come un esploratore coloniale, avrebbe cercato di piantare la bandiera del suo metodo di esercizi nei mercati ancora vergini delle colonie imperiali britanniche [...], dove avrebbe cercato di ripetere il successo della sua rivista e delle sue scuole di formazione». È noto che, scoprendo che il sistema di Ling aveva già attecchito nel subcontinente indiano, si fosse enormemente irritato. Ma Sandow aveva un grandissimo vantaggio dalla sua parte, e lo avrebbe saputo sfruttare brillantemente: mentre Ling era morto da tempo, Sandow, con il suo corpo scultoreo ed eccitante, poteva essere visto da tutti in carne e ossa, e addirittura toccato – le persone che andavano a vederlo potevano proprio *toccare con mano* la sua pelle nuda, i suoi bicipiti montagnosi, le sue cosce enormi e i suoi addominali scolpiti (e per ogni carezza, ovviamente, c'era una tariffa da pagare).

Quando arrivò in India le persone si presentarono a migliaia ai suoi spettacoli, e fu evidente che la sua fama lo aveva preceduto. Sandow veniva visto come una specie di fachimiro – una figura quasi sacra – del movimento della cultura fisica, in grado di curare disabili e malati con il suo metodo di esercizi. In India, prima di allora, il suo tipo di fisico muscoloso non si era praticamente mai visto, e i maestri di yoga e i loro discepoli – il cui ideale corporeo, fino a quel momento, era stato praticamente l'estrema magrezza – cercarono di imitarlo e, come si direbbe oggi, di «pomparsi». «È stata sorprendente l'accoglienza che ho ricevuto» disse in seguito Sandow al *Daily*

Mail, «e il fatto che in così tanti mi conoscessero già.» L'ammirazione fu reciproca: anche Sandow a quanto pare si innamorò dell'India, e quasi accettò una proposta di rimanere lì fattagli da un imprenditore parsi che voleva mettersi in affari con lui.

Qual è esattamente, dunque, il collegamento fra questo intraprendente culturista e lo yoga, a parte la reciproca ammirazione che legava Sandow e chi praticava questa disciplina? I più autorevoli studiosi contemporanei, fra cui l'antropologo della medicina Joseph Alter e lo storico dello yoga Mark Singleton, attribuiscono a Sandow e alla «Sandowmania» che contagiò l'India il merito di aver contribuito a rendere popolare lo yoga, che avrebbe assorbito nella sua pratica tradizionale ripetizioni e pose associate alla cultura fisica. «Per influenza di Sandow» scrive Singleton nel suo libro *Yoga body. Le origini della pratica posturale moderna*, «a partire dall'inizio del Novecento, in India il culturismo [...] sarebbe diventato di moda in un modo senza precedenti [...], e sarebbe stato fondamentale nel dare forma a quel revival dell'esercizio fisico "indigeno" da cui sarebbe poi derivata la pratica posturale dello yoga moderno.» Insomma, come dice Singleton: «Lo yoga era visto come una forma di culturismo e viceversa». Non sono riuscito a trovare – credo sia importante sottolinearlo – nessuna prova certa del fatto che Sandow abbia effettivamente integrato alcune delle tradizionali posizioni dello yoga (come il vrksasana, la posizione dell'albero) nelle sue coreografie e allenamenti da uomo forzuto o, al contrario, che i maestri di yoga abbiano incorporato elementi dello stile Sandow (per esempio le flessioni dei bicipiti) nella loro pratica yoga. Piuttosto, le due cose condivisero una stessa filosofia di fondo – l'obiettivo di un corpo forte, sano, sia fisicamente in forma sia bello esteticamente – che, imprevedibilmente, le unì in un momento cruciale per l'evoluzione dello yoga.

Feci il mio primo viaggio in India poco più di un secolo dopo che Sandow aveva visitato il paese: passai sei giorni a Mumbai, partecipando a un festival letterario, e poi una settimana di vacanza nella regione molto più rurale del Kerala, sulla costa sudoccidentale. Uno dei primi giorni in cui mi trovavo qui mi alzai poco prima delle sette del mattino e andai a una lezione di yoga vicino al mio hotel – era l'unico orario in cui si teneva il corso. Non voglio certo fare generalizzazioni su come viene praticato lo yoga in India basandomi solamente su una lezione di un'ora, posso dire però che fu una lezione diversa da tutte quelle che avevo fatto in passato e da quelle che avrei fatto in futuro.

Ero rimasto a letto più del dovuto e non ero riuscito a trovare immediatamente l'entrata della palestra, quindi arrivai in ritardo di cinque minuti. Aprii la porta scorrevole con attenzione, cercando di non fare troppo rumore. Il maestro di yoga, un uomo sulla settantina, registrò la mia comparsa con uno sguardo di disapprovazione. Poi, in modo brusco, afferrò un materassino e lo lanciò nella mia direzione. La sua disapprovazione era meritata; arrivando in ritardo avevo mostrato mancanza di rispetto, e lo sapevo. Seduta accanto al maestro vicino all'ingresso della sala c'era una ragazzina molto giovane.

Presi posto velocemente. C'erano solamente altri quattro allievi – e anche solo questo costituiva una grande differenza rispetto alle affollatissime lezioni di yoga che avevo seguito negli Stati Uniti. All'interno della sala faceva caldo come all'esterno – almeno una trentina di gradi, anche a quell'ora del mattino – praticamente una lezione di «hot yoga», ma senza l'etichetta modaiola e senza bisogno di alzare la temperatura del termostato.

Il nostro yogi parlava lentamente, quasi con disinteresse – e *parlare è*

proprio la parola giusta. Al contrario di Melinda e di tanti altri insegnanti che avevo visto in America, che guidavano il gruppo dando istruzioni rapide, dirette, il suo non era affatto un tono da istruttore, ma più quello di qualcuno che condivide conoscenze. Parlava normalmente, mettendoci a parte del suo sapere, a voce bassa. All'inizio della lezione, mentre eravamo seduti a gambe incrociate con le mani abbandonate sulle ginocchia, ci disse: «Adesso, portate il pollice e il medio al naso... con il pollice chiudete una narice... inspirete lentamente attraverso la narice libera. Quattro secondi... espirate... quattro secondi... chiudete l'altra narice con il dito medio». E avanti così. L'esercizio era tutto qui: una lezione su come concentrarsi pienamente sul respirare da una sola narice alla volta.

Non c'era stato niente che potesse far pensare anche solo vagamente a una competizione, come può succedere invece nelle palestre o nei centri yoga di New York. Il ritmo era molto lento, anche perché non c'era nessuna aspettativa che qualcuno di noi potesse riuscire a eseguire bene una posizione o un movimento subito dopo che il maestro lo aveva fatto vedere. Lo yoga è una ricerca che si porta avanti per una vita intera, sembrava implicare il maestro, ci vogliono tempo, dedizione, e tanta pratica – questa era la parola chiave – per imparare a destreggiarsi.

Quella particolare mattina, però, ci fu almeno un'inaspettata eccezione. La quarta o quinta indicazione del maestro fu di sederci nella posizione del loto, inspirare a fondo, risucchiare in dentro il più possibile la parete addominale e poi, nell'atto di espirare, srotolare i muscoli addominali a partire dall'alto, come la saracinesca di un garage che si abbassa, con ognuna delle sue fasce orizzontali che, nel momento in cui gira l'angolo, si protende in fuori. Poi bisognava ripetere il movimento dal basso verso l'alto, come se la saracinesca del garage si alzasse. Il maestro si tirò su la camicia per

mostrarci il movimento: non era difficile immaginare che fosse quel tipo di mossa a effetto che avrebbe potuto fare Sandow.

Anche io, come gli altri, per provare mi tirai su la camicia per metà. Sorprendentemente, ci riuscii al primo tentativo, grazie al fatto che avevo addominali abbastanza sviluppati, credo – o, più probabilmente, per la fortuna del principiante –, e lo feci senza pensarci. Alzai gli occhi dallo stomaco e il maestro di yoga stava sorridendo. «Guardate lì – ci è riuscito! Io ci ho messo due settimane a imparare.» Fece un leggero risolino e per la prima volta, sorridendo, mi guardò negli occhi. «Beato te!»

Il maestro ci illustrò altre otto o nove posizioni e alcuni esercizi di respirazione. Erano tutte cose che avevo già fatto in precedenza, ma qui venivano eseguite in modo più lento e meno artificioso. L'obiettivo non era sudare. L'obiettivo era allungare gli arti, aumentare la concentrazione, la consapevolezza del respiro, comprendere meglio limiti e potenzialità del proprio corpo, ripulire la mente.

Verso la fine della lezione, il maestro di yoga ci presentò la ragazzina che era stata seduta in silenzio accanto a lui per tutto il tempo: la sua nipotina di nove anni. Con grande orgoglio, ci spiegò che anche lei era una maestra – aveva da poco vinto un concorso di yoga indetto nella sua scuola. Lei sorrise timorosamente e salutò piegando la testa in avanti mentre il nonno continuava a parlare dei suoi meriti. Qualcuno fra gli allievi chiese se poteva farci vedere qualcosa. Sulle prime lei si schermì, poi, mentre il nonno continuava a parlare, d'un tratto si alzò e si mise in una posizione incredibile, quasi acrobatica: tenendosi in equilibrio solamente sulle braccia, tirò in alto le gambe e le fece cadere dall'alto, in modo che i piedi ciondolassero proprio davanti alla sua faccia, protesa verso l'alto davanti a sé.

Si udì qualcuno trattenere il fiato. Poi, in modo aggraziato, passò a un'altra posizione: in equilibrio su una sola gamba, sollevò l'altra in alto posteriormente, fin sopra la testa, al punto in cui la gamba sollevata si trovò perfettamente dritta e del tutto allineata con la gamba che la sosteneva. Tutti applaudimmo, e lei riprese timidamente posto, sedendosi per terra accanto al suo collega. «Namasté» disse piano suo nonno facendo un inchino.

17. La prova

L'idea che l'esercizio fisico faccia *bene* – che migliori la salute e il benessere generale – è stata una convinzione data per scontata, un truismo addirittura, presente già nell'antica Grecia e a Roma, negli scritti di Ippocrate, Platone e Galeno, così come nell'antico Egitto, in Cina e in altri contesti culturali. Il venerato medico indiano passato alla storia come Suśruta (vissuto all'incirca fra l'800 e il 600 a.C.) consigliava l'esercizio per mantenere l'«equilibrio» del corpo – e quindi la buona salute – mettendo però in guardia contro l'eccesso di esercizio. Si tratta sicuramente di un buon consiglio. E tuttavia, per quanto abbiano potuto precorrere i tempi, le opinioni di un medico o di un filosofo dell'antichità sull'argomento non sono in realtà nient'altro che questo: opinioni. Può sembrare sorprendente che la prova indiscutibilmente scientifica dei benefici dell'esercizio sia stata fornita solamente in un periodo relativamente recente. Solo all'inizio degli anni cinquanta infatti alcuni scienziati hanno cominciato a fare ricerche per stabilire se l'esercizio fisico contribuisca effettivamente a far diminuire i tassi di morbidità e mortalità negli esseri umani. Uno dei più grandi pionieri in questo campo è stato Jeremy (o Jerry) Morris, un epidemiologo inglese piuttosto schivo che però, dopo la morte avvenuta nel 2009, quando aveva ottant'anni, verrà descritto in alcuni necrologi come «l'inventore dell'esercizio fisico». Questa è in realtà un'esagerazione. Un titolo più accurato per il professor Morris potrebbe essere «l'inventore del campo della scienza dell'esercizio», anche se, a dire la verità, Morris non aveva all'inizio nessuna intenzione di concentrarsi sullo studio dell'esercizio fisico.

Cos'è l'esercizio?
Cosa fa, e come lo
fa?

ARCHIBALD
MACLAREN,
*A System of
Physical
Education*, 1869

Soffermiamoci sulla sua specializzazione: anche se aveva studiato medicina generale, con un interesse particolare per i determinanti sociali alla base dei problemi di salute pubblica, il professor Morris era diventato un epidemiologo clinico. Dopo la Seconda guerra mondiale, una questione che aveva destato enorme preoccupazione era stato un drammatico aumento dei casi di malattia coronarica, che nel Regno Unito aveva raggiunto le proporzioni di una vera e propria epidemia. Come nel caso del cancro ai polmoni e dell'ulcera peptica, al tempo la causa esatta della malattia coronarica non era conosciuta. A Morris e ai suoi colleghi della Social Medicine Research Unit – l'equivalente inglese dell'Istituto superiore di sanità – venne il sospetto che il tipo di occupazione svolto da una persona potesse essere un fattore determinante. Morris decise di studiare una coorte di lavoratori di un singolo settore, in cui però le varie mansioni venivano svolte in modi completamente diversi e, cosa altrettanto importante, un campo per cui i dati biomedici sugli impiegati a tempo pieno fossero già disponibili per essere analizzati. Con un'idea che oggi appare ingegnosa, Morris decise di concentrarsi sui lavoratori del settore dei trasporti – in particolare sugli autisti degli autobus a due piani, dei tram e dei filobus. Dal

1949 e per tutto il 1950, Morris studiò circa 31 000 uomini (in base ai dati in mio possesso si trattò effettivamente solo di uomini), di un'età compresa fra i 35 e i 64 anni. Anche se questi uomini lavoravano in coppia su uno stesso veicolo gli autisti stavano tutto il tempo seduti mentre i controllori salivano e scendevano costantemente dai bus o dai filobus e, nel caso degli autobus a due piani, andavano su e giù per le scale interne tantissime volte in un solo turno. Per questi ultimi insomma ogni giorno di lavoro era una specie di allenamento.

Morris e la sua équipe analizzarono tutti i dati disponibili: permessi per malattia di qualsiasi durata, diagnosi rilasciate da medici di famiglia o da reparti ospedalieri, informazioni sia sulla mortalità, ricavate consultando i certificati di morte, che sui pensionamenti anticipati per cause legate alla salute. Per quanto riguarda le tipologie di disturbi cardiaci, i ricercatori si concentrarono specificamente su casi di angina pectoris (un forte dolore al petto causato da un inadeguato afflusso di sangue al cuore, una spia di possibili ulteriori problemi) e di trombosi coronarica (l'ostruzione parziale o totale di un'arteria dovuta a un grumo di sangue) che avevano avuto come esito o un attacco di cuore non fatale o un infarto fulminante. I risultati non lasciarono ombra di dubbio. Nel suo articolo derivato dallo studio, pubblicato per la prima volta su *The Lancet* il 21 novembre 1953, Morris concludeva che i controllori – che per il tipo di mansione svolta si muovevano molto di più sul posto di lavoro – sviluppavano malattie coronariche in misura molto minore rispetto ai più sedentari autisti, e a un'età più avanzata. I controllori non erano certo immuni da problematiche legate alla malattia, ma riportavano primariamente casi di angina – un sintomo molto meno grave –, e avevano un tasso di mortalità in età non avanzata molto inferiore rispetto a quello degli autisti con cui lavoravano. I

casi di infarto fulminante, nel campione di 31 000 lavoratori dei trasporti analizzato, erano più del doppio nel gruppo degli autisti.

I risultati di Morris non lo avrebbero direttamente portato a mettere in relazione anche l'esercizio «puro» – l'esercizio fisico che si fa di propria volontà, come lo intendiamo oggi –, con il miglioramento della salute e la diminuzione dei tassi di mortalità. I suoi dati erano limitati solamente allo studio effettuato sul settore dei trasporti, e Morris poteva ritenere che «la maggiore attività fisica insita nelle mansioni dei controllori» aiutasse a spiegare perché questi uomini si mantenevano più in salute rispetto ai loro colleghi al volante. L'attività fisica veniva però individuata come il fattore chiave, determinante, e questo avrebbe contribuito a stabilire un solido punto di partenza per le successive ricerche scientifiche anche sull'esercizio, in relazione sia a patologie cardiache che ad altre malattie. Morris in ogni caso non si fermò qui. I suoi primi risultati lo avrebbero portato a svolgere ulteriori ricerche sul tema. Il suo campione successivo si compose di migliaia di postini e impiegati statali inglesi. Come aveva fatto anche nel caso degli autisti e dei controllori degli autobus, Morris avrebbe dimostrato che fra i postini, che consegnavano la corrispondenza a piedi camminando per chilometri al giorno e trasportando dei carichi, c'era un'incidenza molto più bassa di malattie cardiache che nella loro controparte, gli impiegati, che stando per la maggior parte tutto il giorno seduti in ufficio svolgevano compiti amministrativi, si occupavano di documenti, rispondevano al telefono ecc.

Per pura coincidenza, nel 1953, lo stesso anno in cui apparve il primo articolo di Morris su *The Lancet*, anche due esperti di medicina fisica e riabilitativa di New York, Hans Kraus e Ruth P. Hirschland, pubblicarono un articolo accademico sull'esercizio che si concentrava su una coorte

completamente diversa: bambini e adolescenti dai 6 ai 19 anni. Studiando circa 7000 ragazzi e ragazze, sia negli Stati Uniti che all'estero, Kraus e Hirschland scoprirono che i giovani americani, se sottoposti a semplici test per misurare la forma fisica (toccarsi i pollici, sollevare le gambe, fare degli addominali), non erano abili tanto quanto i giovani europei, anzi lo erano estremamente meno. La colpa fu data alla cultura americana, più sedentaria, dove si faceva maggiore uso delle automobili e che portava a stare molto tempo seduti sul divano guardando la televisione. Al momento della sua uscita, lo studio non ricevette particolari attenzioni. Tuttavia, quando l'anno seguente fu ripubblicato sul *New York State Journal of Medicine*, fu notato da John Kelly, un importante imprenditore di Philadelphia ed ex campione nazionale di canottaggio (e padre, fra l'altro, di Grace Kelly). Kelly era rimasto inorridito dal fatto che il 56 per cento dei ragazzi americani non sapesse eseguire queste semplici prove fisiche, mentre in Europa, fra i ragazzi studiati, era solamente l'8 per cento a non riuscirci. Kelly mandò lo studio al senatore della Pennsylvania James Duff, che organizzò un incontro alla Casa Bianca sull'argomento, un ricevimento alla presenza del presidente Dwight D. Eisenhower.

Hirschland – che adesso era divorziata e si faceva chiamare Bonnie Prudden, unendo al suo cognome da nubile un soprannome – fu invitata a partecipare al ricevimento, insieme a una serie di esperti di educazione fisica e a più di trenta atleti professionisti molto noti, fra cui Willie Mays e Bill Russell, cosa che aveva assicurato una buona copertura dell'evento da parte della stampa. A quanto pare Prudden in particolare fu così vivace ed eloquente durante la discussione che il presidente Eisenhower – colpito molto favorevolmente – diede istruzioni al vicepresidente Richard Nixon di convocare un grande convegno, con l'obiettivo di elaborare un piano

d'intervento per migliorare la forma fisica dei bambini americani. Il convegno organizzato da Nixon avrebbe portato alla nascita, nel luglio del 1956, di una nuova agenzia governativa, il President's Council on Youth Fitness, ai cui lavori Eisenhower avrebbe dato il via firmando di suo pugno l'Ordine esecutivo 10673.

Ci fu un altro fattore, oltre ai convegni organizzati e alle importanti personalità coinvolte, che doveva aver spinto il presidente Eisenhower a intervenire così direttamente. Un motivo molto personale: l'anno precedente, nel 1955, Eisenhower aveva avuto un infarto non troppo grave. Per il pubblico americano era stato piuttosto sconcertante. Eisenhower era un sessantacinquenne in forma, aveva appena finito il secondo dei suoi otto anni di mandato, era un generale pluridecorato ed era noto che giocasse regolarmente a golf. Ma era anche un fumatore. Il cardiologo che lo aveva in cura, il dottor Paul Dudley White, gli aveva intimato di smettere di fumare e di fare esercizio con maggiore regolarità e intensità. Come sottolinea Shelley McKenzie nel suo libro *Getting Physical*, che parla dell'avvento della cultura del fitness in America, «prescrivere di fare esercizio, come aveva fatto White, andava contro le tradizionali terapie previste [nei casi di infarto], che raccomandavano la quasi totale immobilità del paziente per settimane dopo l'incidente e di rimanere in casa a lungo per recuperare le forze». Anche il consiglio di non fumare aveva percorso i tempi. Il primo report ufficiale, firmato dal chirurgo generale degli Stati Uniti, sugli effetti del fumo sulla salute, che collegava esplicitamente il fumo al cancro ai polmoni e alle malattie cardiache, sarebbe infatti comparso solamente nel 1964.

Anche se a Eisenhower va sicuramente riconosciuto il merito di aver fondato il comitato, bisogna dire che il Council on Youth Fitness non avrebbe generato interesse o prodotto un grande impatto sul pubblico

durante la sua amministrazione, e che il presidente non si sarebbe speso più di tanto per promuoverlo. La situazione sarebbe cambiata completamente con l'elezione del successivo presidente, molto più giovane, il quarantaquattrenne John F. Kennedy, che avrebbe ampliato le competenze del comitato affinché si occupasse anche degli adulti e non solo dei ragazzi, e che avrebbe fatto della promozione del benessere fisico uno dei tratti caratterizzanti della sua presidenza praticamente fin dall'inizio del suo mandato. Kennedy rinominò il comitato President's Council on Physical Fitness (PCPF) e tornò spesso sull'argomento sia nelle dichiarazioni alla stampa che nei suoi discorsi pubblici. In un discorso fatto nel 1961, il mio anno di nascita, Kennedy andò dritto al sodo: «Non siamo una nazione abbastanza in forma; preferiamo stare a leggere e a guardare piuttosto che camminare, giocare o esercitarci».

Non furono solo parole. Il nuovo PCPF lanciò un'enorme campagna di sensibilizzazione nazionale per promuovere il benessere fisico e pubblicò un opuscolo informativo, intitolato *Adult Physical Fitness*, che illustrava una serie di semplici routine di esercizio per uomini e donne; sviluppato con l'aiuto di dozzine di esperti ed esperte, l'opuscolo fu distribuito gratuitamente a circa duecentomila famiglie e venduto per pochi centesimi ad altre migliaia. Ne avevamo una copia anche noi in casa, quando ero bambino. La ricordo chiaramente, colorata di rosso e blu, i colori della patria, e con fotografie in bianco e nero di modelli che dimostravano come sollevare una gamba o fare esercizi con uno sgabello. Guardandone una copia oggi, mi colpisce come le serie di esercizi consigliate a uomini e donne siano complete e davvero ben pensate. Il programma iniziava con il riscaldamento, continuava con gli esercizi «di condizionamento» (piegamenti, addominali, sollevare le gambe, piegarsi in avanti cercando di

toccarsi le punte dei piedi), e si concludeva con alcuni minuti di esercizi «per la circolazione» (correre sul posto o all'esterno, saltare con la corda). A eccezione della corsa all'esterno, tutti gli esercizi potevano essere eseguiti in casa, avendo come unica attrezzatura una sedia e il proprio corpo.

Nonostante l'azione meritoria del PCPF (che continua tuttora: il comitato è cresciuto e ha ampliato le sue prerogative sotto le amministrazioni presidenziali successive), c'è una mancanza clamorosa nelle sue campagne di sensibilizzazione dei primi anni: le persone di colore. Il modello e la modella dell'opuscolo per adulti del PCPF erano entrambi bianchi, come praticamente tutti i modelli che compaiono nei poster e nelle pubblicità del PCPF che sono riuscito a trovare (occasionalmente, nelle immagini di scolaresche, compaiono una ragazza o un ragazzo di colore). Per fortuna ci sono state alcune case editrici afroamericane, come l'innovativa Johnson Publishing di Chicago, che hanno contribuito a colmare questa lacuna. Dalla fine degli anni cinquanta fino a tutti gli anni settanta e oltre, sulle popolari riviste *Ebony* e *Jet* della Johnson Publishing sarebbero comparsi numerosi articoli sull'importanza dell'esercizio fisico per i neri americani, spesso con interviste a note celebrità afroamericane come Dorothy Dandridge o Cab Calloway, ritratti mentre eseguivano la propria routine di esercizi.

Per quanto riguarda le altre comunità di colore negli Stati Uniti – latini, nativi americani, asioamericani – non ho finora trovato alcun esempio di campagne di salute pubblica di questo tipo, o di importanti operazioni di comunicazione sui media di quel periodo incentrate *specificamente* su di loro, con immagini che li ritraggano. Affinché la situazione cambiasse ci sarebbero voluti decenni. Solo nel 1996, infatti, il chirurgo generale in carica, la professoressa di Medicina Audrey F. Manley (la seconda persona di colore dopo Joycelyn Elders, che l'aveva immediatamente preceduta, a

ricoprire questa carica), avrebbe pubblicato un dettagliato «Rapporto su attività fisica e salute», esito di anni di ricerche scientifiche sull'argomento. Nel suo rapporto, rivolto a tutti gli americani, la professoressa Manley, una pediatra particolarmente preoccupata dalla crescente incidenza dell'obesità, sottolineò due semplici punti: «Per prima cosa, è dimostrato che i benefici per la salute si ottengono già a un livello “moderato” di attività fisica, sufficiente a consumare circa 150 calorie al giorno o 1000 calorie alla settimana (camminando velocemente per trenta minuti al giorno, per esempio). Secondo: anche se non è necessario che l'attività fisica sia vigorosa affinché faccia bene alla salute, l'entità dei benefici per la salute è direttamente correlata alla quantità di attività fisica regolare».

Guardando al passato dunque, gli antichi non avevano poi tutti i torti in quello che pensavano sull'esercizio fisico. Come diceva già Platone più di duemila anni fa: «Non è il numero di esercizi, ma la loro natura moderata che conduce, nel genere umano, a una buona costituzione».

18. Gli anni settanta

Negli anni cinquanta, praticamente in concomitanza con gli sforzi del governo americano per promuovere il benessere fisico, anche un altro elemento destinato ad avere profonda influenza stava mettendo radici nella cultura americana: la televisione – proprio quel mezzo di comunicazione che alcuni accusavano di aver trasformato gli americani in pantofolai che non si esercitavano abbastanza. Ecco arrivare allora Jack LaLanne, il profeta dell'esercizio fisico – bello, asciutto, in tuta – che nel 1951, da una tv locale di San Francisco, iniziò a trasmettere un innovativo programma sulla ginnastica. La trasmissione passò poi sulla tv nazionale nel 1959, sul canale ABC, e sarebbe andata in onda fino al 1986, quando io avevo da pochi anni finito l'università. Era rivolto principalmente a un pubblico femminile – alle casalinghe come mia madre, che da casa seguivano Jack passo per passo, mentre lui faceva sollevamenti delle gambe, salti sul posto, addominali. C'erano anche altre personalità che avevano programmi su tv locali o che venivano ospitati regolarmente nei talk show nazionali per parlare di esercizio e mostrare come si faceva – fra cui Paige Palmer e Maggie Lettvin – ma Jack LaLanne fu un vero pioniere nell'uso dei media per diffondere l'esercizio, il fitness e la perdita di peso. Quest'uomo dal sex appeal genuino, esaltato da una tutina aderentissima che lo rendeva ancora più telegenico, fu parte della mia infanzia. Jack LaLanne è stato, credo, la versione anni sessanta di Eugen Sandow. Poi però arrivarono i settanta, gli anni della mia adolescenza, e un'icona tutta nuova prese il suo posto: Arnold Schwarzenegger, un'altra figura che avrebbe avuto un ruolo cruciale nel modificare le ragioni per cui le persone facevano esercizio.

Non è necessario, come
possono pensare alcuni,
essere nati forti per
diventarlo.

Contrariamente al poeta
che, ci viene detto, nasce
poeta, l'uomo forte può
farsi da sé.

EUGEN SANDOW (1867-
1925)

È difficile oggi per me separare lo Schwarzenegger che diventerà un conservatore repubblicano e governatore della California dallo Schwarzenegger che sembrò spuntare dal nulla nel 1977. Quell'anno era uscito il documentario sulla subcultura dei culturisti *Pumping Iron*, e Arnold cominciò a comparire sulle riviste e nei talk show televisivi americani. Il suo era un modo di essere sexy in maniera «esagerata», «per eccesso», abbastanza simile a quello di Marilyn Monroe, ma in versione ultramaschile. Grande e grosso, bello, alto più di un metro e ottanta, «la quercia austriaca» aveva i pettorali più enormi che si fossero mai visti e un sorriso malizioso, con uno spazio vuoto fra gli incisivi, che suggeriva che non si prendeva poi troppo sul serio.

Arnold era talmente sicuro di sé – e di quella che potremmo chiamare la sua eterosessualità ipertrofica – che non sembrava per nulla turbato per il fatto di venire considerato un semplice elemento decorativo, per il piacere degli occhi di donne e di uomini sia etero che gay. Come solo Burt Reynolds prima di lui, si fece fotografare nudo sul paginone centrale di

Cosmopolitan – ovviamente in una posa studiata per nascondere i genitali –, ma osò anche più di Reynolds, comparando su un numero del mensile *After Dark*, una rivista molto diffusa che si occupava di danza e teatro, i cui lettori erano in prevalenza uomini gay. Che le foto abbiano un carattere omoerotico è fuor di dubbio, e rimangono, anche per gli standard odierni, piuttosto spinte. Arnold, all'epoca trentenne e all'apice della sua forma fisica da culturista, è ritratto nudo in uno spogliatoio, come se fosse appena uscito dalla doccia; in una foto mostra i glutei, muscolosissimi e scoperti, e in un'altra lascia chiaramente intravedere il pene.

Da giovane, Schwarzenegger era come Sandow – un disinibito uomo di spettacolo, un esibizionista, e un imprenditore –, ma un Sandow sotto steroidi. Il suo corpo, come quello di tanti altri culturisti sia all'epoca che oggi, era così muscoloso e scolpito grazie, almeno in parte, anche a dosaggi generosi delle prime forme di sostanze dopanti, come il Dianabol e il Deca-Durabolin. Era una cosa che tutti facevano, anche se non se ne parlava, e Arnold lo avrebbe più avanti ammesso pubblicamente. Sia per gli uomini che per le donne è molto difficile ottenere quel tipo di muscolatura senza alcun aiuto farmacologico. Negli anni settanta, erano comparsi improvvisamente tanti culturisti con un fisico altrettanto robusto, e belli tanto quanto Arnold – persone come Franco Columbu, Lou Ferrigno, Serge Nubret, Frank Zane – ma Schwarzenegger aveva qualcosa che agli altri mancava, e che non si poteva acquisire con un'iniezione: un carisma da star del cinema, cosa che l'industria di Hollywood avrebbe presto scoperto.

Io vidi *Pumping Iron* quasi subito quando uscì. Avevo sedici anni ed ero già prontissimo a lasciarmi ispirare da un culturista coi muscoli enormi, come quelli di Schwarzenegger. (Mio padre – atletico e sportivo come sempre – non era interessato al culturismo o a passare il tempo nella sala

pesi della sua palestra.) Per il mio compleanno chiesi ai miei genitori di regalarmi un kit completo di pesi, con inclusa una panca per fare i sollevamenti steso sul dorso, e iniziai a esercitarmi quotidianamente in camera mia, seguendo le routine che trovavo in quella che era diventata la mia nuova rivista preferita, *Muscle & Fitness* di Joe Weider (che a quanto pare esisteva fin dai tempi della cultura fisica, negli anni trenta). In poco tempo, diventai sempre più muscoloso. Mi procurai anche il libro, *Pumping Iron: The Art and Sport of Bodybuilding*, curato da Charles Gaines e George Butler e uscito nel 1974 – il libro fotografico su Schwarzenegger e gli altri partecipanti al concorso di Mr Olympia che aveva fornito l'ispirazione per il documentario – e anche il calendario con lo stesso titolo, pieno di ragazzoni palestrati da copertina. Immagino che ai miei genitori, cattolici piuttosto tradizionalisti, la mia recente ossessione per il sollevamento pesi servì a confermare che il loro unico figlio maschio doveva essere etero al 100 per cento. Ovviamente significava proprio il contrario. Diciamo che Arnold giocò – quantomeno – un ruolo cruciale nella mia presa di coscienza adolescenziale della mia attrazione per gli uomini.

A sedici anni, non ero abbastanza grande (e non vivevo nel posto giusto) per potermi veramente godere gli anni settanta, l'epoca pre-AIDS, edonistica e al contempo innocente – «il decennio dell'io», come lo ha definito Tom Wolfe in un famoso saggio del 1976 –, ma ero sicuramente all'ascolto di ciò che stava succedendo. C'era nell'aria un nuovo senso di libertà sessuale, grazie alla crescente affermazione pubblica dei movimenti di liberazione delle donne e delle persone LGBT, e all'importanza che questi davano all'autodeterminazione, alla libertà di scelta e all'uguaglianza, ovviamente – che fosse davanti alla legge o fra le lenzuola. Furono tanti e diversi gli elementi culturali che influirono sull'allentamento dei tradizionali costumi

sessuali: oltre alla maggiore disponibilità della pillola anticoncezionale, per esempio, e alla legalizzazione dell'aborto negli Stati Uniti, anche la popolarizzazione della pornografia, testimoniata dal successo del film *Gola profonda* (uscito nel 1972, lo stesso anno di *Ultimo tango a Parigi*, film d'autore ma comunque molto esplicito), e da quello di alcuni eleganti manuali erotici come *The Joy of Sex* e *The Joy of Gay Sex*, che in maniera per la prima volta molto diretta guidavano nella ricerca del piacere fine a se stesso, con tanto di raffinate illustrazioni.

L'esercizio fisico, il culturismo, i «centri benessere» – nome con cui alcune palestre cominciarono a presentarsi sul mercato – si inserivano facilmente nella «cultura del narcisismo», come l'aveva chiamata lo scrittore Christopher Lasch intitolando così un suo libro del 1979. Come mai prima di allora, essere fisicamente prestanti veniva collegato in maniera disinvoltata non solo alla salute e al benessere – cosa a questo punto ormai assodata – ma alla sessualità: essere in forma voleva dire essere sexy. L'aspetto che si riusciva ad avere allenandosi diventava adesso altrettanto importante, se non più importante, del fatto che faceva sentire bene. Senza fare tanti giri di parole, un personal trainer una volta mi disse: «Ammettiamolo, la ragione principale per cui le persone si allenano è essere belle da nude e trovare da scopare». Specialmente per i giovani uomini, Schwarzenegger, con il suo corpo abbronzato e lucido, il brillante trofeo di una competizione sessuale, era la muscolosa incarnazione di questa idea. Stare in palestra ad aumentare la massa muscolare poteva anche essere piacevole tanto quanto fare sesso: «È la più bella sensazione del mondo» disse una volta Schwarzenegger parlando di come ci si sentiva allenandosi. «Una sessione di sollevamento pesi ben fatta è meglio di un orgasmo.»

Anche se per me fu Schwarzenegger ad accendere il fuoco dell'interesse

per il sollevamento pesi, ci furono, in quel decennio decisivo, una serie di grandi atleti, icone dell'esercizio negli anni settanta, diventati famosi quasi da un giorno all'altro: Bruce Lee, per esempio. Lee aveva fatto per le arti marziali quello che Schwarzenegger aveva fatto per il bodybuilding. Le sue straordinarie doti atletiche, il suo sottile fisico d'acciaio, la sua incredibile abilità nelle arti marziali – ingredienti principali dei suoi popolarissimi film, come *Dalla Cina con furore* (1972) e *I tre dell'operazione Drago* (1973) – lo avevano aiutato a diffondere la mania per varie arti marziali orientali che fino a quel momento non erano praticamente mai state praticate in Occidente, una mania che continua tuttora, evidente nella popolarità delle arti marziali miste e della UFC League. Cosa altrettanto importante, Lee, americano di etnia cinese, purtroppo morto terribilmente giovane a 32 anni, contribuì così a cambiare il modo in cui venivano visti in generale gli uomini asioamericani, ribaltando stereotipi di vecchia data sulla loro presunta debolezza o docilità. Lee infatti era tutto il contrario: un lottatore senza pari, un atleta superiore, forte almeno quanto un altro suo contemporaneo, il pugile Muhammad Ali.

Per quanto riguarda altri sport, il baffuto Mark Spitz sarebbe diventato, letteralmente e metaforicamente, l'emblema sorridente del nuoto, dopo aver vinto sette medaglie d'oro alle Olimpiadi del 1972. Posando con un costume a stelle e strisce – un'immagine che era dappertutto, ubiqua quanto lo sarebbe stato pochi anni dopo il poster di Farrah Fawcett con un costume rosso – Spitz avrebbe reso il nuoto interessante e sexy. Mentre all'affabile Frank Shorter, inaspettata medaglia d'oro olimpica della maratona nello stesso anno (e medaglia d'argento nel 1976), va attribuito il merito di aver reso popolari come mai prima il jogging e la corsa su lunga distanza: in qualche modo, Shorter fece sembrare una corsa di 40 chilometri un'impresa

facile. Da lì, il fenomeno della corsa e del jogging si trasformò rapidamente in un settore di mercato tutto nuovo, composto da scarpe, pantaloncini e altri indumenti specifici, riviste, e persino libri, come dimostra il successo del bestseller di Jim Fixx del 1977, *The Complete Book of Running*, con in copertina l'immagine impressionante delle muscolosissime gambe dell'autore, immortalate in piena corsa su uno sfondo rosso brillante.

Senza dubbio una serie di atlete famose ed estremamente dotate sono state, all'epoca, fonte d'ispirazione sia per le donne che per gli uomini: la mezzofondista americana Mary Decker, le ginnaste Olga Korbut, dell'Unione Sovietica, e Nadia Comăneci, rumena; oppure grandi campionesse del tennis come Billie Jean King e Martina Navratilova, per nominarne qualcuna –, tuttavia, per quanto riguarda l'esercizio fisico e lo sport, penso che ad avere il più fondamentale e duraturo impatto sulla vita di donne e ragazze alla fine del xx secolo non siano stati né una donna né un uomo. Credo sia stata invece una misura legislativa, approvata il 23 giugno 1972 e conosciuta semplicemente come Titolo ix.

È fondamentale ricordare che il Titolo ix fu promulgato come aggiunta al Civil Rights Act del 1964, che aveva l'obiettivo di mettere fine alle discriminazioni sulla base della razza, del colore della pelle, della religione o della nazionalità nell'ambito lavorativo e nei servizi pubblici. Una legge «gemella», il Titolo vi, promulgata sempre nel 1964 dal Presidente Lyndon Johnson, proibiva le discriminazioni sulla base della razza, del colore della pelle e della nazionalità negli organismi pubblici e privati che ricevevano fondi dal governo. Il Titolo vi tuttavia non faceva cenno alle discriminazioni sulla base del sesso, e le attiviste impegnate nel movimento di liberazione delle donne, in particolare all'inizio degli anni settanta, avevano iniziato a

fare pressione sul Congresso affinché venisse aggiunto il sesso come categoria da tutelare.

Scritta congiuntamente dalla deputata delle Hawaii Patsy Mink (prima donna di colore e prima asioamericana eletta al Congresso) e dal senatore dell'Indiana Birch Bayh, la proposta di legge contenuta nel Titolo IX, che verrà approvata dal presidente Nixon, aveva come obiettivo di ovviare a questa mancanza. Il cuore della proposta – poche frasi – è di enorme semplicità: «In qualsiasi programma o attività di istruzione e formazione che riceve assistenza finanziaria dal governo, nessuno, negli Stati Uniti, può essere soggetto a discriminazione sulla base del sesso; a nessuno, sulla base del sesso, può essere interdetta la partecipazione in essi, e i benefici da questa derivanti».

È importante sottolineare che il testo non fa alcun riferimento esplicito alle donne; la legge poteva applicarsi indistintamente a donne e uomini. (Sotto l'amministrazione Obama, per esempio, sarebbe stata interpretata come tutela contro le discriminazioni sulla base dell'identità di genere e della transessualità. All'inizio del 2017, l'amministrazione Trump ha smantellato alcune delle misure di protezione legislativa più importanti per le persone trans, che fortunatamente sono state ripristinate attraverso un Ordine esecutivo del presidente Biden.) Il Titolo IX non era peraltro solamente una legge che riguardava l'uguaglianza nel campo dello sport, come alcuni l'hanno comprensibilmente ma erroneamente considerata. Il punto centrale è infatti che il Titolo IX riguardava qualsiasi programma di istruzione e formazione pubblica finanziato dal governo, inclusi quelli di scienza, di tecnica, tecnologia e matematica. Nonostante questo, la misura è oggi principalmente nota per il cambiamento che ha apportato alla partecipazione di donne e ragazze ai programmi sportivi e di atletica nelle

scuole superiori e nelle università americane, anche solo attraverso una più equa redistribuzione dei fondi in base a un principio di pari opportunità. La legge avrebbe anche segnato un cambiamento epocale dei vecchi luoghi comuni su quello che un tempo veniva chiamato «il sesso debole». Adesso le ragazze potevano aspirare a praticare non solo la ginnastica, il pattinaggio artistico, e il tennis, ma anche a diventare campionesse di basket, di baseball, di calcio, di pallavolo, di pugilato, di arti marziali o di hockey.

Questo non sarebbe successo, ovviamente, da un giorno all'altro, e non sarebbero state poche le resistenze all'approvazione del Titolo IX. Secondo alcuni – e c'è chi la pensa tuttora così – il maggiore supporto dato alle donne andava a discapito dei programmi sportivi per uomini, sia nelle scuole superiori che nelle università. (La lotta libera, uno sport tipicamente maschile, viene spesso menzionato come esempio di disciplina caduta vittima della diminuzione di fondi – e di importanza – dovuta alla nuova legge.) Anche se è vero che alcuni programmi per ragazzi sono stati eliminati o ridotti in alcune aree, in modo da garantire pari opportunità alle ragazze, credo che si sia trattato di un modo necessario e per troppo tempo rimandato di ristabilire un giusto equilibrio. Oggi le ricerche dimostrano che c'è stato un sostanzioso aumento della partecipazione delle donne allo sport nel corso degli ultimi cinquant'anni. Uno studio pubblicato nel 2006 ha dimostrato che il numero di donne che praticavano sport nelle scuole superiori è aumentato di nove volte rispetto al 1972, mentre il numero di donne che praticavano sport all'università è aumentato di circa il 500 per cento.

Logicamente, ci si potrebbe a questo punto chiedere se davvero è possibile stabilire un collegamento storico così stringente tra i miglioramenti auspicati dal Titolo IX e la partecipazione di donne e ragazze in vari tipi di

discipline fisiche e sportive. A maggior ragione dal momento che non ho mai sostenuto che l'esercizio fisico si esaurisca negli sport organizzati o nelle competizioni agonistiche. Tuttavia, credo sia giusto affermare che il Titolo IX abbia rappresentato, negli Stati Uniti, un nuovo inizio, sia dal punto di vista culturale, politico e legislativo che economico, e che abbia aperto alle donne l'opportunità di mettersi a lavoro, di mettersi – letteralmente – «a sudare», tanto quanto la loro controparte maschile. E di questo, quale esempio migliore di quello di Jane Fonda?

Fonda, nata nel 1937, sottolinea nella sua autobiografia *La mia vita finora* di essere «entrata in quella che viene chiamata "età adulta" in un periodo in cui l'esercizio fisico che richiedesse un certo impegno non veniva proposto alle donne». Negli anni cinquanta e sessanta, «si pensava che non potessimo voler sudare o diventare muscolose». Aveva studiato danza classica per vent'anni, e questo era sempre stato il suo modo per mantenersi in forma. Nel 1978 la situazione cambiò quando, mentre girava *Sindrome cinese*, si fratturò un piede. Adesso non poteva più indossare le scarpette da punta e prendere lezioni di danza classica, eppure, all'età di quarantuno anni, Fonda era determinata a dimagrire e diventare più tonica per un ruolo nel suo prossimo film, *California Suite*, in cui avrebbe dovuto girare una scena in bikini. La nuova moglie di suo padre le aveva suggerito, quando il suo piede fosse guarito, di provare a frequentare uno dei corsi offerti dallo Gilda Marx Studio, nel quartiere di Century City. C'era, si diceva, un'insegnante «fantastica» di nome Leni Cazden.

Per come le descrive Fonda, le lezioni di Cazden non richiedevano, dal punto di vista fisico, il movimento vigoroso dei corsi di aerobica che sarebbero diventati molto di moda negli anni ottanta grazie, in larga parte, anche alla stessa Fonda. Assomigliavano più a lezioni di condizionamento

fisico non troppo intense, non molto diverse da quelle del programma televisivo di Jack LaLanne, o dalle routine consigliate dal President's Council on Physical Fitness. Una cosa però le distingueva nettamente da queste ultime: la musica. Durante tutte le lezioni, Cazden metteva in sottofondo un mix di canzoni pop e R&B: Fleetwood Mac, Teddy Pendergrass, Stevie Wonder, Marvin Gaye. A Fonda sembrò una cosa geniale. «Cominciai a muovermi a un altro ritmo, diventando una di quelle persone che si vedono cantare e agitarsi dentro le loro macchine, al suono di una musica che solo loro possono sentire» scrive Fonda. «Non sarei mai più ritornata alla danza classica.» Fonda, che per anni aveva sofferto di bulimia e stava curando le sue dipendenze alimentari, adesso diventò «dipendente» dai corsi di ginnastica di Cazden: «Non sopportavo di saltare neanche un giorno». Quando non c'erano corsi, Fonda prenotava delle lezioni individuali con Cazden.

L'idea di entrare nel settore come imprenditrice non nacque solamente dal rinnovato amore di Fonda per l'esercizio. Suo marito, Tom Hayden, attivista e futuro deputato al Congresso per lo Stato della California, aveva da poco creato un'organizzazione indipendente chiamata Campaign for Economic Diversity (CED), un'associazione nazionale senza scopo di lucro che si occupava di uguaglianza economica, diritti degli inquilini, protezione dell'ambiente e altre tematiche di questo tipo. Come spesso succede per le associazioni senza scopo di lucro nate da poco, trovare dei fondi fu anche per il CED un problema centrale fin dall'inizio, e Hayden e Fonda ragionarono insieme per mesi sui vari modi in cui avrebbero potuto procurarseli. Pensarono di aprire un ristorante, o un'autofficina di riparazioni – attività con cui non avevano nessuna familiarità, sottolinea Fonda –, poi un giorno a lei venne l'idea: se c'era una cosa di cui era

appassionata, questa era l'esercizio fisico. Avrebbe potuto mettersi in affari con Leni e aprire una palestra di ginnastica. A Leni l'idea piacque, si misero d'accordo e trovarono lo spazio adatto, piuttosto piccolo, a Beverly Hills: qui, nel 1979, inaugurarono il Jane and Leni's Workout. Il loro accordo prevedeva che l'azienda sarebbe stata di proprietà del CED, e che i profitti sarebbero serviti a finanziare l'associazione. Questo significava che Fonda non avrebbe ricavato un centesimo (almeno all'inizio). Cazden, come gli altri impiegati – gli altri insegnanti e un direttore – avrebbe ricevuto un salario.

«Non eravamo per niente preparate a quest'enorme successo» ricorda Fonda nel suo libro. Fin dal primo giorno, «fu come una valanga, e senza che avessimo mai speso soldi per farci pubblicità, neanche una volta». Grazie alla notorietà di Fonda, vincitrice di un Oscar, «Merv Griffin e Barbara Walters, che conducevano dei talk show in televisione, chiesero *in prima persona* di poter venire a riprendere delle lezioni. Poi, arrivò gente da tutto il paese». Diventò, nelle sue parole, «un fenomeno globale, più grande di quanto nessuno di noi avesse mai immaginato». E questo succedeva quando la palestra che gestivano era ancora solamente una.

Fonda e Cazden cominciarono a ideare varie nuove routine in modo che le loro clienti, per la maggior parte donne, potessero ritornare per frequentare lezioni diverse, spesso tenute dalla stessa Fonda: corsi per principianti, per utenti medi e avanzati, per donne incinte – pre e post parto –, o in menopausa, lezioni di stretching, o corsi con diversi tipi di musica: pop, disco, country ecc. Fonda, insieme a Cazden e agli altri istruttori e istruttrici, stava creando tutto un nuovo lessico dell'esercizio e – che ne fosse consapevole o meno – materiale per una serie diversificata di libri e di video.

Si mise a studiare anatomia e fisiologia, racconta, impadronendosi dei fondamentali dell'educazione fisica e dell'aerobica.

Circa dieci anni prima, nel 1968, il medico americano Kenneth Cooper aveva pubblicato un libro che aveva inaugurato un nuovo campo, *Aerobics* (un termine praticamente sconosciuto al grande pubblico prima di allora), in cui illustrava gli effetti benefici dell'esercizio aerobico – un esercizio continuo, di intensità medio-alta, che accelerando il battito del cuore va a incrementare l'ossigenazione dei muscoli più grandi del corpo, e che richiede in genere dai quindici ai venti minuti di attività sostenuta. Il libro originale di Cooper era un testo accademico piuttosto noioso, ma nel 1979, lo stesso anno in cui Fonda aprì la sua palestra, Cooper ne aveva pubblicato una nuova versione, destinata a un pubblico più largo, *The New Aerobics*, dove proponeva un semplice sistema a punti per tenere traccia dell'attività fisica aerobica che si faceva camminando, correndo o con altre semplici attività che acceleravano il battito cardiaco. Iniziava, grazie a questa fortuita coincidenza temporale, la mania globale dell'aerobica.

Due anni dopo, nel 1981, Fonda scrisse *Il mio libro di ginnastica*, rimasto per due anni in cima alle classifiche del *New York Times* dei libri più venduti. A questo seguirono una serie di altri manuali di ginnastica di grande successo. Tuttavia, a rivoluzionare l'allenamento, in particolare quello delle donne, sarebbe stata la sua audace incursione nel campo delle videocassette, che le avrebbe anche fatto guadagnare milioni di dollari.

Fonda racconta che dovettero convincerla a registrare il suo primo video, nel 1982. All'epoca erano in pochissimi a possedere un videoregistratore: si trattava di apparecchi costosi e non c'era un vero e proprio mercato di videocassette. La stessa Fonda non possedeva un videoregistratore e, da

attrice, si chiedeva se un video prodotto a basso costo non avrebbe potuto danneggiare la sua carriera, facendola sembrare «stupida». Un investitore di nome Stuart Karl le aveva sottoposto l'idea, convinto da sua moglie, che aveva letto i libri di ginnastica di Fonda. Ci sarebbero voluti parecchi tentativi da parte di Karl perché Fonda accettasse, pensando solamente che sarebbe stato un modo di raccogliere qualche soldo in più per il CED.

La prima videocassetta, *Jane Fonda's Workout*, sarebbe diventata uno dei più grandi successi di tutti i tempi nel mercato dell'home video (ne sono state vendute, ufficialmente, più di diciassette milioni di copie, fruttando al CED così tanti soldi che Fonda avrebbe in seguito modificato gli accordi finanziari iniziali, per diventare unica proprietaria di questo business multimediale dell'esercizio). Nella dicitura «home video» la parte cruciale è la prima parola, *home*: per fare un po' di esercizio le donne non dovevano per forza iscriversi in palestra, o assumere una babysitter che tenesse i loro figli. Non dovevano per forza andare a Beverly Hills, alla palestra di Fonda, non avevano neanche bisogno di uscire di casa, come avrebbero dovuto fare per correre o per camminare. Potevano invece «fare Jane», come si diceva, con comodo, a casa loro, che fossero in Ohio, in Sud Africa o in Guatemala, senza dover pensare neanche a cosa mettersi. Fonda, un'insegnante incredibilmente efficace, le guidava attraverso una serie di esercizi di stretching come riscaldamento, poi passava a quello che si potrebbe chiamare un allenamento aerobico di livello medio, fatto da esercizi semplici per ogni parte del corpo – braccia, spalle, addominali e così via –, non smettendo neanche un secondo di spronarle allegramente, con genuino entusiasmo. «Su, giù, contraete forte!» diceva mostrando come fare un esercizio per i glutei. «Forza!... Cinque, sei, sette, otto – sentite come tira!»

La serie centrale di esercizi era seguita da una routine di raffreddamento che comprendeva alcune posizioni yoga.

Ancora oggi, dopo anni, la prima lezione di ginnastica di Fonda, ora disponibile online, rimane decisamente valida. Quando la videocassetta uscì, l'unico modo di vederla era, ovviamente, con un videoregistratore, ed è stato in parte anche merito del suo successo se il mercato dei videoregistratori è esploso e gli apparecchi sono diventati più alla portata di tutti. La cassetta era relativamente economica – sicuramente molto più economica dell'iscrizione a una palestra – e ne uscivano periodicamente nuove versioni. Finora, Jane Fonda ha realizzato 23 videocassette di esercizi e 12 audiolezioni, senza contare i tanti libri di ginnastica.

Con i numerosi progressi degli anni settanta e dei primi anni ottanta le fondamenta erano ormai ben salde: il fitness era destinato a diventare l'industria globale, diversificata e multimiliardaria che è oggi. Eppure, proprio in quel momento, in quel punto di svolta nella storia dell'esercizio fisico, iniziò a emergere qualcosa che, uccidendo, avrebbe cambiato il mondo: un virus che fino a oggi ha portato via più di 32 milioni di vite.

19. Gli uomini negli specchi

È difficile oggi rievocare la precisa atmosfera che prevaleva nei primi anni della pandemia dell'AIDS. Non sto parlando delle prime avvisaglie, all'inizio degli anni ottanta, quando nessuno ancora ne sapeva abbastanza per spaventarsi, ma del periodo leggermente successivo. A quell'epoca, quando c'erano già il farmaco AZT ma non gli inibitori della proteasi, se si veniva contagiati c'era ben poco da fare. Forme primitive di profilassi contro alcune infezioni opportunistiche davano le migliori chances, ma di certo non garantivano che non si morisse per un sarcoma di Kaposi, per un Citomegalovirus o per una polmonite da *Pneumocisti carinii*. L'idea che le persone con l'AIDS potessero essere ancora vive trenta o quarant'anni dopo era quasi inconcepibile.

La vita non è altro che
un movimento di
membra...

THOMAS HOBBES,
Leviatano, 1651

Da Seattle io mi ero trasferito al Castro, un paese straniero praticamente, proprio nel luglio del 1985, il momento in cui morì Rock Hudson, e tutti i giornali non facevano che parlare del virus mortale. Avevo ventiquattro anni. L'anno precedente avevo detto alla mia famiglia di essere gay, poco dopo aver finito l'università, anche se era già da quando ero adolescente che avevo rapporti sessuali. Quando avevo detto a mio padre che mi sarei trasferito a San Francisco, l'epicentro della pandemia, mi aveva detto che, a questo punto, tanto valeva suicidarmi. Ma io ero euforico alla sola idea: essere al centro di tutto, andare a vivere in quell'appartamento fatiscente

proprio accanto a Diamond Street, con quattro coinquilini, tre gatti e una vista spettacolare della città.

Non era la malattia, o la possibilità di contrarre l'HIV a farmi paura più di tutto; all'epoca, soprattutto, temevo di vedere scomparire uomini che non conoscevo. Qualcuno che vedevo spesso in palestra, o sull'autobus, o un uomo che andavo a cercare apposta allo Stud, tornandoci ogni settimana e sperando di parlarci, improvvisamente non si vedevano più. Certo, avrebbero potuto anche aver cambiato città, per lavoro, o anche solo aver cambiato palestra. Per quanto ne sapevo avrebbero anche potuto essere finiti sotto a un autobus, cercavo di ricordarmi. Ma presto avevo imparato che questa logica casuale, da lotteria, che si può applicare alla vita della maggior parte delle persone, in questi casi non era valida. Era come se l'aforisma di Oscar Wilde – «È una cosa bizzarra, ma tutti quelli che scompaiono, dicono d'averli visti a San Francisco» – dovesse essere cambiato, minacciosamente riformulato.

Avendo una terribile familiarità con questa nuova, strana malattia, alcuni uomini che conoscevo sembravano capaci di sentirla a distanza di interi isolati, come i cambiamenti del tempo, sempre mutevole, della città – anche nelle prime fasi, quando solamente i nuovi test degli anticorpi HIV potevano dare la certezza. Si trattava, come dicevano loro, di «quella faccia lì», nient'altro. La loro capacità di intuizione mi affascinava, finché non arrivai ad averla anche io. Dopo un paio d'anni e un paio di amici morti, in effetti, l'avevo acquisita.

Gradualmente però la cosa più spaventosa non fu più la scomparsa dei personaggi, ma quanto fosse prevedibile la trama. Per ogni storia che terminava bruscamente, ne iniziava immediatamente un'altra – in un ciclo

continuo. Ricordo che, appena morto il mio amico Peter, andai a trovare un altro amico, Jeff, per portargli la spesa. Jeff aveva ventiquattro anni. Era appena stato dimesso dall'ospedale. In preda a invincibili mal di testa e indebolito dalla diarrea, Jeff aveva inscenato un tentativo di suicidio nella sala d'attesa del suo medico, in modo da poter essere subito ricoverato in ospedale, senza ore e ore di attesa. «Ne ho prese tante quanto bastava per svenire – solo pillole» mi spiegò Jeff. «Devi prenderne di più – e bere dell'alcool – se vuoi farlo veramente.» Sapeva bene di cosa stava parlando: come tanti uomini gay all'epoca, era membro della Hemlock Society, un'associazione che dava consigli alle persone sui metodi per suicidarsi.

Adesso, Jeff stava a casa di Stuart, che aveva quello che allora veniva chiamato ARC (AIDS-related complex, «complesso correlato all'AIDS») e stava facendo uno sciopero della fame, ampiamente pubblicizzato, per protesta contro gli scarsi finanziamenti destinati dal governo all'AIDS sotto la presidenza di Ronald Reagan. Era l'inverno del 1986. Aprire la porta del loro appartamento era stato come spalancare un forno, acceso a 200 gradi. Io cominciai subito a togliermi uno strato di vestiti dopo l'altro. Stuart era stato sistemato su un divano, tra due uomini più grandi di lui, piuttosto rotondi, era avvolto in un sacco a pelo, tremava, soltanto i capelli biondi, il viso emaciato e gli occhiali con la montatura metallica erano visibili. La stanza era illuminata da un serie di stufe elettriche, sette o otto, che crepitavano, sibilavano, rantolavano accendendosi e spegnendosi, e proiettavano sul pavimento un alone di luce calda, arancione. Non parlava nessuno. L'unica cosa appesa alle pareti era un calendario enorme, che segnava il tempo che mancava alla fine dello sciopero della fame di Stuart, tutto coperto di X. La porta dietro di me era scomparsa nell'oscurità.

Lì in piedi, in un momento di delirio, avvertii il terrore definitivo della

malattia – ero intrappolato, orribilmente, senza vie di fuga, proprio come Jeff e Stuart: intrappolato nella vita, in un corpo che non era pronto a morire, ma col desiderio disperante di uscirne. Pensai: se mi siedo accanto a loro, accanto a quei due uomini che aspettano il loro turno in silenzio, sul divano, se mi metto comodo come se fossi a casa mia, non andrò via mai più da questo appartamento. Andai in cucina, misi la spesa nel frigorifero vuoto e andai a cercare Jeff, che stava dormendo. L'ultima immagine che ho di lui da vivo è in quella camera da letto buia, bollente. Nonostante il caldo, era disteso in diagonale sul letto, a faccia in giù, con indosso un cappello, dei guanti e un cappotto invernale, come se fosse caduto nella neve alta fino al ginocchio, e non riuscisse più ad alzarsi.

Un paio di giorni dopo, qualcuno lo trovò mentre trascinava per tutto l'appartamento un secchio pieno d'acqua e una delle stufe elettriche, cercando una presa di corrente. Jeff dovette tornare in ospedale, dove fu costretto a partecipare a delle terapie di gruppo e, dato che ritenevano che avesse tendenze suicide, a sottoporsi a una serie di test psichiatrici. Ma i medici non avevano riscontrato nessuna anomalia. Mi raccontarono che, dopo alcuni giorni di ricovero, smise di parlare. Ricordo di aver pensato: «Non mi sorprende: è pronto a morire e non vuole più parlarne con nessuno – né con un medico, né con un assistente sociale, né con un amico – basta così». Avevo interpretato il suo silenzio come una nobile resa. Solo dopo l'autopsia i medici si resero conto che aveva delle lesioni cerebrali, dovute all'AIDS, che avevano causato l'afasia e la demenza.

I volti dei morti apparivano settimanalmente sul *Bay Area Reporter*, un giornale gay locale che pubblicava necrologi con le foto degli uomini morti da poco di AIDS. Quando ne prendevo in mano una copia, per prima cosa aprivo istintivamente questa sezione: occupava almeno due pagine.

Riconoscevo sempre qualcuno che avevo conosciuto, qualcuno con cui avevo ballato, fatto l'amore o fatto ginnastica, consapevole del fatto che, in una storia appena diversa, una di quelle foto avrebbe potuto essere la mia.

Per qualche tempo conservai questi necrologi, così come altre pubblicazioni effimere – prove, cioè – della pandemia: gli ordini del giorno delle riunioni di ACT UP, una Polaroid passata di mano in mano fra amici che mostrava i sintomi del sarcoma di Kaposi, un volantino che diceva semplicemente IMMAGINA UNA CURA, un annuncio personale su un giornale gay che proponeva: «Scambio AZT per Seconal». Come uomo gay sieronegativo sentivo, credo, un certo senso del dovere: essere una specie di archivista della mia comunità. Poi, quando mi innamorai di Steve, buttai via tutte le carte, che cominciavano a ingiallire. Dovermi tenere al corrente di ogni nuova terapia-del-mese mi sembrava già un compito sconcertante, e i faldoni che, in camera da letto, continuavano a gonfiarsi, servivano solo a ricordarmi che il numero di morti stava crescendo, e io ero determinato a non pensarci. Era il 1989. La pandemia mondiale non era più solamente una notizia sul giornale. Era in casa mia, nel corpo di Steve, nella nostra vita.

Una notte sognai di essere con Steve davanti alla porta di casa di un amico, e di bussare. Lui veniva ad aprire.

«Ciao» gli dicevo con una certa indecisione, poco sicuro del tono giusto da usare. «Abbiamo sentito che stai bene. Che non ce l'hai più.»

«Sì» rispondeva lui pacato. «Adesso sto cercando di vivere senza.»

Ridemmo tutti, nervosamente.

«Be', come hai fatto?» gli chiedeva Steve. «Cosa hai preso? Chi è il tuo medico?»

Lui iniziò a rispondere, ma qualcuno, da dentro casa, lo chiamò. «Scusate

un attimo, torno subito» promise. «Aspettate qui.»

Steve e io restammo lì, ad aspettare. Il nostro amico non tornò più.

La nostra vita da svegli aveva spesso la stessa consistenza di questo sogno: resistevamo insieme, ci aiutavamo a vicenda, sicuri che una risposta sarebbe arrivata, ma anche, contemporaneamente, scettici, fiaccati dall'attesa.

Che effettivamente, un giorno, una risposta fosse arrivata – sotto forma degli inibitori della proteasi, più o meno intorno al 1996, e per Steve all'ultimo momento utile – non ha mai smesso di sembrarmi miracoloso. Dopo quattro o cinque anni, Steve era ritornato in salute – le sue cellule T erano stabili e la sua «carica virale» non più rilevabile – e noi, come tanti di quelli che avevano avuto accesso a questi farmaci, avevamo cominciato a respirare di nuovo. Non c'è mai stato però un senso di compiacimento, o di oblio. E come avrebbe potuto? Steve doveva prendere le pillole ogni giorno senza sbagliare orario, di tanto in tanto doveva cambiare farmaci, gestire gli effetti collaterali, fare regolarmente esami del sangue, e così via. Dal canto mio, avevo sempre l'acuta consapevolezza che, anche per una singola «distrazione» non protetta o un incidente, avrei potuto ritrovarmi anch'io a dover prendere il cocktail di farmaci.

Prima di Steve, non mi ero mai immaginato in una relazione a lungo termine. Amanti, sesso, storie d'amore – certo –, ma coppia fissa con una persona, costruire una vita insieme? No. Dopo invece, per via dell'AIDS, avevo sempre presunto che la nostra relazione non sarebbe mai potuta durare abbastanza da poter essere veramente definita «a lungo termine». Questa cosa, arrivata in maniera così inaspettata, l'avrei persa però in modo altrettanto inaspettato.

La sera prima che Steve morisse eravamo andati insieme in palestra. Riesco ancora a vederlo, mentre fa gli addominali nella zona per gli esercizi a corpo libero, mentre io mi ero già spostato in quella per il sollevamento pesi. Non so perché quest'immagine, questa scena, continua a proiettarsi a ciclo continuo nella mia testa, anche trent'anni dopo – ma è così. Forse perché Steve aveva l'aria di essere così in forma, così in salute – e il giorno dopo non c'era più. Forse perché ci eravamo incontrati in una palestra, più di sedici anni prima: la fine e l'inizio del nostro amore fusi in un solo momento – sul tappeto di una palestra.

Quella palestra, che ormai non esiste più da tanto, si chiamava Muscle System. Non era una palestra qualsiasi ma «la» palestra degli uomini gay a San Francisco, in quel periodo. Era uno stabilimento «per soli uomini» – e per *uomini* intendo, in questo caso, uomini gay, con poche eccezioni etero. Semplicemente si sapeva che Muscle System era una palestra gay, quel tipo di istituzione che a un certo punto, nel corso degli ultimi vent'anni, si è estinta. (Che fosse con intento omofobo, o affettuosamente ironico, alcuni la chiamavano, al tempo, «Muscle Sissies».) Non so se fosse la palestra stessa – dissuadendo le donne dall'isciversi, o proibendoglielo e impedendoglielo – a far rispettare questa regola, ma sono abbastanza sicuro di non aver mai visto nessuna donna allenarsi lì nei quindici anni in cui l'ho frequentata.

Tutte le pareti di Muscle System – uno spazio a due livelli, in cui la luce entrava dal tetto – erano ricoperte di specchi, dal soffitto al pavimento, una scenografia perfetta per potersi studiare da una moltitudine di prospettive. Certo, c'erano sempre alcuni irriducibili che si allenavano accanitamente, ma Muscle System non era mai stata una palestra per il culturismo duro e puro, come Gold's. Sicuramente, per la maggior parte degli uomini gay di allora,

che fossero o non fossero sieropositivi (e più della metà di noi lo era in quel momento, a San Francisco), il culturismo, il bodybuilding, andava ben oltre lo sport o il semplice narcisismo, all'epoca dell'AIDS. Non era più qualcosa che aveva a che fare solamente con il voler avere un bel corpo, con il trovare da scopare. Allenarci ci metteva in diretta competizione non solo con l'età, ma anche con l'AIDS. Quando qualcuno diceva che doveva «rimettersi in forma», poteva essere per combattere il virus o scongiurare la sindrome da deperimento (un frequente effetto collaterale dell'AIDS), e non semplicemente per trovare un partner o dimagrire. Per altri, aumentare la massa muscolare, ridurre quella grassa e rafforzare i muscoli era il segno che avevano un certo controllo del proprio corpo, in un momento in cui si sarebbero altrimenti sentiti indifesi di fronte alla lenta e dannosa invasione del virus, o alla tossicità dei farmaci che ingerivano per combattere una malattia così mortale.

Se non altro, i muscoli potevano farti *apparire* forte, in salute, attraente, anche se dentro non ci si sentiva così. A Muscle System – dove alcuni uomini arrivavano dopo aver fatto una sessione di sollevamento pesi a casa propria, solo per essere già più attraenti nel momento in cui varcavano la soglia – un bel corpo poteva essere la difesa migliore contro la possibilità di venire rifiutati sessualmente, o contro il segreto di avere l'HIV.

Spesso, quando la palestra era piena, più che sollevare pesi si parlava. Non era per niente raro che i pettegolezzi da spogliatoio si mischiassero, senza soluzione di continuità, alle ultime notizie che si avevano sull'HIV. Fra un set e l'altro, si poteva sentire un gruppo di ragazzi giovani e magri parlare dell'ultimo evento di raccolta fondi per l'AIDS della sera prima, per poi mettersi a discutere le questioni più da intenditori riguardo al concorso di Mr Leather o ai piercing ai capezzoli. Accanto alla fontanella dell'acqua, si

potevano sentire due amici organizzarsi per portare la spesa a un altro membro della palestra, che era a casa con una bombola d'ossigeno e una prescrizione per la morfina. Raramente la palestra offriva una tregua completa dall'AIDS, una possibilità di dimenticare del tutto: non c'era nessun posto in città in cui questo fosse possibile. Persino le onnipresenti magliette di ACT UP o la musica a tutto volume – la versione di *I've Got You Under My Skin* di Neneh Cherry ispirata all'AIDS, per esempio – alcune volte non servivano ad altro che a ricordarci il disastro in cui ci trovavamo.

Non ne avevamo certo bisogno. Direttamente o indirettamente, qualsiasi uomo gay si trovava a un certo stadio della malattia – contagiato, ammalato, impegnato a rimanere vivo, ad accudire, a rimuovere, a piangere la scomparsa di qualcuno. E anzi, la misura in cui l'AIDS era centrale nelle nostre vite trovava forse la sua più chiara espressione proprio in palestra, dove sera dopo sera i suoi frequentatori si ritrovavano, sempre diversi: volti nuovi, sani, arrivati in città da poco, a rimpiazzare costantemente quelli che l'avevano lasciata. All'ingresso di Muscle System, foglietti attaccati con lo scotch al banco dell'accoglienza annunciavano regolarmente il funerale di qualche membro, o di qualche impiegato della palestra che era morto. Spesso i foglietti apparivano prima dei necrologi sul *Bay Area Reporter* di quella settimana.

Ricordo quando ne vidi uno per il funerale di Mark, un simpatico trentaduenne del Sud che da anni arrivava, quasi ogni sera, dopo il lavoro. Anche se non l'avevo mai conosciuto bene, quando Mark era presente lo notavo, così come notavo la sua assenza quando non c'era. Sempre vestito in modo impeccabile, in giacca e cravatta, un trench o un lungo cappotto di cammello addosso, con una ventiquattrore in una mano e la borsa da ginnastica nell'altra, andava dritto verso lo spogliatoio, con al collo un

asciugamano, salutando tutti gli uomini che incontrava nel suo tragitto con un sonoro «Hey, ciao!», e aggiungendo, se li ricordava, anche i loro nomi.

L'ultima volta che l'avevo visto a Muscle System, circa sei settimane prima, mi era sembrato di notare che fosse dimagrito di almeno 8 o 10 chili – cosa per niente insolita a San Francisco in quel periodo, e con molta probabilità dovuta all'AIDS più che all'esercizio fisico e alla dieta. Poi non l'avevo più visto. Come poteva un ragazzo così giovane, così pieno d'energia, essersene andato così rapidamente? Avevamo davvero perso anche lui? Era come se un giorno, in palestra, mentre si stava allenando come sempre, con addosso i suoi pantaloncini da ciclista fluorescenti e la canottiera, fosse entrato negli specchi, passandoci semplicemente attraverso, e fosse scomparso.

20. Una pausa

Fa bene ogni tanto prendersi una pausa dall'esercizio, come avevo imparato nel mio corso da personal trainer di fitness – lasciare i tendini, le giunture e le articolazioni un po' a riposo, e la mente anche. Qualche volta però una pausa può durare più a lungo di quanto si era programmato o anche immaginato. Nel mio caso, per un periodo, è stato così. Mi sono preso una pausa sia dall'esercizio sia dalla scrittura di questo libro. E non sto parlando di settimane. Intendo anni.

Non appena il
corpo sente dolore,
l'esercizio deve
cessare.

GALENO, *Dell'arte
medica*, 180 d.C.
circa

Tutta questa fase, questo divorzio tra me e l'esercizio, iniziò poco dopo che avevo perso Oliver, che è morto nell'agosto del 2015, a ottantadue anni. Avevamo l'abitudine di andare insieme a nuotare due o tre volte a settimana – di solito una nuotata di poco più di un chilometro e mezzo, in una piscina poco lontana –, nuotavamo nella stessa corsia e ogni tanto facevamo una lezione settimanale con un istruttore di nuoto. Nuotavamo dovunque potessimo: nei laghi freddi di montagna, nell'acqua salata del mare, e nelle piscine troppo piene di cloro di New York. Abbiamo nuotato in alberghi eleganti a Londra, in Islanda, a Gerusalemme e a San Francisco. Abbiamo fatto immersioni a Curaçao e a St. Croix. Uno dei miei ricordi più divertenti è di quando una volta ero a nuotare con Oliver nell'enorme

piscina pubblica di Central Park, in una caldissima sera d'estate – così calda che la piscina era piena di persone che facevano il bagno, di bambini, di famiglie, la gente di New York insomma. I pochi bagnini presenti cercavano freneticamente di far fare un po' d'ordine, cercando di impedire ai bambini di tuffarsi a bomba da bordo vasca o dal trampolino, sovrastando il frastuono coi loro fischiotti. Ma era una causa persa: sembrava di stare nuotando nel bel mezzo di Times Square. E lì, circondato da tutto questo, c'era Oliver, mezzo cieco ma indomito, che cercava di finire la sua vasca mentre io, la sua ansiosa guardia del corpo, gli nuotavo accanto.

Oliver aveva continuato a esercitarsi quasi fino alla fine della sua vita – aveva continuato a nuotare, anche se più lentamente e per distanze più brevi. Quando non era più stato possibile per lui andare a piedi fino alla palestra per allenarsi, il suo istruttore, un ragazzo adorabile di nome Ian, iniziò a venire al nostro appartamento per fargli fare un ciclo di esercizi semplici usando manubri leggeri, corde elastiche, e una palla BOSU. Per fare un po' di attività cardio, camminava su e giù per il corridoio. Anche quando era ormai confinato a letto, Oliver si sforzava di muovere gli arti in varie direzioni, più vigorosamente che poteva. «Esercizio per moribondi» lo chiamava sardonicamente. Ma lo faceva perché l'esercizio lo faceva sentire bene, lo faceva sentire vivo.

Il funerale di Oliver l'abbiamo organizzato nell'auditorium della New York Academy of Medicine, con il palco ricoperto da centinaia di vasi di felci – la sua specie preferita di piante. Dopo, avevamo tenuto un rinfresco nello spazio del museo, proprio nello stesso corridoio in cui si trova la sala dei libri rari, il posto in cui avevo incontrato per la prima volta Mercuriale e il

suo *De arte gymnastica*. In qualche modo, questa cosa mi aveva dato un po' di conforto.

Una volta che Oliver non c'era più però, su tutto era sceso il silenzio, la vita stessa era muta, e anche l'interesse per l'esercizio non mi parlava più. Non mi importava più niente di tutto questo, all'improvviso, neanche della storia dell'esercizio fisico. Sembrava tutto molto banale, piuttosto privo di importanza. Per quasi quattro anni misi da parte questo libro e non aprii più neanche il file nel mio computer. Nel frattempo, scrissi un libro diverso, un memoir sulla mia vita a New York con Oliver, e pubblicai un volume di fotografia di strada.

Single, solo, annoiato, depresso, iniziai anche a passare molte delle mie serate al pub di quartiere, bevendo più di quanto avrei dovuto e, nei fine settimana, fumando più canne di quelle che potevano servire. Ogni tanto facevo ancora un po' di esercizio in modo saltuario, casuale – ma senza la passione che ci mettevo prima. Quando i chili di troppo cominciarono ad accumularsi proprio lì dove una volta c'era stata una tartaruga, la mia forza di volontà si andò affievolendo anche più velocemente. La palestra, la piscina, o un corso di yoga mi sembravano mete sempre più lontane. Poi, all'inizio del 2018, mi diagnosticarono l'ipertensione. Non fu una cosa del tutto inaspettata – tre delle mie cinque sorelle ce l'avevano, così come l'aveva avuta mia madre prima di morire – e in realtà anche io l'avevo sempre avuta leggermente alta. Il dottore mi prescrisse dei farmaci ma mi disse anche: «Devi fare più allenamento cardio».

«Lo so. Ero certo che l'avrebbe detto.»

A cinquantasette anni, mi trovavo di fronte a una situazione nuova: quella che era stata un tempo una scelta non lo era più, dal momento che l'esercizio

non era più qualcosa che decidevo liberamente di fare – per essere più bello, per sentirmi meglio – ma qualcosa che *dovevo* fare, se volevo mantenermi in salute. Non c'erano più scuse.

Ci volle del tempo ma io e l'esercizio ci saremmo infine rimessi insieme, si può dire, anche se in modo diverso. Dalla morte di Oliver, avvenuta solamente nove anni dopo quella di Steve, io ero cambiato. Mi sentivo una persona diversa, e anche quello che per me era l'esercizio, quindi, era cambiato. I miei sentimenti erano diversi, non c'era più l'ossessività della giovinezza, ma qualcosa che assomigliava più a un civile accordo fra due ex amanti adesso ben oltre la mezza età. Ricominciai a fare esercizio e a nuotare con regolarità, e il risultato fu che la mia pressione sanguigna tornò a valori normali, dimagrii, e che arrivato al mio cinquantanovesimo compleanno, nel gennaio del 2020, mi sentivo, dal punto di vista fisico e mentale, meglio di quanto non avessi fatto per molto tempo.

Poi arrivò la pandemia.

A metà marzo, il governatore fece chiudere tutte le palestre nello Stato di New York (insieme a vari altri provvedimenti), per prevenire la diffusione del coronavirus. Lo stesso stava succedendo nelle città di tutto il mondo – le palestre chiudevano, praticamente da un giorno all'altro; un'intera industria, un'abitudine che era parte integrante della vita di milioni di persone, finiva improvvisamente. Non era la prima volta che le palestre furono costrette a chiudere in risposta a una crisi di salute pubblica. Durante la pandemia di influenza spagnola del 1918, che avrebbe causato la perdita di mezzo milione di vite solo negli Stati Uniti, le sedi locali della YMCA furono chiuse più volte, per mesi, per impedire la diffusione del virus mortale; gli eventi sportivi al chiuso furono proibiti e le persone furono incoraggiate a fare

esercizio all'aperto (ai bambini in particolare si consigliava di fare dei giochi, che rimarranno noti come «giochi dell'influenza»). Allo stesso modo, all'apice dell'epidemia di polio dei primi anni cinquanta (molto meno estesa, a paragone delle pandemie di spagnola del 1918 e di quella del COVID-19), le piscine furono chiuse perché il poliovirus – un enterovirus che entra nel corpo attraverso il sistema intestinale piuttosto che attraverso quello respiratorio – può essere trasmesso attraverso l'acqua contaminata da materia fecale. (Col senno di poi la chiusura delle piscine si può considerare una reazione eccessiva: sono pochi i casi che possono essere ricondotti effettivamente a una trasmissione in piscina.) Questi precedenti tuttavia impallidivano di fronte alle ripercussioni del COVID-19. Alla fine del 2020, mentre il paese si avvicinava a raggiungere il triste traguardo di cinquecentomila morti in meno di un anno, almeno il 15 per cento delle palestre negli Stati Uniti aveva chiuso definitivamente, secondo l'International Health, Racquet and Sportsclub Association, e a oggi l'entità delle chiusure e dei corrispettivi fallimenti non è ancora nota.

Come tutti gli altri durante la pandemia, non ebbi altra scelta che adattarmi alla chiusura della mia palestra. Ideai una routine di esercizi di venti minuti da fare in casa: piegamenti, trazioni alla sbarra, squat, addominali, un po' di yoga, e mi imposi di fare una passeggiata quasi ogni giorno. Non scelsi mai la via virtuale – seguire allenamenti di istruttori su Instagram Live o su Zoom, o lezioni di yoga su YouTube – e non mi interessai mai alle macchine per il fitness ad alta tecnologia, come Peloton o Mirror (non che me le sarei potute permettere). Ricordo di aver visto uno spot televisivo per il Mirror, e di averlo trovato molto strano, futuristico, ma non in senso positivo: persone che si allenavano energicamente da sole, guardandosi in una superficie a specchio a figura intera, al cospetto di un

personal trainer virtuale che diventava visibile sulla stessa superficie. Una versione high-tech di Narciso per ricchi. Mi sembrò quasi un simbolo di quanto le persone avessero perso il contatto fra di loro, e di come avrebbero anche potuto voler mantenere questa distanza, d'ora in poi, qualcosa di molto diverso da quello che era successo all'epoca dell'AIDS: adesso tutti stavano a casa da soli, isolati, al sicuro nei loro bozzoli di specchio disinfettati.

I primi tempi non ebbi problemi a rimanere costante: facevo i miei piegamenti e le mie passeggiate, aspettando. Dopo però divenni più pigro. Tuttavia, quando fu chiaro che le palestre non avrebbero riaperto tanto presto, capii che mi mancava la carica di energia del sollevamento pesi, i superset e le ripetizioni fino allo sfinimento, e persino il dolore dei muscoli indolenziti il giorno dopo. Mi mancava la piscina, l'euforia e la tranquillità del nuoto. E, forse più di ogni altra cosa, mi mancava il senso di comunità che avevo sempre trovato nelle palestre, anche in quelle piccole.

Nello Stato di New York, le palestre furono autorizzate a riaprire alla fine di agosto del 2020, più di cinque mesi dopo la chiusura. Furono introdotte varie restrizioni: la palestra poteva essere piena per non più di un terzo della sua capacità, le mascherine e la distanza sociale erano obbligatorie, così come i controlli della temperatura all'ingresso. Gli attrezzi dovevano essere disinfettati prima e dopo ogni utilizzo e le palestre che non disponevano di adeguati sistemi di filtraggio dell'aria dovevano installarli. Le piscine coperte invece non potevano ancora riaprire, così come le palestre dove si tenevano corsi di fitness di gruppo, come lo spinning, lo yoga e il pilates, poiché questi ambienti erano considerati troppo pericolosi per la diffusione del COVID.

Per riattivare il mio abbonamento alla Chelsea Piers Fitness, aspettai che le

piscine potessero riaprire. Ci andai però proprio il primo giorno della riapertura, il 30 settembre. Adesso, il banco dell'accoglienza si trovava subito fuori dal parcheggio dell'edificio, una costruzione a tre piani che aveva la forma di un magazzino. Utilizzando un'applicazione creata dalla palestra, scansionai il codice a barre del mio abbonamento e mostrai la mia «autocertificazione», un altro dei nuovi requisiti. Un impiegato mi misurò la temperatura e mi lasciò entrare.

Ero nervoso, non tanto per la possibilità di prendere il COVID, ma per la paura di fare qualcosa di sbagliato inavvertitamente, di non seguire i nuovi protocolli. Il posto, di solito sempre così affollato, era quasi del tutto vuoto ed estremamente silenzioso. Il grande ristorante che si trovava nello spazio principale – da cui un tempo proveniva un rombo quasi costante di frullatori, spremiagrumi e chiacchiere – era chiuso. I grandi televisori erano spenti. Mentre mi dirigevo verso gli spogliatoi, ebbi la stessa sensazione inquietante che si prova camminando in un aeroporto nel cuore della notte. Nei monitor erano proiettate delle scritte luminose. Alcune dicevano «vietato lo spotting», con una grafica semplice: due mani barrate da una grande X.

Vietato lo spotting: in tre parole, quella frase riassumeva come tutto fosse drasticamente cambiato. Lo spotting – interagire fisicamente con altre persone che sollevano pesi, spesso completi sconosciuti, incitandole ad andare avanti – «Dai, dai, altri due» –, mentre tentano di battere il loro record personale, era da sempre uno degli aspetti caratteristici di quella microcultura unica che è la palestra. *Non* fare da spotter – rifiutarsi di aiutare qualcuno –, così come non voler condividere gli attrezzi e i manubri, fino a poco tempo prima sarebbe stato considerato maleducato, un atteggiamento poco sportivo. Adesso fare lo spotter era diventato un

comportamento rischioso, l'equivalente per il COVID-19 di quello che è il sesso non protetto per la pandemia dell'AIDS.

Nello spogliatoio vidi solamente altri due uomini, e altrettanti inservienti con la mascherina, affaccendati a disinfettare tutte le superfici – gli sportelli degli armadietti, i piani del bagno, le pareti delle docce. La sauna e il grande bagno turco erano chiusi fino a data da destinarsi, forse per sempre, cosa che riportava alla mente le antiche terme diroccate che Mercuriale aveva visto quando era arrivato a Roma: rovine di un'altra epoca, di un'altra cultura. Era tutto così deprimente. Ma mi dissi di non pensarci troppo – dovevo ringraziare di poter fare esercizio. Mi cambiai velocemente mettendo il costume, afferrai un asciugamano e mi diressi in piscina, in perfetto orario. Mi era stato detto di arrivare con cinque minuti di anticipo. La mia prenotazione per il nuoto – trenta minuti al massimo – era per le 14.10. Mi sentivo come se stessi andando a una visita medica.

Il bagnino registrò il mio arrivo e mi spiegò le regole: indossare sempre la mascherina, fino al momento di entrare in piscina – mi diede una bustina di plastica in cui riporla a bordo vasca. Se si usavano una tavoletta, un pool buoy o le pinne, mi disse, bisognava poi riconsegnarle a lui perché fossero disinfettate. A differenza di prima, ogni nuotatore avrebbe avuto una corsia tutta per sé – non era consentito nuotare in due nella stessa corsia, né insieme né alternandosi in direzioni diverse –, uno dei pochi aspetti positivi di questa pandemia. Anche se ero in anticipo, la prima corsia era vuota e potevo iniziare anche subito.

È la corsia di Oliver, pensai tra me e me: nuotava sempre nella prima corsia. Solo per lui il bagnino faceva addirittura spostare chi nuotava lì in un'altra corsia, perché lì c'era una scaletta (Oliver camminava con un

bastone e non poteva mettersi seduto sul bordo per entrare in piscina). Si teneva sempre ben stretto al mio braccio quando lo guidavo verso la scaletta, con i suoi piedi enormi, piatti, che zappavano nelle pinne, e lo aiutavo a entrare in sicurezza.

A questo punto mi tolsi la mascherina, indossai gli occhialini e mi tuffai.

Com'era fredda l'acqua! Certo, non fredda come un lago di montagna in ottobre, ma molto più fredda del solito. La piscina doveva essere stata svuotata, pulita e poi riempita di nuovo. *Brr!* Mi diedi una spinta, con le mani tese a formare una V e una battuta di gambe a delfino, per riemergere a circa un terzo del percorso, e lanciarmi in stile libero. La bracciata fu subito fluida, come se non fosse passato un giorno da marzo. Mi chiesi se ci sarebbe voluto del tempo per ritrovare il ritmo, per sincronizzare la respirazione da entrambi i lati con bracciate e battute in stile libero, mi chiedevo se sarei stato arrugginito. Invece no, il mio corpo sapeva esattamente cosa fare: spingere in avanti, tirare indietro, calciare, invertire la direzione, in una parola: nuotare. Toccai la parete, feci la virata, e mi diedi un'altra spinta. Una vasca dopo l'altra, semplicemente nuotai, felice di scordare la pandemia e di lasciare che la mia mente, andando alla deriva, trovasse la strada del ritorno.

21. In viaggio verso Olimpia

Era da tanto che sognavo di andare a Olimpia. Volevo fare un viaggio incredibile, da solo, in macchina, alla ricerca dei luoghi degli antichi giochi sportivi. Era qualcosa che Girolamo Mercuriale non aveva mai avuto l'opportunità di fare. Sentivo quasi che era una cosa che dovevo a lui.

È cosa buona fare dei viaggi.

ARETEO DI
CAPPADOCIA, II
secolo d.C. circa

La mia prima fonte di informazioni non era stata Fodor, ma Pindaro, l'antico poeta lirico greco che aveva scritto le sue odi della vittoria espressamente per i vincitori delle celebrazioni sportive. Da lui avevo scoperto che Olimpia era solo uno dei quattro luoghi in cui si tenevano i giochi panellenici – delle gare aperte agli atleti provenienti dalla Grecia o dal resto dei territori ellenici. Insieme alle Olimpiadi (che allora come oggi si svolgevano una volta ogni quattro anni), negli intervalli fra una e l'altra si tenevano i giochi istmici, nemei e pitici. Il percorso da uno di questi luoghi all'altro era un tempo un circuito ben battuto sia dagli atleti che dagli spettatori. Oggi, in molte guide turistiche, Istmia e Nemea non vengono neanche citate.

Buttai giù il mio itinerario mentre bevevo una birra al bar della American Academy a Roma. Lì, una giovane archeologa dai capelli biondi ramati mi disse come arrivare dove volevo andare – che in un certo senso era indietro nel tempo di 2800 anni. Diedi per scontato di poter prendere il treno da un posto all'altro, come avevo fatto nei miei viaggi lungo l'Italia. Non era questo

il caso, mi spiegò l'archeologa, in Grecia non era possibile, se non per qualche piccola tratta. Affittare una macchina sarebbe stata la cosa migliore, e iniziando e finendo ad Atene avrei potuto muovermi da un luogo all'altro senza mai dover tornare sui miei passi. «Non si preoccupi» mi rassicurò. «Una volta usciti da Atene il traffico è una passeggiata.»

Non era il traffico a preoccuparmi. Nel traffico al massimo si rimane bloccati, non si guida. Era proprio dover guidare – dover andare veloce, o velocissimo, per strade che immaginavo strette e vertiginose – che mi preoccupava. Ma se una persona di venticinque anni poteva farlo, allora era possibile anche per qualcuno che aveva più del doppio della sua età. Quindi prenotai un volo, una macchina e un albergo in ognuna delle quattro città, e mi procurai una patente di guida internazionale.

Prima di mettermi in viaggio passai due giorni ad Atene. Mi era stato detto più volte che Atene non mi sarebbe piaciuta, che era solo «una grande città», come New York. Ma per come sono fatto io, dire di un posto che è «come New York» è uno dei più grandi complimenti che si possa fare, e infatti mi innamorai di Atene fin dal primo momento, proprio come mi era successo con Manhattan. Ad Atene alla fine di giugno faceva caldissimo – il clima perfetto per visitare i musei, con l'aria condizionata. Avevo visitato il nuovissimo Museo dell'Acropoli (le rovine scoperte durante i lavori di costruzione del museo sono visibili sotto l'ingresso), e il Museo nazionale archeologico, un tesoro di reperti sorprendenti, tra cui gli antichi strigili e i piccoli vasi di argilla usati per conservare il *gloios*.

Per un buon prezzo, con Hertz avevo trovato un'auto con motore a diesel e cambio manuale. Non aveva il GPS, ma per me andava bene così. Usare il GPS quando si viaggia è, credo, come usare sostanze per migliorare le

prestazioni nelle competizioni atletiche. Preferivo seguire la vecchia scuola, e intendo dire vecchia davvero, come quella dell'*Odissea*. Con le mappe cartacee, speravo, sarei arrivato a destinazione.

Uscire da Atene fu abbastanza facile, la macchina scivolava senza intoppi sull'autostrada a più corsie. Guardando nello specchietto retrovisore mi sorpresi a sorridere. In una novantina di minuti erano già comparsi i primi segnali stradali che indicavano Istmia – così chiamata perché si trova sull'Istmo di Corinto, una sottile striscia di terra che unisce la parte continentale con la penisola del Peloponneso. Da un lato c'era il golfo di Corinto, dall'altro il mare Egeo. Mi fermai a una pompa di benzina a chiedere indicazioni per arrivare in città.

«Istmia?» disse la benzinaia, una donna di mezza età con indosso un grembiule con la pettorina. «Istmia? È questa Istmia!»

«Sono a Istmia?» Ottimo, risposi, dove si trovavano allora le antiche rovine? Lei uscì da dietro il bancone della cassa e venne verso la finestra. Indicando l'ovest, esclamò: «Strada? Sì!», poi una pausa. «Ponte? Sì!» a questo punto ognuno di noi aveva gli occhi fissi in quelli dell'altro. Poi fece il suono che fanno i maghi quando tirano fuori un coniglio dal cappello: *puf!* «Qui Istmia.» E ovviamente aveva ragione. Nel giro di qualche minuto – *puf* – stavo entrando nel parcheggio del sito archeologico delle antiche rovine di Istmia. Non c'era coda. Non c'era calca. Non c'era proprio nessun altro, in realtà, a eccezione di un impiegato, alcuni gatti randagi e due guardie dalla stazza imponente e il viso poco sorridente. In piedi nel sole abbagliante perlustravo il sito con gli occhi – doveva essere grande più o meno un centinaio di metri quadrati.

Devo essere onesto, le prime parole che mi vennero in mente furono:

«Dimenticato da Dio». Istmia oggi è per la maggior parte un campo di rocce, polvere e qualche albero, solo in piccola parte scavato dagli archeologi. Non credo però che «dimenticato da Dio» sia la frase giusta, perché questo fazzoletto di terra ha una storia ricchissima. Dopotutto, si dice che Platone abbia gareggiato nella lotta libera ai giochi istmici da ragazzo, all'inizio del quinto secolo a.C. Proprio qui aveva versato il suo sudore, mischiatosi alla terra di questo campo. Ne presi una manciata e la lasciai volare via dalla mano.

Quel giorno, dovevo arrivare a Nemea non più tardi dell'una. Avevo preso appuntamento molto tempo prima con il noto archeologo che aveva diretto gli scavi di Nemea per gli ultimi venticinque anni, e che aveva solo un'ora di tempo da dedicarmi. Arrivai giusto in orario, e trovai il professor Stephen Miller all'ingresso di uno dei due siti principali. Dopo una stretta di mano, si incamminò davanti a me a passo veloce, lanciandosi in una spiegazione della storia di Nemea, mentre io mi frugavo le tasche per trovare una penna. A un certo punto si fermò improvvisamente e disse: «Qui siamo negli spogliatoi».

«Sono gli spogliatoi più belli che abbia mai visto» dissi piano. Nove colonne scanalate di varie altezze, color sabbia, si stagliavano con l'aria maestosa che si può percepire nelle creature molto rare. Il terreno era liscio e compatto. Il perimetro era segnato da cespugli di rose selvatiche.

Il professor Miller mi spiegò che qui si riunivano gli atleti prima delle gare dei giochi nemei, per spogliarsi e, come era costume, ungersi di olio d'oliva misto a sabbia, cosa che serviva sia da protezione solare naturale sia come modo per far risaltare deliberatamente la bellezza dei muscoli maschili. Gli atleti avrebbero poi gareggiato completamente nudi. «Qui dietro invece»

continuò «abbiamo trovato un “passaggio segreto” che collega gli spogliatoi allo stadio»; lo seguii in un tunnel, alto circa due metri e lungo trenta, con un interessante soffitto a volta – uno dei primi soffitti di questo tipo conosciuti nella storia. Per preservare il tunnel, e renderlo sicuro per i visitatori, erano stati fatti alcuni lavori, ma rimanevano tracce del modo in cui veniva usato in origine, e delle persone che lo avevano usato. Miller aveva indicato delle antichissime scritte sul muro in greco, incise sulla parete del tunnel: «Acrotoo è bellissimo» diceva la traduzione.

«Quindi questo commento è stato scritto da un uomo per un altro uomo?» chiesi.

«Certo. Alle donne non era permesso gareggiare in nessuna delle discipline ai giochi» spiegò, e solo in casi molto specifici veniva loro permesso di assistere. Fra l'altro, le relazioni sessuali fra uomini erano abbastanza normali all'epoca.

Lo stadio, lungo 178 metri e abbastanza largo da poter contenere una dozzina di podisti alla volta, era stato riportato alla luce in condizioni ottime. I blocchi di partenza in granito erano rimasti fermamente al loro posto. In un piccolo fosso che circondava l'intera area affluiva all'epoca l'acqua di un acquedotto, usata per inumidire la sabbia delle piste fra una gara e l'altra – corse di varia lunghezza, ma anche gare di sport da campo come il lancio del disco e del giavellotto, o il salto in lungo. Qui si svolgevano anche la lotta, il pugilato, e il brutale equivalente greco antico delle arti marziali miste, il pancrazio. Gli spettatori guardavano dalle zone erbose e leggermente in salita ai lati – ce ne potevano stare circa duemila. Un palco per i giudici, gli arbitri del fotofinish del mondo antico, era posizionato alla fine delle piste.

Da qui, disse il professor Miller, saremmo andati nel secondo sito, circa un chilometro e mezzo più in giù sulla stessa strada, dove si trovava un tempio dedicato a Zeus e altre rovine legate ai rituali religiosi che si svolgevano in contemporanea alle gare. Suggerì di rivederci lì davanti, e ognuno di noi salì sulla propria auto. Quello che successe dopo fu inspiegabile per me – almeno sul momento: un botto fortissimo, come uno sparo, e la sensazione di venire tirati all'indietro. Nello specchietto retrovisore vidi che il parabrezza posteriore era completamente a pezzi, ma non capivo il motivo. Poi vidi un tronco d'ulivo dove ci sarebbe dovuto essere il vetro. Lo avevo preso in pieno, a velocità piuttosto alta, perché senza volerlo avevo impostato la marcia indietro e non la prima. Il retro della macchina era distrutto.

Il professor Miller mi si affiancò in auto: «A me è successo due volte negli anni» disse a voce alta, avvicinandosi al finestrino. «Maledetto albero... benvenuto nel club!» disse ridendo. Rialzò il finestrino e se ne andò. Non c'era molto che potessi fare adesso – il professor Miller aveva solo altri venti minuti di tempo, e la macchina comunque funzionava. Lentamente scesi giù per la collina.

La spesa più grande di questo viaggio era stata comprare tutti i tipi di assicurazione possibile per la macchina in affitto. Dopo che chiamai da Nemea, Hertz preparò una macchina sostitutiva che mi avrebbe aspettato a Nauplia, una cittadina costiera a un paio d'ore di distanza, dove mi ero organizzato per passare la notte. L'unica cosa che avrei dovuto pagare di supplemento erano le spese di riparazione del danno. Bisognava festeggiare con una nuotata. Erano più o meno, ricordo, le sei o le sei e mezza.

Thanos, che lavorava alla reception del mio piccolo albergo a conduzione

familiare, mi suggerì dove potevo andare: una spiaggia «di sassi» dall'altro lato del molo. Avevo cercato di avere informazioni più specifiche sulla posizione. «Dall'altro lato...» disse indicando la porta. «La troverà.»

Forse non mi ero fatto capire: «Quanto ci si mette ad arrivarci?».

Lui aveva scrollato le spalle, come a dire che ci potevo mettere quanto volevo.

Mi incamminai per una strada che costeggiava il mare. Il sole, anche se stava quasi tramontando, era ancora fortissimo, c'erano almeno 35 gradi. Dopo una quarantina di minuti giunsi effettivamente a una spiaggia. Me l'ero immaginata fatta da un milione di pietre d'agata, in colori caleidoscopici – come se i sassi fossero caduti per sbaglio dalle tasche di una dea – ma si trattava invece di semplici scogli. Anche se cominciava a fare tardi, c'erano ancora persone in acqua. Rimasi fermo a guardare per un po', preso da un grande senso di calma. L'acqua sembrava nera, come il petrolio. La superficie era abbastanza agitata e le onde si abbattevano su frangiflutti di cemento. Cacciai i vestiti in fondo a uno zaino, che poi lasciai lì da qualche parte. Su uno dei frangiflutti trovai una scaletta, scesi in acqua e mi misi a nuotare, spingendomi piuttosto lontano, lasciando che il mare lavasse via la concitazione di quella giornata.

La mattina dopo, Thanos mi segnò su una mappa il percorso da Nauplia a Olimpia: essenzialmente avrei dovuto attraversare il Peloponneso, da est a ovest. «È facile, facilissimo» disse. Aggiungendo che era una strada bellissima da fare in macchina, e che ci avrei messo un paio d'ore. Disse anche, però, di non averla mai fatta. Arrivato a questo punto, avevo ormai dedotto un calcolo semplice per fare una stima di quanto ci avrei messo veramente per andare da un posto all'altro, date le mie capacità da pilota e la

mia inclinazione a perdermi: moltiplicare per due e, per essere sicuri, aggiungere un'ora in più. Quindi le «due ore» di Thanos diventavano, nella migliore delle ipotesi, almeno cinque. Non era un problema: avevo ancora un giorno disponibile prima di dover essere a Olimpia. Perché non fare una deviazione per vedere Micene?

Micene è una città fortificata sull'altopiano dell'Argolide, a un'ora di macchina a nord di Nauplia. La civiltà micenea risale a circa 4000 anni fa, all'inizio dell'età del bronzo. Alcune delle prime notizie che abbiamo dello sport provengono proprio da questa civiltà. Gli atleti si scontravano nella lotta e nel pugilato per intrattenere il re (non erano quindi competizioni vere e proprie). Mi ero sempre immaginato un palazzo enorme, con un'arena, ma una volta in cima alla collina su cui si trovano gli scavi delle rovine del palazzo capii di essermi sbagliato. Il palazzo del re era relativamente piccolo. I due pugili avversari combattevano letteralmente davanti al loro sovrano. Il re poteva sentire l'odore dei loro corpi sudati, il suono delle ossa che si rompevano, e vedere a pochissimi metri di distanza, e probabilmente con una certa soddisfazione, uomini morire sotto i colpi dell'avversario.

Dopo aver trovato la strada per tornare da Micene sulla rotta principale, quella che avrebbe dovuto condurmi a Olimpia, riuscii comunque a perdermi non meno di tre volte, soprattutto perché le indicazioni stradali erano poche, e sempre solo in greco. Ogni volta, un benzinaio o qualcuno che lavorava in un negozio mi aiutò a ritrovare la strada. Thanos aveva assolutamente ragione: era una strada stupenda da fare in macchina, e diventava ancora più bella quando si cominciava a salire su per le montagne.

Quando le faticose cinque ore erano ormai quasi passate, mi ritrovai in un villaggio di montagna che non era nemmeno segnato sulla mappa.

Parcheggiai e mi misi a fare un giro. Una sola strada si snodava attraverso il paese. Da su a giù, per tutta la sua lunghezza, le case erano costruite sul fianco ripido e boscoso della montagna, ma non si vedeva e non si sentiva anima viva. Mi sembrava di essere capitato in una specie di Shangri-La abbandonata.

Sbirciai all'interno di un ristorante (non c'era nessuno) e dentro alcuni negozi (anche qui nessuno) e continuai a camminare fino a trovare un bar dove una giovane coppia, i proprietari, stava seduta a un tavolo sul marciapiede. Lui aveva il volto e la barba di un guerriero preistorico. Lei, bellissima in un vestito estivo e aderente, aveva i capelli color rame. Parlavano pochissimo inglese. Ordinai due Coca-Cola e, assetatissimo, le bevvi in rapida successione. Tirai fuori una mappa e la giovane donna mi mostrò dove mi trovavo: in Arcadia, una parola che è sinonimo di utopia. Ora sapevo perché.

Mentre tornavo alla macchina, vidi un uomo uscire da un ristorante e gli chiesi se era aperto. «Certo» mi rispose lui con voce gentile. Aveva la barba folta e indossava una maglietta delle motociclette Triumph. «Le porto il menù.» Così dicendo attraversò la strada ed entrò in un altro ristorante. Mi sedetti in un cortile interno, ero l'unico cliente. Lui tornò qualche minuto dopo. Io ordinai una birra. Di nuovo si voltò e attraversò la strada. Mi piaceva questa cosa, non c'era alcuna fretta. Dopo dieci minuti, forse di più, tornò con una birra ghiacciata in mano. Io ordinai un club sandwich.

«Mi parli di questa città» gli chiesi. «Che storia ha?»

Lui sembrava a disagio. «Il mio inglese non è buono.»

Gli assicurai che non era un problema e lui mi raccontò alcune cose. «È stata costruita da muratori» disse. «Operai che costruivano case per altri, in

altre città.» Mi raccontò che erano tornati qui, riservando per sé il posto migliore in cui costruire le proprie case.

«Interessante. E lei?»

«Sono arrivato qui circa vent'anni fa. Non sono più andato via.»

Quando il signor Triumph tornò ancora una volta, mezz'ora dopo, con il mio piatto in mano, mi resi conto che aveva preparato tutto da zero, comprese le patatine fritte, senza usare prodotti pronti. Poi mi lasciò il tempo per mangiare: così tanto che pensai si fosse dimenticato di me. Un pensiero mi balenò in testa: se fossi tornato nel giro di qualche anno, se fossi venuto di nuovo a cercare questo villaggio, probabilmente non avrei trovato traccia di queste case, di questa giovane coppia e di questo ristorante. Prima di andarmene, ritrovai il signor Triumph in un bar vuoto, sul lato opposto della strada. Mi fece un grande sorriso, prese una bottiglia e versò un liquido dorato in un piccolo bicchiere. Lo spinse verso di me.

«È una tradizione greca» disse, rispondendo alla mia domanda: un liquore a base di miele. Ne versò un bicchierino per sé e brindammo. Era leggero e morbido, ma non troppo dolce, forte abbastanza per essere bevuto da due uomini, come avrebbe detto mio padre.

Mi mise un espresso doppio in un bicchiere di carta e io pagai il conto. Un attimo dopo essere uscito, rimisi per un attimo la testa dentro. «Olimpia?» chiesi. «È da quella parte?» Indicai la direzione.

«Sì, proprio in fondo alla strada» rispose lui.

Quando entrai a Olimpia, tre ore dopo, otto da quando era iniziato il mio viaggio, trovai la strada principale bloccata, il traffico fermo in un punto. Parcheggiai in una via laterale e camminai fino al luogo dell'ingorgo. Una folla consistente si era radunata intorno a un negozio con le vetrine rotte;

c'era vetro sul marciapiede. Era una gioielleria, e un ragazzo mi disse che qualche minuto prima una banda armata, con le pistole in mano, aveva rapinato il negozio e rubato i gioielli che si trovavano in vetrina. «Li hanno presi?» chiesi. Nel momento stesso in cui pronunciavi quelle parole, mi resi conto di quanto potevano suonare ingenue.

«Nessuno si metterebbe contro a quattro uomini armati» disse lui con scetticismo. «Qui da noi la gente farebbe di tutto per i soldi ormai.»

Mi allontanai, andai a registrarmi al mio hotel, poi mi rimisi in macchina per andare a visitare il sito archeologico di Olimpia prima che chiudesse, alle otto di sera.

Sembrava fosse l'orario perfetto per farlo. Gli autobus di turisti erano già andati via, e trovai il parco quasi deserto, con l'eccezione di quindici o venti visitatori. Al tramonto era di una bellezza magica: faceva caldo – una trentina di gradi – ma un caldo secco, e la luce del sole che si abbassava bagnava tutto di un colore dorato; c'erano molti alberi che facevano ombra. Il parco, grande quasi quanto quattro campi da calcio, non era ingombro di bancarelle di souvenir o di altro, e non c'erano dappertutto guardie a controllare, come in molti dei monumenti storici italiani. Si poteva stare da soli con se stessi.

Visitai le rovine dell'antico ginnasio, lo stadio, la palestra, tutti di una semplicità e funzionalità squisita. L'ambiente sereno, tranquillo, che stavo attraversando dava la sensazione di essere stato un luogo di ritiro spirituale più che un posto dove si versavano lacrime e sangue.

Il parco era punteggiato da molti altri edifici, vari templi dedicati a dèi e dee – tra cui il santuario di Zeus –, e alcuni palazzi eretti in periodi successivi (tra cui una villa commissionata da un imperatore romano, che

aveva scelto questa pregiata location immobiliare). Bisogna usare la propria immaginazione e cancellare con la mente gli edifici che non facevano parte del sito originale dei giochi per visualizzare come apparisse Olimpia agli atleti durante le Olimpiadi. Non era una cosa che mi dispiaceva. Non era stata forse l'immaginazione, una grande immaginazione collettiva, a dare origine ai giochi olimpici?

La data di fondazione delle Olimpiadi riportata dalla tradizione è il 776 a.C., anche se gli storici oggi ritengono che i giochi abbiano avuto inizio un po' più tardi di così. In ogni caso, i giochi che si tenevano a Olimpia furono le prime celebrazioni sportive della Grecia, e anche quelle che durarono più a lungo. Un elemento che faceva di questi giochi i più importanti era un requisito a cui gli atleti, sia quelli di Olimpia che quelli che arrivavano da fuori città, dovevano sottostare: chi voleva gareggiare doveva assicurare di essersi allenato per un minimo di dieci mesi consecutivi durante l'anno; se questo era il caso, gli atleti si allenavano poi insieme per trenta giorni, in modo intensivo, prima dell'inizio dei giochi, in una specie di accampamento nelle vicinanze. Questo allenamento era considerato più duro dei giochi olimpici stessi, e di fatto serviva a eliminare gli atleti meno bravi e meno seri, e a far sì che a gareggiare fossero solo i migliori fra tutti (a questo si accenna anche nella Bibbia: in una delle lettere ai Corinzi, San Paolo parla della necessità dell'autodisciplina: «Ogni atleta [olimpico] è disciplinato in tutto; essi lo fanno per ottenere una corona che appassisce, noi invece una che dura per sempre»). Questo allenamento di durata annuale, organizzato in palestra – con l'obiettivo di mantenere il proprio corpo nella migliore forma fisica possibile – fu, in un certo senso, il progenitore di quello che oggi chiamiamo allenamento.

Rimasi nel parco di Olimpia fino all'ultimo momento possibile, e

ringraziai le due guardie al cancello quando uscii. «È davvero stupendo!» non potei fare a meno di esclamare.

Una delle due, una donna, mi rispose in un inglese incerto: «Quando fai questo di lavoro, e sei qui tutti i giorni, ci si dimentica...».

«...di quanto sia speciale?» chiesi.

«Sì» disse lei con un sorriso.

Lasciando Olimpia, avvertii un senso di libertà che, a pensarci oggi, potrei descrivere come «andare in quinta»: la sensazione, sia fisica sia mentale, che si prova quando si va alla massima velocità su un tratto di strada vuoto, senza nessuna macchina in vista, con il mare a sinistra, privi di qualsiasi preoccupazione. Feci una sosta vicino a Pyrgos, poi attraversai il ponte fra Rio e Antirio, una costruzione recente, spettacolare, e ad Antirio feci rifornimento di carburante e chiesi nuovamente indicazioni. Con il benzinaio feci un commento su quanto fosse imponente il ponte, visto da lì.

Il ragazzo scosse la testa, con un'espressione di disgusto: «Sì, ma qui abbiamo fame» disse. «Quel ponte è... una falsità» Con questo intendeva dire, mi sembrava di capire, che costruirlo era stata una messinscena propagandistica che il paese non si poteva permettere, data l'economia, un grande spettacolo fatto per distrarre, come l'antica statua di Zeus a Olimpia, un tempo tra le sette meraviglie del mondo, o gli stadi troppo belli costruiti per i giochi olimpici di oggi.

Il mio itinerario di viaggio era stato dettato dalla geografia – dal modo più facile e veloce per spostarsi da un sito archeologico all'altro – ma alla fine aveva avuto anche una logica temporale, del tutto casuale. Istmia, la mia prima tappa, era il parco meno scavato e più piccolo; ma i siti erano diventati più interessanti man mano che andavo avanti e mi rendevo conto,

mentre entravo a Delfi, antica sede dei giochi pitici, che forse avevo lasciato il meglio per ultimo.

La città è incastonata sul fianco sudoccidentale del monte Parnaso, nella valle della Focide, un paesaggio spettacolare. Era troppo tardi per visitare il parco archeologico, ma diedi una sbirciatina prima del tramonto: davvero mozzafiato. Il giorno dopo, di prima mattina, arrivai dove si trovavano le antiche rovine. Secondo il mito, il dio Apollo diede inizio a questi giochi dopo aver ucciso il drago Pitone, che abitava questo luogo; per questo motivo furono chiamati giochi pitici, in ricordo della sua azione eroica. I giochi pitici si differenziavano da quelli di Olimpia, Nemea e Istmia per un aspetto importante: in concomitanza con i giochi atletici si tenevano gare di musica e danza, un equivalente greco antico di *X Factor* o di *Ballando con le stelle*, per così dire.

All'arrivo mi fermai per orientarmi e mettermi la crema solare prima di entrare, o meglio, di iniziare a salire, perché per visitare il parco bisogna percorrere a piedi il fianco della montagna. Andando piano, raggiunsi il primo dei monumenti principali, il tempio di Apollo, mentre gli altri visitatori passavano di fretta. Mi godetti il momento, con questo tempio gigantesco che incombeva nel mio campo visivo.

Il tempio era così grande e massiccio da far sembrare lo spogliatoio di Nemea un fragile modellino in miniatura. Ne percorsi il perimetro, era difficile capacitarsi di come avessero potuto costruirlo quasi 3000 anni fa (c'era una risposta: il lavoro degli schiavi, ma c'è anche dell'altro, qualcosa che rimane un mistero, nella sua bellezza architettonica). In questo tempio risiedeva l'oracolo di Delfi: una sacerdotessa – sempre una donna – che inalava dei fumi provenienti da una fessura nel terreno (probabilmente gas

emessi da sorgenti minerali naturali), che la facevano cadere, si dice, in una sorta di trance, e le consentivano di profetizzare gli eventi del futuro.

Neanche lei, mi ritrovai a pensare improvvisamente, avrebbe mai potuto prevedere tutti i luoghi inaspettati in cui le vicissitudini di una persona possono portarla, nel tempo e nello spazio. Nessun veggente, anche se intelligentissimo e con grandi doti di empatia, può prevedere quanto la vita possa metterci alla prova, possa farci a pezzi o farci crescere. Mi sentii fortunato per il solo fatto di essere lì, di essere riuscito a visitare tutti e quattro questi luoghi. In silenzio, ringraziai Mercuriale per l'ispirazione. E mentre cominciavo a salire verso il teatro e poi, ancora più in su, verso lo stadio scavato nel fianco della montagna, mi venne in mente uno dei miei passi preferiti di Pindaro:

Chi ha raggiunto un nuovo traguardo,
immerso nella luce
vola in alto, di speranza in speranza.

Le sue prodezze
lo fanno camminare in aria,
mentre si prefigge
beni migliori dell'oro.

Ringraziamenti

Non avrei potuto scrivere questo libro senza il generoso sostegno della John Simon Guggenheim Foundation. Sono grato al presidente della fondazione, Edward Hirsch, e ai membri del consiglio direttivo per aver creduto in questo progetto, così come alla Leon Levy Foundation per aver fornito ulteriori fondi per il suo completamento. Voglio esprimere la mia riconoscenza anche alla American Academy di Roma e al Blue Mountain Center, per l'accoglienza che mi hanno entrambi offerto per scrivere e fare ricerca. Un ringraziamento speciale va ad Arlene Shaner, che per prima mi ha fatto conoscere l'opera di Mercuriale e che mi ha dato un supporto cruciale per la ricerca, oltre che consigli e incoraggiamento per tutta la durata della realizzazione di questo libro. Sono grato anche a Jean-Michel Agasse, Giancarlo Cerasoli e Vivian Nutton per aver così generosamente condiviso con me le loro idee e prospettive di ricerca. Molte grazie anche a Steven Barclay, Peter Catapano, Carlyle David, Emily Forland, Lisa Garrigues, Ben Hyman, Myunghee Kwon, Harriet LeFavour, David Mann, Dawn McInnis, Nancy Miller, Laura Phillips, Alessandro Pisoni, Alexandra Pringle e Patti Ratchford.

Bibliografia

Libri e articoli

Agasse Jean-Michel, «Girolamo Mercuriale: Humanism and Physical Culture in the Renaissance», trad. di Christine Nutton, in *Mercuriale Girolamo, De arte gymnastica*, trad. ing. di Vivian Nutton, Leo S. Olschki, Firenze 2008, pp. 861-1118.

Ananthaswamy Anil, «The Exercise Paradox», in *New Scientist*, 1° giugno 2013, pp. 28-29.

Angelopoulou N. *et al.*, «Hippocrates on Health and Exercise», in *Nikephoros*, 13, 2000, pp. 141-152.

Arcangeli Alessandro e Nutton Vivian (a c. di), *Girolamo Mercuriale. Medicina e cultura nell'Europa del Cinquecento*, Leo S. Olschki, Firenze 2008.

Aristotele, *Problemata*, trad. di Maria Fernanda Ferrini, Bompiani, Milano 2002.

Aschwanden Christie, «Faster Body, Faster Mind», in *New Scientist*, 9 novembre 2013, pp. 44-47.

Barry John M., *The Great Influenza*, Penguin Books, New York 2004.

Beecher Catharine, *A Treatise on Domestic Economy*, Harper & Bros., New York 1848.

Berryman Jack W. e Park Robert J. (a c. di), *Sport and Exercise Science: Essays in the History of Sports Medicine*, University of Illinois Press, Urbana 1992.

Biagioli Brian D., *Advanced Concepts of Personal Training*, National Council on Strength & Fitness, Coral Gables, FL 2007.

Black Jonathan, *Making the American Body*, University of Nebraska Press, Lincoln 2013.

Blasé Irene, traduzione inedita di: Girolamo Mercuriale, *De decoratione liber*, Giunta, Venezia 1585. Fondo della Clendening History of Medicine Library, University of Kansas Medical Center, Kansas City.

—, traduzione inedita di: Girolamo Mercuriale, *De excrementis*, Giunta, Venezia 1572. Fondo della Clendening History of Medicine Library, University of Kansas Medical Center, Kansas City.

Borelli Giovanni Alfonso, *De motu animalium*, Angeli Bernabó, Roma 1680-1681.

Bowie Ewen e Elsner Jas (a c. di), *Philostratus*, Cambridge University Press, Cambridge, UK 2009.

Brailsford Dennis, *British Sport: A Social History*, Lutterworth Press, Cambridge, UK 1997.

Bramble Dennis M. e Lieberman Daniel E., «Endurance Running and the Evolution of Homo», in *Nature*, 18 novembre 2014, pp. 345-352.

Brod Max, *Franz Kafka: una biografia*, trad. di Ervino Pocar, Mondadori, Milano 1956.

Butler George, *Arnold Schwarzenegger: A Portrait*, Simon & Schuster, New York 1990.

Castiglione Baldassarre, *Il cortigiano*, Mondadori, Milano 2002.

Celenza Christopher S., *Il Rinascimento perduto: la letteratura latina nella cultura italiana del Quattrocento*, trad. di Igor Candido, Carocci, Roma 2014.

Christensen Paul e Kyle Donald G. (a c. di), *A Companion to Sport and*

- Spectacle in Greek and Roman Antiquity*, Wiley Blackwell, Hoboken, NJ 2014.
- Coffin David R., *Pirro Ligorio: The Renaissance Artist, Architect, and Antiquarian*, Pennsylvania State University Press, University Park 2004.
- Cohen Elizabeth S. e Cohen Timothy, *Daily Life in Renaissance Italy*, Greenwood Press, Westport, CT 2001.
- Conrad Lawrence I., Neve Michael, Nutton Vivian, Porter Roy e Wear Andrew, *The Western Medical Tradition: 800 B.C.-1800 A.D.*, Cambridge University Press, Cambridge, UK 1995.
- Corcoran Clinton, «Wrestling and the Fair Fight in Plato», in *Nikephoros*, 16, 2003, pp. 61-85.
- Corvisier Jean-Nicolas, «Hygieia: Plutarch's Views on Good Health», in *Nikephoros*, 16, 2003, pp. 115-146.
- Crowther Nigel B., «The Olympic Training Period», in *Nikephoros*, 4, 1991, pp. 161-166.
- , «The Palestra, Gymnasium, and Physical Exercise in Cicero», in *Nikephoros*, 15, 2002, pp. 159-174.
- Decker Wolfgang, *Sports and Games of Ancient Egypt*, trad. di Allen Guttman, Yale University Press, New Haven, CT 1992.
- Delavier Frederic, *Strength Training Anatomy*, Human Kinetics, Champaign, IL 2010.
- Dickie Matthew W., «Calisthenics in the Greek and Roman Gymnasium», in *Nikephoros*, 6, 1993, pp. 105-151.
- Dimon Theodore, *The Body in Motion: Its Evolution and Design*, North Atlantic Books, Berkeley, CA 2011.

Duby Georges (a c. di), *Revelations of the Medieval World*, vol. 2 di *A History of Private Life*, trad. di Arthur Goldhammer, Belknap Press of Harvard University Press, Cambridge, MA 1988.

Dutton Kenneth R., *The Perfectible Body: The Western Ideal of Male Physical Development*, Continuum, New York 1995.

Esiodo, *Le opere e i giorni*, trad. di Graziano Arrighetti, Garzanti, Milano 2006.

Evans Nick, *Bodybuilding Anatomy*, Human Kinetics, Champaign, IL 2007.

Ferretti Colombi Anna, *Il complesso monumentale di San Mercuriale a Forlì: Restauri*, STC Group, Forlì-Cesena 2000.

Folk G. Edgar e Semken Jr. Holmes A., «The Evolution of Sweat Glands», in *International Journal of Biometeorology*, 35, 1991, pp. 180-186.

Fonda Jane, *Jane Fonda's Workout*, vhs, prodotto da Sid Galanty, distribuito da Karl Home Video e RCA Video Productions, 1982.

—, *Jane Fonda's Workout Book*, Simon & Schuster, New York 1981.

—, *La mia vita finora*, trad. di Maria Nadotti, Mondadori, Milano 2005.

Fuller Francis, *Medicina Gymnastica: Or, A Treatise Concerning the Power of Exercise*, stampato da John Matthews at the Angel and Crown in St. Paul's Church, London 1705.

Gage Frances, «Exercise for Mind and Body: Giulio Mancini, Collecting, and the Beholding of Landscape Painting in the Seventeenth Century», in *Renaissance Quarterly*, 61, 2008, pp. 1167-1207.

Gaines Charles e Butler George, *Pumping Iron: The Art and Sport of Bodybuilding*, Simon & Schuster, New York 1974.

Galeno, *Opere scelte*, a cura di Ivan Garofalo e Mario Vegetti, UTET, Torino

1978.

Gallini Giovanni Andrea, *A Treatise on the Art of Dancing*, stampato per l'autore, London 1762.

Gamrath Helge, *Farnese: Pomp, Power, and Politics in Renaissance Italy*, L'Erma di Bretschneider, Roma 2007.

Gardiner E. Norman, *Athletics of the Ancient World*, Oxford University Press, London 1971.

Gaston Robert W., *Pirro Ligorio: Artist and Antiquarian*, Silvana Editoriale, Cinisello Balsamo 1988.

Gay Peter, *Freud: una vita per i nostri tempi*, trad. di Margherita Cerletti Novelletto, Bompiani, Milano 2000.

Georgii Carl August, *Kinetic Jottings: Miscellaneous Extracts from Medical Literature, Ancient and Modern*, Henry Renshaw, London 1880.

Gerber Ellen W., *Innovators and Institutions in Physical Education*, Lea & Febiger, Philadelphia 1971.

Goethe Johann Wolfgang von, *Massime e riflessioni*, trad. di Sossio Giametta, BUR, Milano 2013.

Golden Mark, *Sport and Society in Ancient Greece*, Cambridge University Press, Cambridge, UK 1998.

Goldstein Richard, «Jack LaLanne, Founder of Modern Fitness Movement, Dies at Ninety-Six», in *The New York Times*, 24 gennaio 2011.

Grafton Anthony (a c. di), *Rome Reborn: The Vatican Library and Renaissance Culture*, Library of Congress, Washington DC 1993.

Grafton Anthony, Most Glenn W. e Settis Salvatore (a c. di), *The Classical*

- Tradition*, Belknap Press of Harvard University Press, Cambridge, MA 2010.
- Green Harvey, *Fit for America: Health, Fitness, Sport, and American Society*, Pantheon Books, New York 1986.
- Gutsmuths Johann Christoph Friedrich, *Gymnastik für die Jugend*, Buchhandlung der Erziehungsanstalt, Schnepfenthal 1793.
- Guttman Allen, *The Erotic in Sports*, Columbia University Press, New York 1996.
- Hagelin Ova, *Kinetic Jottings: Rare and Curious Books in the Library of the Old Royal Central Institute of Gymnastics*, Hagelin Rare Books AB, Stockholm 1995.
- Hamill Joseph e Knutzen Kathleen M., *Biomechanical Basis of Human Movement*, Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore 2009.
- Harris H.A., *Sport in Greece and Rome*, Thames and Hudson, London 1979.
- Harvey William, *De motu locali animalium*, trad. di Gweneth Whitteridge, Cambridge University Press, Cambridge, UK 1959.
- Hecht Jennifer Michael, *The Happiness Myth: Why What We Think Is Right Is Wrong*, Harper Collins, New York 2007.
- Herlihy David V., *Bicycle*, Yale University Press, New Haven, CT 2004.
- Horstmanshoff Manfred, King Helen e Zittel Claus (a c. di), *Blood, Sweat, and Tears: The Changing Concepts of Physiology from Antiquity into Early Modern Europe*, Brill, Leiden 2012.
- Howell Maxwell L., *People's Republic of China Four-Minute Exercise Plan*, Grosset & Dunlap, New York 1973.
- Huizinga Johan, *Homo Ludens*, trad. di Corinna von Schendel, Einaudi,

Torino 2002.

Ippocrate, *Opere*, a cura di Mario Vegetti, UTET, Torino 1965.

Jahn Friedrich Ludwig, *Treatise on Gymnastics*, trad. di Charles Butler e Simeon Butler, Northampton, MA 1828.

Joyce James, *Ulisse*, trad. di Giulio de Angelis, Milano, Mondadori 2024.

Kafka Franz, *Diari*, trad. di Ervino Pocar, Mondadori, Milano 1988.

Kraus Hans e Hirschland Ruth P., «Muscular Fitness and Health», in *Journal of the American Association for Health, Physical Education, and Recreation*, 24 (10), 1953, pp. 17-19.

Kuno Yas, *Human Perspiration*, Charles C. Thomas, Springfield, IL 1956.

Kyle Donald G., *Sport and Spectacle in Ancient Greece*, Blackwell, Malden, MA 2007.

Laden Karl (a c. di), *Antiperspirants and Deodorants*, Marcel Dekker, New York 1999.

Laughlin Terry, *Total Immersion: The Revolutionary Way to Swim Better, Faster, and Easier*, Fireside, New York 2004.

Lee Hugh M., «The caestus in the Sixteenth Century: Brant, Raphael, Mercuriale, and Ligorio», in *Nikephoros*, 18, 2005, pp. 207-217.

—, «Girolamo Mercuriale: De Arte Gymnastica», in *Nikephoros*, 22, 2009, pp. 263-271.

—, «Mercuriale, Ligorio, and the Revival of Greek Sports in the Renaissance», in *Cultural Relations Old and New: The Transitory Olympic Ethos*, International Centre for Olympic Studies, London, ON 2004.

Leonard Fred Eugene, *Pioneers of Modern Physical Training*, Association

Press, New York 1922.

Lewis Diocletian, *The New Gymnastics for Men, Women, and Children*, Ticknor & Fields, Boston 1862-1868.

Ling Pehr Henrik, *Gymnastikens Allmänna Grunder*, Leffler & Sebell, Uppsala 1840.

Lo Vivienne, *Perfect Bodies: Sports, Medicine, and Immortality*, British Museum, London 2012.

Locke John, *Pensieri sull'educazione*, trad. di Tullio Marchesi, La Nuova Italia, Firenze 1974.

Löfving Concordia, *On Physical Education, and Its Place in a Rational System of Education*, W. Swan Sonnenschein, London 1882.

Mann Thomas, *Nobiltà dello spirito e altri saggi*, trad. di Bruno Arzeni e Lavinia Mazzucchetti, Mondadori, Milano 1953.

Mantas Konstantinos, «Women and Athletics in the Roman East», in *Nikephoros*, 8, 1995, pp. 125-144.

Massengale John D. e Swanson Richard A. (a c. di), *The History of Exercise and Sport Science*, Human Kinetics, Champaign, IL 1997.

Mattern Susan P., *The Prince of Medicine: Galen in the Roman Empire*, Oxford University Press, New York 2013.

McClelland John, *Body and Mind: Sport in Europe from the Roman Empire to the Renaissance*, Routledge, New York 2007.

McDougall Christopher, *Born to run: un gruppo di superatleti, una tribù nascosta e la corsa più estrema che il mondo abbia mai visto*, trad. di Dario Ferrari, Mondadori, Milano 2019.

McGinn Colin, *Sport*, Acumen, Stocksfield, UK 2008.

McKenzie Shelly, *Getting Physical: The Rise of Fitness Culture in America*, University Press of Kansas, Lawrence 2013.

Mechikoff Robert A. e Estes Steven G., *A History and Philosophy of Sport and Physical Education from Ancient Civilization to the Modern World*, McGraw-Hill, New York 1993.

Mendez Christobal, *Book of Bodily Exercise*, trad. di Francisco Guerra, Elizabeth Licht, New Haven, CT 1960.

Mercuriale Girolamo, *De arte gymnastica*, Giunta, Venezia 1569 (prima edizione) e 1573 (seconda edizione).

—, *De decoratione liber*, Giunta, Venezia 1585.

—, *De morbis cutaneis, et omnibus corporis humani excrementis tractatus locupletissimi*, Giunta, Venezia 1572.

—, *De pestilentia*, Giunta, Venezia 1577.

—, *Nomothelasmus*, Giacomo Fabriano, Padova 1552.

Miller Stephen G., *The Ancient Stadium of Nemea*, Thomas J. Long Foundation, Walnut Creek CA, n.d.

—, *Arete: Greek Sports from Ancient Sources*, University of California Press, Berkeley 2004.

Mondschein Ken, *The Knightly Art of Battle*, J. Paul Getty Museum, Los Angeles 2011.

Morris Jeremy *et al.*, «Coronary Heart Disease and Physical Activity of Work», in *The Lancet*, 21 novembre 1953, pp. 1053-1057.

Mulcaster Richard, *Positions*, stampato da Thomas Vautrollier per Thomas Chare, London 1581.

- Neils Jenifer, *Goddess and Polis: The Panathenaic Festival in Ancient Athens*, Hood Museum of Art, Dartmouth College, Hanover, NH 1992.
- Nutton Christine, «Mercurialis's Life and Work», in *Hieronymus Mercurialis, De arte gymnastica*, Edition Medicina Rara, Stuttgart 1978.
- Nutton Vivian (a c. di), *Medicine at the Courts of Europe 1500-1837*, Routledge, Abingdon, UK 1990.
- Nutton Vivian, «The Pleasures of Erudition: Mercuriale's Variae Lectiones», in Arcangeli Alessandro e Nutton Vivian (a c. di), *Girolamo Mercuriale. Medicina e cultura nell'Europa del Cinquecento*, Leo S. Olschki, Firenze 2008, pp. 77-95.
- Oates Joyce Carol, *Sulla boxe*, trad. di Leonardo Marcello Pignataro, 66thand2nd, Roma 2015.
- Omero, *Iliade*, trad. di Rosa Calzecchi Onesti, Einaudi, Torino 2014.
- , *Odissea*, trad. di Rosa Calzecchi Onesti, Einaudi, Torino 2014.
- Palmer Richard, «Girolamo Mercuriale and the Plague of Venice», in Arcangeli Alessandro e Nutton Vivian (a c. di), *Girolamo Mercuriale. Medicina e cultura nell'Europa del Cinquecento*, Leo S. Olschki, Firenze 2008, pp. 51-65.
- Panvinio Onofrio, *De ludis circensibus*, Pauli Frambotti, Padova 1642.
- Park Katharine, *Doctors and Medicine in Early Renaissance Florence*, Princeton University Press, Princeton, NJ 1985.
- Partner Peter, *Renaissance Rome, 1500-1559: A Portrait of a Society*, University of California Press, Berkeley 1976.
- Pascha Johann Georg, *Gründliche Beschreibung des Voltiger*, Melchior Oelschlegel, Halle 1666.

- Philostratus Flavius, *Eroico*, trad. di Valeria Rossi, Marsilio, Venezia 1997.
- , *La ginnastica*, trad. di Vincenzo Nocelli, Edizioni Hermes, Napoli 1955.
- Pindaro, *Odi e frammenti*, trad. di Leone Traverso, Sansoni, Firenze 1989.
- Piranomonte Marina, *Terme di Caracalla*, Mondadori Electa, Milano 2008.
- Platone, *La Repubblica*, trad. di Franco Ferrari, Il Mulino, Bologna 2022.
- Pleket H.W., «The Infrastructure of Sport in the Cities of the Greek World», in *Scienze dell'antichità. Storia, archeologia, antropologia*, 10, 2000, pp. 627-644.
- , «Roman Emperors and Greek Athletes», in *Nikephoros*, 23, 2010, pp. 175-203.
- Porter Roy, *Flesh in the Age of Reason: The Modern Foundations of Body and Soul*, W.W. Norton, New York 2004.
- Potter David, *The Victor's Crown: A History of Ancient Sport from Homer to Byzantium*, Oxford University Press, New York 2012.
- Powers Scott K. e Howley Edward T., *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance*, McGraw Hill, New York 2012.
- President's Council on Physical Fitness, *Adult Physical Fitness: A Program for Men and Women*, US Government Printing Office, Washington DC 1962.
- Quinn Susan, *Marie Curie. Una vita*, trad. di Stefano Ravaoli, Bollati Boringhieri, Torino 1998.
- Remijsen Sofie, *The End of Greek Athletics in Late Antiquity*, Cambridge University Press, Cambridge, UK 2015.
- Renbourn E.T., «The History of Sweat and the Sweat Rash from Earliest

- Times to the End of the Eighteenth Century», in *Journal of the History of Medicine*, 9, aprile 1959, pp. 202-227.
- Rifkin Benjamin A. e Ackerman Michael J., *Human Anatomy: From the Renaissance to the Digital Age*, Harry N. Abrams, New York 2006.
- Robertson Clare, *Il Gran Cardinale: Alessandro Farnese Patron of the Arts*, Yale University Press, New Haven, CT 1992.
- Rousseau Jean-Jacques, *Emilio, o dell'educazione*, trad. di Emma Nardi, La nuova Italia, Scandicci 1995.
- Sandow Eugen, *Strength and How to Obtain It*, Gale & Polden, London 1897.
- Santorio Santorio, *La medicina statica*, trad. di Giuseppe Ongaro, Giunti, Firenze 2001.
- Scanlon Thomas F., *Eros and Greek Athletics*, Oxford University Press, New York 2002.
- Singleton Mark, *Yoga Body: le origini della pratica posturale moderna*, Edizioni Mediterranee, Roma 2019.
- Siraisi Nancy G., *Communities of Learned Experience*, Johns Hopkins University Press, Baltimore 2013.
- Siraisi Nancy G., «History, Antiquarianism, and Medicine: The Case of Girolamo Mercuriale», in *Journal of the History of Ideas*, 64, aprile 2003, pp. 231-251.
- , *Medieval and Early Renaissance Medicine: An Introduction to Knowledge and Practice*, University of Chicago Press, Chicago 1990.
- , «Mercuriale's Letters to Zwinger and Humanist Medicine», in Arcangeli Alessandro e Nutton Vivian (a c. di), *Girolamo Mercuriale. Medicina e*

cultura nell'Europa del Cinquecento, Leo S. Olschki, Firenze 2008, pp. 77-95.

Solari Rabbi Giovanna, *Storie di casa Farnese*, Mondadori, Milano 1964.

Spears Betty, «A Perspective of the History of Women's Sport in Ancient Greece», in *Journal of Sport History*, 11 (2), estate 1984, pp. 32-47.

Sutton Richard L., *Sixteenth Century Physician and His Methods: Mercurialis on Diseases of the Skin*, Lowell Press, Kansas City, MO 1986.

Sweet Waldo, *Sport and Recreation in Ancient Greece*, Oxford University Press, New York 1987.

Syman Stefanie, *The Subtle Body: The Story of Yoga in America*, Farrar, Straus and Giroux, New York 2010.

Thibault d'Anvers Gérard, *Academie de l'Espée*, Elzevir, Leiden 1628-1630.

Tipton Charles M. (a c. di), *Exercise Physiology: People and Ideas*, Oxford University Press, New York 2003.

Todd Jan, «From Milo to Milo: A History of Barbells, Dumbbells, and Indian Clubs», in *Iron Game History*, 3 (6), 1995, pp. 4-16.

—, *Physical Culture and the Body Beautiful: Purposive Exercise in the Lives of American Women 1800-1875*, Mercer University Press, Macon, GA 1998.

Tuccaro Archangelo, *Trois dialogues de l'exercice de sauter et voltiger en l'air*, Claude de Monstr'oeil, Paris 1599.

Tyrrell William Blake, *The Smell of Sweat: Greek Athletics, Olympics, and Culture*, Bolchazy-Carducci, Wauconda, IL 2004.

Vagenheim Ginette, «Pirro Ligorio», in Grendler Paul F. (a c. di), *Encyclopedia of the Renaissance*, vol. 3, Charles Scribner's Sons, New York 1999.

Vegezio, *L'arte della guerra*, trad. di Luca Canali, Mondadori, Milano 2001.

Vella Mark, *Anatomy for Strength and Fitness Training*, McGraw Hill, New York 2006.

Vertinsky Patricia A., *The Eternally Wounded Woman: Women, Doctors, and Exercise in the Late Nineteenth Century*, University of Illinois Press, Urbana 1994.

Veyne Paul (a c. di), *From Pagan Rome to Byzantium*, vol. 1 di *A History of Private Life*, trad. di Arthur Goldhammer, Belknap Press of Harvard University Press, Cambridge, MA 1987.

Vigarello Georges, *The Metamorphosis of Fat: A History of Obesity*, trad. di C. Jon Delogu, Columbia University Press, New York 2013.

Waddy Patricia, *Seventeenth-Century Roman Palaces: Use and the Art of the Plan*, MIT Press, Cambridge, MA 1990.

Waller David, *The Perfect Man: The Muscular Life and Times of Eugen Sandow, Victorian Strongman*, Victorian Secrets, Brighton, UK 2011.

West Michael, «Everard Digby, and the Renaissance Art of Swimming», in *Renaissance Quarterly*, 26 (1), 1973, pp. 11-22.

Zander Gustaf, *Dr. G. Zander's Medico-Mechanische Gymnastik*, P.A. Norstedt & Söner, Stockholm 1892.

Zeigler Earle F., *History of Physical Education and Sport*, Stipes, Champaign, IL 1988.

—, *Sport and Physical Education in the Middle Ages*, Trafford, Bloomington, IN 2006.

Siti web

«Alessandro Farnese», https://it.wikipedia.org/wiki/Alessandro_Farnese,

ultimo accesso 7 maggio 2025.

«Alfonso II d'Este», https://it.wikipedia.org/wiki/Alfonso_II_d%27Este,
ultimo accesso 7 maggio 2025.

Brouwers Josho, «Roman Girls in “Bikinis”—A Mosaic from the Villa Romana del Casale», *Ancient World Magazine*,
<https://www.ancientworldmagazine.com/articles/roman-girls-bikinis-mosaic-villa-romana-del-casale-sicily/>, ultimo accesso 7 maggio 2025.

«Concilio di Trento, Sessione xxv, Decreto di riforma generale, Capitolo XIX [L'usanza dei duelli]», *Monastero Virtuale*,
<https://www.monasterovirtuale.it/sessione-xxv.html>, ultimo accesso 7 maggio 2025.

«Gerard Thibault d'Anvers»,
https://it.wikipedia.org/wiki/G%C3%A9rard_Thibault_d%27Anvers,
ultimo accesso 7 maggio 2025.

«Girolamo Mercuriale», https://it.wikipedia.org/wiki/Girolamo_Mercuriale,
ultimo accesso 7 maggio 2025.

«History of Fencing», en.wikipedia.org/wiki/History_of_fencing, ultimo
accesso 7 maggio 2025.

«Onofrio Panvinio», https://it.wikipedia.org/wiki/Onofrio_Panvinio, ultimo
accesso 7 maggio 2025.

«Pirro Ligorio», https://it.wikipedia.org/wiki/Pirro_Ligorio, ultimo accesso
7 maggio 2025.

«Papa Pio IV», https://it.wikipedia.org/wiki/Papa_Pio_IV, ultimo accesso 7
maggio 2025.

«President's Council on Sports, Fitness & Nutrition—History», *US*

Department of Health and Human Services, [www.hhs.gov/fitness/about - pcsfn/our-history/index.html](http://www.hhs.gov/fitness/about-pcsfn/our-history/index.html), ultimo accesso 7 maggio 2025.

Sturgeon Julie e Meer Janice, «The First Fifty Years: 1956-2006», *US Department of Health and Human Services*, www.hhs.gov/sites/default/files/fitness/pdfs/50-year-anniversary-booklet.pdf, ultimo accesso 7 maggio 2025.

Thayer Bill, «Vitruvius: On Architecture», penelope.uchicago.edu/Thayer/e/roman/texts/vitruvius/home.html, ultimo accesso 7 maggio 2025.

Wilson-Barlow Lindsay, «The Physiological Effects of Laughter», *Find a Psychologist*, <https://www.findapsychologist.org/the-physiological-effects-of-laughter-by-lindsay-wilson-barlow/>, ultimo accesso 7 maggio 2025.



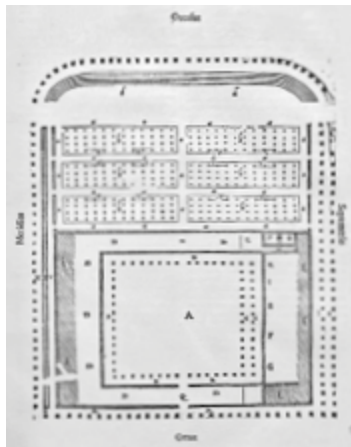
Girolamo Mercuriale (Hieronymus Mercurialis),
autore del *De arte gymnastica*, la prima trattazione organica
e illustrata dell'esercizio fisico; stampa da incisione
su rame di Johann Theodor de Bry, 1598 circa.
Collezione del Rijksmuseum, Amsterdam.



Ritratto del cardinale Alessandro Farnese, Tiziano,
1545-1546 circa. Collezione del Museo nazionale di Capodimonte, Napoli.



Lottatori, illustrazione di Pirro Ligorio, dal *De arte gymnastica* di Mercuriale, 1573. Fotografia dell'autore, collezione della GIH, Swedish School of Sport and Health Sciences, Stoccolma.



Planimetria di un ginnasio
basata sugli scritti di Vitruvio,
dal *De arte gymnastica*
di Mercuriale, edizione del 1569. Fotografia dell'autore, collezione della GIH,
Swedish School of Sport and Health Sciences, Stoccolma.



Figure dipinte nella «Grotta dei Nuotatori»,
grotta Mestekawi, Gilf Kebir, deserto occidentale, Egitto,
9000 a.C. circa; una delle prime rappresentazioni del nuoto.



Affresco dei pugili di Akrotiri, 1700 a.C. circa.

Una delle prime rappresentazioni di uno sport, l'affresco dei «pugili bambini» è stato dipinto sulle pareti di un antico palazzo di Tehran, in quella che è oggi l'isola di Santorini. Collezione del Museo archeologico nazionale, Atene.



Tuffatore nella tomba etrusca «della caccia e della pesca», Tarquinia, Italia, VI secolo a.C. circa. Gli archeologi ritengono che scene come queste raffigurino un aspetto della vita quotidiana, in un'epoca in cui la sopravvivenza dipendeva dal saper nuotare.



Académie de l'Espée, di Gérard Thibault d'Anvers, 1630; uno dei libri più riccamente illustrati della storia, sull'argomento dell'arte della scherma. Fotografia dell'autore, collezione della GIH, Swedish School of Sport and Health Sciences, Stoccolma.



a delle prime donne a diventare
faraone) impegnata in una «corsa rituale» durante le cerimonie dell'Heb-
Sed, XVIII dinastia, Egitto (1479-1458 a.C. circa); una delle prime
rappresentazioni conosciute di un essere umano che corre non per cacciare
o salvarsi la vita ma come atto di omaggio
ai propri dèi.



Caestus, originale per le illustrazioni
delle mani fasciate dei pugili, realizzato da Pirro Ligorio,

per il *De arte gymnastica* di Mercuriale, edizione del 1573.

Fotografia dell'autore; per gentile concessione dell'Archivio Borromeo di Isola Bella, e della famiglia Borromeo Arese.



A destra, in alto: una lezione del Reale istituto centrale di ginnastica, Stoccolma, 1890 circa. Fondata da Pehr Henrik Ling nel 1813, questa scuola è stata la prima al mondo a dedicarsi esclusivamente all'insegnamento e alla formazione nel campo dell'educazione fisica, e aperta sia agli uomini che alle donne. Collezione della GIH, Swedish School of Sport and Health Sciences, Stoccolma.



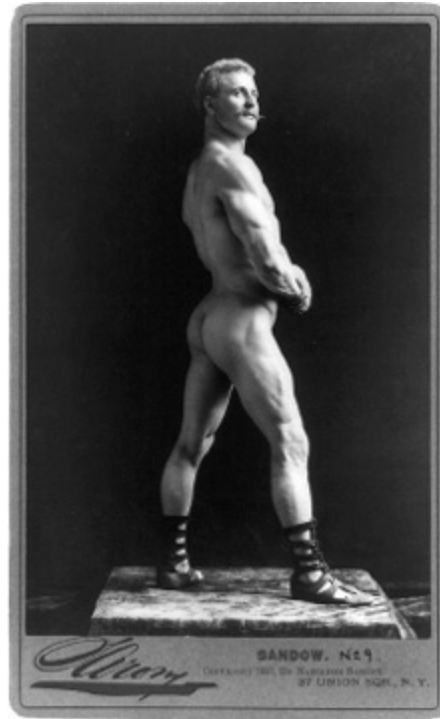


A destra, in basso: *Marilyn Monroe Working Out*, 1952.

© Philippe Halsman/Magnum Photos



A sinistra: Swami Vivekananda, influente yogi che viaggiò e tenne numerose conferenze negli Stati Uniti e fondò centri yoga in tutto il mondo, 1885-1895 circa, a Jaipur.



Eugen Sandow, fotografia di Napoleon Sarony, 1893. Culturista di origine prussiana, divenuto famoso a livello internazionale per il suo fisico «perfetto», Sandow pubblicò numerosi libri che spiegavano il suo regime di sollevamento pesi e di esercizi, fece tournée in America e in India e aprì palestre di fitness a suo nome.



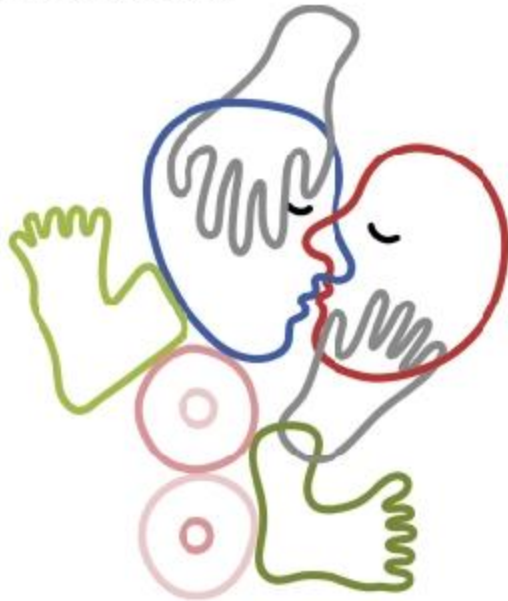
Mosaico pavimentale raffigurante donne che praticano sport, detto anche «mosaico dei bikini», Villa romana del Casale, Piazza Armerina, Sicilia, IV secolo d.C.; patrimonio mondiale dell'UNESCO.



Violet Ward and Daisy Elliott with Bicycles,
negativo su lastra di vetro, di Alice Austen, 1895 circa. Collezione
dell'Historic Richmond Town, New York.

Pablo Maurette
**Il senso
dimenticato**

Breve storia del tatto



ilSaggiatore

Il senso dimenticato

Maurette, Pablo

9791259813213

214

[Acquista ora e leggi \(Pubblicità\)](#)

Il senso dimenticato è una storia culturale del tatto, il senso che ha plasmato l'arte, la filosofia e la letteratura. Un viaggio curioso e sorprendente nelle nostre radici per capire come non solo di sguardi, di suoni, di odori e sapori sia fatto il nostro immaginario, ma soprattutto di ciò che è riuscito a sfiorare la nostra superficie fino a toccarci nel profondo. Definire che cosa

sia il tatto è allo stesso tempo immediato e sfuggente. Già Aristotele si era chiesto se fosse un senso solo o molti, essendo diffuso in tutto il corpo. Fu Lucrezio, tuttavia, nel *De rerum natura*, a sostenere che il tactus governa la natura, tanto che gli altri sensi possono essere considerati come sue varianti. Da qui comincia l'esplorazione di Pablo Maurette dei molti significati che scrittori, artisti, poeti, intellettuali e persone comuni hanno dato al tatto e di ciò che hanno capito attraverso di esso: dall'*Iliade*, che sin dalla sua metrica sottolinea il legame tra la mano e la parola, a *Moby Dick*, con i tanti passaggi dedicati proprio alle sensazioni fisiche; dal lingchi della tradizione cinese – la pena capitale che annientava la persona trasformandola in un ammasso informe di carne –, a malattie come la sifilide o la peste, in cui si è rivelato cruciale il rapporto tra contatto e contagio; fino alle tante pagine scritte sul bacio, massima espressione del tatto e soglia tra il materiale e lo spirituale. Il senso dimenticato è un'opera che ci fa riconsiderare l'essenza umana come qualcosa che non sta dentro di noi, ma sull'epidermide. Il tatto, in fondo, è l'unico senso che ci permette di conoscere insieme il mondo e la nostra individualità: perché toccare è anche essere toccati, e sentire qualcosa è sempre anche sentire noi stessi.

[Acquista ora e leggi \(Pubblicità\)](#)

Lewis Carroll

Una storia ingarbugliata



Prefazione di
Stefano Bartezzaghi



Una storia ingarbugliata

Carroll, Lewis

9791259813329

200

[Acquista ora e leggi \(Pubblicità\)](#)

La vita non sempre segue il filo logico che vorremmo. A volte si aggroviglia, si annoda, si complica in modi che sembra impossibile dipanare. E proprio quando pensiamo di aver trovato il bandolo della matassa, ecco che tutto si confonde di nuovo. Allo stesso modo fanno le storie. Vent'anni dopo aver scaraventato Alice nel Paese delle Meraviglie, Lewis Carroll è

tornato con una ricetta ancora più spiazzante: dieci racconti in cui si celano numerosi indovinelli. Come confessa l'autore stesso, ha inserito in ciascun «nodo», così titola ogni racconto, problemi aritmetici e geometrici «come nella marmellata della nostra infanzia venivano nascoste, con tanta astuzia ma poca efficacia, le medicine». Tra fratelli alla ricerca di un comodo alloggio, bizzarre mostre d'arte e viaggiatori persi in calcoli temporali degni del Cappellaio Matto, Carroll trasforma equazioni e teoremi in garbugli da sciogliere. Ma attenzione: dietro ogni sorriso si cela un enigma diabolico. Nato dalle pagine del Monthly Packet come rubrica interattiva, questo libro conserva tutto il fascino del dialogo tra l'autore e i suoi corrispondenti – il famoso «Club dei solutori di Nodi» – con le loro intuizioni brillanti, gli errori clamorosi e le implacabili (ma affettuose) stroncature di Carroll. Una storia ingarbugliata dimostra come la matematica possa essere non solo rigorosa, ma anche poetica, ironica e deliziosamente frustrante. Un'opera perfetta per chi ama perdersi nei labirinti della logica e ritrovarsi a sorridere dell'inevitabile groviglio della mente umana.

[Acquista ora e leggi \(Pubblicità\)](#)

Nassim Nicholas Taleb

Il Cigno nero

Come l'improbabile governa la nostra vita

Con una nuova
prefazione dell'autore

Traduzione di
Elisabetta Nifosi



ilSaggiatore

Il Cigno nero

Taleb, Nassim Nicholas

9791259811080

617

[Acquista ora e leggi \(Pubblicità\)](#)

Prima della scoperta dell'Australia gli abitanti del Vecchio Mondo erano convinti che tutti i cigni fossero bianchi: una convinzione inconfutabile, poiché sembrava pienamente confermata dall'evidenza empirica. L'avvistamento del primo cigno nero è stato quindi una sorpresa; ma non è questo il punto. Il punto è che una conoscenza basata sull'esperienza pregressa è una

conoscenza fallace, che ci rende fragili al cospetto dell'infinità di eventi che possono verificarsi. Basta un solo cigno nero per sbriciolare un'asserzione generale ricavata da millenni di avvistamenti di milioni di cigni bianchi. E allora perché ci ostiniamo a basare le nostre vite sulla previsione del futuro e sul controllo dei rischi? Perché continuiamo ad affidarci alle scelte basate sul già noto, come se non sapessimo che l'ignoto esiste e possiamo incontrarlo? Guerre, pandemie, crolli finanziari mondiali: com'è possibile che eventi simili riescano sempre a coglierci impreparati? In *Il Cigno nero* – ormai un iperclassico della contemporaneità – Nassim Nicholas Taleb, col suo tono scanzonato e provocatorio, ci invita ad abbracciare l'improbabile e accettare, infine, che esso governi le nostre vite. Che dobbiamo pianificare la struttura economica di un paese o la nostra esistenza dei prossimi 5-15 anni, questo è il libro da cui farci guidare.

[Acquista ora e leggi \(Pubblicità\)](#)

Claudia Grande
Pornorama



ilSaggiatore

Pornorama

Grande, Claudia

9791259813343

518

[Acquista ora e leggi \(Pubblicità\)](#)

Questa storia è una ragnatela di fili spezzati: se si riesce ad afferrarne uno, il resto scivola via. È la storia di un'inquietante serie di morti nel mondo del porno tra Roma, Milano e Torino, ma è anche la storia dell'indagine condotta dall'ispettore capo Vittoria De Feo. È la storia di come una coppia di ventenni, Bet e Teo, sia finita su quella stessa pista in cerca di un colpo per

rilanciare il proprio blog, ed è la storia del tentativo di un giornalista di gossip di fare lo scoop della vita. Attorno alle loro complicate ricerche si muove un coro surreale di personaggi grotteschi e figure pericolose e ridicole: chirurghi che si arricchiscono commerciando sex toy modellati sull'anatomia delle pornostar morte, avvocati luciferini che tengono i tirocinanti al guinzaglio, analisti forensi che tentano di sfondare come youtuber, ex attori di programmi per bambini caduti in disgrazia, psichiatri che si travestono da avocado durante le sedute per mettere a loro agio i pazienti, influencer verbose strafatte di cocaina, untuosi manager di attrici hard. Il tutto accompagnato e condito da droghe sintetiche e contratti di sottomissione, mani mozzate e crostate al limone, conigli domestici e programmi trash, magazzini Ikea e set pornografici. Con Pornorama Claudia Grande scrive un romanzo ambizioso, in cui convivono le atmosfere di Thomas Pynchon e Chuck Palahniuk e il true crime, l'innocenza più insospettabile e la brutalità più efferata, le nevrosi private e i grandi rimossi sociali: una fotografia a luci rosse del nostro contemporaneo, così ossessionato dalla morte da travestirla con il sesso e così deformato dal denaro da non saperne riconoscere più la violenza.

[Acquista ora e leggi \(Pubblicità\)](#)



L'anno del pensiero magico

Didion, Joan

9788865764305

195

[Acquista ora e leggi \(Pubblicità\)](#)

La vita cambia in un istante. Passa dalla normalità alla catastrofe. John Gregory Dunne, sposato da quarant'anni con Joan Didion, muore all'improvviso la sera del 30 dicembre 2003. Ed è così che per Joan inizia l'anno del pensiero magico. Un anno in cui tutto viene rimesso in discussione, riconsiderato, riformulato. Le idee sulla morte, sulla malattia, sul calcolo delle probabilità, sulla

fortuna e sulla sfortuna, sul matrimonio e sui figli e sulla memoria, sul dolore, sui modi in cui la gente affronta o non affronta il fatto che la vita finisce, sulla fragilità dell'equilibrio mentale, sulla vita stessa. Una scrittrice ironica e graffiante, un'icona dell'America contemporanea racconta se stessa con sincerità, con crudezza, e racconta una storia d'amore. Le sue parole colpiscono nel profondo chiunque sappia che cosa significa amare qualcuno e perderlo. Pagine che scandiscono un rito di passaggio, che si affollano di riflessioni, letture, stralci di conversazioni, di stratagemmi per sopravvivere. Come quel pensiero magico che induce a credere di poter modificare ciò che è già accaduto, di poter tornare indietro, perché lui possa tornare indietro. Fino a che, dopo un anno e un giorno, Joan si rende conto, quasi suo malgrado, che qualcosa sta cambiando. Che guardando al tempo trascorso incontra ricordi in cui John non è più presente. Che è necessario, e giusto, lasciare andare i morti. Per poter sopravvivere. Per poter continuare a vivere.

[Acquista ora e leggi \(Pubblicità\)](#)