

Stellina di Federica Salvai - Temperino rosso Edizione Fortini 2018-

Quel “fanciullino” (*) che è in noi qualche volta ha bisogno di essere alimentato, curato così come si riempie di attenzioni una pianta da appartamento a cui siamo affezionati. Purtroppo per via di un prevalente stile di vita poco incline alla calma, spesso caotico si finisce per trascurare la nostra parte più intima e primordiale. Così si finisce per rimpicciolire quel fanciullino non alimentandolo con cose genuine. Poi un giorno ti accade, quasi inaspettatamente, di leggere qualcosa che lo richiama in vita. Quel qualcosa per me è stata la lettura di un bel libro, *Stellina*, di recentissima pubblicazione scritto e disegnato da una mamma di tre bimbi del territorio pinerolese. È un racconto delicato, ancorato al ciclo inesauribile della natura. Mi piace classificarlo come una moderna fiaba senza tempo da leggere, dopo aver spento la televisione, accanto al caminetto ai propri figli che si affacciano alla vita e s'interrogano sul come essa nasca e si sviluppi. Un libro fresco avente la natura delle cose buone, diretto e senza fronzoli. Le illustrazioni, di ottima fattura, accompagnano un testo a fronte punteggiato qua e là da qualche aggettivo innovativo: appagano gli occhi e, con abilità, riescono a “dar visione” ai concetti espressi con normale semplicità. Leggetelo e regalatelo a qualche vostro amico.

Ps Qualcuno potrebbe chiedersi perché in un sito dedicato alla corsa sia stato recensito un libro “fuori tema” dedicato ai bambini o agli “adulti bambini”. La ragione c'è e non è trascurabile. Gli allenatori di grandi runners a livello mondiale del passato, uno per tutti quel Cerutti che scoprì Ellyot vincitore dei 1500 metri alle Olimpiadi di Roma nel 1960 nonché altri coachs nordici, consigliavano ai loro atleti di curare anche l'aspetto mentale suggerendo, nelle pause dagli allenamenti, spesso massacranti, di leggere libri, ascoltare musica, andare a teatro. Da allora è passato un bel po' di tempo ma credo siano ancora da seguire i loro consigli rivolti ad atleti che non vogliono limitarsi a curare solo muscoli e tendini ma dedicare qualche ora allo spirito..

(*) *Il fanciullino* è un'opera di [Giovanni Pascoli](#) pubblicata nel 1897 il cui titolo deriva da un passo del *Fedone* di Platone riprendendone il mito: “È dentro noi un fanciullino che non solo ha brividi [...] ma lagrime ancora e tripudi suoi». È dunque una voce ubicata nel profondo di ciascun uomo, che si pone in contatto con il mondo attraverso l'immaginazione e la sensibilità scoprendo aspetti nuovi e misteriosi, che “sfuggono ai sensi ed alla ragione” pervenendo alla verità non con il ragionamento ma con l'intuizione e l'irrazionalità, guardando tutte le cose con stupore e meraviglia, come fosse la prima volta.

PS Qualcuno potrebbe chiedersi perché un sito dedicato alla corsa recensisca un libro così distante da essa. Eppure c'è una ragione e non è banale. Allenatori di grandi runners a livello mondiale, già agli inizi degli anni sessanta, consigliavano ai loro atleti di dedicare nelle pause degli allenamenti, spesso massacranti, tempo allo spirito leggendo buoni libri, ascoltando musica, andando a teatro. Tra essi alcuni coachs nordici e quel Cerutti che scoprì l'australiano Elliot vincitore alle olimpiadi di Roma del 1960 nei 1500 metri con un finale impressionante per capacità di cambiare ritmo negli ultimi 800 metri. Consiglio che ritengo sempre attuale considerato che oramai il concetto di allenamento va sempre più dilatandosi rivolgendosi alla parte mentale che si nutre oltre che di specifici esercizi anche di tempo da dedicare allo spirito come la lettura di un buon libro..