

Per la pubblicazione di questo libro l'Editore ha piantato un albero nell'ambito dei progetti di riforestazione di WOWnature.

Iscriviti alla newsletter su www.anteprimaedizioni.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un estratto in eBook da un libro del nostro catalogo.

In copertina: Coach Cristiano Fallai, fotografia di Caterina Rossi

© 2023 Anteprima

Anteprima è un marchio di Il Quadrante s.r.l.

Il Quadrante s.r.l.

via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Prima edizione: febbraio 2023

ISBN 978-88-6849-287-8

Coach Cristiano Fallai

VOLA TUTTO!

Tutto quello che non ti ho mai raccontato

Prefazione di padre Guidalberto Bormolini



VOLA TUTTO!

Introduzione

Ah, l'attività motoria!

Mi piace immaginarla come un'anziana signora, un po' scorbutica e testarda. Sovrana di un regno enigmatico e insidioso, su di lei circolano tante, tantissime dicerie. E mentre un'orda di sudditi provenienti da ogni parte del mondo (*Divanolandia compresa*) s'impegna a tornare in forma per superare indenne la prova costume o spazzare via qualche chilocaloria di troppo con una dieta scintillante e miracolosa, l'attività motoria rimane avvolta da un velo di mistero. O di confusione – per dirla tutta. Sì, perché quando esprimiamo le nostre opinioni sul tema caldo del movimento e del benessere individuale, ci lasciamo cullare dall'illusione di raggiungere i nostri obiettivi... *rigorosamente senza sforzo!* Ed ecco spuntare, come in un'invasione di cavallette saltellanti, oggetti magici dai miracolosi poteri dimagranti, coach e guru della dieta «zero sbatti» in cui più mangi, più dimagrisci, o magari attrezzi super-iper-avveniristici con cui allenarti dieci minuti al giorno per avere un fisico da urlo.

AAAAH!

Sulla lunga strada spianata che conduce alla reggia di *Sua Maestà Attività Motoria* s'incontrano bizzarri individui palestrati, *personal trainers* imbellettati e video motivazionali che

diventano virali su Internet e sui social network. Insomma, sport e nutrizione vanno di moda. E come ogni argomento di tendenza – o *trendy* che dir si voglia – è importante pianificare un percorso di miglioramento personale *sui generis*, cucito su misura per te. È soltanto così, procedendo un passo alla volta, che riuscirai a intravedere la meta in maniera più nitida, tenendoti a debita distanza da chi pretende di abbagliarti con qualche falsa promessa.

Mio caro lettore, il libricino che stringi tra le mani è un percorso per motivarti e allenarti in mia compagnia, pagina dopo pagina. Partendo dalle (dis)avventure della mia vita, scoprirai quali sono gli strumenti di cui hai bisogno per prenderti cura di te stesso, sia nel corpo sia nella mente. E mi riferisco a *tools* pratici e teorici, a suggerimenti alimentari, a consigli di ordine *spirituale* – una parola altrettanto enigmatica di cui comprenderai il significato nei prossimi capitoli – e chi più ne ha, più ne metta. Il manuale è il risultato di tante collaborazioni: quelle con i professionisti della salute psicofisica ai quali ho avuto il piacere – anzi, l'onore – di stringere la mano più di una volta nel corso della mia carriera. L'approccio che ti propongo è scientifico e rigoroso, ma non cervellotico. Potrai sostituirlo al concetto distorto di «tornare in forma» che hai mutuato da riviste patinate, spot pubblicitari e vecchie rubriche online e offline.

Di conseguenza, mi rivolgo a chi, stanco di riporre fiducia nella centotreesima pillola miracolosa – magari diffusasi Oltreoceano (chissà perché, poi!) – vuole *agire subito*. Senza attrezzi destinati a prender polvere in garage o sotto il letto, senza «Comincio lunedì, lo prometto!» e senza eventuali scuse di contorno. *La palestra è lontana, sono robusto di costituzione, la dieta non fa per me eccetera eccetera.*

Bugie con la B maiuscola.

Per quanti, tra i miei lettori, hanno già messo le mani sul primo manuale riguardante i temi del benessere e dell'attività motoria, *Tutto Top - Mai più sedentario*, non sarà una novità. Credo fermamente che il progresso sia visibile soltanto nell'istante in cui si inizia a compiere il primo, rivoluzionario passo in direzione del cambiamento. *Senza se e senza ma*. O citando le parole di J. W. Goethe: «Senza fretta, ma senza sosta». Tuttavia, la sedentarietà si è insinuata nelle nostre vite come un virus invisibile e letale.

Il risultato?

Cadiamo nell'errore di credere che l'attività sportiva sia un vanto esclusivamente estetico, o magari una valida ragione per aggiornare le Stories dei nostri profili Instagram con qualche *look da palestra*. Dimentichiamo che il movimento è innanzitutto una questione di salute, una medicina naturale da assumere quando ci sentiamo terribilmente sottotono.

Eppure, la storia si ripete. Fissiamo un obiettivo all'apice della motivazione personale, lo inseguiamo con costanza e dedizione per una settimana, o magari due. Un bel giorno, il primo *problemon*e fa vacillare la nostra dedizione e ci spinge a *mollare la presa*. Precipitiamo così in un limbo di passività e di arrendevolezza. Sappiamo di meritare di più, di poter fare di più. Tuttavia, come su un tabellone da gioco, compiamo passi indietro fino al punto di ritrovarci nuovamente nella casellina del *Via*.

«Bah, è stato tutto inutile! La prossima volta non ci proverò nemmeno... Al diavolo!», ci ripetiamo.

Ti è mai capitato?

A me sì (e più di una volta). E mi sono auto-ingannato e auto-sabotato con tante di quelle *balle megagalattiche* da meritare il titolo di *professionista della scusa*. Ma il fattore che mi ha spinto a cedere alla pigrizia e alla sedentarietà non è

stato né l'abbonamento in una palestra insoddisfacente né il maltempo che mi impediva di uscire per camminare una quarantina di minuti al giorno. Nossignore. L'aspetto che non ha funzionato realmente prende il nome di *attitudine*, di *approccio*. E la scelta di quest'approccio è una nostra personalissima responsabilità. Siamo a un bivio: opteremo per la luccicante autostrada di false promesse alla ricerca di una dieta dal nome miracoloso e dall'elevatissimo contenuto di grassi, oppure scaleremo a passo lento il monte Olimpo della sedentarietà al fine di raggiungere la vetta del benessere personale?

Mio caro, la scelta è solo tua. Nel caso in cui vorrai saperne di più, ti spiegherò in maniera chiara e pratica come rimboccarti le maniche e diventare l'individuo che hai sempre voluto essere.

Come ritrovare l'equilibrio tra mente e corpo è dunque l'obiettivo del libro ed è un aspetto che approfondiremo gradualmente nei prossimi capitoli. Per il momento non voglio riempirti la testa con mille preoccupazioni e altrettanti dubbi amletici. Metti da parte i «Non so se faccia per me» e i «E se poi me ne pento?». Accogli una nuova chance di cambiamento senza ansie e aspettative. Devi soltanto (*af*)fidarti, replicando *step by step* il metodo Tutto Top che mi ha permesso di rinascere, più forte di prima, grazie al potere dell'autoconsapevolezza, del benessere e dell'attività motoria.

Curioso di saperne di più?

Se la risposta è affermativa, mettiti comodo in poltrona – *sia chiaro: è l'ultima volta che me lo sentirai dire!* – e immergiti nella lettura delle mie peripezie passate. Prima di andare avanti credo sia infatti giunto il momento di conoscerci un po' meglio, come due amici di vecchia data che si incontrano al bar dopo anni di lontananza. Non mi dilungherò sugli

aspetti secondari, mi limiterò a raccontarti chi sono stato e chi sono diventato. *Il motivo?* Prima di adottare il mio *approccio* devi essere sicuro che io abbia ottenuto i risultati che desideri realmente. Soltanto successivamente sarai libero di replicarli in ogni momento, mettendoti alla prova.

Se condividi questo mio principio, gira pagina e immergiti in una storia di riscatto e di cambiamento. *La mia o, magari, anche la tua.*

Buona lettura!

Cristiano Fallai

Ciak, si gira!

Il caotico (ma avventuroso) film della mia vita

Signore e signori, cominciamo dall'inizio.

Non troppo, eh. Saltiamo a piè pari il Big Bang e le peripezie dell'evoluzione umana, e arriviamo al giorno in cui la casa editrice Lindau si è messa in contatto con me. Bzz – il telefono vibra. È un'e-mail che cattura immediatamente la mia curiosità. Mi viene proposto di dare alle stampe un secondo manuale riguardante i pericoli della sedentarietà. Per giunta, con una casa editrice in carne e ossa, ops... *in copertine e pagine stampate*. All'inizio stento a crederci. Devi infatti sapere, *mio caro lettore*, che a scuola non ero una cima. Tutt'altro. I miei *temini* d'italiano non meritavano mai più di un 4 o un 5, complice la dislessia che mi ha accompagnato fin dalla più tenera età. E mi viene da ridere al solo immaginare l'espressione un po' arcigna della mia professoressa d'italiano che, forse alla ricerca di un manuale per liberarsi definitivamente del virus della sedentarietà, mette le mani sul mio piccolo progetto editoriale. *Carràmba, che sorpresa!*

Scherzi a parte, credo fermamente nel fatto che tutti noi – sì, anche tu che stai leggendo le mie parole, spaparanzato sul divano del tuo monocale o compresso come una sardina nel vagone della metropolitana all'ora di punta – siamo destinati a raggiungere obiettivi importanti. Molto spesso, siamo già

immersi in un viaggio di cambiamento e di miglioramento personale, ma non ci rendiamo conto della direzione presa. Dopotutto, ogni avventura esistenziale è prima di tutto un'occasione per imparare di più su noi stessi e sul mondo che ci circonda. Ma soprattutto, per capire come *amarci* senza essere troppo duri con i nostri limiti e con le nostre fragilità.

Sono dunque onoratissimo di essermi nuovamente *incatenato* alla scrivania per digitare sul mio PC un po' scalcagnato consigli pratici e strategie *evergreen* per defenestrare la sedentarietà dalla routine del maggior numero di persone possibile. È la mia missione, il mio sogno. Capirai, quindi, il motivo per cui le mani mi tremano dall'emozione. E spero, nel mio piccolo, di riuscire a trasmetterti su carta un pizzico della mia vocazione.

Dove eravamo rimasti?

Ma certo, ma certo.

Voglio prima farti una domanda: qual è la tua paura più grande?

Hai sessanta secondi per trovare una risposta.

Tic-tac, tic-tac!

Be', è molto probabile che tu sia terrorizzato dai ragni, dalle altezze, dall'idea di salire su un volo transoceanico o magari di finire in pasto agli squali. Tuttavia, ognuno di noi è intimamente spaventato dall'idea silenziosa della *morte*. A me piace pensarla diversamente: la consapevolezza di avere un tempo limitato da dedicare a noi stessi, alle nostre passioni e alle persone care ci permette di condurre un'esistenza appagante, secondo dopo secondo. Il mantra «Ricordati che devi morire» può trasformarsi in un dono. Puoi godere del momento presente, *perché il presente è un regalo*.

Seconda domanda: com'è possibile vincere la paura della morte?

Hai altri sessanta secondi per rispondere – *e non barare, eh!*
Tic-tac, tic-tac!

Con *l'amore*, ovviamente. Per questa parola, che deriva dal latino *amor*, è stata ipotizzata un'etimologia particolarmente poetica: deriverebbe infatti da *a-mors*, cioè «in assenza di morte, ciò che non muore mai». *L'amore* è soprattutto vita, energia generata dal corpo e dalla mente per spingerci a superare i nostri limiti, ad abbracciare il cambiamento e a realizzare i nostri sogni (anche quelli più ambiziosi).

In ogni caso, non voglio dilungarmi in disquisizioni filosofiche degne di un pensatore barbuto – *anche se la barba non mi manca affatto!*

In questo capitolo introduttivo, voglio innanzitutto guidarti per mano alla scoperta di una fase della mia vita che non ero ancora pronto a rivelare in occasione della mia prima esperienza editoriale. Ora, ti avverto: i contenuti delle prossime pagine potrebbero sorprenderti, meravigliarti, o magari lasciarti un po' scettico e dubbioso.

«Ma, sei proprio *sicuro sicuro* di quello che hai scritto?», potresti chiedermi. Ebbene, anche la componente logico-razionale del mio cervello, di tanto in tanto, si ribella alle verità spirituali e un po' mistiche che mi hanno permesso di superare i momenti più bui del mio passato. Se hai letto il mio primo libretto, sai già che un (bel?) giorno il mio cuore si ribellò a uno stile di vita debilitante e dannoso. Mi ritrovai in ospedale circondato da cavi, cavetti e macchinari dalla misteriosa utilità.

Diagnosi? Infarto.

E mentre medici e infermieri si affaccendavano intorno a me, ripetendomi più volte: «Stai tranquillo, è tutto sotto controllo», io sentivo di non aver bisogno di rassicurazioni. Nossignore. Io non ero *tranquillo*, io ero *al settimo cielo*.

«Al settimo cielo? –, mi dirai. – Ma non è che ti avevano somministrato qualcosa di un po' troppo... allucinativo?».

Ma va', ma va'.

Mi sentivo invaso da un senso di beatitudine e di pace. Nel mio lettino di ospedale, non c'era posto per la sofferenza; capivo per la prima volta di essere parte di un *Tutto* indistinto, in una dimensione di amore e di quiete. È difficile tradurre a parole la reazione di una mente consapevole di essere a un passo dalla *morte*. Soltanto di una cosa sono certo: il ricordo di quella percezione atavica e primordiale mi ha cambiato la vita (in meglio, s'intende). È stato il punto di partenza da cui intraprendere un viaggio spirituale intenso e bellissimo. Dopo un «soggiorno 4 stelle» in terapia intensiva, venni dimesso dall'ospedale col divieto *assoluto* di svolgere attività motoria. Quando mi chiusi alle spalle la porta del mio monocale di città, mi sentii improvvisamente smarrito e demotivato. La stanchezza fisica si era combinata alla passività di una mente incapace di reagire, creando un *cocktail letale* per il mio *mood*. Lo sport era la mia cura, la mia vocazione. Come avrei potuto condurre una vita sedentaria, costantemente terrorizzato dal pericolo di una ricaduta?

Dopo qualche settimana di «silenzio stampa», mia madre mi parlò di una sua cara amica, la quale le aveva consigliato di passarmi il contatto di un *guaritore* in provincia di Pistoia: Mario Angelo Restai. La voce dall'altra parte della cornetta telefonica mi rivelò che quest'uomo «ha ottenuto un miracolo da Padre Pio, e da quel momento cura le persone in difficoltà senza chiedere in cambio né denaro né favori». Annuii. Ma mia madre, ancora un po' titubante, continuò: «Sai, non hai nulla da perdere. È un buon uomo, non di rado regala frutta e verdura del suo orto a chi gli fa visita. Secondo me potrebbe essere illuminante. Tu pensaci, poi fammi sapere».