

Dolce vita



“Mio figlio dorme anche se non viviamo più sullo yacht”

Elisabetta Gregoraci ■ SHOWGIRL, DOPO IL SEQUESTRO DELLO YACHT DEL MARITO FLAVIO BRIATORE



Consigli per diventare James Bond e un perfetto arrampicatore sociale

Sébastien Foucan, lo spericolato inventore del **freerunning**, mix di acrobazie e sport, da praticare rigorosamente in città, spiega in un libro la tecnica (decisamente inadatta ai più) che gli ha garantito il successo. E una parte nel film «Casino Royale»

[MICOL PASSARIELLO]

TUTTO è cominciato come un gioco: arrampicarsi, saltare per le scale, attraversare inferriate. «Lo abbiamo chiamato *parkour*, corsa a ostacoli» spiega Sébastien Foucan, lo spericolato fondatore di quel mix di sport e acrobazia che è il *freerunning*, evoluzione moderna del *parkour*, che porta a vivere la città come una giungla d'asfalto: salti vertiginosi da un palazzo all'altro, arrampicate che sfidano la forza di

gravità e volteggi da trapezisti. Per farsi un'idea della disciplina, che ci permettiamo di sconsigliare ai più, basta pensare al celebre inseguimento nel film *Casino Royale*, protagonista proprio Foucan nei panni di James Bond, o al video *Jump* di Madonna. «Il corpo è tutt'uno con la mente» spiega Sébastien Foucan nel suo libro *Free Running. Trova la tua strada* (in uscita il mese prossimo per Socrates, pp. 128, euro 16): «Il *freerunning* ti permette di esprimerti senza li-

GIOCHI PERICOLOSI

Le prodezze di Sébastien Foucan (sopra) e *Free Running. Trova la tua strada* (sotto), in libreria a luglio



miti: è l'arte dell'azione, che ti fa crescere fisicamente e spiritualmente secondo il tuo percorso, non quello della società». Chiunque può farlo, o almeno questa è l'ardita tesi dell'autore del volume: si comincia facendo due gradini alla volta su una scala e ci si ritrova a saltare da un cornicione all'altro. Il segreto è imparare a vedere il mondo come un grande parco giochi, con gli occhi di un bambino. Nel libro, Foucan esprime la sua filosofia dal sapore Zen: «Segui il tuo istinto, non gli altri. Non competere».

Ma dispensa anche consigli che, almeno questi, farebbero felici le mamme: «Rispetta l'ambiente. Non aver paura di aver paura. Abbraccia le differenze. Leggi sempre e non smettere mai d'imparare».

