

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 4  
  
**Artikel:** Alla ricerca dell'armonia... e dei dolori muscolari  
**Autor:** Bürki, Reto  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001160>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Alla ricerca dell'armonia... e dei dolori muscolari

Ci sono persone che praticano sport per mantenersi in forma. Altre per misurarsi con sé stessi e altre ancora per toccare un po' più da vicino la felicità. Una storia di autodeterminazione ed egoismo nello sport di massa.



**A**ndreas Furer è una persona scettica. Se qualcosa non gli piace, leva velocemente le tende. Quando sceglie uno sport è la stessa cosa: «sono molto selettivo», sottolinea. «E se rimango fedele alla stessa attività per due anni vuol dire sicuramente qualcosa».

## L'organizzatore

Da due anni, appunto, partecipa al programma sportivo dell'Università di Berna «Reload and Relax». Ad entusiasmarlo non sono solo i contenuti del corso, ma anche e soprattutto l'idea che si cela dietro, ossia proporre un'offerta sportiva specifica a un gruppo di persone selezionate. «È qualcosa che mi calza a pennello», afferma il sessantenne di Schliern, nei pressi di Berna. Il gruppo si intende a meraviglia e anche durante le vacanze di semestre dell'Università si organizza per fare un po' di sport assieme. I partecipanti sono stati selezionati con un questionario. Ogni mercoledì frequentano un corso di un'ora al Neufeld di Berna. Le infrastrutture dell'università offrono tutto il necessario di cui hanno bisogno gli sportivi.

Per Andreas Furer una buona organizzazione è essenziale. Dopo una formazione di tecnico di laboratorio, ha diretto per 15 anni la propria ditta di informatica. A 55 anni è però ritornato ai primi amori, entrando a far parte del Dipartimento di ricerca clinica dell'ateneo dopo essersi specializzato come organizzatore. Una funzione focalizzata sull'ideazione e la realizzazione di nuovi procedimenti all'interno delle imprese.

## Il sub

L'idea e lo svolgimento delle lezioni «Reload and Relax» sono chiaramente definite. I primi 45 minuti sono all'insegna dell'impegno e dello sforzo fisico. «La responsabile del corso riesce sempre a motivarci e a sorprenderci grazie a nuovi input», spiega. Capita, ad esempio, che vengano effettuati dei movimenti che l'indomani provocano dei dolori muscolari. «È geniale», si entusiasma questo padre di due figli. «Svolgiamo degli esercizi che ci fanno utilizzare il nostro peso corporeo e che non faremmo altrimenti. La capacità di immedesimazione e le conoscenze della responsabile mi incutono rispetto».

Gli ultimi 15 minuti della lezione sono invece dedicati al rilassamento e al recupero. Per Andreas Furer questi istanti sono altrettanto importanti che gli esercizi precedenti.

Non è un caso che durante il tempo libero frequenti dei luoghi dove può staccare la spina. Uno di questi si trova, ad esempio, a diversi metri di profondità nel lago di Thun. «È freddo, monocoloro e silenzioso», riassume dopo l'immersione che abbiamo fatto assieme. Poi si fa filosofo: «forse proprio grazie a un ambiente simile, di nessun interesse, si riesce a essere talmente concentrati che l'immersione diventa quasi una meditazione». Andreas Furer non cerca però l'adrenalina. Ciò che lo interessa è soprattutto la possibilità di sperimentare. «So quello che mi fa bene. Le attività che pratico durante il tempo libero riflettono la

mia necessità di fare del movimento e di distendermi». Per questo appassionato sciatore, l'immersione è stata una vera scoperta, un po' come il programma «Reload and Relax». Per nulla al mondo vorrebbe rinunciare a queste due attività.

### Bisognoso d'armonia

Questa sensibilità per l'aspetto meditativo si accorda anche alla tipologia di sportivo nella quale i ricercatori dell'Università di Berna hanno classificato Andreas Furer e i suoi compagni di corso: «regolatori dello stress sensibili alla figura». Una tipologia che Furer accetta di buon grado. Oltre al benessere personale, Andreas Furer ritiene che le sue attività sportive abbiano ripercussioni positive proprio sulla sua figura.

«A 60 anni, ad esempio, non è così facile riuscire a rimanere in equilibrio su una gamba sola e allacciarsi nello stesso tempo la stringa di una scarpa», spiega. «Fisicamente, questo costante desiderio di sudare risponde alla necessità di ricercare un equilibrio», riconosce Andreas Furer.

Uno stato d'animo che emerge in particolare quando interrompe la sua routine, ad esempio non andando a correre due volte alla settimana come invece è abituato a fare. «Semplicemente sento la mancanza di qualcosa che fa parte del mio quotidiano». Il fatto di controllare lo stress c'entra, ma solo in senso lato. «Più che altro aspiro all'armonia. Mi piace la sensazione che si prova dopo un allenamento e una doccia. Il torpore del lavoro sparisce e lascia il posto alla gioia di vivere».

### Egoista?

Andreas Furer ritrova questa gioia di vivere non solo nello sport, ma anche in attività più estetiche. Con sua moglie frequenta una volta alla settimana un corso di salsa. «È divertente e abbiamo una buona armonia». Anche se i suoi due figli sono ormai grandi, Andreas Furer accorda tuttora un grande valore alla famiglia. In occasione di ogni compleanno ad esempio si ritrovano tutti assieme a casa a festeggiare.

A correre, invece, Andreas Furer preferisce andarci da solo ma capita anche che lo faccia con compagni che hanno il suo stesso ritmo. «Non ho bisogno di uno sparring partner e non voglio misurarmi con gli altri». Furer è cosciente che questo suo modo di praticare lo sport possa anche essere interpretato come dell'egoismo. «Non deve essere visto come qualcosa di negativo», cerca però di rassicurare. Ciò che gli sta a cuore è di riuscire a mantenere un buon equilibrio tra le differenti attività e le persone del suo entourage. Alla domanda se in fondo non è solo un egoista, Andreas Furer risponde indirettamente con il motto che ha salvaguardato sul suo iPhone: «L'arte di vivere è saper utilizzare saggiamente la libertà per la propria felicità». Citando questa frase sorride soddisfatto. «Sì, è possibile che il mio modo di pensare sia egoista». Ma di questo è consapevole e questo rappresenta un vantaggio sia per lui sia per chi gli sta attorno. «Per questa ragione sono qualcuno che assapora la vita a piene mani». ■

Reto Bürki

## «Sono lenta come una lumaca»

Marlis Koller-Tumler soffre di un grave sovrappeso. È lenta, ha il fiato corto ed è quindi tutt'altro che sportiva, come afferma lei stessa. Per nulla al mondo rinunciarebbe però all'attività fisica. Ritratto.



Un lunedì mattina davanti a un bar sull'angolo della Hallerstrasse a Berna. Una donna arriva sfrecciante su una bicicletta blu. Già da lontano la sento sgolarsi: «non sono ancora le otto e mezzo, non sono ancora le otto e mezzo!». Effettivamente mancano due minuti. Spero di non averle causato uno stress? «Sono sempre in movimento e sempre un po' sotto stress», mi risponde in modo spedito.

Marlis Koller-Tumler ha superato la cinquantina, è giurista, ha una figlia di 17 anni e un figlio di 22 e abita a Wabern bei Bern. Nel quadro di un progetto di ricerca dell'Università di Berna, che ha ripartito le persone oggetto dello studio in