

## L'altra ginnastica



Nella capitale 150 centri per dimagrire senza sudare. Navette di galleggiamento dietro Trastevere. A S. Paolo e Campo de' Fiori le «classi di esercizi» la «boxe con le ombre» ha un «tempio» a San Pietro

# Palestre per soli pigri Magri, belli e senza stress

Oltre mille palestre nella nostra città per l'esercizio degli stakanovisti della «cultura fisica». Ma, accanto alle tradizionali discipline, fioriscono nuove proposte per tonificare, allo stesso tempo, muscoli e cervello. Per i pigri sono disponibili 150 centri dove praticare la «ginnastica passiva». Bionergetica, «taijiquan» e navette di rilassamento mantengono in forma debellando lo stress.

**DANIELA AMENTA** **FELICIA MASOCCO**

Il concetto di «mens sana in corpore sano» non è una novità. Perfino i gaudenzi latini lo applicavano con alacrità entusiasta. Secoli dopo gli igienisti americani si sono impadroniti di questa teona semplice ed elementare come l'uovo di Colombo, trasformandola in un mega affare profumato di dollari. Ma procediamo con ordine. Da tempo si è capito che il dualismo psiche-corpo non è utile, né funzionale.

Chi frequenta palestre o corsi ginnici non si limita a ridurre il giro vita o un po' abbondante o a modellare i pettorali: dai tempi dell'aerobica e

del body-building si esce tonificati anche nella mente. Più belli e quindi più sicuri, capaci di affrontare con disinvoltura lo stress del quotidiano, la fatica giornaliera. Sull'onda del bombardamento pubblicitario che ci impone «modelli visivi» sottili, magri e slanciati come danzatori di Beirut, anche il popolo mediterraneo ha scoperto il footing, lo jogging e lo stretching.

Via per sempre la pancetta, morte giurata alla cellulite anche a costo di faticosissimi «tour de force». Il fisico ne guadagna ed il morale si tiene alto in questa corsa a volte comica e macchietistica, verso l'edonismo e l'apparenza fioriscono quindi i centri di bellezza, le accademie sportive, le scuole atletiche. Soltanto a Roma se ne contano oltre un migliaio, spesso improvvisate e prive della benedizione del Coni. Hanno nomi ingegnosi: i club ginnici disseminati in ogni angolo della città «Young Style», «Per sempre giovani» e «Istituto di cultura fisica» tanto per gradire.

Ma, tra i capisaldi della ginnastica tradizionale (generale, correttiva, artistica e ritmica) stanno emergendo, con passo felpato, nuove proposte che privilegiano l'aspetto psichico della «fitness». Bionergetica e Taijiquan, ad esempio, sono considerati alla stregua di terapie. Il problema psicologico viene analizzato nei modi in cui viene espresso a livello gestuale e quindi «curato» attraverso esercizi e movimenti adatti al presupposto che corpo e mente, come spiega Angela Giovannelli dell'associazione «Jonas Tankung», «sono funzionalmente identici, quanto avviene nella

mente riflette quanto avviene nel corpo e viceversa».

Ancora più oltranzista è l'approccio delle «navette di rilassamento», ex capsule di galleggiamento che, oltre a favorire il rilassamento dei muscoli dorsali e migliorare la corretta posizione del busto, vengono utilizzate in ambito sportivo accademico per il recupero dei traumi da super allenamento o, in alternativa, per stimolare le prestazioni psico-fisiche attraverso le tecniche di visualizzazione del movimento. Insomma, sofferite di mal di schiena e siete stressati? La «navetta», a sentire i gestori del Centro della Balena di via del Cappellari, è la soluzione che fa per voi. Rinchiusi in una scatola insonorizzata delle dimensioni di una Fiat 126 e sdraiati per 50 minuti su di un materasso ad acqua ritroverete voi stessi e rimetterete in sesto la colonna vertebrale.

Dedicata ai pigri è, invece, la «ginnastica passiva». In questo caso l'unico aspetto mentale a godere è la propensione ad ozio. Importata dagli Stati Uniti è stata lanciata sul mercato italiano circa tre anni fa attraverso lo slogan «dimagrire e tonificarsi senza sudare e faticare». Nella nostra città sono ben 150 le palestre in cui è possibile «fare ginnastica senza farla». Per ridurre cosce, glutei e addome è necessario adattarsi, in modo progressivo, su sette lettini. Saranno le macchine a strapazzarvi a dovere, piegandovi le gambe, massaggiandovi le anche e manipolandovi i bicipiti. Il «dolce supplizio» dura un'ora e seduti e colorati che vogliono usufruirne possono, durante il trattamento, fumare, leggere il giornale o chiacchiere al telefono. Utilizzando lo stesso sistema i grandi manager americani sono già in possesso di poltrone «gym tonic» installate nei loro uffici. Comodamente seduti i nuovi yuppie lavorano, si lasciano manipolare i muscoli e sbalottare a dovere pur di mostrarsi in forma. Il mondo appartiene, ormai, agli stakanovisti della «cultura fisica». Costi quel che costi.



Giovani e anziani cinesi praticano il Taijiquan a Shanghai (nella foto in alto). Accanto, un gruppo di cinesi fa esercizi della «ginnastica della lunga vita». Anche a Roma questa forma di ginnastica, chiamata «boxe con le ombre», comincia ad avere molti fans. Oltre al taijiquan riscuotono successo pure la bionergetica, le vasche di rilassamento, e la ginnastica passiva.

## La bioenergetica per spezzare corazze muscolari

Al bando lo stress, via le contrazioni muscolari e le tensioni accumulate al ritmo della vita moderna, senza costringersi a contorsioni o flessioni dei muscoli. La bioenergetica, forma di terapia che combina l'azione tonificante sul corpo con quella sulla mente, sembra rispondere a questo scopo. Parla di Alexander Lowen, medico psicoanalista formatosi alla scuola di Wilhelm Reich, già da tempo ha varcato i confini dell'applicazione psicoterapeutica «tout-court» per proporsi come metodo alternativo alla ginnastica nel raggiungimento dell'obiettivo «benessere». Sul modello americano anche in Italia comincia a farsi frequente l'offerta di corsi di esercizi di bioenergetica e a Roma, oltre qualche palestra, sono sorti i centri di consulenza psicologica ad organizzare, ma ciò non induce a pensare che siano destinati solo ai disguidati psichici. Chiunque, infatti, può trovare buoni motivi per praticare l'attività bioenergetica se è vero che paura, ansie e insicurezze, latenti o manifeste, covano anche nell'individuo più integro formando una specie di «corazza» muscolare rigida, che impedisce all'energia di fluire liberamente, creando blocchi e inibizioni anche nella vita sessuale. Insegnare a riconoscere le tensioni e scioglierle è compito di questa attività che, secondo lo stesso Lowen, ha per fine ultimo quello di «aiutare a lasciarsi andare al piacere».

Lontano dalle palestre affollate e chiassose, la bioenergetica piccoli ambienti disadorni. «Scendere a vuoto, esprimere la rabbia tirando pugni su di un tappetino grigio. «Ti odio» può servire a liberarsi della propria aggressività», spiega Francesco Augugliaro, psicologo dell'Istituto italiano di Psicoterapia, simulare una scena di collera infantile combatte le inibizioni dell'espressione emozionale che portano in genere ad una perdita di sensibilità e quindi di vitalità. Si lavora sul corpo, dunque, per raggiungere la mente: movimenti di stretching, respirazione controllata, massaggi alle parti più contratte come spalle e collo in modo di energia ed efficienza sul lavoro ne escono potenziati, ma anche l'effetto sulla figura è garantito.

## Allungate la vita con il taijiquan. Ma occhio ai falsi

Forza e armonia. Gli effetti garantiti dalla pratica del taijiquan sono espressi in queste due parole. A metà strada tra l'arte marziale e la ginnastica dolce il taijiquan ha quasi nove secoli di vita. Correvano infatti il XII secolo quando il monaco taoista Cheng San Feng, lo elaborò servendosi della sua esperienza in arti marziali. Movimenti fluidi, lenti e senza interruzione, preordinati in sequenza quasi una danza agli occhi del profano. Eppure - afferma Filomena Petti, responsabile del settore Medicina Tradizionale cinese del Centro Paracelso - la sua pratica, oltre che migliorare il tono muscolare e potenziare l'elasticità delle articolazioni, attiva la funzionalità del sistema nervoso e degli apparati respiratorio, circolatorio, digestivo.

Come conseguenza quindi, riequilibra l'intero corpo e ne potenzia le difese naturali. Un metodo di ginnastica per la salute, insomma, e bene lo sanno in Cina dove il taijiquan viene praticato in parchi e piazze da tutti, bambini e anziani, e dove gli esercizi fisici sono stati inseriti nei protocolli terapeutici e nei programmi di prevenzione sanitaria. In Italia si contano circa diecimila appassionati dislocati soprattutto nel nord e suddivisi in due classi: cintura bianca chi, divisa in sei gradi e cintura nera, oro e rossa, «chi» i nostri utenti sono perlopiù giovani curiosi delle discipline orientali o desiderosi di apprendere una tecnica di difesa personale - dice Adalberto Mabilia dell'Associazione «Taijiquan» - mentre predominano le giovani donne nei corsi organizzati dal Paracelso. Ma il taijiquan che non richiede un impegno selettivo, sfiori violento o affaticamento trova nella terza età un vasto mercato potenziale. Chiamato anche «ginnastica della lunga vita», infatti se praticato con costanza può ritardare gli effetti dell'invecchiamento come dimostrato da un'indagine svolta dal Centro Ricerche in medicina dello sport di Pechino. «Un'attività per tutti» - continua Filomena Petti - «oculto per chi ha fretta, per chi vive per il tutto e subito e magari ricorre con una certa frequenza alle pillole. Il manager superimpegnato, insomma, molto probabilmente non

## Riposo in acqua. Due vasche da... allucinazione

Tutto iniziò in America negli anni '50 per opera del dottor John Lilly, un neurofisiologo intenzionato ad effettuare delle ricerche sull'attività comica del cervello. Lo studioso dimostrò che galleggiare nell'acqua, al riparo da stimoli esterni come la luce o i rumori, produceva nei soggetti un rilassamento molto profondo. La «vasca» messa a punto da Lilly venne in seguito utilizzata perfino dal regista Ken Russell nel suo film *Stato d'allucinazione*. L'isolamento sensoriale, unito ad uno stato di relax generale, produce l'emissione di onde Theta, le stesse che a livello cerebrale vengono generate nel dormiveglia. È uno stato associato al fluire di immagini e ricordi molto vividi che tutti sperimentano nel passaggio dalla veglia al sonno e che pare prolungarsi nella vasca.

Partendo da questo presupposto, nel 1986, in via dei Cappellari è stata aperta l'Associazione *Jonas Tankung*, unico centro nella nostra città dotato del sistema delle «floatation tanks». Nel caso delle «navette di rilassamento» (ora si chiamano così) non si può parlare di ginnastica in senso stretto, anche se le vasche vengono utilizzate nell'ambito dello sport accademico per il recupero dei traumi da super allenamento e per migliorare le prestazioni psico-fisiche degli atleti attraverso le tecniche di visualizzazione dei movimenti. Eppure, come spiega Animo Palumbo titolare della *Jonas Tankung*, «allineamento delle curve sul materasso sospeso nell'acqua ha effetti sorprendenti per il rilassamento muscolare».

Ed entrano, allora, in questo piccolo regno del relax costituito da una scatola di legno grande come una Fiat 126. Si apre un portellone e ci si infila in un vano bianco e blu. Ecco il «materasso delle meraviglie» che galleggia su di una soluzione idro-salina. Ci si sdraia come sul proprio Permallex e opla il gioco è fatto: secondi e promotori della «navetta» concordati dal buio ed assolutamente al riparo da voci e rumori nasconterete la colonna vertebrale mentre il vostro cervello produrrà onde theta a più sospinto. Per i raffinati sono previste sedute arricchite da supporti musicali o

## Le «magnifiche 7» per bicipiti alla moda yuppie

«Dimagrire e tonificarsi senza sudare e faticare oggi è possibile con le magnifiche sette». Sembra un accattivante invito per l'immissione ai piaceri erotici di gruppo ed è invece lo slogan attraverso il quale viene propagandata l'attività di centri *Gym Tonic* e *Seven Tonic* specializzati nella promozione e nella diffusione della ginnastica passiva.

In fatto di «cultura fisica» questa è l'ultima scappatoia degli americani che, molto furberamente, hanno trovato il modo di ozio e mantenersi in forma. Dapprima utilizzata per nobili scopi quali la riabilitazione dei poliomeelitici e la fisioterapia, la ginnastica passiva sostituisce il consueto approccio con l'uso di una serie di macchine («le magnifiche sette» per l'appunto) ognuna delle quali è specializzata in un diverso tipo di esercizio.

In via Candia, nel quartiere Prati, si trova uno dei 150 centri «anti fatica» disseminati oramai in ogni angolo della città. L'ingresso del *Sunshine* dotato di palmette sintetiche e luci violacee fa pensare alla hall di una discoteca o di un istituto di bellezza. Super abbronzate fanciulle in canicce sfrecciano nei corridoi di questa piccola «cattedrale» dell'estetica. A gestire il tutto è Ugo Palumbo rappresentante e distributore del marchio *Gymneste* ditta che rifornisce i lettini per la ginnastica passiva alle palestre di tutta Italia. Dall'altra parte della barricata è in stretta concorrenza con Palumbo è invece, la *Seven Tonic* di Maurizio Ripani.

Il proprietario del *Sunshine* non ha dubbi «queste apparecchiature», dice - «se usate in modo appropriato consentono di ridurre le zone voluminose, ndanno forma e tono ai muscoli migliorano la circolazione sanguigna e aumentano l'elasticità dei tessuti senza lo sforzo muscolare e la fatica che accompagnano gli esercizi ginnici tradizionali». Spetta così sembrerebbe che pesi dellatore svedesi e atrezzi fin oggi utilizzati per smaltire l'eccesso calzoncino non abbiano più senso di esistere. In realtà lo stesso Palumbo lamenta una certa approssimazione ed una notevole mancanza di professionalità nella