

**IL CORPO/2. Viaggio negli spazi dove l'esercizio fisico è protagonista**

■ Dai grandi vetri smerigliati entra una luce morbida che si posa sul campo di pallacanestro, invaso da una quarantina di stuoie colorate. Tutt'intorno, in piedi o sdraiati sul bordo del campo, i proprietari dei tappetini sono in silenziosa attesa. I loro volti mostrano espressioni concentrate. Potrebbero essere gli istanti che precedono una gara, gli attimi di pensosa immobilità che annunciano un improvviso e atletico scattare di muscoli. Invece no. D'altronde basta osservare la tipologia dei partecipanti per rendersene conto: uomini e donne di tutte le età, alcuni appesantiti da qualche chilo di troppo. Niente competizione, dunque, ma un corso di formazione per il metodo Feldenkrais.

Mi trovo al Lido di Milano, in una palestra della Palazzina Rotonda e, mentre mi guardo intorno, l'insegnante impugna un microfono e dà il via alla lezione. Si chiama Mara Della Pergola e, mi racconterà più tardi, «ho avuto la fortuna di apprendere questa metodologia dallo stesso Feldenkrais». Sdraiati sul fianco destro, piegate le gambe, mettere la mano sinistra sotto il ginocchio sinistro e sollevatelo. Con voce gentile e pacata, la Della Pergola comincia a dare le prime indicazioni e gli allievi, distesi sulle loro stuoie, iniziano a muoversi. «Fate dei cerchi con la gamba sinistra. Il movimento arriva alla spalla e alla testa. Sentite in che punto la testa comincia a sollevarsi...»

Visti così, senza saperne niente, gli esercizi sembrano proprio facili, addirittura elementari, tanto che perfino un sedentario assoluto come me potrebbe compierli senza alcuna difficoltà. Eppure, nel procedere della lezione, mi accorgo con stupore che i partecipanti, tra un movimento e l'altro, appaiono provati, al punto che qualcuno rinuncia all'esercizio successivo e rimane immobile, gli occhi socchiusi e il corpo abbandonato, come per riprendersi da una spossante fatica.

Maria Della Pergola, durante una pausa, mi spiegherà che questa pratica, in apparenza semplicissima, richiede in realtà una particolare attenzione a ogni minimo mutamento percettivo «al fine di riscoprire il proprio modo di muoversi, senza adattarsi a modelli esterni, e ricostruire così un'immagine tridimensionale di se stessi». Ma chi era Feldenkrais e in che cosa consista il suo metodo? «Moshe Feldenkrais era un ingegnere e fisico israeliano di origine russa, esperto di arti marziali. In seguito a propri problemi di salute ha inventato questo sistema di educazione



Una lezione di ginnastica; a destra, l'ingresso della Palazzina Rotonda del Lido



Nocenti

**Ginnastica in 3 dimensioni**

GABRIELE CONTARDI

somatica che è un modo di conoscenza di sé e che, pur senza potersi considerare in senso stretto una terapia, offre importanti effetti benefici. I movimenti del Feldenkrais prendono in considerazione un'immagine globale del corpo e non, come avviene in altre discipline, i suoi singoli elementi». Mara Della Pergola aggiunge che a Milano ha fondato il Centro Feldenkrais, in corso di Porta Nuova.

«Seguite il percorso dell'aria che scende in gola, nei bronchi, nel polmone destro...», «ascoltate il ritmo del respiro...», «piedi a terra, ginocchia verso il soffitto, sollevate il bacino...», «individuate dove inizia il movimento delle gambe e delle braccia...». L'insegnante continua a dare ordini garbati, gira con passo leggero tra gli allievi, di tanto in tanto offre consigli. I partecipanti,

pur seguendo le sue indicazioni, le interpretano a modo proprio, tanto che è difficile trovare, tra tutti, due persone che si muovono in sincronia. Alcuni hanno atteggiamenti più ginocchiosi, altri più lenti e meditativi, altri ancora appaiono immersi in una specie di trance. Le vie della tridimensionalità sembrano proprio essere infinite. «Dove avete sentito l'effetto della lezione?», domanda l'insegnante prima della pausa. «Al bacino», risponde una ragazza alta e magra, «allo sterno», esclama un signore robusto con curiosi baffi a manubrio, «un po' dovunque», dice, prudente, una signora bionda.

Qualche applauso. La gente si risollewa dalle stuoie e io ne approfitto per fare delle domande. O, meglio, una sola: perché hanno deciso di apprendere il Feldenkrais. Giuseppe, chitarrista: «per imparare a fare cose complesse e inoltre perché è un modo intelligente per relazionarsi con se stessi». «È una buona preparazione per il lavoro teatrale. Arricchire i movimenti», afferma Katarina, attrice. «È un metodo per risparmiare energie e per comprendere meglio gli altri», dice Marco, terapeuta corporeo. Come già per i movimenti, insomma, ciascuno sembra intendere alla propria maniera questo metodo dalle molte facce.

Si riprende, ma in modo tutto diverso. Metà dei partecipanti si stende sui lettini e l'altra metà interviene sulle «caviglie» con lenti gesti delle mani. Mara Della Pergola è impegnata nella supervisione e io, per capire che cosa sta avvenendo, mi faccio aiutare da un'altra insegnante milanese di Feldenkrais, Maura Brocchi, venuta ad assistere al corso formativo. La Brocchi mi

invita a provare la lezione individuale e per scrupolo di informazione, ma anche nella segreta speranza di dare sollievo a un mal di schiena che mi tormenta da giorni, finisco per accettare. Sdraiato in un angolo della palestra, vengo sottoposto a una sorta di leggera manipolazione che procura un piacevole rilassamento. Una pressione sulle vertebre, qualche oscillazione della testa abbandonata nelle mani dell'insegnante, una lieve spinta sul costato. «Questa pratica si chiama integrazione Funzionale - mi spiega la Brocchi - e consente all'allievo, guidato dalle mani dell'insegnante, di apprendere un'utilizzo alternativo delle proprie capacità motorie». Lo sguardo rivolto verso un scheletro di plastica, della cui presenza un po' intimidatoria mi accorgo solo ora, domando alla Brocchi se il metodo Feldenkrais è conosciuto a Milano.

«Comincia a diffondersi. In una città come la nostra, tra stress, posture stereotipate e schemi cristallizzati di movimento, una disciplina di questo tipo può essere di grande aiuto». Si è fatto tardi. Mi rialzo, ringrazio, dò un'ultima occhiata perplessa allo scheletro, che sembra osservare con aria di rimprovero la mia postura tutt'altro che perfetta, esco. Con passo rapido mi infilo nella metropolitana di Piazzale Lotto e, durante il viaggio, ripenso a quello che ho appena visto e sentito. Considerazione globale del corpo, conoscenza di sé, riscoperta della propria tridimensionalità? Ci rifletto ma non mi viene in mente nulla. A dispetto dello scheletro, che continua a mandarmi severi messaggi attraverso le mie ossa doloranti, mi sembra di essere appiattito e inconsistente come un cartone animato.

**Tennis Sei campi in piazza Duomo**

LUCA FERRARI

■ Poveri piccioni. Se non vorranno farsi centrare da qualche pallina da tennis, per un giorno dovranno lasciare la loro consueta «mensa all'aperto», piazza del Duomo. Ci saranno ragazzini e racchette da tennis a sostituirli. Sarà proprio ai piedi della «madunina» che si svolgerà l'ultima tappa del tour «Tennis in piazza», una manifestazione ideata per avvicinare i giovani a questo sport e che porterà il tennis nelle vie e nelle piazze di 12 città italiane. Una sorta di laboratorio tennisistico itinerante che partirà il 25 aprile da Napoli e taglierà il traguardo italiano a Milano il 22 settembre. Ci sarà poi una coda a Sarajevo, dove verrà ricostruito un impianto sportivo grazie ai fondi raccolti durante le tappe azzurre. Questa festa del tennis, a Milano, come nelle altre città italiane sarà aperta a tutti (dalle 9 alle 18) dai bambini di 4 anni agli appassionati della terza età. E senza mettere mano al portafoglio. In ogni località verranno montati un campo centrale più 6 mini campi tracciati sull'asfalto, destinati alle lezioni e alle sfide per i più piccoli (4-12 anni). Sul campo regolamentare sarà possibile per tutti giocare con o contro i più grandi campioni del tennis internazionale. Provare una volee con Sergi Brugnera, rispondere ad un servizio di Goran Ivanisevic non sarà più soltanto un sogno per i fan della racchetta. Ci sarà spazio anche per l'hi tennis, disciplina in cui si esibiscono atleti su sedie a rotelle. Verranno inoltre posizionati tre sagome di 2 metri d'altezza rappresentanti dei campioni del tennis che i ragazzi dovranno colpire in determinati punti. L'Uisp (Unione Italiana Sport per Tutti) che in collaborazione con Sergio Tacchini organizza «Tennis in piazza» ritiene di poter avvicinare oltre 10.000 giovani in ogni città. Ci saranno quindi 150.000 nuovi appassionati di tennis in tutta Italia, ma dopo la giornata di festa troveranno i campi in cui poter giocare a prezzi modici? La «pallina» passa alla Federazione.

**WEEK-END**

**La Passeggiata Brera, Lotto Ritratti da gigante**

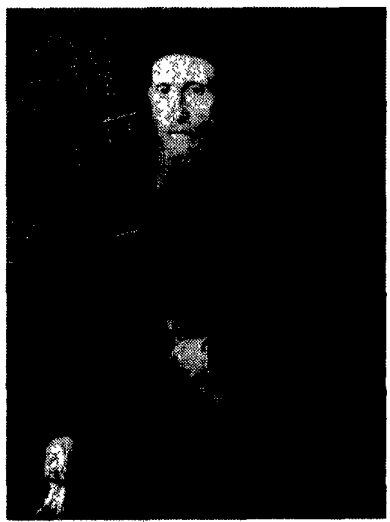
IBIOPALUCCI

■ La novità, per chi va a Brera in questi giorni, è l'Arco trionfale di Consagra, sotto il quale si passa per entrare nel grande cortile dove il Napoleone di Canova, lucidato a fresco, è sempre lì per dare il benvenuto. Noblesse oblige. Altri illustri sono all'inizio sia della scala di destra che di sinistra. La scelta è fra Beccaria e Parini, vedete voi.

Nella pinacoteca, questa volta, la «passeggiata» è programmata per incontrare uno dei giganti del Cinquecento: Lorenzo Lotto, nato a Venezia nel 1480 e morto a Loreto nel 1556. Sei le opere, di cui ben quattro ritratti, due dei quali donati da Vittorio Emanuele II, a ricordo di una visita a Milano nel 1860. I dipinti erano stati acquistati l'anno prima per il museo da Francesco Hayez e da Giuseppe Bertini da un antiquario della città, per impedire la dispersione. Re Vittorio, per amarsi una Milano recalcitrante, di sentimenti più repubblicani che monarchici, pensò al bel gesto, rifondendo il costo dei due quadri. Di questi, il «Ritratto di gentiluomo con guanti» è un capolavoro assoluto, uno dei massimi raggiungimenti della ritrattistica cinquecentesca. Per il Berenson «da un punto di vista strettamente pittorico» è da considerare «il suo massimo capolavoro».

Segue la deliziosa coppia di ritratti dei coniugi Laura da Pola e Febo da Brescia. Quello della donna, splendido, venne pure acquistato dal medesimo antiquario. La dama tiene nella mano destra un ventaglio di piume di struzzo col manico d'oro, legato con una catenella alla cintura. Nella sinistra ha un libricino rilegato in pelle, che tiene allo stesso modo in cui oggi uomini e donne ostentano il cellulare. L'abito è ricco e ricercato, modellato da un Versace dell'epoca.

L'altro quadro ritrae un uomo con una giubba foderata di pelliccia, che non doveva costare pochi soldi. Sono comunque due dipinti di grande fascino. L'ultimo ritratto è di un uomo di età piuttosto avanzata, più debole degli altri, anche per lo stato non buono del dipinto.



Lorenzo Lotto, «Gentiluomo con guanti»

Il quinto e il sesto sono di soggetto religioso. Uno raffigura l'Assunzione della Vergine. Si tratta di una predella, un tempo attribuita addirittura a Raffaello e, successivamente, a Fra Bartolomeo. Ad assegnarla al Lotto fu, per primo, il Frizzoni, nel 1892, che la datò al 1512, identificandola come uno degli scomparsi sottoposti alla «Trasfigurazione» di Recanatani.

La scena rappresenta la Madonna in cielo con gli apostoli, che guardano verso l'alto. Tomaso, che è in ritardo, corre per un sentierino di campagna per raggiungere gli altri e godersi lo spettacolo. Infine la «Pietà», di ampie dimensioni, a Brera dal 1811, proveniente dalla soppressa chiesa delle monache domenicane di San Paolo di Treviso. Il quadro venne portato a termine nel 1545 «per prezzo di ducati 16», come si legge nel «Libro di spese diverse» del Lotto, preziosa fonte di notizie sulla vita del maestro.

Terminata la «passeggiata» a Brera, chi volesse approfondire la conoscenza di questo grande artista, dovrebbe recarsi nella vicinissima Bergamo. In questa città non si contano le opere del Lotto, sia nelle chiese che alla Carrara. Pale d'altare, quadri di soggetto sacro e profano, affreschi e persino le stupende tarsie di santa Maria maggiore, tratte dai suoi disegni.

**Saluti & bici Tre tappe per pedali internazionali**

LUIGI RICCARDI

■ Per l'inizio estate, si segnala il cicloraduno nazionale della Federazione Italiana Amici della Bicicletta - Fiab, organizzato quest'anno da Ciclobby di Milano. Per l'occasione, dal 27 al 30 giugno, saranno a Milano centinaia di cicloturisti italiani ed anche qualche straniero, di lingua tedesca soprattutto. La porzione di Lombardia più prossima a Milano - pesantemente urbanizzata, disseminata di attività produttive e con strade molto trafficate - non viene considerata una terra propizia per il cicloturismo. In realtà, non è così. Valli fluviali, grandi e piccoli laghi, canali, risaie ed altre coltivazioni, monumenti civili e religiosi di grande interesse e una fitta rete di strade minori poco o per nulla trafficate, costituiscono invece risorse territoriali molto adatte ad un turismo tranquillo ed a basso impatto ambientale quale è quello in bicicletta.

La prima tappa del raduno si snoderà lungo le alzaie dei navigli Grande e Pavese per arrivare alla Certosa di Pavia. Dopo la visita a questo insigne monumento, il rientro a Milano avverrà lungo strade di campagna nel territorio del Parco Agricolo Sud Milano passando per l'Abbazia di Vibondone (XIII sec.). Venerdì 28 giugno in treno fino a Sesto Calende dove il percorso in bici inizia sul lungofiume del Tic-

**Fiere, feste, sagre Pello de la «Succa» - Bruzzano.**

IL MARCHIO

La «succa», cioè la zucca, è il vegetale simbolo dei bruzzanesi. E la zucca è anche il simbolo del Pello. Che inizia domenica, e prevede gare di carte, ballo, pallavolo, basket, tennis, ping pong, calcetto, corse a piedi e in bicicletta, ma anche competizioni a carattere schietamente popolare, di origine molto antica, come il tiro alla fune e la corsa dei sacchi. Si sfidano le otto contrade del paese, e solo il 26 maggio si conoscerà il vincitore.

Mostra mercato di piante acquatiche, bambù e piante perenni - Torba, Gornate Olona (Va). Domenica, nella meravigliosa cornice di uno dei più antichi monasteri lombardi, che risale all'alto Medio Evo, non si potranno soltanto comprare piante e fiori per

costruire un giardino acquatico, ma anche ricevere consigli da esperti su come realizzare l'impresa. Sarà disponibile anche la consulenza per seminare orti di verdure ed erbe aromatiche. Si potranno trovare anche piante perenni per bordure e giardini rocciosi. Per i più piccoli il pomeriggio si terrà uno spettacolo di burattini. A tutti i visitatori verranno offerti vino e focaccia.

**Millicremona - Cremona.** I nostri nonni diventavano matti per i soldatini di piombo se li dipingevano, con santa pazienza, uno per uno, e combattevano battaglie che non finivano mai. Ancora oggi, però, i collezionisti di oggetti militari sono tutt'altro che scomparsi: è proprio a loro è dedicata questa mostra, che raggruppa mezzi militari vecchi e nuovi, decorazioni varie, ma anche abbigliamento per l'aria aperta, lo sport e l'avventura. Al quartiere fieristico, da domani a domenica.

timediale: bici, treno, metropolitana e, volendo, traghetto leonardesco sull'Adda a Imbersago. Dalla stazione FS di Bergamo si sale a Città Alta per la visita ai suoi splendidi monumenti; si punta quindi su Brivio dove si comincia a seguire l'argine dell'Adda in un ambiente caratterizzato da bellezze ambientali, storiche, architettoniche e di archeologia industriale. Si prosegue lungo il Naviglio Martesana fino a Gessate dove si utilizza la metropolitana per rientrare a Milano.

L'ultima tappa è tutta milanese. La domenica mattina è l'unico momento della settimana in cui si allenta la morsa del traffico e diventa quindi piacevole visitare la città, ricca di monumenti e luoghi notevoli ben più di quanto si pensi, anche da parte degli stessi milanesi.

La quota di partecipazione è di 315.000 (comprende: pernottamenti in albergo a quattro stelle, colazione, pranzi, cene, trasporti in treno e metropolitana, ingressi ai monumenti, casco, assistenza tecnica). Con sistemazione più spartana la quota scende a 225.000 lire. Per coloro che partecipano solo alle escursioni senza pernottare la quota è di 120.000 lire. Per informazioni e iscrizioni (entro il 20 maggio) Ciclobby - via Cesariano 11 - 20154 Milano - tel e fax 02/3313664.

**S. Bernardino Domenica di visite alle Ossa**

■ Domenica, dalle 14,30 alle 18,30, ci saranno visite guidate all'Ossario di san Bernardino, restaurato e restituito alla pubblica fruibilità nel mese scorso. Le visite sono organizzate dal Comitato Progetto san Bernardino, artefice del restauro. Lo stesso Comitato rende noto che il consigliere comunale Davide Tinelli, di Rifondazione comunista, ha ottenuto uno stanziamento di cento milioni dal Comune di Milano per il recupero della facciata dell'Ossario. Nei giorni feriali, grazie alla disponibilità del parroco, l'Ossario è comunque visitabile nelle ore del mattino e del primo pomeriggio.

Come si ricorderà l'Ossario venne riaperto la domenica dedicata alla visita di importanti monumenti cittadini, organizzata dal FAI. Successivamente, però, per ragioni di sicurezza, le porte dell'Ossario tornarono a chiudersi. Ora però il parroco è riuscito a trovare persone che fungono da custodi. La situazione ha carattere di provvisorietà, ma intanto, in qualche modo, funziona. Nel futuro si spera si possa pervenire ad una soluzione più solida. L'Ossario, come si capirà, non può essere lasciato incustodito durante le visite. D'altronde le opere che si trovano nella cappella sono di eccezionale rilevanza artistica. Basti pensare che la volta è affrescata da Sebastiano Ricci, il padre del Settecento veneziano. Ciò che, inoltre, caratterizza l'ambiente sono proprio le ossa dei defunti, usate come elemento decorativo. Niente di eguale né a Milano né in Italia. Qualcosa di simile, ad imitazione di san Bernardino, si può trovare a Lisbona.

□ Michela Andreoli