

NUOVE GINNASTICHE

E faticar m'è dolce

Canti gregoriani, attrezzi «girotonici»: in palestra trionfano nuovi metodi e nuovi esercizi. Che non richiedono sforzo.

di PAOLA JOVINELLI e PAOLA PASTACALDI

C'era una volta il body building, massacrante sequenza di esercizi ginnici ideali per potenziare i muscoli del corpo e rimodellare daccapo la figura. E c'è ancora, in cima alle classifiche delle attività preferite dagli italiani che si mettono in tuta e si iscrivono ai corsi di ginnastica. Ma la primavera '89 porta, accanto alla disciplina regina delle palestre, un assortimento di ginnastiche alternative



C. VALENTINIGRANTIA PIRELLA

che può ridimensionare lo strapotere del body building. Sono una diversa dall'altra, ognuna si ispira a una tecnica particolare, a un maestro, a un santone o a un tecnico caposcuola.

I nomi sono spesso esotici, fantasiosi, accattivanti: le nuove ginnastiche si chiamano low impact, cardio funk, low aerobic, acoustic, seven toning, ipertrofic, espansione girotonica, rolling, antigravity, ginnastica passiva, callanetics sweet body building, flexibility body, yoga freak, antiginnastica, euritmia. Tante etichette diverse, ma una sola bandiera: movimento senza troppa fatica. Sono tutte variazioni, insomma, della ginnastica dolce, la nuova moda emergente tra i milioni di italiani in tuta. E non sono pochi i gestori che sperano con il nuovo trend di frenare i primi segni di crisi del business delle palestre. Si calcola che in Italia siano aperti e funzionanti ben 11 mila centri di ginnastica (600 solo a Milano). E se la domanda comincia a dare segni di stanchezza per gli eccessi e gli stress fisici del body building e dell'aerobica spinta («L'eccesso di zelo in palestra ha già provocato qualche morto e, in casi meno gravi, l'aerobica ha distrutto schiene, ginocchia e articolazioni» conferma Michele Forte, insegante di ginnastica da 20 anni, titolare di una palestra al centro di Milano), ecco invece crescere l'interesse per quelle tecniche motorie a basso sforzo e ad alto contenuto di relax.

SENZA STRESS. Esercizio in una palestra di Milano. In alto, ginnastica girotonica al Vortice di Firenze



RENZO PELLOZZI

MASSAGGI ORIENTALI

I frequentatori delle palestre cominciano a chiedere non solo un corpo nuovo di zecca, formato Schwarzenegger, ma semplicemente vogliono sentirsi meglio, risolvere problemi fisici specifici: per esempio, i tanti mal di schiena accumulati da



GINNASTICHE / segue

una vita sedentaria d'ufficio. In una parola, mettersi in forma. Ma senza per questo perdere il fiato» dice Silvana Barbieri, che a Milano ha fondato con tre altre insegnanti di ginnastica il centro Armonia. «Inomma, ginnastica si ma sensata, personalizzata, adatta ai propri mezzi e al proprio fisico. Esercizi non ripetitivi, non noiosi, movimenti che puntano al piacere, non alla sofferenza». «Certo la ginnastica dolce ora sta diventando anche una moda, perfettamente omogenea a una società che tende a rimuovere la fatica fisica e a una popolazione fisicamente "inetta"», aggiunge Francesco Conti, inventore dei numerosi club ginnici che portano il suo nome e presidente del Laipp (Libera associazione italiana proprietari di palestre, circa 100 soci). «Ma è anche vero che c'è bisogno di un ripensamento rispetto agli eccessi del body building».

Con l'arrivo delle nuove tecniche anche l'ambiente asettico, nitido, funzionale delle palestre ha cominciato lentamente a cambiare aspetto. Ai saloni specchiati e zeppi di strumenti tecnologici si vanno affiancando piccole silenziose sale, luminose, ambienti quasi familiari dai colori meno brillanti, rasserrenanti ma al tempo stesso raffinati e con una certa aria di esclusività. E tutte circondate da saune, sale di massaggi orientali, massoterapia, massaggi antistress. In linea con la tendenza soft degli esercizi della ginnastica dolce, anche gli strumenti ginnici; le «macchine», quando non sono bandite del tutto, tendono a perdere quell'aria da navicella spaziale tutta cromata cosparsa di indicatori con numeri digitali. Nell'esclusivo club fiorentino il Vortice, a due passi da Ponte Vecchio, unico centro europeo in cui si pratica la tecnica Horvath, gli strumenti «girotonici» usati in palestra sono tutti di legno. Vere e proprie sculture mobili a metà tra un'opera di Mario Ceroli e un giocattolo dei nonni. Persino in palestra, sembra aver trovato un nuovo disc-jockey.

A cadenzare il lavoro dei muscoli non c'è più soltanto la battente e ritmatissima disco dance ma anche musiche più soft, un sound minimale, un sottofondo acustico non aggressivo.

Ma come orientarsi tra queste nuove discipline, e quali garanzie offrono all'impigrito italiano che con l'arrivo della



CON LE CUFFIE. Saluta di tecnica Tomatis ad esercizi per i muscoli delle braccia

buona stagione sente nuovamente il desiderio di risvegliarsi dal letargo muscolare? «Non esiste un metodo migliore di un altro» dice Alessandro Lanzani, medico sportivo milanese. «Esistono maniere serie di fare ginnastica e altre meno serie. Ogni praticante deve scegliere quella più adatta ai suoi problemi fisici o alle sue esigenze terapeutiche». Tra tutte le scuole ispiratrici della ginnastica dolce nate da sperimentate fusioni tra yoga, tecniche orientali, mimo e modern dance, sono sei i filoni più diffusi tra ginnasti, pedagoghi del corpo e fisioterapisti. Ciascuno legato al nome del rispettivo profeta.

Il metodo Feldenkrais inventato dal medico ebreo tedesco-americano punta sulla presa di coscienza e sulla successiva correzione dei vizi acquisiti col tempo dal nostro corpo. La tecnica Mézières invece si prefigge come scopo principale quello di allungare la muscolatura (l'opposto del body building che punta sull'ingrossamento, e quindi sull'accorciamento, del muscolo). Anche in questo metodo gli insegnanti considerano fondamentale la respirazione, la presa di coscienza del movimento corretto, più che l'esercizio ginnico in sé. Stessi principi nel metodo Thérèse Bertharot, autrice anche di un libro bibbia della ginnastica dolce,



l'Antiginnastica (edito in Italia da Mondadori). Anche il metodo Zilgry, un sistema di ginnastica curativa per prevenire stress, reumatismi e dolori artritici e cervicali, ha trovato i suoi seguaci. Le due tecniche più di moda sono la Tomatis, ultimissima derivazione della scuola Mézières, e la Pilates, metà tedesca e metà newyorkese. Il metodo Tomatis ha sfornato una ginnastica acustica: i praticanti compiono i loro esercizi tenendo sulle orecchie delle cuffie dove ascoltano brani mozartiani o canti gregoriani opportunamente filtrati su frequenze adatte a stimolare la percezione. «Si favorisce così la percezione del proprio corpo, si aiuta la riattivazione del tono muscolare, si migliora l'equilibrio generale e la coordinazione dei movimenti» giurano i neodepti del walkman da palestra. Nel metodo Pilates, inventato da Joseph,

terapista, ex-istruttore di autodifesa della polizia tedesca, sono invece banditi completamente gli strumenti, sostituiti soltanto da palline di gomma, arance, sacchetti di piccoli sassi di mare. «Sono ideali per massaggiare la colonna vertebrale e i muscoli» dice Monica Gelmani del Palladius studio di Milano.

PAOLA JOYDELLI
PAOLA PATAICALDI

(hanno collaborato Antonello Pizzo,
Eugenio Cappelli, Danilo Gallo)

ALL'APERTO. Esercizio all'aperto per i muscoli addominali

