



PERCHÉ L'AEROBICA NON È
PIÙ DI MODA?
OGGI LE STAR FANNO YOGA
E PILATES, GYROTONIC
E ZUMBA. LA RIVINCITA DELLE
DISCIPLINE DOLCI
E DELL'APPROCCIO OLISTICO

TESTO FIAMMETTA BONAZZI

AVANTI

Tecniche più morbide e naturali hanno sostituito saltelli frenetici e movimenti molto vigorosi. E il cotone biologico ha soppiantato la Lycra

“Let's get physical”, cantava Olivia Newton-John nell'ormai lontano 1981. Nel videoclip, ambientato in una palestra popolata da machi anabolizzati e corpulenti grassoni su tapis roulant, la vera protagonista era lei: fascetta tergisudore sotto la frangia bionda, scaldamuscoli e body sgambatissimo, per valorizzare uno stacco di cosce assolutamente invidiabile. Erano i meravigliosi Eighties. E non c'era ragazza o donna, studentessa, casalinga o top manager che non fantasticasse un fisico da jogging in Central Park e non si allenasse seguendo con scrupolo i consigli su Vhs dell'inossidabile Jane Fonda o, in Italia, del suo clone d'importazione, Sydne Rome.

LA FINE DI UNA MODA

A distanza di un trentennio, la fitnessmania non ha mai smesso di contagiare le girls di ogni età, e non s'inventano nulla di nuovo le quarantenni che cercano di ridurre la cellulite frequentando per anni lo stesso corso di latinoamericano o saltellando nei nebbiosi sabati d'autunno sulla piattaforma interattiva della Wii collegata al maxischermo. Eppure molto è cambiato nell'approccio culturale al movimento. «L'aerobica ha dominato il pensiero fitness dagli anni Settanta fino all'inizio dei Novanta», ricorda Sayonara Motta (www.sayonaramotta.com), coreografa, campionessa di aerobica e collaboratrice del Rimini Wellness. In realtà, però, «quando il dottor Kenneth Cooper, il padre dell'aerobica, mette a punto la sua tecnica, pensa soprattutto a una ginnastica con finalità medica, fatta per prevenire i disturbi cardiovascolari». Un training basato su saltelli, estensioni e movimenti vigorosi da eseguire su una base dance in un'oretta di corpo libero à bout de souffle. Quante ce la facevano ad arrivare fino in fondo? Poche. E quelle poche il più delle volte finivano dall'ortopedico, vittime di strappi, distorsioni e rotture che sancivano spesso la fine di un'ingloriosa carriera da atleta fai-da-te. «Il grande limite dell'aerobica è stata la sua complessità motoria», aggiunge Stefano Carlini (www.stefanocarlini.it), docente master nei corsi di fitness rivolti ai formatori per la Federazione Italiana Fitness,

trainer di discipline olistiche e posturali e lui pure collaboratore del Rimini Wellness. «Non era per tutti: se non conoscevi i passi, se non avevi il senso della musica e non tenevi il ritmo durante la lezione, non riuscivi a sudare, perdevi la motivazione e abbandonavvi».

DAL FITNESS AL WELLNESS

Sul finire del decennio Novanta gli health club si aprono a discipline più morbide: come si può pensare che una moderna femmina multitasking, dopo 10 ore di lavoro in ufficio e altre 5 tra casa, figli e marito, per sentirsi bene a fine giornata abbia ancora voglia di sfinirsi con l'aerobica? «Dall'edonismo si passa all'introspezione e alla ricerca di movimenti più naturali», fa notare ancora Carlini. Gli indicatori di un cambio di rotta sono tanti: dopo il Duemila i fitness center si arricchiscono di mini spa e zone benessere, alla Lycra si preferisce il cotone biologico, e si sta più spesso senza scarpe «per ritrovare un contatto dei piedi con la terra e le radici, che sono la base del movimento», puntualizza Motta, che è anche consulente per Nike. Accanto allo zoccolo duro delle attività più aggressive (pesi, step, spinning), «si riscoprono tecniche più globali e meno competitive, con un crescente interesse alle discipline orientali come lo yoga con la sua antichissima tradizione». Nella versione occidentale lo yoga praticato da celebrities (solo per citarne alcune) del calibro di Cameron Diaz, Jennifer Aniston e Christy Turlington è meno ascetico e più fisico. Questo yoga ginnico, tonificante, riequilibrante e altamente coreografico trae ispirazione dal metodo di Bellur Krishnamukar Sundara Iyengar ed è attualmente diffuso in una sessantina di Paesi e in circa 200 scuole qualificate in tutto il mondo. Il guru indiano, che oggi ha 92 anni, definisce lo yoga come una tecnica che consente di «riscoprire un senso di completezza, di trovare una pace interiore che non viene turbata né intorbidata dalle infinite tensioni e fatiche della vita, e di conquistare un nuovo tipo di libertà». Il manuale di B.K.S. Iyengar (*Teoria e pratica dello yoga*, Edizioni Mediterranee, 516 pagg., € 24,50), che raccoglie più di 200 asana eseguiti dal maestro, è considerato la Bibbia dello yoga contemporaneo. Per



Seguaci vip

Nell'inchiesta di *Amica* del 1983 dedicata al boom dell'aerobica compare anche Raquel Welch: per anni l'attrice ha seguito il metodo lanciato da Jane Fonda.

saperne di più su pratica, scuole e corsi: www.iyengaryoga.it. Inoltre esistono varianti ibridate con sequenze in acqua, passi di danza e sottofondi musicali.

LE MACCHINE AMICHE

Ma il nuovo Millennio segna anche l'avvento di un filone ludico a base di tappeti elastici come nel Rebounding (*vedere riquadro a destra*), palloni, altalene, amache e funi alle quali appendersi come nel Trx, un sistema di cavi che consente di allenarsi in sospensione inventato da Randy Hetrick, un militare americano che lo mise a punto usando le cinghie del paracadute. O come nel Gyrotonic, ancora poco diffuso in Italia, ma molto popolare negli Usa (*box a pag. 144*). È iniziata l'era del fitness "funzionale", che ha come obiettivo il sostegno e lo sviluppo del corpo in maniera naturale attraverso esercizi che mirano alla conoscenza più profonda delle proprie possibilità, per capirne i limiti e cercare di superarli.

METODO SUPERSTAR

La regina delle discipline amate dalle star di oggi si chiama Pilates. Il metodo venne inventato negli Anni 20 da Joseph Hubertus Pilates. Ragazzino gracile nato in un paese vicino a Düsseldorf nel 1880 da madre naturopata tedesca e padre ginnasta greco, Pilates si era cimentato sin dall'infanzia con svariate discipline (comprese la boxe stile arti circensi) che gli scolpirono un fisico spettacolare, degno di essere rappresentato nelle tavole anatomiche d'inizio secolo. Durante la prima Guerra mondiale, collaudò un ingegnoso sistema di attrezzi a molle che usò per la riabilitazione di feriti e mutilati: un training basato sul controllo della respirazione e dei muscoli posturali, che sarebbe diventato la base degli esercizi

Con il Pilates non c'è scampo: per 55 minuti bisogna pensare solo a ciò che si sta facendo

che ancora oggi portano il suo nome e sono il segreto della forma di top model e star, da Cindy Crawford a Hugh Grant. Romana Kryzanowska, danzatrice della School of American Ballet, incontrò il maestro a New York nel 1941: fu il coreografo George Balanchine a mandarla da lui, "the genius of the body", per un problema alla caviglia e Pilates la rimise in piedi in cinque lezioni. Da allora, Romana ha continuato a studiare la tecnica e, dopo la morte del maestro nel 1967, è stata incaricata di proseguirne l'opera formativa. «Il metodo funziona solo se eseguito esattamente come Pilates l'aveva ideato, altrimenti non è la stessa cosa», avverte la Kryzanowska,

oggi affiancata dalla figlia Sari Mejia Santo. E non a caso la sua scuola di New York è intitolata al True Pilates, il metodo vero (www.truepilatesny.com). A insegnare il metodo Pilates originale a Milano è la scuola di Enza Arrizza, allieva diretta di Romana Kryzanowska. Tramontata la stagione dell'apparire e della performance, di cui l'aerobica era una delle manifestazioni più esasperate, adesso abbiamo bisogno di concentrarci su noi stessi. Arrizza, che a Milano fa lezione e forma gli insegnanti secondo il metodo del True Pilates nei due centri che dirige (www.theartofpilates.com), sgombera subito il campo dalle false credenze: «Il Pilates non è una ginnastica dolce per signore, ma una disciplina formativa e rigorosa indicata anche per uomini, anziani e bambini. Gli esercizi vengono svolti individualmente - o in piccolissimi gruppi - sotto la guida di un insegnante che interagisce di continuo con l'allievo e senza musica. Non c'è scampo: per 55 minuti bisogna pensare solo a quello che si sta facendo». Non a caso Pilates chiamò il suo metodo Contrology, perché insegna a usare la mente per controllare la muscolatura, e l'uso delle macchine è una sorta di meditazione attiva, «perché la macchina sostiene e stimola, corregge e guida», precisa Arrizza, che è anche istruttrice di fiducia di Gianna Nannini. Deve però essere eseguito correttamente e con insegnanti certificati che dosano lo sforzo e correggono continuamente il lavoro muscolare. I vantaggi? Si riallinea la colonna vertebrale, si ossigenano i tessuti (con un ottimo effetto dimagrante e anti-age), si allungano le fasce muscolari e si stimola la secrezione della serotonina, il mediatore neurochimico del benessere. Per ottenere questi risultati, il semplice sforzo fisico non basta: prima bisogna rimettersi in sintonia con la zona addominale, quella che per Pilates era la Power House, la casa della forza. È lì la sede del respiro, degli istinti, dell'energia profonda. Noi donne, in questo, siamo avvantaggiate: con la pancia abbiamo creato e continueremo a creare. Noi stesse, il nostro corpo e il mondo. ●



CI VUOLE UN FISICO SPAZIALE

Qualche chilo da smaltire? L'ideale è la **Zumba** (www.zumba.it), una tecnica mista ideata in California dal trainer colombiano Alberto "Beto" Pérez, che l'avrebbe inventata per caso, quando - prima di una lezione in palestra - si rese conto di aver dimenticato i cd per il sottofondo musicale e fu costretto a improvvisare con un cocktail di basi diverse. Da poco sbarcata in Europa, la Zumba è un mix forsennato di salsa, merengue, rumba, cumbia e hip hop: poiché il ritmo cambia di continuo e in modo improvviso, si suda, si bruciano calorie e si migliorano resistenza, frequenza cardiaca e coordinazione, senza nemmeno aver bisogno di un partner per praticarla. L'altra new entry in palestra è la **Pole Dance** (www.poledance.it e www.poledanceitaly.com): nonostante la somiglianza, non è brucia da privé e non va confusa con la lap. Si tratta di una vera e propria disciplina sportiva per donne (ma anche per uomini) che dal 2006 vanta un suo campionato mondiale, federazioni e scuole qualificate. Certo: anche qui c'è il palo fissato a pavimento e soffitto, ma si usa per eseguire arrampicate, torsioni e flessioni che scolpiscono il corpo meglio del body building. Chi invece desidera un fisico spaziale, ma non ha voglia di scalare pertiche argentate, si cimenterà con una tecnica collaudata dalla Nasa per allenare gli astronauti, il **Rebounding** (www.rebound-italia.com): consiste in un'articolata batteria di saltelli su un tappeto elastico che, sfidando la forza di gravità, migliorano l'elasticità delle articolazioni, tonificano il sistema cardiovascolare e aiutano a ridurre grasso e cellulite con un'efficacia superiore del 68 per cento rispetto alla corsa. Lo garantiscono da Cape Canaveral.

