

PERSONAGGI / L'83enne Kryzanowska, che ha il copyright della celebre «ginnastica», inaugura un nuovo centro a Milano



# PILATES

## Romana: «La Nannini rischiava la schiena Con questo metodo l'ho rimessa in forma»

La prima lezione da Joseph Pilates le costò tre dollari, e lui si offrì di restituirle i soldi se, per caso, non fosse rimasta soddisfatta. Oggi Romana Kryzanowska, 83 anni, americana di origini russe, è Pilates in terra e un'ora di esercizi con lei di dollari ne costa 200. L'infermiere tedesco, che nello studio di New York tirava per gambe e braccia la celebre ballerina Martha Graham, non le ha mai restituito la piccola somma. In compenso le ha lasciato in eredità il «copyright» di un metodo che oggi fattura milioni di dollari ed è il più amato dalle celebrities hollywoodiane. Nello studio di Romana a New York, vanno Melanie Griffith, Kathie Holmes (il metodo è adatto alle puerpere) e il calciatore dell'Inghilterra Owen Hargreaves.

Anche in Italia la signora ha molti adepti, che l'altro giorno, in occasione del suo passaggio in città, l'hanno festeggiata con una «reunion pilates» guidata da Gianna Nannini, affezionata al metodo Pilates/Kryzanowska, che da sei mesi pratica tre volte alla settimana. «Perché il Pilates migliora non solo le potenzialità dei ballerini, ma anche quelle di cantanti, impiegati e manager», dice Romana.

**Qual è il segreto del metodo?**

«Non c'è trucco, bisogna provare per capire di cosa si tratta. Non tutti hanno dei benefici. Lo stesso Pilates diceva: "Il mio metodo è buono per tutti, ma non tutti sono buoni per il mio metodo"».

**Che tipo era Joseph Pilates?**

«Un uomo fantastico, con qualche prevenzione. Se un cliente non gli stava simpatico, si rintanava nel cucinotto a bere whisky. E non si faceva più trovare».

**Con lei come è andata?**

«Ci siamo conosciuti nel 1941. Facevo la ballerina e avevo problemi alla caviglia, così presi un appuntamento con Pilates. All'inizio credevo fosse pazzo, ma già dalla terza lezione mi accorsi di sentirmi forte come non mai».



Gianna Nannini e Romana Kryzanowska scherzano tra gli «Universal Reformer», i lettini usati per il Pilates (foto Mantero)

**Poi è diventata l'allieva prediletta.**

«Ho fatto i 500 esercizi prescritti da Pilates. Un training durissimo, ma dopo le mie *pirouettes* erano di nuovo perfette. È nata una forte amicizia, e lui mi ha chiesto di proseguire il suo metodo».

**Ma quali sono i benefici?**

«La postura migliora, il portamento diventa elegante, le gambe si rafforzano e la muscolatura si allunga. Ma soprattutto ci si sente più sereni e persino i rapporti con gli altri migliorano».

**Quando ha conosciuto la cantante Gianna Nannini?**

«Lei seguiva un metodo che non era quello originale. Rischiava di rovinarsi la schiena. Sei mesi fa mi ha contattato, oggi si sente in forma».

**Il cliente più difficile?**

«Non parlo dei miei clienti. Però Anthony Hopkins era sempre nervoso per una guarigione difficoltosa».

**È una disciplina per ricchi, il Pilates?**

«Un ballerino forse non spende soldi per ballare? E un nuotatore non investe

denaro per nuotare? Se si vuole fare bene una cosa, non c'è scusa che tenga».

**Quanti clienti «allunga» ogni giorno?**

«Mi sveglia alle sei meno un quarto, faccio una lunga passeggiata con mia figlia. Alle sette in punto ricevo il primo cliente, all'una l'ultimo. Poi faccio colazione in un ristorante italiano».

**Preferenze a tavola?**

«Sono allergica ai molluschi. Ma adoro lo champagne».

**Qual è un corretto stile di vita?**

«Lavorare sodo, mangiare bene e dormire a lungo».

**Come si arriva a ottanta anni in forma come lei?**

«Tenete sempre in fresco una bottiglia di Veuve Clicquot».

Michela Proietti

### La scuola

A Milano il metodo di Romana Kryzanowska viene insegnato dalla scuola «The Art of Pilates», di via del Carroccio 4 (tel. 02.89.42.53.37), il centro aperto tre anni fa da Enza Arizza, allieva di Romana Kryzanowska e della figlia Sari Mejia Santo. Una lezione individuale costa 50 euro, un pacchetto di 6 lezioni 470 euro, ma sono previsti profili individuali. La durata di una lezione è di circa 55 minuti «compresa la doccia», come sosteneva Joseph Pilates. Per avere maggiori informazioni sul metodo di Romana Kryzanowska consultare il sito [www.romanaspilates.com](http://www.romanaspilates.com)

PIACE AI FAMOSI

## Dalla Ferri a Fede, è di moda allungarsi

«Fare Pilates è come imparare a suonare bene uno strumento, in questo caso il proprio corpo». Gianna Nannini è una delle seguaci italiane del metodo Pilates, e nell'incontro con Romana Kryzanowska si è esibita in una serie di esercizi supervisionati dalla sua guru, che nel giro di sei mesi l'ha aiutata a ritrovare la forma giusta.

«Faccio Pilates almeno tre volte alla settimana, migliora la tonicità muscolare e aiuta a trovare la concentrazione giusta nel lavoro», dice la cantante, ora in tournée. Ma il metodo inventato nel 1918 dell'infermiere tedesco, reclutato addirittura dall'esercito tedesco per l'addestramento delle proprie truppe, fa proseliti nel mondo. La prima adepta è stata Madonna, che ha cantato i benefici della disciplina nella sua canzone *American Life*: «Faccio yoga e Pilates, controllo il mio corpo e sono soddisfatta». L'hanno poi imitata Julia Roberts, Uma Thurman e Sigourney Weaver, ma anche in Italia è esplosa da tempo la Pilates ma-



nia guidata dall'étoile Alessandra Ferri (foto) che l'ha insegnata nella sua palestra «Industria». Tra gli «Universal Reformer», i lettini con carrello mobile e molle utilizzato per le lezioni di Pilates, è facile incontrare Randi Ingerman, Alba Parietti, Simona Ventura e Natalia Estrada. «Prima di dedicarmi all'equitazione ho fatto molto Pilates, un toccasana nei momenti di stress, modella il corpo coinvolgendo la mente», rivela la showgirl. Si è lasciato incuriosire anche Emilio Fede, che ha provato le lezioni stramuscoli in una scuola di via Solari, la stessa della ex letterina Silvia Toffanin e di Paola e Chiara.

Ammette di «divertirsi con yoga e Pilates» l'attrice Luisa Ranieri, fidanzata di Luca Zingaretti. Frequenta un centro specializzato della città anche tre insospettabili come Aldo Giovanni e Giacomo. Infine una curiosità: un'esperta del metodo Pilates è stata inserita nel Milan Lab, lo staff tecnico che cura la forma dei giocatori rossoneri. (m. pro.)