

# FITNESS: SIGNORI, SI CAMBIA

Carlo Mauri

da "[SPORT E SALUTE](#)" (Anno I, numero 2 - Novembre 2004)



**Il fitness, così come lo conosciamo oggi sta cambiando velocemente aspetto. Il suo futuro sta nella capacità di far raggiungere uno stato di benessere psichico oltre che fisico.**

Il modello di **iperpalestrato** non va più. Non è più "trendy". Il futuro del fitness saranno corpi meno modellati ed esuberanti, più snelli e sinuosi. E, di conseguenza, il futuro non è più dei bilancieri da decine e decine di chili, ma la capacità di sapersi rilassare e sciogliere al suono di musiche rilassanti. Meno bicipiti esplosivi e corpi scolpiti, meno sudore, più armonia. Il fitness, così come lo conosciamo oggi, sta cambiando velocemente aspetto. Dobbiamo attenderci, nel futuro, che le attuali discipline siano sostituite da altre considerate più dolci. Un po' quello che è accaduto, in passato, per le nostre abitudini alimentari: dal "fast food" degli anni ottanta, oramai tutti conosciamo lo "slow food" che rappresenta la riscoperta dei piaceri della tavola. E così saranno sempre di più, da qui a qualche anno, i praticanti di discipline non stressanti come lo [Yoga](#), il **Funky**, l'**Hip Hop**, la **Capoeira**, il **Pilates**.

## **Le nuove discipline**

Non si tratta di previsioni basate su sensazioni, o motivate dall'invidia di chi non è riuscito a costruirsi un corpo da statua greca. Il "Rapporto Competitors", redatto da Databank, spiega che questi cambiamenti saranno in funzione della crescente richiesta del pubblico. E si basa anche su precisi studi economici del settore. Finora il pubblico che, in tutta Italia, frequenta abitualmente palestre tradizionali sono cinque milioni. Ma questa fetta di mercato appare stabile da

anni: non cresce. Per questo occorre individuare nuovi settori in grado di soddisfare le esigenze della clientela. E queste richieste possono essere sintetizzate nella formula delle "4 F", canonizzate dagli anglosassoni: **fun, family, friends, feeling good**. E cioè: divertimento, famiglia, amici, benessere. Sono richieste talmente emergenti che l'Università di Camerino ha già previsto, per il prossimo anno, un nuovo corso di laurea espressamente dedicato alla "Scienza e tecnologia del fitness e dei prodotti della salute".

### **I centri benessere**

Ma in cosa consiste questa rivoluzione che si annuncia? Pierluigi Pompei, direttore del Master in Scienze dello Sport e del Fitness dell'Università di Camerino, l'ha spiegata così: "Almeno il 60, 70% di chi fa sport, preferisce praticare discipline più morbide proprio per migliorare la consapevolezza di sé stessi. Il futuro del Fitness sta nella sua capacità di far raggiungere uno stato di benessere psichico oltre che fisico. Oggi un bel corpo, modellato ma non "esasperato" si apprezza di più. L'ipertrofico, il superpalestrato è un modello in declino". Per questo motivo i centri specializzati più noti, stanno, in parte, adattando le proprie offerte alle nuove richieste. Sono sempre più numerosi i corsi di queste nuove discipline che si affacciano nei programmi settimanali. E sono sempre di più i circoli sportivi che ampliano le offerte di Centri benessere" che non si limitano più ad offrire strutture da palestre, ma anche luoghi dove potersi rilassare e addolcire la propria struttura fisica. Secondo gli esperti, una muscolatura tonica ma non stressata ha anche benefici effetti sulla salute generale degli individui: è possibile prevenire l'insonnia, allontanare il pericolo dell'osteoporosi, e persino aumentare le difese immunitarie.

Le discipline che andranno a prendere sempre più piede non sono una novità in assoluto. Anzi: alcune di queste, come vedremo più in là, sono state canonizzate già da molti anni. Solo che ora si assiste ad una loro riscoperta.

### **Yoga, pratica di giovinezza**

Il termine Yoga che nella sua antica lingua indiana significa: congiungere, unire, è una antichissima disciplina che ha un solo scopo: l'uomo nella sua interezza, nella ricerca dell'armonia e dell'unione fra i diversi piani di cui siamo composti, fisico, mentale e spirituale.

Nel senso più alto, poi, secondo la filosofia tradizionale, l'anima individuale o **jivatma**, viene ricondotta al suo originario stato di congiungimento con l'anima universale e divina o **paramatma**. È una disciplina che tutti possono seguire e anche se originaria dell'India, oggi è molto diffusa in tutto il mondo, anche se noi occidentali non siamo abituati ad ascoltarci o meglio ad ascoltare i messaggi che il nostro corpo ci invia. Allora lo Yoga è un valido metodo per portare la mente alla concentrazione, per rilassarsi e per avere un ottimo stato fisico e mentale.

Lo Yoga è anche chiamato "la pratica della giovinezza" non solo per la sua capacità di mantenere il corpo e la mente in uno stato di salute ed equilibrio, ma soprattutto per il potere che ha la pratica, nelle sue vari fasi, di rallentare il processo d'invecchiamento.

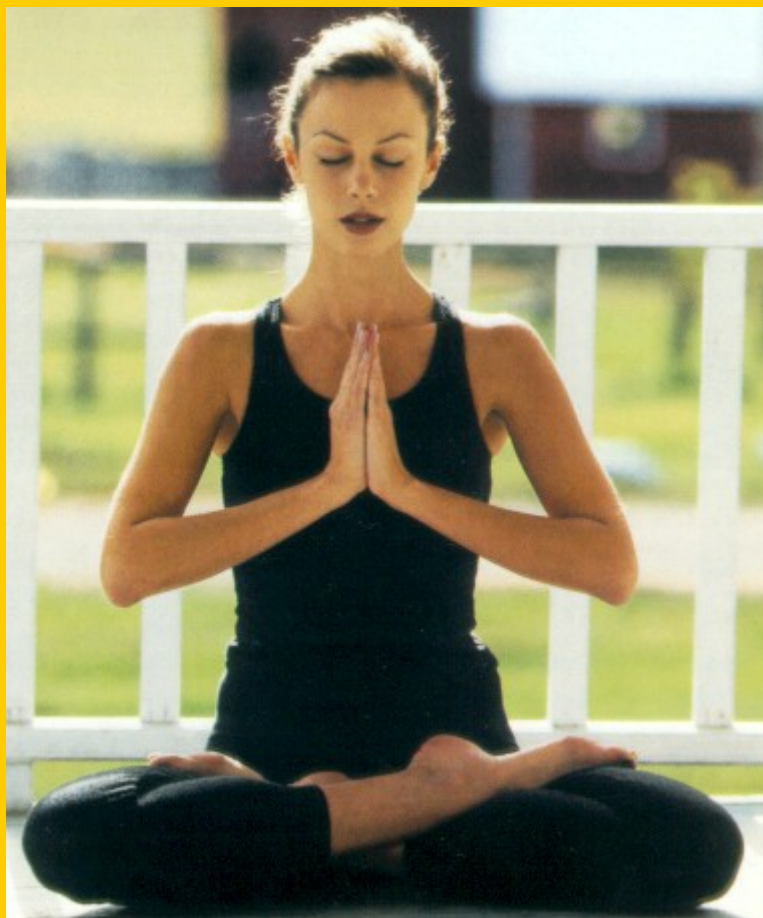
Secondo alcuni, infatti, agirebbe a livello connettivale, combattendo quelle alterazioni che predispongono alle malattie croniche e che determinano accelerazione dell'invecchiamento.

Lo Yoga è un metodo completo strutturato in varie fasi: tramite l'**ASANA** - la disciplina dei Corpi in movimento - la spina dorsale, i muscoli e le articolazioni sono mantenuti in uno stato di flessibilità ed agilità: infatti l'età biologica dell'individuo viene determinata anche dalla capacità di ampiezza delle sue articolazioni e lo Yoga porta ad estenderle ai limiti massimi.

Con il **PRANAYAMA** - la disciplina del respiro - si ottengono benefici effetti sul sistema nervoso e su quello metabolico, inoltre si attua una stimolazione dei percorsi energetici sottili che porta a ristabilire una corretta circolazione energetica. Con le tecniche dello **YOGA NIDRA** - la disciplina della Psiche - attraverso rilassamenti e visualizzazioni, si stimola un percorso mentale e immaginativo volto a

rilassare corpo e mente.

È adatto a qualsiasi individuo indipendentemente dall'età e dal grado di abilità ed è utilissimo anche in gravidanza, menopausa e per i bambini.



### **UNA NUOVA FORMA D'ARTE BRASILIANA Capoeira, armoniosa danza di guerra**

La Capoeira è, più che una disciplina sportiva, una vera e propria filosofia di vita. Le sue origini risalgono addirittura a 500 anni fa e fu inventata e canonizzata dalle comunità di schiavi neri, costretti a lavorare nelle piantagioni di canna da zucchero. Probabilmente si tratta dei primi prigionieri angolani, trasferiti in Brasile per accudire ai campi dei grandi latifondisti. Incatenati ai polsi, nelle squallide capanne loro adibite, essi inventarono una forma di lotta che fosse compatibile alla loro natura di detenuti. Lo scopo di fondo era quello di difendersi dalle aggressioni dei carcerieri (per lo più ex schiavi) con gli unici arti che essi avevano liberi: le gambe. Ma, di più, questa disciplina serviva anche a mantenersi in forma, vivi per poter superare le difficoltà che dovevano affrontare ogni giorno. E questo sempre pensando alla possibilità di una fuga. Con l'andare del tempo, questa forma antica di allenamento, fu camuffata con la presenza di musica e da elementi di danza, proprio per non far capire ai guardiani le reali intenzioni di chi la praticava.

La Capoeira è considerata, oggi, un sistema di difesa e di attacco, che basa i presupposti su una grande preparazione atletica di base, ma connotata ad un'agilità straordinaria che permette rapidità dei movimenti. Quando gli schiavi che avevano seguito questo sistema di allenamento riuscivano a fuggire, spesso, riuscivano proprio mettendo in pratica le tecniche apprese a vivere ai limiti della legalità. Al punto che il termine Capoeira, in sud-america, spesso vuole dire anche "teppista" o "malvivente". Dal 1930 la Capoeira venne liberalizzata ed entrò a far parte del folklore popolare, ed i praticanti di questa disciplina, non furono più considerati come delinquenti, ma come veri sportivi a tutti gli effetti.

Secondo i canoni moderni di questa disciplina, la Capoeira è una forma d'arte che comprende molte cose: movimenti fisici, musica, canto, danza, lotta, elementi rituali e perfino filosofici, religiosi e

politici.

È una attività fisica eccellente di una ricchezza senza precedenti per la formazione completa di chi la pratica. Esistono diversi tipi di Capoeira che differiscono apparentemente tra loro solo per piccoli particolari. Le più famose sono **Capoeira Angola** e **Capoeira Regional**.

**Angola** ha generalmente tempi lenti, si "gioca" stando molto vicini al suolo, viene data molta importanza all'espressività dei capoeiras (sia riguardante il gioco, sia la mimica) e al malandragem: doppio gioco, millanteria per prendere in contropiede l'altro giocatore.

**Regional** ha tempi veloci, si "gioca" stando in posizione più eretta ed è molto sviluppata a livello di lotta riadattando molti colpi di altre discipline, thai boxe e ju-jitsu fra tutte, rendendole adatte alla fluidità del gioco senza perdere potenza, controllo ed efficacia.



### **Aquagym, la piscina diventa palestra**

Per la maggior parte della gente comune Aquagym è sinonimo di estate, e di blandi esercizi di ginnastica al mare o in piscina con il sole splendente. In realtà si tratta di una vera e propria disciplina sportiva, che si pratica con profitto lungo tutto l'arco dell'anno. Nata come pratica per il recupero riabilitativo da gravi incidenti, è divenuta, in brevissimo tempo, una disciplina a sé stante. Da qualche tempo questa non è più affidata al caso o alla fantasia di chi la gestisce. Gli istruttori sono ora diplomati Isef o persone altamente qualificate. Il principio alla base dell'Acquagym è Archimede Pitagorico. O, meglio, la fisica dell'acqua. Su un corpo immerso nell'acqua, infatti, interagiscono due forze. La gravità (o forza del peso) che agisce in senso verticale con direzione verso il basso. La seconda è la spinta idrostatica che agisce, sempre in direzione verticale, ma in senso opposto, cioè verso l'alto. Ogni esercizio che si esegue nell'acqua, quindi, beneficia di entrambe queste due azioni. Il movimento eseguito quasi in assenza di gravità, allenta le tensioni muscolari e tendinee, favorendo un rilassamento prima fisico e poi psichico. Senza contare il vantaggio che qualunque attività eseguita in acqua non esercita sforzi nei confronti delle giunture di caviglie e ginocchia e ciò risulta particolarmente importante per chi ha subito traumi e deve riacquistare una buona forma fisica. Si consideri, poi, che l'acqua è circa 800 volte più densa dell'aria, quindi ogni sforzo costa sei volte maggiore potenza al raddoppiare della velocità.

Ne consegue che l'Acquagym è una disciplina sportiva utilissima a tutti gli atleti, della domenica e non. Di sicuro è da sfatare la diceria secondo la quale si tratta di una attività prevalentemente femminile.

L'**Idrofitness**, in realtà, prevede una vasta gamma di tipologie che possiamo, per comodità, riassumere in quattro categorie. **Acquaerobic**: si esegue in piscine riscaldate e con una sorta di passi di danza in sequenza. **Acquastep** prevede l'utilizzo di appositi scalini per aumentare il dispendio calorico. **Acquapower** prevede l'utilizzo di appositi attrezzi di vario tipo che consentono un

adeguato aumento della massa muscolare. **Interval Training** dove si alternano fasi aerobiche ad altre di tonificazione. L'Acquagym è una disciplina che va seguita tutto l'anno, a patto, ovviamente, di poter disporre di un'accogliente piscina per i mesi invernali.



## MEDITAZIONE E GINNASTICA DOLCE

### Pilates, per allenare il corpo e lo spirito

Il "Pilates" è un metodo sviluppato nel lontano 1920 da un famoso trainer dell'epoca, Joseph Pilates. Nato in Germania, questo personaggio fino ad ora semiconosciuto, aveva una struttura gracile ed una salute cagionevole: soffriva di asma, febbre reumatica e rachitismo. Ma era un tipo, evidentemente, piuttosto cocciuto, al punto che praticò ginnastica ed attività fisica in maniera quasi esasperata. Divenne, in breve tempo, un eccezionale subacqueo. Proprio per superare i propri problemi fisici aveva anche elaborato un proprio personalissimo sistema di allenamento con esercizi specifici in grado di modellare in maniera armonica il proprio corpo. Durante la prima guerra mondiale fu fatto prigioniero e trascorse molti mesi in infermeria. Ed in quella spiacevole situazione cercò di adattare i propri sistemi anche ad altri commilitoni, anch'essi in cattività, in modo di consentire loro di restare in forma anche in una situazione difficile come quella dei prigionieri di guerra. Nel 1920, emigrato negli Stati Uniti, portò i suoi metodi nel jet set di New York, al punto di diventare un ricercatissimo allenatore di danzatori, attori, ed infine anche atleti professionisti. Il suo metodo, però, non è mai stato canonizzato e, proprio per questo, non esiste un "programma di training" ufficiale di questo metodo. Ne esistono diverse versioni che, però, si differenziano di poco. In linea di principio vi sono alcuni concetti di base che sono unico comune denominatore delle diverse versioni dei Pilates. Si persegue, innanzitutto, la concentrazione: gli esercizi vanno eseguiti in maniera "totale" con il coinvolgimento di tutto il corpo. Questo garantisce anche un totale controllo non solo del movimento specifico che si sta eseguendo, ma anche della postura, della posizione della testa, degli arti, del bacino, per finire, addirittura, con la punta dei piedi.

La ricerca della stabilizzazione del bacino è fondamentale: lo scopo è quello di rafforzare il centro del corpo. La fluidità dei movimenti è un'altra caratteristica di questo metodo di ginnastica. Particolare cura va posta nella respirazione che deve essere fluida e completa e che è parte integrante dell'allenamento. Previene i dolori alla schiena. La musica è presente ma, in ogni caso, mai troppo forte, per non distogliere i partecipanti dall'obiettivo primario: sentire il proprio corpo, avere coscienza delle fasce muscolari, acquisire consapevolezza raggiungendo il proprio punto di equilibrio. I benefici di questo metodo sono il miglioramento della forza e del tono muscolare senza aumentarne eccessivamente la massa, fianchi sottili e ventre piatto, minor incidenza di mal di schiena ed infortuni e una postura corretta. Il Pilates è adatto anche agli sportivi come integrazione della preparazione atletica, ma grazie al suo basso impatto, è molto utilizzato anche dalle donne in stato di gravidanza, dagli anziani e nella riabilitazione post traumatica.

