

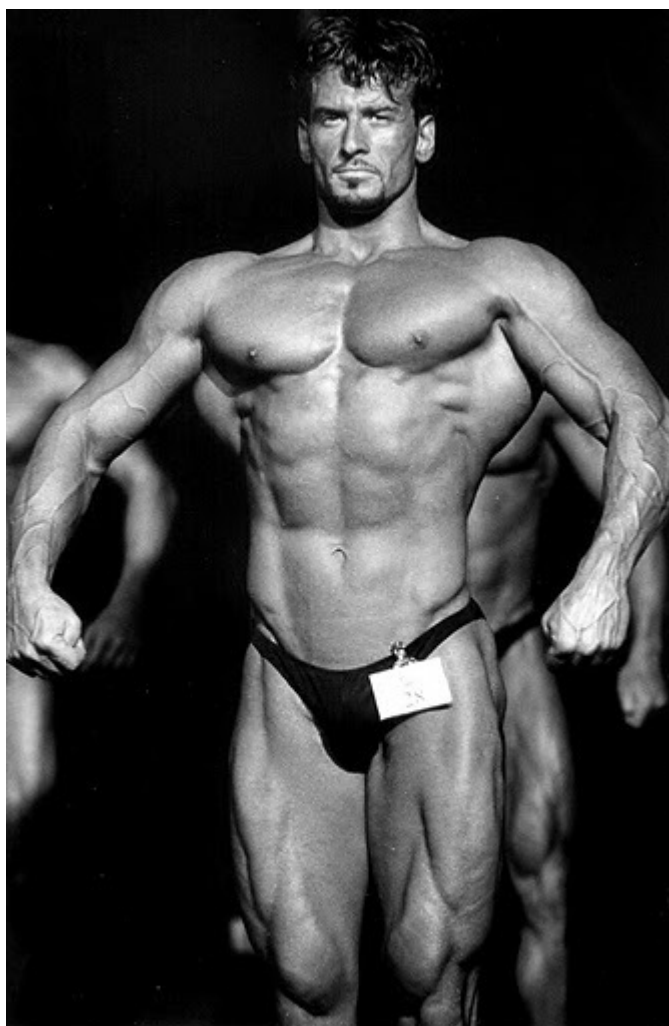
Intervista a Roberto Eusebio

By [PROZIS](#)

Non c'è in Italia culturista, professionista del fitness o appassionato a livello amatoriale che non abbia sentito il nome [Roberto Eusebio](#).

La maggior parte delle persone sa che si tratta di uno dei più grandi culturisti italiani di tutti i tempi, ancora oggi molto seguito sui vari canali internet e social networks.

Roberto Eusebio ha gentilmente accettato di rispondere a qualche domanda da parte dello staff [Prozis](#):



[Roberto Eusebio](#)

1) Sei stato campione italiano di Bodybuilding nel 1999 e in seguito ti sei dedicato allo studio del fitness e hai creato un centro fitness. È corretto affermare che ci sia stato un pré e un post 1999 nella tua vita?

Si e' corretto!!

Ragazzo introverso, chiuso nei confronti degli altri, nei confronti del mondo, poco predisposto alla socializzazione.

L'allenamento era il mio spazio, il mio universo, il mio modo di vivere, respirare, provare sensazioni, emozioni, amore, autostima; percepire e sensibilizzare la mia mente agli stimoli del corpo era una sorta di meditazione che riuscivo ad esprimere tramite l'allenamento con i pesi.

Non sollevavo pesi, "stimolavo" e non solo la muscolatura, ma le proprietà infinite che caratterizzano la mente con la sensibilità necessaria coltivata dagli stimoli.

Questo ha aiutato a formare una personalità che mi ha dato la possibilità di cogliere quelle emozioni che danno forza e carattere nella vita.

Mi allenavo per ciò che provavo, non per un fine prettamente estetico, anche se inevitabilmente i risultati non tardarono ad arrivare, fino a darmi la possibilità di confrontarmi con i migliori atleti di quegli anni, aggiudicandomi un assoluto decisamente meritevole.

Malgrado fossi favorito alle selezioni Europee decisi di percorrere una strada diversa, facendo una semplice considerazione;

"quel momento era arrivato per come avevo percepito e amato l'allenamento in tutti quegli anni, capii cosa voleva dire come non è importante essere in cima ad una montagna, ma come importante è vivere passo dopo passo l'attimo per arrivarci perché quell'attimo non torna più !!"

Decisi così, di cominciare a tradurre letteralmente ciò che era successo al mio fisico ed i miei cambiamenti, cominciai a fare delle ricerche a 360°, riguardo gli stimoli del corpo e la percezione di questi al cervello; maturava in me la capacità di trasmettere agli altri cosa voleva dire realmente "allenarsi", tanto da far innamorare anche le persone più deboli e non intendo solo fisicamente.

La possibilità di conoscere il corpo, le emozioni, le paure, rafforzando indubbiamente tramite l'attività fisica l'autostima.

Questo ha creato in me un nuovo cambiamento, quello di imparare ad ascoltare e aiutare le persone più deboli e fragili, (come lo ero io), percependo l'aiuto anche se non esplicito che arrivava dalla loro anima.

2) Sei considerato una delle figure più importanti, se non la più importante, del culturismo italiano. Ti sembra un giusto riconoscimento?

Attualmente vi sono atleti nettamente più preparati, rispetto a come lo sono stato io.

Ma il mio successo è stato questo: ottima simmetria, discreta definizione, buona massa muscolare ma non eccessiva (HP), buona coreografia con prestazioni funzionali da atleta, insomma una figura fitness raggiungibile o accettabile dalla maggior parte dei frequentatori di palestra.

Una delle mie considerazioni più diffuse è quella di cercare un equilibrio tra la mente il corpo.

La natura è in perfetto equilibrio altrimenti succedrebbe un disastro naturale;

per il corpo e la mente è la medesima cosa, diete massacranti, allenamenti estenuanti, privazioni di nutrienti per periodo protratti, per non parlare del doping ... prima o poi il corpo si ribella !!

L'altezza peso, abbinata ad una prestazione fisica atletica ha fatto in modo di far apprezzare un modello fitness che non era quello del body builder hard capace di routine spettacolari, ma con canoni irraggiungibili dalla maggior parte della popolazione da palestra ...

La maggioranza dei frequentatori di palestra non ambisce a 50 cm di braccio !!

Quindi ecco svelato il segreto del mio successo, un equilibrio un canone accettabile da chiunque !!

Un essere umano costruito con i criteri e la naturalezza di una genetica predisposta a competere.

Sono moltissimi gli utenti che desiderano stare in armonia con il corpo, mentre pochissimi coloro che ambiscono a masse muscolari da Olimpia.

Sognare piace a tutti, realizzare i propri sogni è possibile !!

Ma i canoni e i criteri devono appartenere alla natura quindi ad un naturale sviluppo armonioso del corpo e della mente.

3) Quali sono i più bei ricordi che hai del periodo in cui gareggiavi?

I miei amici le persone che mi sono state vicine, mia mamma, la mia cuoca preferita, mia moglie allora la mia ragazza, compagna di mille avventure !!

L'ultima gara che feci, quella che mi aggiudico' l'assoluto, vi furono due episodi che ricordo con molta chiarezza.

Al pregara alcuni concorrenti fecero sparire dal banco della giuria il mio cd con la musica a cui avevo dedicato mesi di preparazione per una routine coreografica vincente .

Grazie alla mia compagna che aveva nella borsa una vecchia cassetta che utilizzavo per le prove, ho portato a termine la competizione.

L'altro episodio, e' che alla sera della gara ero psicologicamente a terra, per questa vicessitudine e altre demotivazioni che erano insorte, tanto da decidere di non gareggiare piu'!!.

Mi aveva seguito una tifoseria molto convinta e accanita con forza mi obbligarono a partecipare e non potevo deluderli.

Ma la mente gioca brutti scherzi, pensate, alleno persone fisicamente meravigliose e si vedono male, e alleno persone che avrebbero bisogno di migliorarsi notevolmente e si vedono bene.

Ecco quella sera io non mi vedevo bene, "cosa fa la mente !!".

Arrivai sotto il palco con gli altri atleti tutti in costume pronti e riscaldati, io ero ancora in tuta, un tuta nera !!

La mia compagna disse : " Roby ti devi spogliare !!"

Volevo andare a casa !!.

Mi spogliai, ad un certo punto vidi gli altri atleti che mi guardavano, non toglievano il loro sguardo dal mio corpo, e qualcuno disse, ma no, non e' nella nostra categoria e' enorme, fa paura !!

In un attimo presi da loro, la convinzione ed una forza inaudita !! Una sicurezza ed una padronanza sul palco che mi aggiudico tutte le categorie !!

Questo e' un altro esempio di come la mente sia fondamentale e non solo nelle gare, nella vita !!

4) Hai mai pensato di partecipare a competizioni negli Stati Uniti, il più importante mercato del culturismo a livello mondiale, o hai mai avuto proposte in tal senso?

Non ho mai avuto proposte, altrimenti le avrei valutate. E' vero che siamo noi a scegliere il cammino di nostra vita, ma a volte le opportunita' rendono le decisioni piu' semplici del percorso da seguire.

5) È stato facile passare da una carriera incentrata prevalentemente sulla cura del tuo fisico a questa fase che ti vede invece più impegnato nello studio e nella consulenza alle persone che, come te, amano il fitness?

E' venuto tutto da se !!

Bisogna vivere la vita cogliendone sempre le emozioni, qualsiasi esse siano e tutto fa parte di un bagaglio ricco di esperienze che ci portiamo dietro, ritengo corretto trasmetterle anche agli altri, a coloro che sognano a coloro che hanno quella sensibilita' nel cogliere gli stimoli della vita, che puo' aiutare e fare emergere una parte nascosta di noi meravigliosa !!

L'allenamento ad oggi e' il mio spazio, il mio modo di sognare, percepire e continuare a scoprire, cose da provare e imparare ce ne sono molte !!

Per quanto riguarda la mia forma ... Mi sento in forma !! 😊

6) Quali consigli daresti ai tuoi clienti e alle persone che stanno leggendo questa intervista e che ti considerano un esempio di vita?

Sono tempi duri, difficili, la labilita' psicologica collettiva e' notevolmente aumentata !!

Lo sport e' il mezzo dove l'amore, la passione, la moralita' diventa una caratteristica distintiva dell'approccio uomo con se stesso !!

Motivo di crescita interiore tale da migliorare quella labilita' che rende fragili nella vita.

Bisogna essere semplici, percettivi, sensibili, questo non vuol certo dire essere deboli !!

Probabilmente il Body Building è lo sport individuale per eccellenza, riguardo alla crescita e non mi riferisco solo a quella fisica, è cultura fisica e mentale, e nessun altro, a spingere sul bilanciere, nella vita siamo noi che prendiamo decisioni e cambiamo il percorso del nostro cammino.

Non è possibile prendersela con qualcuno quando le cose vanno storte. Dipende tutto da noi !!

L'uomo diventa spesso ciò che crede di essere. Se continua a dire che non si riesce a fare una certa cosa, è possibile che alla fine si diventi realmente incapaci di farla.

Dobbiamo abbattere quelle negatività che non fanno emergere il nostro vero valore !!

Lo sport abbinato ad una sana alimentazione e' il miglior metodo per essere certi che la nostra persona sia pronta ad affrontare tutti gli ostacoli della vita !!

Colto in questo modo, con amore e passione, non puo' fare altro che dare risultati da campioni !! ☺

Roberto Eusebio

Site: www.eusebio.pro

Tel. 0039 338 3748518

Mail: info@eusebio.pro

[Facebook Forum](#)