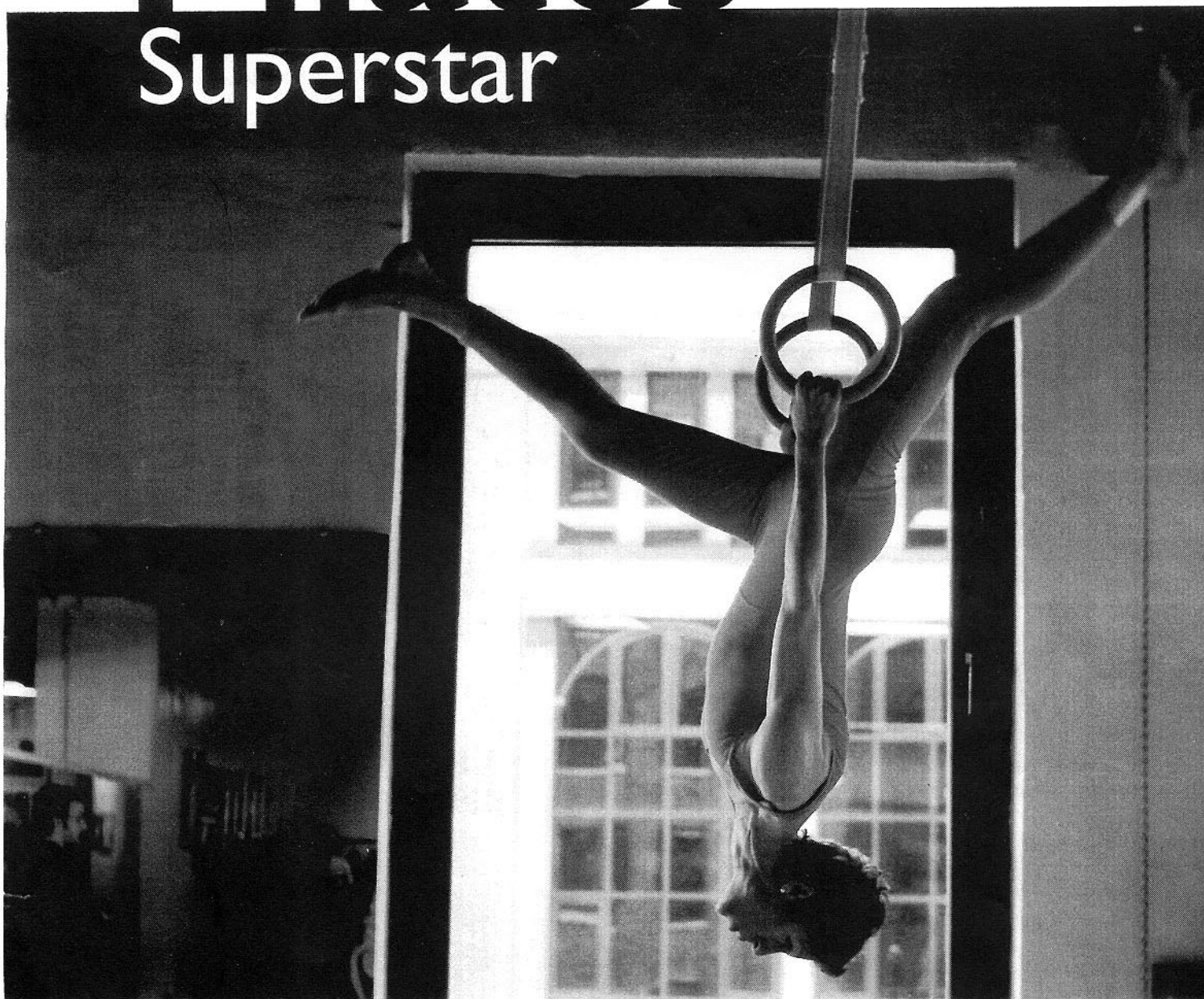
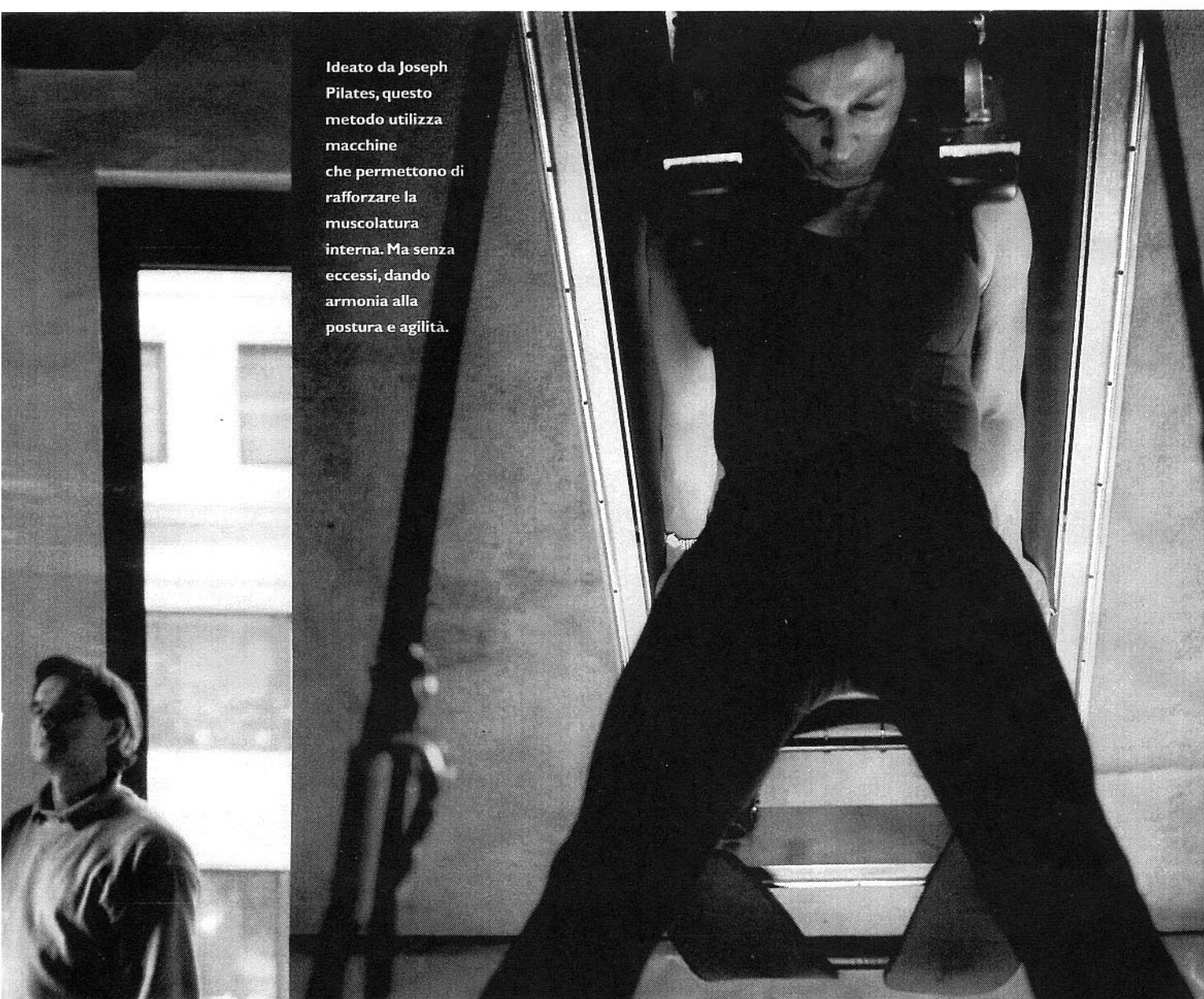


Pilates Superstar



È faticoso. Ma garantisce in breve tempo un corpo agile, flessibile e forte. Con l'aiuto di macchine speciali, istruttori supercompetenti e una volontà di ferro

DI ROBERT GERBER - FOTO DI PAOLO VENTURA



Ideato da Joseph Pilates, questo metodo utilizza macchine che permettono di rafforzare la muscolatura interna. Ma senza eccessi, dando armonia alla postura e agilità.

L'uomo dai folti capelli bianchi nella foto incorniciata guarda in macchina. Sfoggia un piccolo costume da bagno, un attillato dolcevita bianco e un sorriso sicuro. Un abbigliamento in sintonia con la sua posa un po' esagerata. Sembra la versione maschile di una pin-up. O forse evoca Giove. La donna nella foto sembrerebbe sua madre. Indossa un vestito fantasia e ha un'espressione gentile.

Si tratta in realtà di Joseph e Clara Pilates, entrambi ultraottantenni ai tempi della foto, il fondatore della ginnastica che porta il suo nome insieme alla sua collaboratrice più fidata.

Come è riuscito a mantenere una simile forma fino a un'età così avanzata? Il metodo che ha creato e a cui si è sempre attenuto lo spiega in parte. La forza di volontà spiega il resto. Era un uomo destinato a brillare, a lasciare il segno.

Romana Krizanowska, 76 anni, ancora insegnante che, insieme alla figlia e alla nipote, gestisce lo studio Pilates a New York, dice che quello di Joseph è stato «il lavoro di un genio». E ne parla in mo-

do entusiasta. «Non puoi cambiare tutto. Non ti serve nient'altro. È tutto basato sull'antica Grecia, lo yoga e lo zen».

E la ginnastica, praticata con macchine dotate di carrucole e corde che evocano gli attrezzi di un vecchio film di Frankenstein, continua ad attirare clienti interessati a sfruttare le possibilità della flessibilità fisica. La rivoluzionaria macchina chiamata Riformatore Universale è il punto di arrivo delle teorie di Pilates sulla forma fisica. Gli esercizi devono essere eseguiti in modo fluido, con movimenti minimi, sfruttando tanto l'elasticità e la potenza del corpo quanto l'uso della mente. Popolarissima fra i ballerini: Balanchine indirizzava a Pilates i suoi allievi. «Tutti i grandi della danza sono passati attraverso Joe e me», continua Romana. Hanno studiato con lui Ted Shwan e Merce Cunningham. Ma anche Madonna ha usufruito della capacità di questo metodo per trasformare il suo corpo. Il motivo? Il sistema Pilates mira a rafforzare la muscolatura interna, senza esasperazione, ma dando armonia alla postura e agilità. Il metodo deriva parecchio dallo yoga, oltre che da altre tecniche antiche, arti marziali comprese. Ma dove lo

yoga pone l'accento sull'apertura estrema, Pilates privilegia il movimento. Gli yogi non si muovono, ma i ballerini sì, e così la gente comune. Uno di questi agili seguaci è Shady Masters, che ha 90 anni e ha iniziato a praticare il Pilates quasi quarant'anni fa, nel 1963. Una donna minuta, con un elegante chignon bianco e una voce che ricorda quella di Katherine Hepburn. Quando si allena mrs. Masters indossa un pullover alla marinara di Chanel e non si separa dai suoi gioielli. Esegue la spaccata con evidente naturalezza. E si appende a testa in giù, risollevandosi con la forza delle braccia.

Pilates sosteneva che i benefici del suo metodo si potessero raggiungere con non più di tre sedute settimanali di 45 minuti ciascuna. L'allenamento include una serie di altre macchine oltre al Riformatore. C'è il Correttore Spinale, per esempio, e il Ped-a-pull, molto amato dai cantanti lirici, per cui è stato progettato, che migliora la respirazione e la postura. C'è un correttore per i piedi piatti e un potenziatore dei muscoli della testa e del collo, dotato di cinghie, che offre un «lifting facciale naturale». Il viso di Romana è la prova

ovest. La clientela è variegata. Oltre alla nonagenaria mrs. Masters, c'è un robusto giovanotto austriaco intenzionato a includere il sistema Pilates nella sua formazione di fisioterapista. Un gruppo di modelli attende in sala d'aspetto. Altri lavorano soli o insieme a un personal trainer, passando dal Riformatore ai materassini.

Non c'è mai stato un periodo di inattività, secondo Romana. Certo, il suo intimo e imprescindibile rapporto con il flusso naturale del movimento, ha mantenuto il Pilates lontano dalle mode del fitness. E, benché non impegni molto tempo, gli allenamenti sono faticosi e richiedono di associare forza fisica a concentrazione mentale. Pilates definiva il suo metodo «Controllologia, l'arte del controllo».

C'è una sua citazione sulla parete dietro le macchine. «Prendi tre lezioni alla settimana. Dopo 10 vedrai la differenza, dopo 20 anche gli amici la noteranno, dopo 30 avrai un corpo diverso». ■ **R.G.**

(traduzione Pier-Paolo Ronchetti)



della sua efficacia. «Tira tutti i muscoli», dice, a denti stretti. Il resto del tempo è impiegato con esercizi di stretching. La maggior parte del lavoro iniziale viene svolto su materassini. «Così si ha qualcosa da fare a casa, o quando si è in vacanza», spiega Romana. Ma il punto centrale è il Riformatore, la famosa macchina, lunga due metri e mezzo, dotata di segmenti metallici variamente regolabili per far lavorare diverse parti del corpo e gruppi muscolari. Il lavoro è sull'equilibrio e il controllo avviene attraverso movimenti minimi, contrastando la forza di gravità attraverso la resistenza. Il concetto ha svariate ascendenze sportive e classiche. Nato in Germania, Joseph Pilates era campione di sci e pugile professionista (la boxe gli costò l'occhio sinistro). Apprese lo yoga, le arti marziali e la lotta greca. Si trasferì in Inghilterra e si esibì nel circo e, quando a 23 anni emigrò negli Stati Uniti, aveva già elaborato il suo sistema. Aprì una palestra in un'area malfamata di New York, vicino a quelle dei pugili. Col tempo, e con il successo decretato da tantissimi iscritti, la decisione di trasferirsi nel centro di Manhattan.

Romana, che apprese il metodo da Pilates durante un apprendistato di quattro anni (1940-1944), dirige la palestra sulla 57ª strada

Esercizi alla Drago's Gym, la palestra newyorchese del metodo Pilates (50 West 57th Street). Bastano trenta lezioni per cambiare forma al corpo e, in particolare, per ridurre i fianchi visibilmente.

Popolarissimo tra ballerini e dive, il metodo Pilates sta facendo concorrenza alle ginnastiche tradizionali. Perché combina l'esercizio fisico all'uso della mente. E va bene a tutte le età

