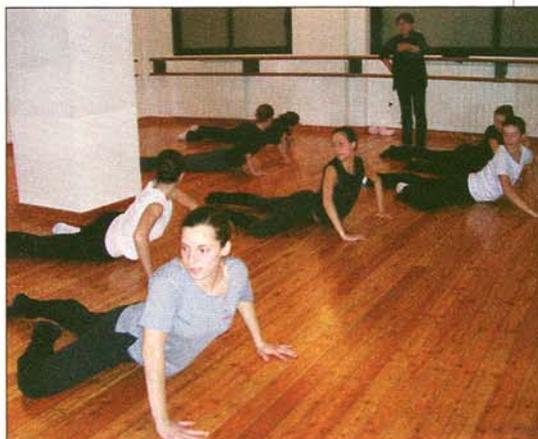


SNOB & CHIC/2 IL MOVIMENTO LENTO

## Non chiamatela ginnastica

*Indifferenti alle calorie, l'approccio Trager e il metodo Feldenkrais educano a muoversi in modo corretto. Per curare corpo e mente.*



### DISCIPLINE GENTILI

A sinistra, un'educatrice di Trager all'opera. Sopra, una lezione di gruppo di Feldenkrais.

**Q**ui l'adrenalina non c'entra. Non c'entrano i pettorali, gli addominali, la cellulite, gli steroidi anabolizzanti, le tutine aderenti e la musica hip hop. Ma è pur sempre snob, molto snob chic. Sull'onda del Pilates, la ginnastica dolce più di tendenza degli ultimi anni, altre due discipline soft stanno spopolando tra chi, indifferente al mito del «Bronzo di Riace», si preoccupa soprattutto del benessere del corpo e della mente.

Dopo aver sedotto, come sempre, prima gli americani, l'approccio Trager e il metodo Feldenkrais stanno facendo tendenza anche tra gli italiani, sempre più interessati alla rieducazione del movimento. Il primo, nato negli anni Settanta dall'idea del neurochirurgo Milton Trager, ha come obiettivo lo scioglimento delle contratture fisiche e delle tensioni mentali portando al rilassamento corpo e pensiero. Non servono tute da ginnastica: non fa sudare, né dimagrire. Non rassoda, ma distende anima e corpo.

Tra gli adepti della disciplina di «apprendimento somatico» (i cultori lo chiamano così) una comunità variegata di malati di cervicale, ansiosi e insonni, o chi semplicemente ha bisogno di un po' di relax. Anziani, sportivi e manager torturati da stress imparano, attraverso una seduta di Trager ([www.trager.it](http://www.trager.it)), a muo-

versi meglio. «La definiamo una disciplina gentile: serve a sperimentare il movimento nel non dolore. Insegniamo le posture corrette: sciogliendo il corpo, aiutiamo a vivere meglio» spiega Elvira Musmarra, educatrice da più di cinque anni.

Su un versante simile, «anche se è meno focalizzato sull'aspetto psicologico-emozionale» secondo le parole di Roberta Gatto, fisioterapista e istruttrice, si colloca il metodo Feldenkrais ([www.feldenkrais.it](http://www.feldenkrais.it)): un'altra disciplina dolce che contribuisce a rendere più facili, armonici ed eleganti i movimenti quotidiani. A metterla a punto è stato, non a caso, un ingegnere fisico: il russo Moshe Feldenkrais.

**Attraverso lezioni individuali o di gruppo si sperimenta il modo più efficiente di utilizzare il corpo: minimizzando sforzo e contrazioni.** «Non c'è bisogno di ripetere più volte l'esercizio. Una volta scoperto il modo più corretto di agire, lo ripetiamo in automatico: istintivamente si sceglie il percorso più facile. L'importante è conoscerlo» precisa Gatto. Tra i più fedeli seguaci del metodo: attori, che imparano a ottimizzare i loro gesti espressivi; sportivi, che attraverso lo studio del movimento migliorano le prestazioni, e soprattutto giocatori di golf, a oggi i più entusiasti. (L.S.)