

Da ripiego ginnico (domestico) durante la pandemia, l'allenamento a casa in collegamento con i tutorial in rete, è diventato uno spazio per ritrovare un nuovo rapporto con il proprio fisico. Una nostra giornalista racconta qui la sua esperienza personale: da un incontro online con l'insegnante Silvia Colombara, la svolta del benessere in un incrocio di pilates, yoga e meditazione

Così ho smesso di usare il mio corpo come un mezzo e ho imparato a fare sport con dolcezza (ma non in palestra: da remoto e con fantasia)

di ROBERTA SCORRANESE

H

o comincio con il nuoto, a otto anni. Malvolentieri, perché la dimensione acquatica non si addice alle bambine che amano i capelli lunghi e che hanno le braccia sottili. Infatti a quattordici anni sono passata al mezzofondo e da allora le gambe all'asciutto sono diventate il mio principale alleato in quella ricerca del posto perfetto nella galassia dello sport: è arrivata poi la maratona, grande amore durato a lungo, quindi il fondo e lo spinning, quello tosto.

Per lungo tempo sono andata a letto presto proprio per gustare il piacere doloroso di alzarmi all'alba e sudare, allungare, sforzare piedi e gambe. Poi, con la mezza età, è arrivata anche la più devastante pandemia di questo giovane millennio e, come molti altri, mi sono fermata. Per me il lockdown non ha coinciso con l'invasione dei tappetini a casa, con le lezioni a distanza e con il fiume di immagini di allenamento domestico che si è riversato sui social. Per me la pandemia è stato un lungo — e penoso — momento di immobilismo e

non riuscivo a capire perché. Ho tanto tempo libero, pensavo, perché non provare a seguire un corso a distanza? Ancora non sapevo ciò che so oggi: quello che facevo prima non era un allenamento con il mio corpo, bensì *attraverso* il mio corpo. A suo discapito, direi.

L'ho capito quando ho «incontrato» Silvia. Mi sono letteralmente imbattuta nei suoi video su Youtube ormai quasi un anno fa, quando cercavo di risolvere una serie di problemi personali affidandomi alla meditazione. Silvia Colombara è una insegnante di pilates, ma alle spalle ha lunghi anni di danza (classica e moderna) e di yoga, dunque le sue lezioni non hanno quell'irritante birignao tipico delle influencer della ginnastica, di quelle che, fingendo di insegnarti un «teaser» (una delle figure del pilates) in realtà stanno allestendo uno spettacolo di protagonismo. Colombara, 43 anni, ha un proprio studio fisico ad Arese, nel quale impartisce le lezioni e — ormai da oltre un anno — ha deciso di «regalare» delle sessioni su Youtube.



Yoga Sara Bigatti, maestra di yoga e titolare della «galassia» in rete della Scimmia yoga: lezioni su Youtube, sito, profili social dove si possono imparare le figure più importanti della disciplina

A colpirmi è stata la sua professionalità, asciutta e senza musica, con spiegazioni dettagliate durante i movimenti: «Attenzione alle creste iliache, mantenete il bacino in neutro». Mi sono così avvicinata al pilates perché avevo bisogno di un'integrazione fisica al mio percorso «interiore» (oltre al fatto che la schiena era a pezzi dopo anni di immobilità) e la decisione di allenarmi da remoto, a casa, è stata la vera svolta.

Mi sono accorta, infatti, che solo così metto al centro di tutto il mio corpo: scegliendo l'orario giusto e più adatto al mio bioritmo (sorpresa: non siamo sempre nelle stesse condizioni ogni giorno del mese),

ESEMPI DI DONNE FAMOSE



Elena Santarelli Sul suo profilo Instagram, la modella e conduttrice Elena Santarelli mostra spesso i suoi allenamenti quotidiani, che puntano sulla forza e includono anche l'uso di numerosi attrezzi



Cristina Marino Tra una gravidanza e l'altra, la modella e attrice Cristina Marino si allena sia a casa che in palestra. Pratica anche yoga (come si vede in questa foto a sinistra) e numerosi esercizi di allungamento



Jennifer Lopez Cinquantatré anni e un corpo perfetto: Jennifer Lopez si allena ogni giorno nella sua palestra personale, puntando con costanza su esercizi che tonificano l'addome, i glutei e i muscoli pettorali

**La modella**

Gisele Bündchen (42 anni) è una meticolosa praticante di yoga, non solo in centri specifici di allenamento ma anche a casa, come dimostra su Instagram

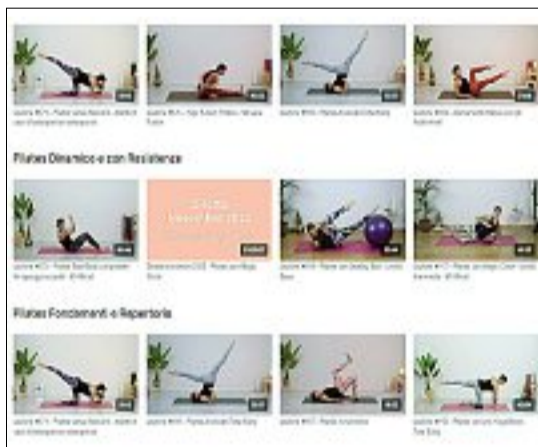
molto chiaro: sono passata dall'allenarmi a spese del mio corpo, all'allenarmi assieme al mio corpo. Ascoltandolo, assecondandone la stanchezza o la vitalità improvvisa, provando e riprovando un esercizio fino a conoscerlo a memoria e dunque a padroneggiarlo bene. Ho imparato che l'ossessione della palestra è spesso una gara nella quale il corpo resta sullo sfondo e dove diventa uno strumento per arrivare a essere qualcosa di più: più magra, più tonica, più brava, più veloce degli altri.

Nel frattempo sono passata dalla gratuità di Youtube alla scelta di iscrivermi alla piattaforma di Nuvola Pilates, quella dove Silvia Colombara ha archiviato corsi e tutorial e dove qualche volta tiene lezioni in diretta, da seguire tutti assieme. «Da quando ho lanciato i video su Youtube — racconta — il numero dei miei potenziali clienti è ovviamente cresciuto, ma non amo parlare di quantità, bensì di qualità. Il pilates è qualcosa che richiede concentrazione, esercizio costante, comprensione. Ecco perché i miei video, sia quelli in rete sia quelli nella piattaforma, sono estremamente curati e arricchiti dalle mie spiegazioni. Parlare mentre insegno un esercizio vuol dire prima di tutto poterlo sentire personalmente e dunque restituirne tutte le sfumature. Quando tieni un corso da remoto bisogna stare attenti a queste cose, l'esercizio deve essere spiegato nei minimi dettagli».

E così, da «ripiegò» ginnico durante la pandemia, l'allenamento a casa è diventato un territorio da esplorare con fantasia e quella certa golosità tipica di chi ama lo sport. Colombara conclude dando un consiglio a chi volesse lanciarsi in rete con i tutorial: «Essere chiari, curare la qualità visiva e sonora dei video, non esagerare con la musica, pensare che chi ti segue non ha la tua stessa esperienza».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Silvia Colombara
Titolare della Scuola di Pilates online Nuvola Pilates, Silvia Colombara è anche molto popolare per le lezioni e i tutorial che lancia nel suo canale Youtube



concentrandomi sui movimenti senza l'ansia da prestazione che scatta in palestra, evitando i narcisismi di certi trainer (bisogna pure che qualcuno lo dica!) e, soprattutto, libera di esplorare. Perché ho scoperto che da remoto si può scegliere di seguire il corso di yoga tenuto da uno dei massimi esperti americani o da Sara Bigatti, titolare della piattaforma «La scimmia yoga». Che un giorno puoi scegliere di allenarti in una piattaforma dove si fa yoga dinamico (da provare, ma non mi convince troppo) e un altro si può decidere di seguire semplicemente un corso di meditazione trascendentale.

Il cambio di paradigma è stato

LA GUIDA

Gli indirizzi utili per praticare a casa (con costanza)

di LETIZIA RITTATORE VONWILLER

Ecco alcuni video Youtube, siti e app gratuiti, più noti che offrono ogni tipo di allenamenti, yoga, pilates, cardio, senza l'uso di attrezzi. Sullo schermo spesso si visualizza un timer che indica il tempo dell'esercizio e in piccolo il successivo. Ovviamente, la parola d'ordine: costanza.

Video su Youtube

La Scimmia Yoga. Ogni video è una breve pratica di yoga, a cui se ne possono aggiungere altri per creare una lezione personalizzata, in base al tempo o al focus, tipo flessibilità, forza ([youtube.com/user/LaScimmiaYoga](https://www.youtube.com/user/LaScimmiaYoga)).

Ginnastica con Marta Fovana. Una personal trainer a disposizione? Su [youtube.com/@MartaFovana](https://www.youtube.com/@MartaFovana) dove si trovano più di 2mila video, ordinati in base a disciplina e stagione.

Fixfit - Fitness Lifestyle. Gli istruttori Katia Alessandrelli e Thiago Santos spiegano gli esercizi graduati in base alla difficoltà e al bisogno (tonificare, snellire, ecc). Utili consigli anche per l'alimentazione ([youtube.com/@Fixfit](https://www.youtube.com/@Fixfit)).

Nathalie Shanti. Coach di salute olistica certificata e insegnante di yoga. Il suo canale [youtube.com/@NathalieShanti](https://www.youtube.com/@NathalieShanti) è dedicato a fitness, yoga e pilates per acquistare forza, tonicità e flessibilità.

Barbara Faludi. Su [youtube.com/@Plumkiful](https://www.youtube.com/@Plumkiful) si trovano lezioni e tutorial gratuiti per principianti, per chi conosce già le basi, Hatha Yoga e Vinyasa fino a un livello avanzato, meditazione, rilassamento e Pranayama.

Eleni Fit. Allenamenti cardio intensi con movimenti di danza, anche mirati su gambe e glutei ([youtube.com/@EleniFit](https://www.youtube.com/@EleniFit)).

Kaylie Daniels. Combinazione di vinyasa, pilates, forza e cardio a basso impatto per un allenamento perfettamente bilanciato ([youtube.com/@theglowmethod](https://www.youtube.com/@theglowmethod)).

Piattaforme

Kayla Itsines - Sweat With Kayla. La sua BBG (Bikini Body Guide) è un programma per dimagrire e tonificare. La promessa è raggiungere l'obiettivo in 12 settimane con allenamenti BBG da 28 minuti ([kaylaitsines.com](https://www.kaylaitsines.com)).

Random Exercise suggerisce esercizi casuali a corpo libero, senza attrezzi con una figura animata. ([overstellar.se/random-exercise](https://www.overstellar.se/random-exercise)).

Cure.fit offre sessioni live per allenamenti per tutto il corpo, lezioni di yoga, danza, cardio e altro ancora.

App

Virtuagym Fitness. Disponibile sia per iOS che per Android. Al suo interno è possibile trovare un database di esercizi (4.000), oltre a vari allenamenti. La presenza di un personal trainer virtuale aiuta a capire qual è la corretta esecuzione di ogni movimento.

7 Min Workout. Disponibile sia per iOS che per Android, offre allenamenti ad alta intensità da portare a termine in 7 minuti. Gli esercizi sono basati sul metodo HICT ("high intensity circuit training"), che, come dimostrato dagli studi pubblicati su riviste scientifiche, permette di perdere peso e migliorare la capacità cardiovascolare. © RIPRODUZIONE RISERVATA