

La panoramica delle teorie sportive

La panoramica delle teorie sportive e ginniche è vastissima: generalmente, però, domina il «dogma» della competitività. Per entrare all'ISEF (Istituto Superiore di Educazione Fisica), occorre raggiungere certi risultati (gara di velocità, salto in alto e getto del peso). Addirittura, in America, per «meriti sportivi» sei facilitato in altri corsi di studio del College.

Ma esistono anche metodi «dolci», che mettono al primo posto la salute invece della forza. Seguo con grande interesse il «metodo motorio» di Marianna Frostig: un metodo di educazione corporea rivolta principalmente ai bambini, che vengono aiutati a sviluppare quella «dimensione primaria dell'essere» che è il proprio corpo. È una «scuola» di educazione mentale tramite il movimento, in cui la forza è armonizzata al movimento creativo, all'equilibrio, all'agilità, alla coordinazione, alla flessibilità.

Ma oggi è più di moda la scuola di John Vigna, propagatore in Italia — negli anni Sessanta — del culturismo,

ora massicciamente lanciato sul mercato come «Body Building» (costruzione del corpo), con quattro riviste specializzate, con propri punti di produzione e di vendita di integratori alimentari e accessori vari. Il culturismo rappresenta l'apice del paradosso agonistico: dopo allenamenti stressanti, alimentazioni forzate (iodio, per rendere più visibili le vene; potassio, contro i crampi e per evidenziare i muscoli; anabolizzanti, per gonfiarne la massa; solo carne e acqua l'ultima settimana), si disputano le gare, che non sono altro che posture, cioè esposizioni dei muscoli a nervi tesi. Le giurie — poi — decidono i vincitori: chi li ha più grossi. Questo «sport» viene praticato anche da donne.

Queste sono forme di «vitellaggio», dove — paradossalmente — il corpo sembra messo al centro dell'attenzione, e invece è una maschera gonfiata per nascondere probabilmente altri vuoti, e il corpo stesso. La vecchiaia ne è spesso giudice impietoso: si resta sacchi vuoti, pieni di smagliature e di complessi.

dismo sia mostrare i seni in spiaggia o non coprirsi nonostante il freddo. Ma il nudismo non è né l'ultima spiaggia delle licenze sessuali, né il desiderio del ritorno al primitivo. È un messaggio diverso, un rapporto diverso con il proprio corpo e col corpo degli altri. La vergogna nasce dal «non sentire» il proprio corpo; vergogna è esporre una parte di sé che non si è ancora vista in profondità, che non si è accettata e può — quindi — riservarci delle sorprese.

Per rappacificarsi con il proprio corpo

Molte persone restano deluse, perché si accorgono che il nudo integrale non è per niente sexy; e se ci viene fatto un rimprovero da chi inizia questa esperienza è proprio quello che pechiamo di asessualità. Il nudismo offre la possibilità di una rappacificazione con il proprio corpo e con la propria sessualità. Il vestito rivela spesso un'exasperazione del problema sessuale: certi popoli comunicano la loro situazione sociale e anche le loro «pretese» sessuali colorandosi il corpo oppure ornandosi il capo; invece, noi copriamo il pube e il seno, e non a caso; copriamo non per nascondere, ma per attirare maggiormente l'attenzione su quelle parti del corpo: copriamo perché la fantasia possa lavorare.

Il «guardone» è proprio l'exasperazione di questa psicologia, e, capitando in un campo nudista, resta deluso: non c'è niente di conturbante nel vedere una signora di mezza età che frigge due uova al tegamino. Il campo nudista offre la possibilità di una umanità nuda così com'è, giovane e vecchia, abituandoci ad accettare la realtà nuda e cruda. Il guardone starà più volentieri nelle spiagge normali o al cinema, dove la parte ritenuta interessante si vede e non si vede.

Non per guardare, ma per vivere

Il nudo, poi, non è una cosa da guardare, ma da vivere. Nei campi internazionali o dove la gente non si conosce, ci sono regole abbastanza severe; un certo clima di silenzio e di rispetto per le persone e l'ambiente; non ci sono alcolici né, possibilmente, sigarette; generalmente si entra solo in coppia, e ci sono campi in cui si lasciano gli abiti all'entrata. Ma è forse un modo troppo brusco per cominciare; a volte è meglio avere più tolleranza. Nel nostro gruppo, ci sono — tra le migliaia di persone che lo frequentano

La mente nascosta dalle foglie di fico

di CARLA VERDOBBIO e FRANCO BERTOSSA

Il nudismo non è pornografia, anzi vorrebbe combatterla, aiutandoci a vivere correttamente la propria nudità

Carla e Franco sono «dirigenti» dell'Associazione Naturista Bolognese, in grande espansione al di là delle mode e dei pudori. Abbiamo chiesto loro di aiutarci a capire il significato del nudismo.

Una proposta educativa

Cinque o sei anni fa, pensavamo che il nudismo fosse un discorso superato: ci sentivamo dei «matusa», dei retrogradi, a proporlo a gente esternamente ormai così disinibita. Ci eravamo messi a lavorare in altre direzioni. Ora, invece, ci siamo rimessi d'impegno a fare la proposta nudista: il nudismo, infatti, è una proposta educativa,

che, al di là di certi esibizionismi, deve essere ancora capita in profondità. C'è nudo e nudo, e il nostro non è quello da esposizione; diventa, invece, la ricerca di un valore: siamo tutti uguali, nel senso che tutti possiamo trovare il coraggio di metterci a nudo, educandoci ad essere noi stessi, anche se vecchi o handicappati.

Purtroppo, c'è chi crede che il nu-

— molti che non hanno ancora trovato il coraggio di «spogliarsi», perché è un'esperienza che può richiedere tempo e pazienza, toccando problemi psicologici profondi. Il nudo «tutto e subito» può essere un fanatismo non opportuno; è importante fare un cammino. Anche per noi iniziare è stato traumatico; il senso del pudore poi si affina, ed ora ci sentiamo più a disagio in due pezzi, con quei francobolli appiccicati addosso o con quei mini slip che sono realmente immorali.

Anche la mente ha le sue mutande

Certo, il campo nudisti non è il paradiso terrestre, e chi supera il nudo non è detto che abbia risolto tutti i suoi problemi; resta una esperienza terapeutica, nel cammino di rappacificazione con il proprio corpo. Ci siamo accorti di dover fare ancora tanta strada, perché è la mente che stentiamo a metter a nudo, per arrivare alla semplicità e alla trasparenza piena. E spogliare la mente è la gara più difficile,



L'esperienza nudista: per rappacificarsi serenamente con il proprio corpo.

perché è lei che ci fa vestire in un certo modo, ed è lei che ci può far vivere il nudismo in modo errato. E, se nei rap-

porti con se stessi e con gli altri il nudo dovesse essere una barriera, allora tanto varrebbe rimettersi le mutande.

Corpo-Tempio

Il corpo e la teologia: divagazioni bibliche

di fr. VENANZIO REALI

Dio è percepibile nel e attraverso il corpo, il quale, perciò, è sacramento della sua presenza e della sua azione nella storia della salvezza

L'uomo biblico è il proprio corpo

L'uomo biblico non ha un corpo, è un corpo; ed è un corpo animato, non un'anima incarnata. Essenzialmente unitario e relazionato, l'uomo percepisce se stesso e tutte le cose mediante il corpo. Conseguentemente, il corpo è anche il «luogo» teologico per eccel-

lenza: la teologia, infatti, non può esprimersi se non attraverso il linguaggio corporeo. L'uomo biblico è il proprio corpo e come tale si rivela una forza vitale in continuo rapporto con Dio e con l'ambiente. L'uomo è «partner» di Dio: ambedue sono realtà speculari; l'uno è la gloria dell'altro. Tut-

to il resto è ambiente; la storia del cosmo non è che un momento della storia fra Dio e l'uomo. «Immagine di Dio» e in rapporto di «alleanza» con lui, l'uomo partecipa fin da ora della sua vita e pertanto ha valore e validità eterne.

Una teologia che parta dalla corporeità e dalla corporeità dell'uomo è una teologia, se si vuole, ascendente, da Adamo a Yahvè-Elohim. Ma, per risalire al proprio principio, l'uomo non può partire che da se stesso. Di qui l'esigenza di parlare di Dio con un linguaggio che è profondamente umano, attribuendo a Dio qualità e attività tipiche dell'uomo. Dio è percepibile nel e attraverso il corpo, il quale perciò è sacramento e performance della sua presenza e della sua azione nella storia della salvezza. La lingua ebraica e il greco biblico, che ricalca i moduli del pensiero semitico, non si esprimono per astrazioni concettuali, ma mediante immagini e gesti concreti. Conseguentemente la teologia biblica non sarà soltanto storica, ma anche simbolica e, in qualche modo, gestuale. Non si tratta tanto di raffigurare Dio come un uomo con organi articolati, quanto di cogliere il rapporto fra le parti del corpo umano e i contenuti stessi della