

Antistene, i cinici ed Ercole

Si riunivano nei pressi del ginnasio Cinosarge, dove Antistene, il fondatore della scuola, insegnava. Da ciò il nome di cinici.

Per estensione e assonanza i seguaci furono anche così chiamati, ossia "cani", dato quell'ideale di vita, improntato alla semplicità, ed anche alla sfrontatezza, della vita animale, che Diogene porterà all'estrema provocazione (se Cratete, che fu Maestro e modello di vita a Zenone, il fondatore della gloriosa scuola stoica, poteva leggere il "Protrettico" di Aristotele, un libro esortatorio, nella bottega di un calzolaio, Diogene proponeva di mettere in comune le donne). E infatti "Sulla natura degli animali" sembra sia un libro di Antistene, feroce avversario di Platone e dei suoi universali. Figlio di madre tracia, e perciò chiamato "semibarbaro", ebbe il coraggio, alla morte di Socrate, di cui era stato discepolo, sebbene in età già matura, di restare in Atene, aprendo addirittura una scuola socratica e sfidando perciò possibili persecuzioni, quando molti giovani aristocratici, che disdegnavano i suoi modi rudi e volgari, si affrettarono ad abbandonare la città, molti riparando a Megara. Perché lo cito? - direte voi.

Be', tra le sue opere ce n'è una intitolata "Ercole", figura che i cinici ammiravano moltissimo, esaltandone le gesta e le imprese straordinarie, come l'essenza, rigidamente individuale, capace di affermarsi oltre i beni, oltre i piaceri, oltre i bisogni, superando fatiche immani e agghiaccianti mostri da incubo. Incarnando così la figura del saggio che basta a se stesso, oltre le leggi, le convenzioni, le morali, le abitudini e i costumi, liberandosi da ogni vincolo, schiavitù e rapporto e affermando in tal modo la sua virtù, come forza d'animo autosufficiente.

Anche se la nostra ammirazione per Ercole è più "corposa", ci sentiamo idealmente vicini a questa posizione, sperando che non per questo, oltre che "gonfiati" dicano di noi che siamo pure dei "cinici".

LE TENTAZIONI.

Chiedo: potremmo conseguire il fine cedendo alle tentazioni? Tentazione è una lusinga particolare volta a distogliervi dai vostri scopi. Come tale, rivela gli aspetti vulnerabili della vostra personalità. Può avere anche la forma innocua di una banalissima pizza mentre state riducendo l'apporto calorico, non pensate solo a diaboliche seduzioni. E' una lama che s'insinua nel tessuto dei nostri proponimenti, tendendo a scardinarlo. E' l'espressione della nostra perenne insufficienza a costituirci in un'inalterabile struttura di diamante, salda, inattaccabile e pura.

Sono i mille io vagabondi e contraddittorii che costituiscono questo aggregato, questa eterogenea combinazione di elementi, provvisoriamente assemblati in mente, corpo e coscienza, che tendono a imporre per un attimo la loro effimera esistenza. Considerateli per quello che sono: gorgi che si formano in un fiume, che scompaiono, si riformano, svaniscono. Non hanno sostanza, sono accidenti. Non date loro più attenzione di tanto - la vostra attenzione li nutre - e spariranno. Lasciate che vi scivolino addosso e si perdano. Allentate la presa, poiché è vano opporre la "forza di volontà": nulla è tanto duro da non poter essere spezzato. Meglio essere inafferrabili, come l'acqua che nessuno può stringere in pugno. E' il gioco della vita. Più d'uno di voi avrà visto nel film "Piccolo Buddha" le, prima suadenti, poi terribili, intimidatorie tentazioni cui Mara, il dio dell'esistenza

condizionata, e perciò della morte, sottopone l'asceta Gautama sotto l'albero dell'illuminazione. E avrà notato la serena impassibilità, l'incrollabile, sorridente sicurezza, l'olimpica calma e la distaccata fermezza opposte dal principe Siddharta all'attacco delle forze demoniache e delle armate infernali, che portano allo svanire di quelle apparizioni e alla sconfitta del Maligno.

La lenta pioggia di petali che segue apre l'animo alla stessa rassicurante freschezza propiziata dal rintocco angelico delle campane che, interrompendo l'orgiastico sabba, disperde gli spiriti demoniaci al culmine della concitata sarabanda infernale in quella selvaggia e fantastica composizione di Mussorgsky che è "Una notte sul Monte Calvo".

E' antipatico, lo so, proporre esempi, ma non ditemi che il Buddha non sia da imitare: interiormente saldi, fermi e incrollabili, impermeabili alle tentazioni, irremovibili, invulnerabili, non fallirete lo scopo. ventre, espirando, come fa il bellimbusto in situazioni critiche per mascherare la pancia, comprimiamo le parti molli verso la colonna. Muscolo agonista è il trasverso. Il movimento, se ripetuto - e non occasionale per salvarci in un frangente tipo fotografia - diventa già un esercizio che possiamo eseguire - grande comodità - senza dare nell'occhio, in qualsiasi momento e circostanza, essendo la tensione del muscolo indipendente dalla curvatura della colonna e non richiedendo quindi particolari posture: camminando, sedendo, studiando, guardando la TV, prendendo il sole, ascoltando musica, chiacchierando con gli amici, meditando in savasana, etc.

Un'ipertrofia selettiva del trasverso è qualcosa che stringe, anziché allargare, come succede per retti e obliqui.

In palestra possiamo migliorarne la contrazione ad ogni ripetizione di ciascun esercizio, forzando l'espirazione. Eccellente abitudine da acquisire come un automatismo che ci farà ritrovare con una vita più sottile senza sforzo cosciente e con risparmio di tempo. Superfluo ricordare che anche nel lavoro di retti e obliqui, questi andranno contratti previa retrazione dei trasversi.

Lo spazio guadagnato naturalmente nell'appiattimento del ventre eviterà a eventuali retti ipertrofici di sbalzare curvilinei in fuori.

2) Depressione addominale. Qui entra in gioco il diaframma, funzionalmente antagonista del trasverso. Io non dirò nulla di nuovo, perché la tecnica è antichissima e già codificata da Swatmarama, l'autore di Hatha Yoga Pradipika, testo importante, per l'aspetto fisico, quanto gli Yoga Sutra di Patanjali lo sono, in splendida complementarità, sul versante spirituale. In omaggio alla tradizione, lasceremo i termini sanscriti, anche perché bellissimi (sentite com'è liquido Nauli-Kriya, che incontreremo più avanti, e come rende l'idea).

Le tecniche, una fase preparatoria e una di perfezionamento, sono ben spiegate e illustrate in testi più recenti come Yoga, di Carlo Patrian o Teoria e pratica dello Yoga, di B. K. S. Iyengar, ai quali rimando gli interessati, perché un'accurata descrizione passo passo, con tutte le precauzioni (lontano dai pasti, apnea espiratoria) sarebbe troppo lunga e minuziosa.

Si comincia con Uddiyana Bandha. Uddiyana sta per sollevare, salire e bandha si riferisce a un controllo su certi

i organi o parti del corpo, con riferimento al diaframma che viene sollevato in alto con risucchio degli organi addominali spinti indietro, verso la colonna. Si crea così un'ampia cavità per depressione, curiosa a vedersi per chi ignora questa tecnica, sulla quale si innesta la pratica di Nauli-Kriya, termine che indica un processo o un'azione (Kriya) come l'ondeggiamento di una barca (Nau). Il riferimento è ai muscoli addominali che, isolati e fatti emergere dal vuoto della cavità, possono essere contratti alternativamente simulando un'azione rotatoria simile a un'onda verticale che si sposti da destra a sinistra e viceversa.

Effetto di notevole bellezza, che presuppone un accurato controllo finale dei retti e che porta a vivificare l'addome, rendendolo mobile, elastico e asciutto.

Chi di Voi possiede la cassetta del Mr. Olympia '85 ricorderà l'esibizione di Tony Pearson che in pedana realizza uno spettacoloso controllo addominale con depressione della cavità e isolamento dei retti. Non esegue il Nauli-Kriya, ed è un peccato, ma l'idea potrebbe esser buona per una routine originale di grande effetto.

Posso dirlo perchè, se mi si perdona un cenno autobiografico, ricordo ancora gli occhi sgranati per la meraviglia quando da giovane, in vacanza estiva al mare di Arma di Taggia, mi esibivo con aria indolente, da mattacchione, su una sedia a sdraio in questo tipo di controllo e il capannello di gente divertita e sorpresa all'insolito spettacolo.

Arte dimenticata, quella del controllo muscolare, in auge qualche decennio fa, e ora non più praticata, ma che potrebbe ridare nobiltà e interesse a un confronto agonistico, oggi spesso troppo standardizzato.

Se qualcuno volesse provare, alla sua prossima gara...