

BODY BUILDING FEMMINILE ???

E' controversia di antica data. Muscolose o toniche? Hard o soft?

Come dev'essere, infine, il corpo femminile? Esaltazione delle sue peculiarità, accentuazione di quanto è tipico della donna e, come tale, irrinunciabile, o imitazione di quello maschile?

A me sembra che, così posto, il dilemma sia insolubile, stante l'impossibilità di uno spartiacque sicuro e indiscutibile che discrimini i versanti hard-soft, per mancanza di parametri inequivocabili di riferimento.

Fatta salva la libertà di scelta e l'orientamento individuale, "accomodato" su base genetica e più o meno "indirizzato" dai vari criteri federativi, per altro contraddittori, e salvaguardata la capacità di valutazione del bello, come esperienza estetica soggettiva, vediamo di ragionare.

Cosa fa la differenza fra un uomo e una donna? Il sesso, direte Voi. Bene, il sesso è qualcosa di fondamentale. Quindi, andiamo alle origini.

Non crederete che si nasca a caso, maschi o femmine, solo per una bizzarria cromosomica. Eh, no. Se la nascita non è un caso, nemmeno il sesso lo è.

Esso distingue due nature, ciascuna delle quali deve compiersi secondo le leggi del suo tipo specifico, in modo organico e coerente: il sesso esprime una "segnatura", ma anche una possibilità e un destino.

Uomo e donna come due poli, tanto più differenziati quanto più ciascuno si avvicini a incarnare e esprimere la sua natura "assoluta", in quanto è noto che poi, all'atto pratico, il processo di sessuazione ha gradi molteplici, già nell'embrione, e non si è mai, in misura piena, uomini o donne (anche qui, la simbologia estremo orientale dello yang, principio maschile, associato alla "virtù del cielo", e yin, principio femminile, associato a quello della "terra", è significativa).

Questo dà conto, anche, delle possibilità di attrazione sessuale, come tentativo di unione delle varie complementarietà, presenti, in differenti proporzioni, fra i due sessi (che a un certo grado di virilità corrisponda un certo grado di femminilità: scocca così la scintilla dell'eros, vola la freccia di Cupido a reintegrare le qualità maschile pura e femminile pura nell'unione uomo - donna).

Lasciamo stare il fatto, oggi pressoché ignorato, che il sesso non è solo una questione fisica, biologica, della natura umana, ma una condizione ontologica che appartiene prima all'anima o allo spirito, una qualità cioè primordiale, per cui siamo uomini o donne "dentro", prima di esserlo "fuori".

Tant'è vero che a volte il sesso interno può non corrispondere a quello fisico e una donna, ad es., che sia tale nel corpo, può non esserlo altrettanto nell'animo.

Già questo potrebbe far pensare, in sede esistenziale, a quelle pulsioni che portano una donna a sviluppare un fisico più maschile che femminile e a quegli uomini, tali più nel corpo che nello spirito, che apprezzano ammirano e gradiscono quei fasci di muscoli al femminile.

E chiaro infatti che nel processo, anche se approssimato, di perfetta realizzazione della propria natura, il sesso interno resta sempre il fatto decisivo (vedi il ricorso, in casi estremi, di certe nature disarmoniche alla chirurgia, chiamata a pareggiare la loro incongruenza modificando la conformazione fisica).

Se non si è uomini o donne nello spirito e nell'animo, non si è veramente tali. E chi ne ha fatto l'esperienza, sa che è la virilità spirituale - che appartenga a un bandito o a un asceta poco importa - che accende la donna assoluta, cioè tale senza asimmetrie o sbavature.

Ma quanti sono gli uomini e le donne completi, tipici?

Ecco che per un tipo umano non ideale dobbiamo pure considerare la capacità del sesso - in termini anche biologici, ormonali - di determinare differenze fisiche e psicologiche: anatomiche, umorali, comportamentali.

C'è quindi - oltre al sesso interno - un altro motivo di base a stabilire le caratteristiche che distinguono, in generale, un uomo da una donna (ampiezza spalle, larghezza bacino, masse muscolari, tessuto adiposo, struttura osteo-articolare, etc.).

Non vorrei far un torto ai lettori insistendo su ciò che più differenzia un uomo da una donna, tipo maggior durezza fisica, spigolosità e aggressività dell'uno, più morbidezza, linearità e dolcezza nell'altra, penso non ci siano equivoci: ma è allora un equivoco l'esasperato sviluppo delle masse muscolari in una donna? A quale logica risponde, a parte le motivazioni addotte in apertura?

Anche perché cosa possa la Cultura Fisica in termini di massimo sviluppo, qualità, separazione, densità è ampiamente dimostrato dall'uomo, naturalmente più dotato: non serve quindi la replica di un modello femminile, oltretutto inadeguato, che travalichi le norme classiche, e direi anche attuali, del buon gusto e del senso estetico.

Questo, a prescindere dalla virilizzazione operata dall'uso e dall'abuso di farmaci.

A mio parere, con la pratica della Cultura Fisica, la donna deve migliorare le caratteristiche femminili, non snaturare se stessa: l'allenamento andrà perciò indirizzato verso la tonicità muscolare, il recupero delle proporzioni, la linea, l'efficienza globale, nel rispetto delle sue peculiarità anatomiche e funzionali: sempre più donna e sempre più bella, non grottesca caricatura dell'uomo.

Ora, non è per tirare fuori sempre lei, poverina, la Bev Francis, ma teniamola ad esempio. Dopotutto, così si è voluta lei. E prendiamo ad esempio, sull'altro versante, quello della femminilità esaltata, e non snaturata, dalla palestra, l'ultima gara di Miss Fitness svoltasi nell'ottobre '92 al Tropicana di Las Vegas, competizione di chiara derivazione culturistica, ma di contenuti più ampi.

Chi ha avuto modo di vedere la gara o il suo reportage avrà constatato la bellezza, la grazia, la gentilezza, la femminilità e la forma fisica di quelle splendide concorrenti dal corpo proporzionato, sodo, tonico, elastico e coordinato (vedi le routine acrobatiche), capaci di esprimere proporzioni, linea, struttura e anche muscolarità, ma al femminile, in un mix esplosivo di eleganza e armonia.

L'impatto straordinario sugli spettatori, il successo e l'entusiasmo che accompagnano da qualche anno questo tipo di spettacolo ben esprimono, a mio parere, le linee guida che andrebbero seguite per offrire al pubblico autentici motivi di attrazione e godimento estetico e alle palestre un'opportunità per rimpolpare le sempre più disertate sale di presenze femminili.

Altro che proporre aberranti virago!

Parlavo poco fa di equivoci. Non vorrei che anche qui l'equivoco fosse la smania di competizione con l'uomo, alimentata dalla vecchia diatriba su presunte superiorità o inferiorità di un sesso rispetto all'altro.

Qui mancano i termini di paragone, la questione è improponibile.

Il criterio di misura per ognuno dei due sessi non è dato dal sesso opposto, ma dall'essere, l'uomo o la donna, più vicini all'uomo o alla donna "assoluta", quanto più si realizza, cioè, l'"idea" del proprio sesso, della propria natura. Farsi simile all'uomo, per una donna, rivendicare una personalità, anche fisica, sul modello di quella maschile, lungi dal rappresentare una conquista, vorrebbe invece dire abdicare alla propria natura e, quindi, degenerare: analogamente per l'uomo.

Si tratta quindi di ambizioni sbagliate, di una profonda sfiducia della donna in se stessa, forse svuotata da una società che con la "rivoluzione sessuale" ha banalizzato il sesso come genere corrente di consumo, con appiattimento di valori e false prospettive, quindi sessualmente anestetizzata e incapace di slanci di là da se stessa, la libido dislocata nel senso di un narcisismo esibizionistico, incapace alla fine di vera sensualità, perché deviata in forme appariscenti, superficiali e non sostanziali dell'essere.

Cose, in notevole proporzione, vere anche per l'uomo, caduto in buona misura dalla virilità spirituale a quella puramente fallica: è a questo simulacro di uomo che la donna vorrebbe assomigliare? Qualcuno diceva che l'ideale, una volta raggiunto, è una delusione. Mai vero come in questo caso.

E se il discorso vale nel dominio del sociale, vale pure nell'ambito individuale. Non mi risulta che una donna sessualmente appagata e pienamente soddisfatta, realizzata, abbia mai desiderato di competere o di sostituirsi all'uomo o di appropriarsi delle sue caratteristiche. E' felice della sua condizione. E i muscoli? Beh, li lascia volentieri al suo uomo.