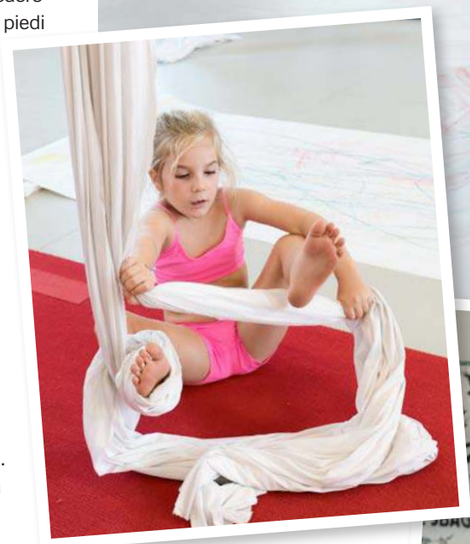
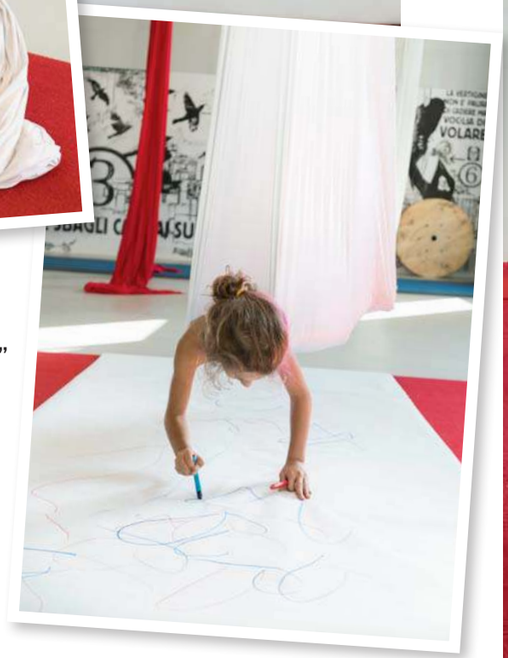
3 metri SOTTO AL CIELO

Uscire da un "bozzolo" per librarsi nell'aria come splendide farfalle. Così la ginnastica aerea rende forti, fiduciosi, liberi. Fin da piccoli

di Chiara Amati - foto di Betty Colombo per *Insieme*





Il sogno di tutti i bambini: restare sospesi a mezz'aria, gambine penzoloni e occhietti socchiusi di chi immagina di vagare lontano nello spazio e nel tempo. E oscillare, fluidamente, come in quell'altra vita dentro al grembo materno. Là dove le nostre esistenze sono cominciate.
Il sogno di ogni bimbo: un guizzo senz'ali in un tessuto che ti fa sentire coccolato e protetto, solo come una madre sa fare.
E un desiderio che, per chi vuole avvicinarsi alla ginnastica aerea, nella palestra Equilibra di Modena diventa realtà. Merito della titolare **Giuliana Pinelli, insegnante di educazione fisica**, e dei suoi plastici collaboratori. Ai quali si può chiedere di tutto, ma non di restare con i piedi per terra. Perché il loro mondo è là, a tre passi dal cielo.

Dove osano le bambine

E là, a tre passi dal cielo, volteggiano anche le allieve. «Si comincia dal basso», tranquillizza Pinelli, spesso alle prese con mamme che di sapere le figlie (in palestra sono quasi tutte femmine) appese a un filo non sono sempre entusiaste. Più sospese di loro per il timore di vederle capitolare rovinosamente a terra. Ma tanto «non c'è rischio. Basta andare per gradi. Io ad esempio parto dall'antigravity, disciplina americana che, attraverso la sospensione in un'amaca in tessuto altrimenti detta bozzolo, promuove il benessere psico-fisico in assenza di gravità». Detta così parrebbe più adatta a "persone di una certa età", magari alle prese con dolori articolari. «Tutt'altro», controbatte Pinelli. «L'antigravity con le amache, così come le altre specialità aeree (il cerchio, la corda, il trapezio…), è ottima per i bambini: li rende sicuri, fiduciosi, liberi».

Sfidare la gravità è un'impresa

Serve quello "sprezzo del pericolo" che i bambini hanno innato. «L'idea di entrare in un bozzolo e dondolare li esalta. Poi, però, quando si rendono conto di non avere un contatto diretto con la terra ti guardano smarriti. Ed è proprio in quel momento che imparano ad affidarsi. Imparano, cioè, ad avere fiducia in chi →

A che età COMINCIARE

Ogni movimento del corpo, dal gattonamento alle piroette fino alla sospensione in aria, richiede molta consapevolezza di sé. Anche per questo la ginnastica aerea è una grande spinta verso l'alto. In tutti i sensi

Già a 3 anni

Un bozzolo per tornare alle origini, come dentro la pancia della mamma. I bambini ne conservano il ricordo: per questo stanno bene nell'avvolgente dondolio di un tessuto. «Ma al bozzolo si arriva pian piano», spiega Giuliana Pinelli. «A questa età sono prima di tutto rotolamenti sui tappeti, gattonamenti, piroette… Solo alla fine qualche istante di relax nell'amaca. Con l'insegnante o, meglio, la mamma a fianco».

Dai 4 anni

«Mettiamo le bimbe nel bozzolo a pancia in giù e le facciamo oscillare. Loro, pennarello alla mano, possono disegnare su un foglio posto sul pavimento. Alla fine è emozionante vedere insieme cos'hanno realizzato, con la fantasia degna di un dipinto di Pollock». Solo che qui di astratto c'è poco. Al contrario, si arriva alla consapevolezza che in movimento si può creare. Oggi con un pennarello. Domani con il proprio corpo.

Dai 6 anni

La propedeutica a terra si traduce per lo più in capriole e verticali che, poi, si mettono in aerea. Pian piano si arriva a costruire un vero e proprio percorso verso l'alto. «A questa età, ancor più verso i 7 e gli 8 anni, le bambine hanno una buona padronanza del corpo. È il tempo in cui affinano le tecniche e provano il piacere di cimentarsi in piccoli spettacoli per dimostrare che volare si può. Basta volerlo».

Sul tetto del mondo

⇨**Cos'è per lei l'aerea?** «Un'arte acrobatica circense», rivela Ilaria De Novellis, classe 1986, campionessa mondiale di tessuto aereo 2011. «Io nasco come ballerina di modern-jazz. Mi sono avvicinata al circo perché affascinata dalle "discipline sospese": rispecchiavano ogni mia ambizione».
⇨**Una vocazione recente la sua.** «Il circo è la mia vita dall'età di vent'anni quando ho capito che, "da grande", avrei voluto essere un'artista completa: ballerina, attrice, acrobata... La mia scelta mi riempie di gioia ogni giorno».
⇨**Che ricordo ha della vittoria mondiale?** «Mi ha segnato nel profondo. Se avessi figli, li spronerei ad abbracciare l'acrobatica aerea per farli crescere cosapevoli e senza paure, come è successo a me che passo la maggior parte del mio tempo a 15-20 metri di altezza pur soffrendo di vertigini».

sta "lavorando" con loro. "Sì, stai volando, ma non temere: io sono qui, pronta a prenderti". Un messaggio che fanno proprio e che li sprona, poi, a osare».

Restare sospesi rende più consapevoli

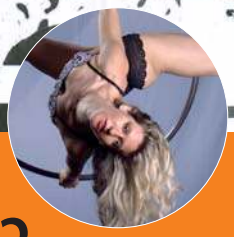
«Quando un bimbo ha accettato il suo stato aereo, capisce presto che anche il più piccolo spostamento del corpo può mettere a rischio gli equilibri. E così impara a muovere, ad esempio, braccia e gambe con maggior cautela, impara a dosare pesi e misure. Un esercizio mentale ancor prima che fisico perché insegna a capire che ogni azione ha una conseguenza precisa e immediata. A 50 cm da terra come a tre metri. Fa una certa differenza».

Genitori, tranquilli!

«Nel bozzolo i bambini sono cullati con movimenti dolci. E crescono protetti come in quei magici nove mesi nella pancia della mamma.

Senza contare che affinano le loro abilità motorie. Molte mamme restano sorprese di quanto riescono a fare tanto da chiedermi: “Ma è proprio lei?”. Sì, è lei in tutto il suo valore. Perché ogni bambino vale e tanto! Qui lo si apprende senza bisogno di entrare in competizione con gli altri. Cosa che, in molte discipline, incrina i rapporti tra le famiglie. Come dire: non esiste che mio figlio sia più bravo del tuo. Casomai: i nostri figli sono proprio in gamba in tutto quel che fanno. Un’iniezione di fiducia che serve per la vita». E se anche risultano un po’ goffi nei movimenti, poco importa. Fa parte del gioco che è prima di tutto divertimento. «Qui da noi le bambine ridono. E tornano a casa felici. Desiderose di affrontare quanto prima l’allenamento successivo, eccitate, energiche, caotiche». Ma d’altra parte, come diceva un certo Nietzsche, “bisogna avere caos ed eccitazione dentro per diventare una stella danzante”.

Le lezioni di Elisa Barbieri, insegnante presso la palestra Equilibra di Modena, sono sempre spassose. E si vede!



3 DOMANDE A MAYA KRAMER FIHN*

Quando ha cominciato la sua attività sportiva?

«A 4 anni. Allora non esistevano corsi di discipline aeree, ma la ginnastica e la danza praticate da sempre mi hanno aiutato molto. Poi, da ballerina professionista è stato facile darmi all’aerea. Di cui mi sono innamorata guardando il Cirque du Soleil. Volevo diventare una di loro. Ci sono riuscita grazie a un’atleta straordinaria, Maria Zeniou, che mi ha insegnato tutto».

Perché queste discipline?

«Per il senso di libertà e coraggio che infondono. Quando sei lassù, senti che il tuo corpo può fare qualsiasi cosa. Ma sai anche che, al minimo errore, puoi cadere. Ogni performance ti insegna ad affrontare situazioni che pensavi impossibili. Superarle sarebbe il massimo, ma devi sempre mettere in preventivo un insuccesso. Quel che conta è vincere le paure per volare davvero».

Perché iniziare i propri figli a questi sport?

«Perché è divertente. I bambini, oggi, hanno molte più occasioni di un tempo di avvicinarsi alla ginnastica aerea. L’idea di librarsi in volo li seduce. Non è difficile farli cominciare. Un po’ più farli continuare perché se si vuole raggiungere risultati importanti, ci si deve mettere nell’ottica di lavorare sodo. È il prezzo da pagare quando vuoi arrivare in alto».

** Professional aerial artist in New York*
(Foto: Moshe Levis Photography)