

LANZA.....CHE TI PASSA

Per mantenere sano il mio fisico
quest'anno dissi : farò ginnastica.
Di corsi Humaniter ne ha parecchi
così ai pareri tesi gli orecchi.

Tutti ni dissero : Lanza. E' bravissima
e poi efficiente, simpaticissima;
fa una ginnastica particolare
varia, piacevole, bela da fare.

Lì ci si muove a suon di musica,
c'è un po' di aerobica e di danza classica.
Tutto è curato ciò che può essere
utile a fare il tuo benessere.

Poi alla fine di un'ora splendida
dieci minuti di istanti magici :
poesia e musica. Giungi a una strana
gioia dei sensi, giungi al Nirvana.

Così mi dissero, ed io convinto
incominciai : ma vidi subito
che dalle cose dette , e si sa
spesso diversa è la realtà

L'inizio in genere non è difficile :
si muovon gli arti in modo morbido,
poisi respira. Basta sapere
tenere indietro pancia e sedere

Poi la faccenda però si complica :
passi incrociati e diritti si alternano.
Lei ce li mostra : sembran banali
noi ci sforziamo di farli uguali.

Ma poi coi piedi le braccia muovere
dobbiamo, e allora comincia il panico.
Tutti si agitano , ma è un obbrobrio
ognun si muove per conto proprio

Ma con costanza tutti si impegnano
ed or di gioia tutti i illuminano
quel movimento l'hanno imparato !
Ma nel frattempo lei l' ha cambiato.

Suona un meringhe. Lei muove rapida,
a starle dietro tutti si impegnano,

pian pian la squadra si muove a destra.
Senza preavviso lei va a sinistra !

C'è un movimento per ogni muscolo ;
tra i più curati il quadricipite
e gli addominali. Prima scaldati
vengono, e infine a lungo stirati.

Particolari grandi attenzioni
a muovere tutte le articolazioni ;
per la dorsale poi c'è una vera
e propria danza da baiadera.

Con il bacino moti alternati
avanti e indietro, glutei serrati,
che ci ricorda quella ginnastica
detta da camera. Quella è ginnastica !

Poi c'è il respiro : noi molto ingenui
convinti s'era di saperlo fare.
Errore ! Fortuna che lei ci indica
il come e il quando dobbiam fiatare.

Certo il respiro è importantissimo,
ci sembra giusto sia lei a decidere :
però c'è un rischio : se ha un'amnesia ?
Moriamo tutti per asfissia !

Dobbiamo ammetterlo : c'è tanta musica.
Bello è ascoltarla, ma in poltrona comoda !
Ma qui è diverso : ignote ragioni
costringono ad assurde posizioni.

Così si vede, ginocchi e gomiti
poggiati a terra, un poveretto
la gamba alzando dietro alla schiena
battere il ritmo (piede a martello).

Poi tutti a terra sui materassini ;
si sta sdraiati, si sta vicini ;
e qui può sorgere un'illusione
di un barlume di trasgressione.

Di questo sembra un primo indizio
lo spogliarello , misto, all'inizio.
Poi una conferma sembra venuta
prendiam posture da kamasutra :

le gambe aperte. ginocchia al petto
e col bacino poi certe mosse....
c'è forse quello che ci si aspetta :
sala Mondolfo a luci rosse ?

Non è così. Qui si fatica,
si soffre contorcendosi e stirandosi ;
abbiam dolenti muscoli e giunzioni.
Poi guardiam lei. E' una provocazione !

Fa le stesse fatiche, ma è impassibile,
si flette come noi, ma almeno il quadruplo.
O è fachira o è dopata; e poi insomma
o è tutta snodata o è fatta in gomma.

Poi c'è il supplizio di alzar la gamba,
dritta, piegata, facciam cerchi e triangoli:
otto volte su in alto ed otto sotto
e quando esausti crolliamo : ancora otto.

Ormai le membra sfinite non reagiscono,
corpi sudati giacciono immobili,
sol qualche gamba si alza a fatica...
Sono ormai gli ultimi segni di vita !

Ella si alza per cambiar musica;
muove insensibile tra i corpi esanimi
e noi svuotati di ogni volere
subiamo il fascino del suo potere.

Bella, elegante nel suo ennesimo
tutto firmato completo ginnico,
da terra lei guardiam come, infelice,
guarda il leone la sua domatrice.

Chi è lei ? Regina saggia che i sudditi
proni ai suoi piedi guarda benevola
oppure, se in tal modo può ridurci
è una fredda e crudele Maga Circe ?

Infìn si placa e con magnanimo
gesto concede il "relax" fatidico.
Forse pietà nel suo cuore è tornata ?
No! E' soltanto che l'ora è passata!

Ma allora, se tanto è per noi spiacevole
pesante e ingrata questa ginnastica,
perché imperterriti siam sempre qui
il martedì e/o il giovedì?

Certo alla fine dell'ora il fisico
ha ritrovato il suo benessere.
Senti il tuo corpo affaticato
ma in uno spirito ben rilassato.

Ma c'è un motivo fondamentale

che ogni volta ci fa tornare :
è l'atmosfera particolare
che Giuseppina sola sa dare.

Che sempre ha pronto quel suo simpatico
sorriso, e sempre battute sapide.
Sa interessarci con fantasia
e infonde in tutti la sua allegria.

Chi più si impegna viene lodato,
chi ha dei problemi è incoraggiato ;
tutti controlla, ma con bonomia
perché la fatica utile sia.

S'impegna al massimo perché piacevoli
diventino gli esercizi più antipatici.
Ogni mese la lista vien cambiata
(eccetto quello della gamba alzata).

Lei cambia ogni mese anche le musiche.
ed una serie di nuove mosse ginniche
ad ogni nuova musica è adattata.
(Rimane quella della gamba alzata).

Di gesti e musica lei fa una sintesi,
i suoi movimenti flessuosi e morbidi.
Noi la guardiamo : lei è fantastica :
non fa, ma danza la sua ginnastica.

Lei è la fatina che con la magica
bacchetta in mano muta in piacevole
anche una cosa certo un po' ostica
come purtroppo è la ginnastica.

Ed ecco allora perché siam qui
il martedì e/o il giovedì :
perché insomma lei ci ha stregati :
di lei siam tutti un po' innamorati!

SILVIO