

BENVENUTI NEL CLUB DEI CINQUE TIBETANI

Manager, artisti, imprenditori. Sono gli insospettabili adepti di un antico rito nato in Oriente. Così tra un cda e un'esibizione o all'alba, prima di affrontare una giornata di lavoro, srotolano il loro tappetino ed eseguono gli esercizi che riacciuffano la gioventù. O almeno ci provano

di Cristina Lacava

PRIMO ESERCIZIO: la testa gira come una trottola. Secondo: continua lo stordimento. Al terzo, scricchiolano le ossa.

L'importante è insistere, gradualmente: tra due-tre mesi si comincerà a sentirsi in forma, tra un annetto si riconquisterà l'elasticità di una ragazzina. La promessa non è di poco conto: *I cinque tibetani*, di Peter Kelder (Edizioni Mediterranee), svelerebbero addirittura "l'antico segreto della fonte della giovinezza". Tanto vale farci un pensierino. Sarà per questo che spopolano tra manager, artisti, imprenditori. Uomini e donne - famosi e non - che abbandonano yoga, Pilates, tapis roulant, e ogni mattina srotolano il loro tappetino tra le mura domestiche.

Racconta **Brunello Cucinelli**, re del cachemire, grande sportivo (ogni mattina sveglia alle 5,45 poi in piscina per un'ora) e fan della prima ora: «Ho 57 anni: grazie ai cinque tibetani ho recuperato tra lo 0.25 e lo 0.50 di vista, mi sono tornati un po' i capelli, ho ritrovato una complessiva "vigorosità" (ridacchia, ndr). Gli esercizi sono elementari, basta seguire le istruzioni, e richiedono al massimo una ventina di minuti per il ciclo completo delle 21 ripetizioni. Sono così entusiasta che ho comprato 300 copie e le ho regalate. Ora ne ho ordinate altre 200».

Nel libro, scritto nel 1939 ma pubblicato in Italia solo nel 1995 e poi nel 2009,



Sopra, il primo dei cinque "riti". «Si chiamano così perché non sono semplici esercizi» dice l'istruttrice Bernadette Schwiendbacher, «ma coinvolgono corpo e spirito».

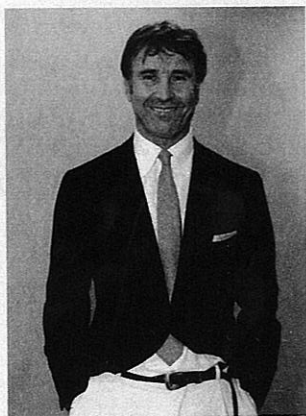
l'americano Peter Kelder racconta di avere conosciuto un anziano ufficiale dell'esercito britannico in pensione, il colonnello Bradford, in partenza per il Tibet alla ricerca della "fonte della giovinezza". Quando, qualche anno dopo, Kelder lo incontra di nuovo, non lo riconosce neppure: dritto come un fuso, la chioma corvina, una camminata sprint. Ha invertito il corso del tempo. **Gianluca Vacchi**, imprenditore bolognese, è tra gli "addicted": «Ho praticato tutti gli sport, anche ad alto livello, ma non ho

Pare che a qualcuno sia tornata la barba scura, altri hanno tolto gli occhiali. Mentre le donne rimarrebbero incinte più facilmente

mai avuto simili benefici. La barba bianca è tornata parzialmente bruna, ho tolto gli occhiali, non soffro più di strappi alla schiena». Spiega Bernadette Schwienbacher, istruttrice yoga a Merano, l'unica in Italia autorizzata (il marchio è registrato) a formare istruttori di questa disciplina: «I tibetani sono riti energetici: il corpo è sempre in movimento. A differenza dello yoga, dove si raggiunge una posizione e la si mantiene, qui l'obiettivo è riattivare il movimento rotatorio dei sette vortici, o chakra, che governano le ghiandole endocrine». Aggiunge Paola Buonomo, insegnante di yoga, Pilates e cinque tibetani a Milano: «Quando i vortici girano alla stessa velocità e sono in armonia tra loro, il corpo si mantiene sano e giovane».

TRA I "TENTATI" da Cucinelli c'è anche il pianista e compositore **Ludovico Einaudi**, che è riuscito a rafforzare i muscoli della schiena, «fondamentali per chi sta seduto ore al pianoforte come me». Un altro fan è **Bruno Landi**, general manager del Lanificio Colombo, che raggiungiamo via telefono a Tokyo. Per lui, il maggior beneficio viene dalla respirazione regolata e ritmica: «Aiuta nella concentrazione». Da due anni non ha perso una mattina: quando è in albergo, come adesso, mette gli asciugamani per terra e via. «I miglioramenti sono cominciati un mesetto dopo aver completato il programma. Ora non ho più cali di vista alla sera». Landi ha "contagiato" l'amico **Paolo Formaggio**, brand director dello sportswear di Zegna: «I cinque esercizi mi danno la giusta carica. Le articolazioni sono sciolte, i muscoli tonici. Una specie di trattamento antistress».

Un atteggiamento più "laico" è quello di **Flavio Biondi**, presidente di RCS pubblicità: «Ho visto *I cinque tibetani* nella vetrina di una libreria esoterica vicino a piazza Missori, a Milano. Mi ha incuriosito, l'ho comprato». A differenza di Cucinelli, Biondi non è uno sportivo militante.



Dall'alto: Brunello Cucinelli, re del cachemire, ha regalato agli amici 300 copie del libro; Maddalena Crippa, attrice, fa gli esercizi da un anno e mezzo, tutte le mattine.

Era stato tentato dal Pilates, senza successo: «Dopo tre mesi mi ero stufato della palestra. In casa è più comodo. Certo, la promessa di ringiovanimento è forte... Ma i capelli, confesso, sono rimasti grigi».

PER LE DONNE C'È UN VALORE aggiunto. Spiega l'entusiasta **Barbara Zerbini**, insegnante yoga e trainer dei cinque tibetani: «Ho visto signore alle quali si è riattivato il ciclo. E si resta incinte più facilmente». Ma l'obiettivo è un altro. Dice la stilista **Luisa Beccaria**, madre di cinque figli: «Avevo iniziato un corso di yoga ashtanga: un'ora e mezzo con un istruttore, troppo impegnativo. Inoltre non amo le palestre, poco igieniche. Questi esercizi invece mi permettono una pausa tutta per me, appena i ragazzi vanno scuola. Si lavora sulla schiena e sulla postura. Inoltre posso farli a casa: ci sto così poco... Apro la finestra, metto un po' di musica in sottofondo e mi rilasso». Per l'attrice **Maddalena Crippa**, i risultati sono soprattutto nella «maggiore elasticità, perché si muovono tutti i chakra; sono esercizi perfetti per i non giovanissimi». Mentre **Roberta Filippini**, giornalista di moda per l'Ansa, non crede molto alla storia raccontata nel libro, «che fa un po' ridere». Gli esercizi però sono di grande aiuto, «perché riesci a estraniarti da te stessa e dalle incombenze quotidiane. In palestra invece fai le flessioni e pensi al lavoro o alla cena».

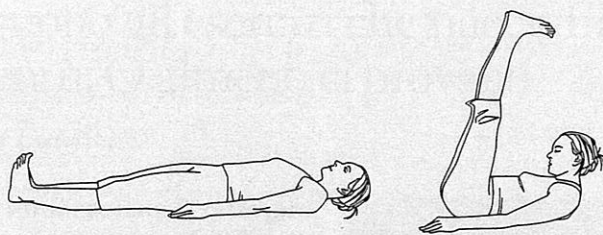
Infine, un dettaglio di non poco conto: secondo la tradizione, esiste un sesto esercizio praticato dai monaci per controllare lo stimolo sessuale. Ovvio che quasi nessuno si cimenti. Pare però che un manager italiano l'abbia provato, con effetti devastanti: è finito di corsa dal medico, perché aveva il testosterone ridotto ai minimi termini. Per quanto ci riguarda, chi vuol provare si limiti a eseguire fedelmente i cinque riti di prassi (vedi pagina seguente). Faremo il punto tra qualche mese, quando saremo tornati (chissà) ventenni? ●

Passaggi d'energia

Promettono di migliorare la postura, la respirazione, la circolazione, di rivitalizzare il sistema endocrino. Funzionano? Noi intanto ve li mostriamo. Con una precisazione: si comincia con tre ripetizioni per ciascuno, poi si aumenta ogni settimana di due fino a 21. Ma la regola non è rigida: basta insistere

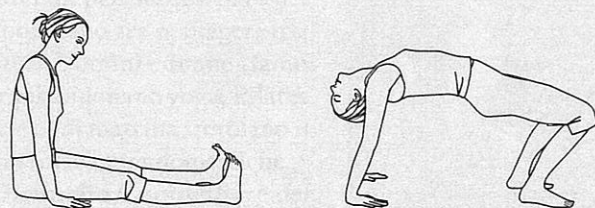
Illustrazioni di Antonio Cau

2



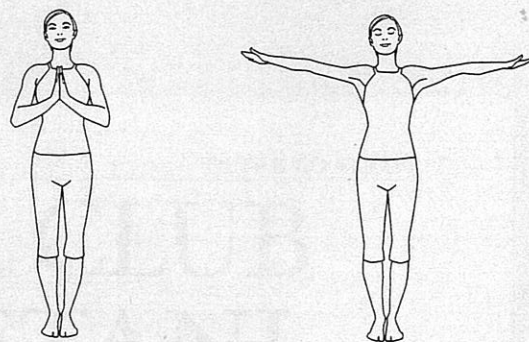
Sistemare a terra un tappetino e sdraiarsi, braccia allungate, palmi verso il basso. Si alza prima la testa, spingendo il mento verso il torace, poi si sollevano le gambe, con le ginocchia perfettamente tese, fino a metterle in posizione verticale. Si inspira quando le gambe sono in alto, si espira quando si abbassano.

4



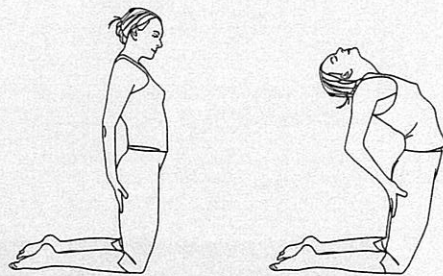
Il quarto è forse il più difficoltoso. Si parte da seduti, gambe divaricate quanto le spalle, palmi verso il basso, busto eretto. A questo punto la testa si piega all'indietro e ci si solleva dolcemente, con le ginocchia piegate mentre le braccia sono tese. Ci si alza il più possibile, fino ad avere il busto orizzontale, parallelo al pavimento.

I



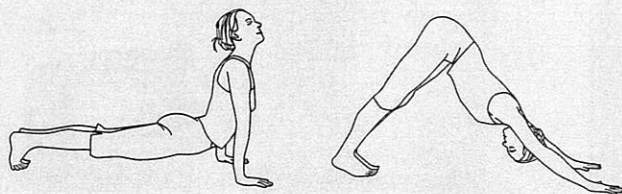
Gambe unite, piedi dritti, braccia aperte e mani rivolte verso il basso. Poi si ruota, in senso orario. E, inevitabilmente, arriva lo stordimento. Per evitarlo c'è un trucco: fissare un punto fermo il più a lungo possibile, poi girare la testa rapidamente e tornare a mettere a fuoco lo stesso punto.

3



In ginocchio, schiena dritta, mani poggiate sulle cosce, spalle larghe. Si china il mento sul petto. Poi si inclinano all'indietro le spalle, la testa si solleva e si piega verso la nuca, si inarca la spina dorsale. Per non cadere, importante sostenersi con le mani. Quindi si torna alla posizione iniziale e si ricomincia.

5



Corpo rivolto verso il pavimento, dita dei piedi flesse, gambe divaricate, schiena inarcata. Si sale pian piano con il bacino fino a formare una V capovolta. La spina dorsale e i calcagni spingono verso il basso. Poi si ricomincia, senza mai toccare davvero per terra. È considerato il più facile di tutti gli esercizi.

Il video degli esercizi su iodonna.it