

Corpo e mente
in armonia

La storia dell'ufficiale britannico che a 70 anni scoprì come far tornare indietro il tempo

I cinque alleati tibetani che portano giovinezza

La fonte della giovinezza. Per Erodoto si trovava in Etiopia, l'esploratore spagnolo Juan Ponce de León la cercava nel Nuovo Mondo. Ma l'antico segreto dell'eter-

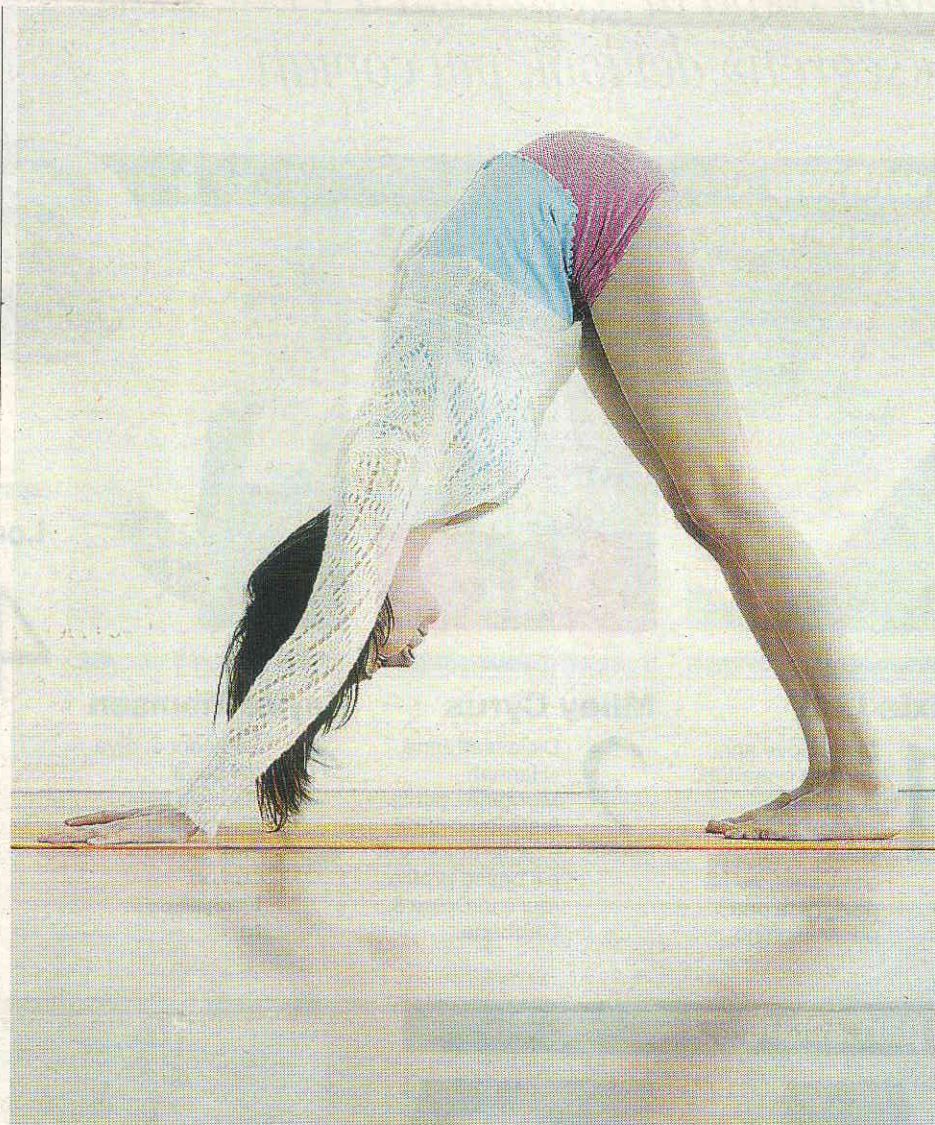
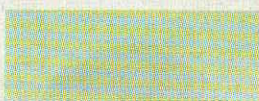
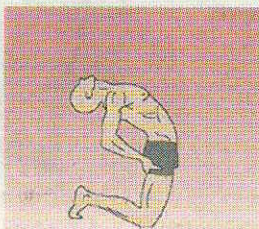
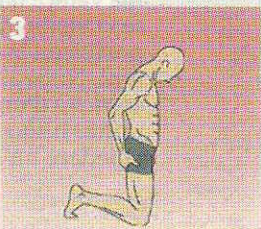
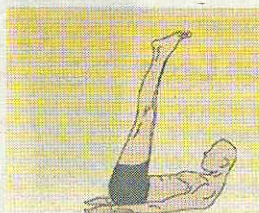
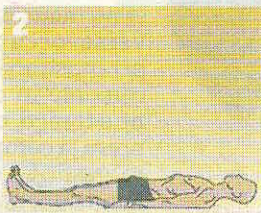
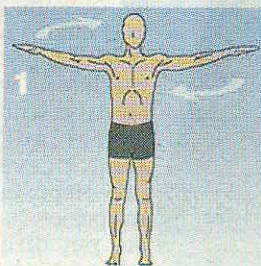
na giovinezza è dentro di noi. Basta allenarla. Per scoprire questo principio elementare il leggendario colonnello Bradford ne ha dovuta fare di strada, spingendosi fino alle sperdute terre himalayane, in cerca dei «Cinque tibetani». Ufficiale dell'esercito britannico di stanza in India, Bradford (un nome di fantasia) era rimasto affascinato da una storia sentita dai nomadi sui Lama di un monastero isolato che conoscevano il segreto della Fonte. Ormai in pensione, nel sud della California, era ossessionato dal desiderio di scoprire quel segreto. Finché un giorno, negli anni Trenta, nonostante l'età avanzata (era sulla settantina) e le precarie condizioni di salute (camminava con un bastone) decise di tornare in India, alla ricerca della sua Shangri-la. Quando rientrò a casa, dopo quattro anni, non era più lo stesso.

Invece di un vecchio curvo e dal colorito malsano «vedevo una figura alta, eretta»: a registrare la prodigiosa trasformazione è Peter Kelder nel volume *I cinque tibetani* (ed. Mediterranee), che attribuisce il merito del «ringiovanimento» del colonnello a cinque esercizi, o riti. I Cinque tibetani, sorta di posizioni yoga la cui ripetizione non richiede più di 20-30 minuti al giorno. Ma, sostiene chi li pratica, dona forza e vigore fino

Nella pratica

Gli esercizi

1) si ruota su se stessi come i dervisci rotanti 2) sdraiati supini si sollevano insieme capo e gambe 3) in ginocchio con le mani sulle cosce, si inclina il capo avanti e indietro inarcando al massimo la spina dorsale



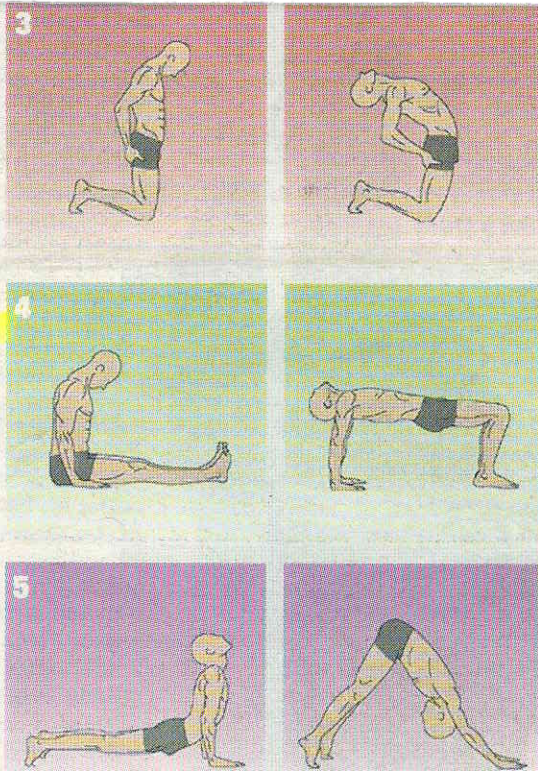
17-4-2010
Corriere della Sera

Impero delle Corrien delle
e benenari

Quando rientro a casa, dopo quattro anni, non era più lo stesso.

Invece di un vecchio curvo e dal colorito malsano «vedevo una figura alta, eretta»: a registrare la prodigiosa trasformazione è Peter Kelder nel volume *I cinque tibetani* (ed. Mediterranee), che attribuisce il merito del «ringiovanimento» del colonnello a cinque esercizi, o riti. I Cinque tibetani, sorta di posizioni yoga la cui ripetizione non richiede più di 20-30 minuti al giorno. Ma, sostiene chi li pratica, dona forza e vigore fino a rallentare il processo di invecchiamento. La prova? In fondo al volume (che, nel 1939, ha portato per la prima volta in Occidente i riti rimasti nascosti per migliaia di anni nei monasteri dell'Himalaya) sono riportati commenti di lettori entusiasti: chi ha perso peso, chi ha recuperato decimi di vista. Per non parlare di capelli che non cadono più e che da bianchi ritornano se non scuri almeno brizzolati.

«Tutto vero» dice Brunello Cucinelli, estimatore dei Cinque tibetani tanto da acquistare 300 copie del libro di Kelder da regalare agli amici. «Li pratico da quattro anni e mi hanno cambiato la vita» spiega l'imprenditore umbro del cachemire elencando i benefici ottenuti dai cinque esercizi: «Maggiore vigore fisico e psichico, ho recuperato lo 0,25 di vista, nonostante i miei 56 anni i capelli bian-



4) seduti a gambe distese, si piega il capo avanti e indietro sollevando il corpo a formare un «tavolo» 5) sdraiati con i piedi flessi e il capo all'indietro, si sale con il bacino formando una V capovolta

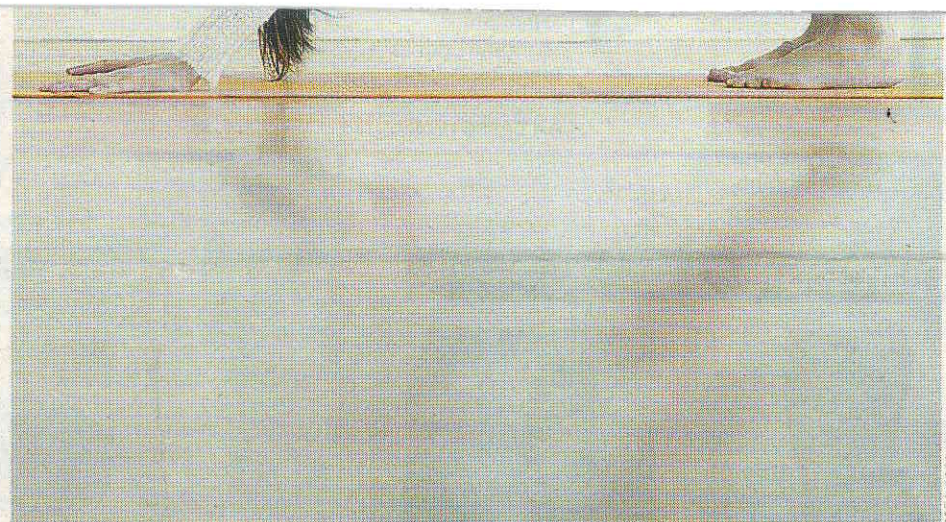


FOTO CORBIS

chi sono pochi e ho guadagnato almeno dieci anni di vigore sessuale». Il segreto? «Seguire il proprio ritmo e curare la respirazione, fondamentale per ossigenare il corpo che, grazie agli esercizi, è tutto in movimento. Meglio farli a occhi chiusi, migliora la concentrazione». Ogni esercizio è da ripetere per 21 volte: si parte da sei e ogni settimana si aggiunge una ripetizione in più. «Il corpo ha sette centri energetici chiamati vortici (chakra per gli Indù) — scrive Kelder —. Ciascuno ha il proprio centro in una delle sette ghiandole del sistema endocrino che, a turno, regolano tutte le funzioni del corpo incluso il processo di invecchiamento». Compito dei Cinque è assicurare che i vortici ruotino rapidamente e alla stessa velocità: un se-

greto che dovrebbe mantenere il corpo giovane e in salute.

Una delle «vittime» dell'entusiasmo di Cucinelli è il pianista e compositore Ludovico Einaudi, classe 1955. Nei suoi viaggi porta sempre con sé il tappetino e al mattino, appena sveglio, si mette all'opera: «Una pillola di energia che si conserva per tutta la giornata. Gli esercizi portano a un rafforzamento dei muscoli della schiena, fondamentali per uno come me che sta seduto al pianoforte per ore». «Due anni fa ero a Perugia quando Brunello mi ha regalato i *Cinque tibetani*: ho cominciato a praticarli e da allora non ho smesso più».

Antonia Jacchia

© RIPRODUZIONE RISERVATA