



Dalle labbra-
canotto alle
supercreme.



In forma, ma da soli

La vera febbre del momento è quella dei *Cinque tibetani*. Il passaparola ha persino portato il libro di Peter Kelder in classifica. Oltre a spiegare gli esercizi, l'autore dà fiato alla mistica che ormai accompagna questo postyoga che si può fare a casa, da soli, senza personal trainer. Cinque esercizi per un totale di 10-15 minuti e in cambio si hanno le difese immunitarie potenziate, ventre piatto, chili di meno, capelli ricresciuti, niente insonnia... Tutto vero? Si direbbe di sì, perché questo è il più eclatante esempio di tam-tam che vince sul marketing.

In queste settimane Brunello Cucinelli è quasi più famoso per la sua passione per i *Cinque tibetani* che per essere il re del cashmere e l'interprete del capitalismo etico (fare profitti per dare, non per accumulare). A Natale ha regalato 300 copie del libro ed è da cinque anni che pratica gli esercizi: «Due segreti, la fedeltà, ovvero farli ogni giorno, e curare la respirazione. Ho riscontrato maggiore vigore fisico e psichico e ho recuperato la vista dello 0,25». Altri fan dei *Cinque tibetani*: il pianista Ludovico Einaudi, Maddalena Crippa e, fuori Italia, star come Madonna e Angelina Jolie.

Di nuovo, la parola d'ordine è semplificare: niente palestra obbligata, né ore nel traffico. Con beneficio, oltre che dei muscoli, del conto corrente.

La mitizzata ginnastica pilates si vede costretta a lasciare il passo alla Feldenkrais, un'autoeducazione attraverso il movimento: invece di stendersi sul lettino dello psicoanalista, si scioglie il corpo, sbloccando insieme immaginazione e istinti. Sempre secondo gli insegnanti.

La lap dance, altra mitizzata disciplina per stare in forma, non è in sincrono con la nuova Weltanschauung: fa molto velina, meglio un corso di burlesque, sofisticato e molto di moda anche al cinema (il film con Christina Aguilera e Cher).

In linea con la battuta di Woody Allen, «Io sono a favore dell'atrofia muscolare», le ultime stagioni hanno visto fluttuare le



Dallo yoga ai
Cinque tibetani.

quotazioni di papaia, spremute, bombe vitaminiche per sbeffeggiare l'anagrafe senza una goccia di sudore. Oggi il passaparola ha incoronato i succhi brasiliani, dei supergettonati guaranà e açai (assai è la pronuncia), energetici e preziosi per il sistema immunitario, o di maracuja con effetti rilassanti. A Milano certe signore bene fanno la fila nel negozio che vende bottigliette «eco», naturali antiage e perfette per i figli.

Il miglior antiossidante del momento però è il cioccolato. Alla faccia del colesterolo, il *Chemistry central journal* ha pubblicato una ricerca che dimostrerebbe che una barretta di cioccolato fondente puro è una sorgente di giovinezza allo stato solido. I tanto declamati fiori di Bach, per calmare, rinvigorire, fare sesso, panacea di tutti gli stati emotivi, si sono visti surclassare dall'Arnica plus, nome che viaggia alla velocità del tam-tam. Il quale sta facendo una nuova vittima (povero Adorno): i miracolosi apparecchi per tenere allenato il cervello, i brain training, se la devono vedere col più casalingo buonumore. Che per giunta non costa niente. *Psychological science* pubblica uno studio scientifico che dimostra quanto sia fondato il vecchio proverbio «cuor contento il ciel l'aiuta», ma è già da qualche mese che è scoppiata la mania del burraco, dei giochi di società, e del convivio come antiossidante della testa (secondo lo studio, l'allegria aumenta la creatività e non fa invecchiare il cervello).

Mete & miti (infranti)

Per mesi il refrain salottiero è stato: «Shanghai è la nuova New York, Berlino vibra», oggi è: «Tel Aviv è imperdibile. E bisogna vedere Beirut, Damasco...». Per il resto si viaggia solo se vale la pena (carobenzina, code, scarsità di tempo). Tanto che la moda del weekend nella spa ha lasciato il passo al weekend nella spa, però in città. A Roma ne aprono a ritmo di samba, in pieno centro, o dentro i grandi hotel (Hilton, de Russie), nel quartiere ebraico



Dalle insalate
prelavate
al miniorto sul
davanzale di casa.



Dalle All Star
multicolor
le espadrillas.



Dal salmone
perluzzo nero.



Dai jeans
ai pantaloni slim
con piega
e risolto alto.