

## Quale ginnastica per la terza età

G. Pesci

Quale ginnastica per la terza età? Un siffatto interrogativo potrebbe far supporre l'esistenza, in chi scrive, di una volontà a individuare e elencare i vari tipi di ginnastica per la terza età, siano essi definiti animazione corporea o espressione corporea o ginnastica classica, ma non è così, la domanda si pone essenzialmente con l'intento di definire la ginnastica per questa età, una ginnastica che non sia una sommatoria di esercizi fisici mal concepiti e non accuratamente dosati.

In vista di un sempre maggiore impegno a ritardare il più possibile l'invecchiamento il risultato di attente riflessioni, conoscenze ed esperienze ci impone di richiedere una valida e specifica formazione in quanti intendono definirsi maestri o istruttori in questa disciplina, ed uscire così dalle consuetudini e superare il motto "Nil admirari".

La formazione tecnica e metodologica in questa disciplina esige l'impulso ad ammirare e raccogliere entusiastiche impressioni dalla lettura dell'anziano e di ciò che è possibile fare assieme a lui per non continuare a vederlo vivere di rinuncia in rinuncia, corroso dall'ozio, dalla noia, dalla pigrizia, dalla inutile, piagnucolosa, malinconica e miserabile indolenza.

Da tempo molti hanno definito l'ozio come il veleno del corpo e della mente, che vede rappresentati soggetti insoddisfatti, inquieti nauseati, "affogati nei sospiri", ed hanno stabilito che la vera felicità non si può trovare nello stato di torpore delle facoltà, nel passivo letargo; per questo si impone il distogliere l'anziano dal suo vivere nell'ozio e in solitudine, un intento generoso, che è possibile raggiungere però solo se corredati di seria professionalità.

Si tratta di manifestare l'essere capaci di suggerimenti utili in tutti i momenti della vita quotidiana, sapere indicare, cioè, ad esempio, delle buone abitudini posturali (come piegarsi per raccogliere un oggetto, come rialzarsi dalla posizione seduta, come dovere stare seduti ecc.), dare significato al valore della ginnastica e ai suoi effetti salutari, spiegare ad esempio quanto l'inerzia favorisce la sclerosi e perché è causa di disturbi della digestione quali sono i meccanismi secondo cui rende insufficiente la respirazione e ne mortifica gli organi, perché con l'inerzia decade la tensione muscolare e la sua energia e viene meno la elasticità della colonna vertebrale, degli arti e delle arterie... Per questo la serietà professionale richiede di essere sorretta da una ampia conoscenza dell'anziano, della sua tendenza all'eccessivo riposo, al riposo a tutti i costi.

Inoltre, finché non saranno scoperti i segreti dell'invecchiamento, sarà necessario avere cognizione esatta di tutti quei sintomi, quali i reumatismi articolari e cronici l'esistenza di osteoporosi, l'obesità, diabete, la difficoltà respiratoria.

Per di più sarà indispensabile saper che l'acutezza visiva dell'anziano è indebolita, che esiste una sordità da vecchiaia per decadenza della capacità percettiva dei suoni acuti, che possono essere presenti difficoltà nel seguire discorso, specie se la conversazione rapida o precipitosa, che la memoria ridotta nelle sue capacità di fissare messaggi,

che il vigore muscolare e la agilità sono mortificati, che l'anziano può essere affetto da insonnia, da disturbi digestivi, e si potrebbe continuare.

Difficoltà queste che è necessari conoscere, leggere e interpretare dalla rappresentazione corporea che ci viene significata, per potere operare con misurata e adatta gradualità.

Questo modo di essere e di rappresentarsi dell'anziano richiede agli operatori ampie abilità e disponibilità.

Non servirebbero, infatti, inviti verbali acuti e precipitosi, ne servirebbero esercizi superiori alla disponibilità cinetica..., l'esercizio deve essere piacevole, capace di risvegliare nei soggetti profonde sensazioni positive, capace di offrire uno stato di calma e di benessere, di pace e di serenità, di allentamento dei nervi, capace di rispettare quel ritmo con cui l'anziano si presenta per modificarlo, prudentemente, man mano che si allena, tenuto conto di ciò che uno non è in grado di soddisfare.

Una ginnastica che trovi valori nella lentezza e nel dosaggio delle sollecitazioni, in modo che i movimenti non siano troppi bruschi o troppo rapidi, che non siano forzate le articolazioni ribelli e che, nel tentativo di inseguire la performance non sia raggiunta la fatica.

La ginnastica per la terza età è una ginnastica fisica e psichica, i cui valori si ritrovano in tutti i linguaggi, siano essi intero- proprio o estero-cettivi e in quella grammatica che è arte del parlare corporeo e che propone nella sua sintassi il dialogo psico-tonico-posturale, il dinamismo del gesto, il rapporto fra ritmo e spazio, fra mimo e tono della voce.

Una ginnastica che raggiunge il suo obiettivo nel rendere al soggetto coscienza del proprio sé corporeo e della propria gestalt-tonica e perciò stesso capacità ad esprimersi e comunicare.

Si tratta di abbattere tutte quelle paratie che impediscono qualunque espressione di libertà, per realizzare uno stato profondo e totale di benessere, di pace inferiore, una dialogicità che permetterà di conoscersi sempre meglio per meglio esprimersi.

Obiettivi che possono essere raggiunti attraverso i vari momenti di "ginnastica della tattilità", di "ginnastica espressiva" e di "ginnastica liberatoria".

È questo un modo di uscire senza violenza, ma con un itinerario personale, dalla indifferenza e sofferenza, vissuto capace di disancorare il soggetto dai limiti della sua espressività corporea, di comunicare relazioni topografiche, localizzazioni, spazialità, distanze, di sviluppare la forza vitale, di conseguire una estinzione sintomatica non da repressione ma da soluzione.

Il gruppo di ginnastica, inoltre, è un microcosmo, una atmosfera, un essere assieme, un gruppo che, grazie alla capacità del trainer, deve potere offrire i vantaggi della spontaneità, essere test di realtà rappresentato dagli altri membri, promuovere in ognuno sublimazioni per farsi accettare e quindi rafforzare l'Io.

Come si comprende, quindi, non un trainer che raccolga il più semplice e comune "buon senso" o la caratteristica capacità di mortificare col suo acrobatismo, o un trainer che proponga danza classica anziché mantenere la danza nelle sue più elementari forme, che sono specchio di un istinto naturali e capaci di tradurre in linguaggio corporeo una qualsiasi emozione, o, ancora, un trainer che si distacchi

dalla cultura dell'anziano e stralci la sua musica e le sue tradizioni per musiche indiane, nepalesi o arabe.

Gli elementi mistificatori, nelle proposte pseudo-culturali e pseudo-scientifiche, che si trovano nel piatto di una bilancia, pesano troppo; è doveroso provvedere al più presto affinché la ginnastica per gli anziani non continui ad esperti ad altre aggressioni oltre a quelle che essi si affannano a fronteggiare giorno dopo giorno.

Con questo spirito il Comitato provinciale ENDAS di Firenze ha riunito una équipe di specialisti per dar vita ad un corso di formazione per trainer in ginnastica per la terza età.

In Riv. Dopo il Lavoro, 36/1984