

Appendice A

*Breve guida
ai macchinari dei sogni*

Tutto quello che il marketing del fitness ti vuole fare credere a torto per ottenere un fisico stellare

Questo manuale di preparazione fisica Jedy potrebbe essere già terminato con la spiegazione dei Sette Segreti ma la Forza mi chiede di dire la mia su tutti quei macchinari truffa che ti vogliono propinare come la soluzione definitiva per il tuo fisico. Puoi vederli in tv o su spazi pubblicitari di riviste *non specializzate* sullo sport (per venderli i produttori devono per forza di cose proporli a persone che non hanno un seppur minimo concetto e cognizione di cosa sia una fibra muscolare e di come reagisca ai vari stimoli).

La ragione di questa appendice si trova quindi nel voler istruire gli aspiranti Jedy più pigri ad allontanarsi da questo mercato di attrezzi truffa che fanno appello da una parte alla pigrizia delle persone (e in genere della natura umana) e poi alla profonda ignoranza dei concetti base dell'allenamento.

A mano a mano che avrai appreso e sarai diventato maestro *nella pratica* di ciascuno dei Sette Segreti, ti sarai anche reso conto che il viaggio che hai intrapreso verso un fisico stellare è anche un viaggio alla scoperta di te stesso e dei tuoi limiti. È proprio conoscendo i tuoi limiti che puoi prenderne atto e poi cercare di superarli con l'utilizzo di tecniche specifiche che rispettino la fisiologia e i meccanismi di azione/reazione e adattamento del corpo. Tali principi cardine dello sviluppo fisico vengono traditi nelle pubblicità di vendita di questi attrezzi sportivi truffa che farebbero sbellicare dalle risate qualsiasi atleta o sportivo che abbia costruito con pazienza, conoscenza ed energia una qualsiasi delle sue qualità fisiche.

Ma non è tutto: colui che abbia cercato la maestria dei Sette Segreti sarà divenuto consapevole del fatto che ogni qualità fisica da lui sviluppata, che sia la forza, la resistenza o la flessibilità muscolare, è nata come espressione materiale di una qualità mentale di FORZA, RESISTENZA e FLESSIBILITÀ. Di quanta forza mentale hai avuto bisogno per resistere all'intensità del carico quando eri in posizione di *squat* sollevando un bilanciere carico? Non è quella forza mentale? Di quanta resistenza interiore hai avuto bisogno per completare una maratona e, in genere, per eseguire lunghe sessioni di allenamento cardiovascolare quando il tuo corpo sembrava volerti abbandonare? Non è questa espressione di resistenza mentale?

Quante volte hai dovuto ascoltare i segnali del tuo corpo per verificare se fosse il caso o meno di allenare la flessibilità, verificando l'effettivo pieno recupero, ascoltando i ritmi biologici e i ritmi circadiani del tuo corpo? Non è forse questa flessibilità prima nella mente e poi nel corpo?

Mio caro Jedy, la Conoscenza è anche questa: non farti manipolare come un pollo sulla brace e non sorridere a tutti questi mercanti di sogni che basano il loro marketing sull'ignoranza e la pigrizia delle persone comuni.

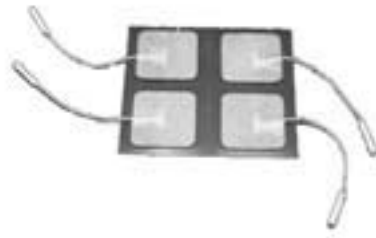
Gli slogan del lato oscuro della Forza (i mercanti di attrezzi "da sogno", insomma) recitano più o meno così: *vuoi avere un fisico possente, addome scolpito come piccoli tasselli, braccia imponenti (la tua ragazza ti accarezzerà finalmente dopo tanto tempo, scoprendo che non sei un'ameba stellare ma una sorta di cyborg umano), gambe forti come tronchi d'albero, un petto come quello che hai sempre desiderato e visto sfilare sulle spiagge (sicuramente di uno Jedy stellare che ha seguito con Forza interiore e Perseveranza i Sette Segreti Jedy)? Tutto questo mentre stai comodamente sdraiato sul divano a vedere i tuoi idoli del calcio che si fanno in quattro per novanta minuti su cento metri di campo (e poi non capire il perché hanno quei fisici atletici). Oppure, nel peggiore dei casi allenandoti cinque minuti al giorno (se ci riesci anche mentre ti lavi i denti) e subendo una trasformazione antropomorfica totale (come tua nonna trasforma un blocco di pasta in splendidi manicaretti).*

I mercanti di sogni hanno la soluzione per te, a un prezzo ragionevole. Potrai tranquillamente anche lavare la macchina mentre ti alleni!

Certe affermazioni sulle proprietà miracolose di questi strumenti dovrebbero essere l'oggetto di un qualche organo preposto al controllo di affermazioni che non troverebbero credito in nessun testo di fisiologia o di fantafisiologia (occorre sempre essere aperti a nuove tecniche e scoperte ma a volte si supera il limite).

Ecco alcune delle loro soluzioni. Ne prendo in considerazione solo alcune, le più eclatanti e diffuse, simbolo di una società attuale pigra e in gran parte poco avveduta.

ELETTROSTIMOLAZIONE Tutta la verità



Nell'era della new age, dove tutto sembra affidato alla tecnologia e alle capacità miracolose di alcuni macchinari, occorre far luce su tali proprietà e sulle loro effettive capacità di rendere un uomo normale un superuomo, in termini di efficienza fisica e massa muscolare.

Il “fenomeno” dell'elettrostimolazione potrebbe essere definito o la svolta del secolo oppure il BUSINESS del secolo. Un esperto di marketing potrebbe dire: “trovatemi una debolezza dell'uomo e io creerò un prodotto che vada a sopprimere a quella debolezza”. La cosa strana è che, almeno come si insegnava nella “old age”, la soluzione alle proprie debolezze va ricercata dentro se stessi: la volontà, la motivazione, la passione e la perseveranza; tutte queste doti comuni agli uomini di tutti i tempi che hanno superato se stessi in tutti i campi, compreso lo sport.

In mezzo ora a un mare di articoli (e di pubblicità) che decantano l'elettrostimolazione come il Grande Segreto per raggiungere la tanto agognata Armonia delle forme, questo paragrafo vuole essere invece una critica costruttiva sull'utilizzo di un tale strumento di “allenamento” muscolare e sportivo.

A te la lettura e a te il giudizio

Da un esame delle controindicazioni contenute all'interno dei libretti di istruzione degli strumenti, si nota la presenza delle SOLE controindicazioni riguardanti soggetti a rischio, come cardiopatici, portatori di pacemaker o di protesi, donne in gravidanza, soggetti affetti da patologie quali l'epilessia. La ragione risiede nel fatto che, con tali dichiarazioni, oltre a salvaguardare la salute di tali categorie di soggetti, si ha uno sgravio di responsabilità per un utilizzo improprio.