



Dice lo scrittore *Francesco Patrizia*: «Il narcisismo? Il body building paradossalmente te lo fa passare: quando sei solo con lo *specchio*, alla fine non ti ammiri più»

allena). E le celebrità sportive hanno un effetto *trickle-down* a cascata sui follower come le olimpiadi sui greci pure se, enfatizza Hayes, «questo valeva solo per maschi. Le donne hanno dovuto aspettare il XIX secolo con la rivoluzione ginnica della suffragetta Catharine Beecher sorella della scrittrice abolizionista Harriet Beecher Stowe, autrice del seppur politicamente correggibile *Capanna dello zio Tom*. L'aerobica di Jane Fonda, poi, è stata sì business ma ha pure liberato le donne quando l'attrice faceva sistema con il marito attivista dem membro del congresso e parte dei profitti andavano alla campagna della loro non profit.

Saltando a noi, dice Hayes, che ha scritto un saggio pure sulla pandemia, «da non sottovalutare è che durante i lockdown la gente ha scoperto delle alternative alla palestra (considerando la potenza di contagio in una goccia di sudore) che poi ha mantenuto, e ora le palestrone *posh* dovranno darsi una regolata quando ti presentano certe tariffe. La gente ha scoperto che c'è un mondo là fuori, ad esempio i parchi dove allenarsi in gruppo, grazie ai social». Perché quando corri all'aperto «i sensi si massimizzano, altro che la realtà aumentata di quando ti alleni con la Playstation. Il tempo percepito si accorcia, quando ti tuffi in un lago ghiacciato (parecchi lo fanno, e ne scrivono), dietro il masochismo dell'impatto e il caos di sensazioni che si mettono a fuoco. Esercizio significa rimuovere le restrizioni, per ogni blocco da cui liberarsi c'è un esercizio da praticare», conclude Bill Hayes.

Aggiunge pacato Fabrizio Patriarca, che evidentemente domina le parole come i suoi muscoli visto che fa body building e ha appena pubblicato *Pumping Arnold (66thand2nd)* su Schwarzenegger: «Io sono uno scrittore puro, che non fa altro, quando invece tutti fanno gli opinionisti. C'è in loro ovviamente del narcisismo e il body building paradossalmente te lo fa passare». Spiega Patriarca: «Inizialmente nasce per il bisogno di uscire dai ghetti e mostrarsi. Poi, però, in palestra si è soli con lo specchio, dove alla fine non ti ammiri più, diventa un mero strumento di controllo di ogni singolo muscolo, per vedere se è aumentato ripetendo gli stessi esercizi alla nausea per raggiungere l'obiettivo che ti sei prefissato, anche abnorme, partendo da zero. Il body building mi ha poi aiutato a privilegiare la pesantezza dell'esserci alla leggerezza che nel mondo è diventata - come scrivo nel mio saggio - la superstar, ma che diceva Kundera è sopravvalutata. La pesantezza è restituire all'intelligenza la rimozione del drammatico che ha portato all'approssimazione che si ha su tutto oggi».

E se vi pare uno spiegone, scendete dai social, e sudate. «Il sudore è il metro di espulsione delle tossine e della sofferenza necessaria per acquisire l'eccellenza degli dei immortali» (diceva Esiodo e lo cita Bill Hayes nel frontespizio). Ci basta molto meno. ■■■■