

FITNESS
A 5 STELLE

segue dalla prima

(...) davvero prossimo?), diventare meno rossa, forse perfino azzurra.

Effetti sorprendenti del benessere, nel caso del Cav ritrovato nel celebre e celebrato centro Marc Mességué di Mezzole. Ma l'hanno scoperto tutti, ormai, anche se ognuno Benessere lo declina secondo il proprio alfabeto del saper vivere e, soprattutto, secondo le proprie tasche. E, in questo fine settimana, potrà cercare la formula che più gli si addice alla rassegna "Vitae", che sta per qualità della vita. Si tiene a Bastia, ed è una fiera-evento giunta con successo alla seconda edizione. Non a caso.

La moda del benessere dilaga, è una meta, seppure non ancora uno stile di vita, che è da sempre nella testa dei vip ma ora anche del ceto medio: uomini (sempre di più) e donne, giovani (in continuo aumento) e over 60. E si coniuga con un altro termine, finito in disuso: la lentezza, nel senso di Kundera. Ovvero darsi tempo. E l'Umbria, che è predisposta alla requie e al relax, complicità i santi, il paesaggio e i borghi storici, con una sessantina di centri benessere in provincia di Perugia e una ventina in quella di Terni (a più o meno stelle), brilla in una galassia sempre più affollata.

In molti su questa parola magica, che non solo giova a corpo e mente ma fa anche business, attraendo turismo, hanno investito. Imprenditori umbri, che hanno diversificato la loro attività, o hanno continuato una attività di famiglia. Sono le Spa del benessere, dove Spa non vuol dire Società per azioni, ma è l'acronimo di Salus per aquam. Che non è una novità, bensì un rechange dall'antica Roma.

Ne dà conto, in un'inchiesta - "Benessere, Bellezza, Business": le 3B del successo" -, la rivista di Confindustria Umbria, "Valore": ha effettuato

Oggi il via alla rassegna "Vitae" a Bastia. L'Umbria brilla sempre più nell'affollata galassia di proposte

Benessere fa rima con business

Molti imprenditori ci investono. E lo spot di Berlusconi rilancia la regione

un check up sull'esperienza di otto centri tra i più importanti della regione. Risultato?

In quanto ad offerta, non c'è che l'imbarazzo della scelta. Thermo sudoration? Water Pilates? Secret? O più semplicemente Reiki, Rebalancing, Flower Massage, Hot Stone, Shiatsu? O ancora, e perché no?, Ayurveda, doccia nebbia alla maracuja e menta piperita, Hammam rituale? Un sudario romano, invece della sauna finlandese? O forse un massaggio di coppia? Non c'è problema. E, se non si propende per l'Oriente, c'è sempre un bagno rigenerante in acque sulfuree, una sudata in grotta, percorsi vascolari.

La domanda? "Chi va in un centro benessere vuole in primo luogo sentirsi coccolato e a suo agio, come

fosse a casa propria". E la sfida sta nel "riuscire a buttar via le chiavi della macchina, indossare un pullover, un paio di pantaloni e staccare la spina". L'Abc del successo di un centro? Si può sintetizzare così: "cordialità, professionalità, tecnologia, attenzione ai dettagli, tenersi fuori dalle mode ma offrire sempre qualcosa di molto speciale, non ingannare l'ospite con metodi alla Vanna Marchi".

Avanti tutta, dunque, alla ricerca del tempo (eventualmente) perduto. Il benessere abita qui, garantisce lo spot presidenziale.

MARCELLA CALZOLAI



L'ALTERNATIVA

Brunello Cucinelli e Isabella Dalla Ragione rivelano i loro metodi per tenersi in forma

Quelli che è meglio il fai-da-te, tra i cinque tibetani e le mele cotogne

PERUGIA - Non manca anche chi pratica il "benessere fai-da-te". Esempi? Brunello Cucinelli, lo stilista imprenditore ama investire sul bello e ha regalato a se stesso e alla comunità un teatro che recupera i canoni classici. Ma centri benessere no, e niente anche personal trainer. Eppure è più che in forma.

Allora? "Al corpo dedico dalle due alle tre ore al giorno, sempre prima di immergermi nel lavoro".

Come? "Piscina, la ho in casa, palestra anche. E, immancabili, i 'cinque tibetani', una pratica che ho ripreso da quest'anno, ma i cui principi mi erano familiari in quanto da ragazzo facevo arti marziali".

Per chi non lo sapesse, Cucinelli chiarisce: "I 5 tibetani sono antichissimi esercizi, giunti inalterati fino a noi dall'Oriente, molto affini allo yoga, che combinano stretching e respirazione e nei quali corpo

e mente si intergrano". Ed eccoci alla sostanza del benessere secondo lo stilista: "San Benedetto da Norcia, mio stimato maestro, raccomandava di impegnare il corpo, evitando l'ozio, per giovare allo spirito. Disciplinare il corpo rinfranca lo spirito". E poi? "C'è anche la lettura quotidiana. Non guardo mai la tivù, e un'oretta al giorno la dedico ai miei libri, libri dei grandi pensatori dell'umanità, che mi hanno educato al rispetto di me stesso". Cominciando dal corpo? "L'imperatore Adriano faceva tanta ginnastica, non a caso".

Tutto qui? Ovvio che no: c'è anche il fisioterapista. "E' Giuliano, il figlio del grande Domenico Ghisu. Ci vado una volta la settimana, mi ha cambiato la vita, insegnandomi i segreti dello star bene".

Lungi dai centri benessere si tiene anche

Isabella Dalla Ragione, agronoma, che con l'associazione "Archeologia arborea", nella tenuta in San Lorenzo di Lerchi, colleziona (e salva) antiche varietà di alberi da frutta. Ma perché non alle Spa? "Siamo così stressati che andarsi a 'comprare' il benessere a tutti i costi in un centro è un ulteriore stress". Ma, se si è tanto stressati, come uscirne? "Il benessere, che vuol dire star bene, dovrebbe essere una condizione normale".

E lei come sta bene? "Tra le mie piante, che sia la mela cotogna o la pera volpina non fa differenza. O meglio, sto bene se riesco a non imporre a me e alle mie piante un ritmo che non è naturale. In fondo il benessere è una questione di ritmi, che non sono più naturali. E quindi siamo costretti a comprarli". Eccezioni. Che confermano la regola.

M.Cal.

LA SCHEDA

Ecco come si tengono in forma gli addetti ai lavori del settore

Roberta Molho Angelantoni (Resort San Pietro sopra le acque): "Da anni pratico yoga e ayurveda, sono efficaci per il corpo e per la mente".

Andrea Sfascia (Borgo Brufa): "Il tempo è poco, ma quando c'è vado a caccia o seguo mia figlia Francesca, 15 anni, che balla come a 'Ballando sotto le stelle', ma diversi gradini più

in alto". Luca Baccarelli (Roccafiore): "Benessere è relax, e mi fanno sentire bene anche un buon piatto e un bicchiere di vino di qualità".

Daniela Concarella (Centro Marc Mességué) "Costringermi a dedicarmi tempo, stoppando una corsa inutile contro tutto e contro tutti. E' anche un consiglio che do, e volendo ci si riesce".

Carla Petrucci (Terme Sanfaustino): "Benessere significa star bene con se stessi, col proprio corpo e con chi ci si rapporta. Io ci riesco e so che tutti possono".

Daniela Pasqui (Terme Fontecchio): "Darmi momenti di stacco totale, occupandomi solo di me. E riequilibrare le energie con massaggi ayurvedici".

Giulio Franceschini (Resort San Crispino): "Benessere è anche una fetta di prosciutto nostrano, ma l'importante è spegnere l'interruttore e riuscire a star bene con se stessi". Fausto Tili (Terme francescane): "Dare tempo e spazio alle proprie passioni".

M.Cal.

Spa

L'acronimo

Significa Salus per aquam, formula coniata dai romani

Sessanta i centri in provincia di Perugia
Circa 20 nel Ternano

CULT

Ambasciatori dell'Umbria

le Eccellenze dell'Umbria, personaggi, eventi, natura, cultura, impresa

l'Umbria e gli umbri nel mondo

l'Umbria verso il futuro

Attualità, Sport, Solidarietà dall'Umbria nel mondo

UN PROGRAMMA DI

LORENZA CECCARINI

umbriaTV umbria CHANNEL 94.3

OGNI VENERDI ORE 20.30

cult@professionetv.com

redazione: +39 331 81 09 688

SMAI
DALLA BOTTEGA ARTIGIANA DIRETTAMENTE A CASA TUA

presenta

FESTA DEL MOBILE

27 SETTEMBRE 5 OTTOBRE '08

Lun/Sab: 09,00 - 12,30 / 15,00 - 19,00 - Dom/Festivi: 10,00 - 12,30 / 15,30 - 20,00

INGRESSO LIBERO

CENTRO SERVIZI VALTIBERINA PRODUCE
CITTÀ DI CASTELLO - Pg