

## L'IDIOT SAVANT

Big 2001

Giovanni Cianti

Scriveva negli anni '50 Jack Kerouac<sup>1</sup>: "Ho visto le menti migliori della mia generazione perdersi..." e il replicante di Blade Runner, negli anni '80 proclamava di avere assistito a cose che gli esseri umani "...non possono neppure immaginare.". Questo è il paradigma del body building oggi, una disciplina perduta, avvilita su se stessa che oscilla tra il più contorto "tozzismo" e l'idiozia da suicidio programmato dei "top 10" dell' Olympia, tra le masturbazioni più cervelotiche (minicarichi, piramidali ad effetto, integratori miracolo) e il clenbuterolo a litri, il GH a go-go, le mutazioni genetiche e i grammi di ormoni. Non si violenta la biologia! Non si rende esercizio da psicotici un fenomeno naturale! Non si può giocare alla roulette russa con la vita! Un dopato mai pentito come il sottoscritto non può accettare né gli pseudo scientismi da onanisti del bilanciere, né l'imbecillità dei folli. Fino a ieri il body building aveva un valore intrinseco e un aspetto folkloristico. Tutti matti sì, ma con l'ambizione di costruire, di essere il meglio di sé. Disciplina per crescere, per diventare migliori. Oggi non è più così, non è più neppure folklore, è solo paranoia.

Boicottate Coleman & friends, non comprate le riviste delle pippe neuronali, il body building è come la musica, un'armonia che ti pervade, un estro cui ti lasci andare, un godimento interiore. Non devo calcolare un algoritmo per apprezzare una melodia, né programmare i miei respiri per lasciarmi pervadere da una lirica. Se amo violentarmi in allenamenti strazianti, se "non soffro non godo", se passo due ore al computer per scrivere i miei esercizi con le percentuali di carico sono un nevrotico che cerca la realizzazione nella sofferenza, non un uomo. "No pain, no gain" mai fenomeno biologico fu più travisato. L'esercizio deve essere piacere non sofferenza, ci si deve lasciare andare e godere, non soffrire. Deve venire spontaneo e vitale come il respiro. Si deve assecondare il proprio corpo non violentarlo!. Quanta follia al giorno d'oggi! In quarant'anni di militanza ho visto due sole menti degne di omaggio e di riconoscenza. Due soli cervelli capaci di vedere a fondo le cose, di intuire, di interrogarsi, due uomini veri, innovatori, spiriti liberi tra tanti divulgatori di "sottovuoto spinto": Emilio They e Mike Mentzer, ahimè, ambedue defunti. Il resto, banalità senza misura: persone intelligenti ma limitate capaci di copiare ma non di scoprire, onesti scrivani e giovani influenzabili. Il talento è un'altra cosa, dono della natura destinato a pochi eletti. Questo appello è destinato ai giovani frastornati da tante sirene: il body building è semplice, banale come la biologia: tante proteine, un po' di pesi, tutto il resto sono cavilli e perditempo. I muscoli crescono, anche senza allenamento, frutto del surplus proteico, tutto qui. Per questo ci si è ingarbugliati tanto su metodi e sistemi, si chiedeva loro quello che non potevano dare: i muscoli. Di lì non viene e non può venire niente. E' questo, ahimè che sfugge ai più. E' il cibo che fa il muscolo non l'esercizio, prova ne sia il bestiame da macello e il fatto che anche l'allenamento più calibrato non dà un grammo di tessuto extra se non è accompagnato da una dieta iperproteica. Viceversa una dieta iperproteica dà muscoli in più anche senza allenamento. Due pompate e tanti giorni di riposo, solo questo vi serve, il resto sono energie e tempo sprecati, la fatica di Sisifo, per intendersi. Per forza poi si ricorre agli ormoni, per tamponare un buco che noi stessi andiamo a creare con la nostra imbecillità. Due pompate col bilanciere proprio questo vuol dire, tirate su un po' di pesi, come viene, fin quando vi vada, seguite i concetti del ciclo Hunting per quanto riguarda l'alimentazione e stop, è tutto qui. Fate un po' voi...

Lasciate mesocicli, picolinati, pentasulfuri decaonati a chi ci deve campare sopra. Lasciate gli integratori a chi li vende, lasciate il bla bla bla ai pennivendoli di professione. Alzate i pesi seguendo l'istinto, seguendo il vostro cuore. Forse non diverrete Mr. Universo, ma sicuramente sarete più sereni, che tanto se non siete nati per essere Mr. Universo non lo

---

<sup>1</sup> "On the road", "I vagabondi del Dharma", "Tristezza", "Big Sur". Jack Kerouac è considerato un fondatore della beat generation, uno dei simboli degli anni '50.

sarete mai...La musica dei muscoli che pompano è libidine, un esercizio dietro l'altro, serie dopo serie per una mezz'ora anche meno, poi basta, via, verso la vita, verso le donne, incontro al lavoro. Due bistecche, insalata, una dormita e solo quando il tuo corpo te lo chiede di nuovo, in palestra a pompare. Ormoni "da fuori"? Può essere, solo quelli veloci però e solo quando i recettori sono aperti, i tessuti consenzienti. Ne bastano meno si ottiene di più, senza danni, senza problemi. Non sono un'ipocrita, so per esperienza cosa vuol dire. Biologia, seguire le regole della natura. Non mangiare cibi manipolati dall'uomo: cereali, latticini, porcherie che il nostro DNA rifiuta e per le quali prima o poi paghiamo lo scotto. Carne, pesce, frutta, verdura, siamo cacciatori – raccoglitori, tutto qui. Quello che si prende all'ambiente tendendo la mano, che si può mangiare e digerire anche crudo, senza manipolazioni. Ciò che ha nutrito l'uomo per due milioni e mezzo di anni e lo ha fatto evolvere. *Cardio* perché è la base dell'esistere, pesi perché la caccia non c'è più, e la guerra, quella vera, neppure (corpo a corpo finché il più forte sopravvive). Nella realtà quotidiana di palestra tutti ci sono passati avanti. Noi, pionieri di un mondo e di uno stile di vita, siamo adesso dinosauri sopravvissuti in una realtà che più non ci appartiene. A partire dalla nostra cultura si è sviluppato un mondo che ci ha superati di anni luce e noi ancora qui avvitati su noi stessi nelle nostre patetiche *paginette* a trattare con un linguaggio pseudo scientifico che tra l'altro non ci compete, di fatti e di nozioni che la pratica quotidiana in qualsiasi Centro Fitness rende obsoleti e ridicoli. Aprite la mente, fanciulli! Uscite dal medioevo di un mondo senza speranza. Il body building è morto! E' finito l'incubo dei mostri senza domani, delle prostitute coi muscoli alla *muscle elegance*, degli istruttori secchioni che calcolano la percentuale del carico esterno come fosse il vangelo, quando l'allenamento lo fa il carico interno e si sa da trent'anni almeno. Basta uno *stretching* per aumentare il deposito di proteine nel muscolo, a che servono le menate tipo "è meglio il 4 x 6 del 3 x 10"? Le proteine in eccesso divengono nuova massa muscolare, occorrono quindici giorni perché si formino nuove fibrille, la resistenza all'insulina fa ingrassare anche gli atleti, il *cardio* brucia gli zuccheri, non i grassi e lo provano i podisti che fanno il carico dei carboidrati e non del burro come logica vorrebbe. So che molti di voi, se non tutti si portano dentro un grave fardello di sofferenza, che altrimenti non si sarebbero puniti col body building che della sofferenza è stato fino ad oggi la sublimazione. Uomini fragili e donne proterve hanno trovato nel nostro sport sollievo alla loro psiche turbata, in alcuni casi portandolo ai limiti estremi dell'autodistruzione. Ho visto fragili fanciulle divenire nerboruti camionisti, vecchi atleti continuare a massacrarsi coi pesi e strapparsi legamenti, incuranti del ridicolo che la vecchiaia procura ai "giovanilisti". L'equilibrio e la serenità non fanno parte del nostro mondo. Ho visto fior di pesisti che pur ottenendo grandi risultati senza soffrire si sentivano in colpa: "non è possibile, non mi strazio, non soffro la fame, prendo poco, non può andare bene..." "ma sei più grosso e muscoloso dell'anno scorso", "sì è vero ma non faccio la dieta, sto solo un'ora in palestra..." Ho sognato un body building che fosse il paradigma dell'uomo migliore, forte nel corpo e nell'anima, proteso a dare il meglio di sé, a crescere, a costruire. Un mondo di energia positiva dove l'estetica fosse la conferma della salute e dell'efficienza. Mi ritrovo un *caravanserraglio* di dolore, di persone piegate sulle proprie miserie, pronte a trasformarsi in fenomeno da circo, come un *body artist* si tagliuzzava la carne per fare spettacolo del proprio sangue. Narcisi dolenti illusi da piccole volpi. Provo pena, ma questo rimane un sentimento personale e quindi opinabile. Però è il mondo stesso che ci rifiuta, neanche i proseliti ci seguono più, abbiamo passato il punto di non ritorno. E' cronaca, sono i fatti. Non è più body building è *body destruction*. Una libera scelta che io rispetto. Accomodatevi ragazzi, siete liberi di farlo. Il body building è morto, viva il body building...  
Con immutato affetto.