Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 44 (1987)

Heft: 3

Artikel: L'aerobica o il pugliato delle donne, l'antitesi del jogging

Autor: Yonnet, Paul

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000054

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 31.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

L'aerobica o il pugilato delle donne, l'antitesi del jogging

testo di Paul Yonnet, sociologo
traduzione di Paola Pesce

Aerobica, una parola dalla fonetica, dalle vocali ariose e dalle consonanti secche...
Si pronuncia questa parola e immagini tutt'altro che sgradevoli sfiorano la nostra mente: Jane Fonda, Sydney Rome, Bo Derek, Véronique e Davina, costumini aderenti, sgambatissimi sulle cosce di queste signore dell'aerobica, emissioni televisive, videocassette.
L'aerobica evoca innanzitutto lo spettacolo, la messa in scena dello sforzo.
I giudizi sommari in seguito si accavallano: «Chi si agita come gallina in una palestra, si fa più male che bene», dichiara per esempio Thérèse Bertherat, guru dell'anti-ginnastica.
Per quanto riguarda i joggers, ovvero i fedeli del jogging, il solo sentir pronunciare la parola aerobica è sufficiente a scatenare in loro una reazione di repulsione e giudizi indiscutibilmente peggiorativi. A volte fuori posto: sono infatti gli ultimi a dover rimproverare all'aerobica i suoi danni traumatici; loro che rappresentano un soggetto interessante nei casi di patologia traumatica poliforme piuttosto sviluppata, loro per i quali è stata creata appositamente una nuova specializzazione della medicina sportiva. Le rubriche destinate all'identificazione e al trattamento di questa patologia nelle riviste specializzate testimoniano della sua importanza.
Vi è comunque una conclusione importante da trarre a partire da questa reazione di repulsione: l'aerobica è percepita dal corridore di fondo, qualunque sia l'intensità della pratica, in modo molto spontaneo, come l'antitesi del jogging. Dietro questo sentimento vi è un che di vero: nelle motivazioni, nei discorsi, nella filosofia, nella realtà pratica, nella frequenza, l'aerobica si oppone punto per punto al jogging.

Una ginnastica scolastica

Il jogging è un'attività libera da legami spazio-temporali, che tende al contrario a dominare gli spazi aperti. Ecco perchè si organizzano sempre più sovente grandi raids, come, per citarne alcuni, la Parigi-Olimpia, la Parigi-Capo Nord, la traversata degli Stati Uniti, ecc. L'aerobica si pratica in palestra, in sale di danza, in spazi confinati, al riparo. Essa non tenta di coinvolgere spazi destinati «a priori» alla città, come nel caso delle gare di corsa, quando bande di scatenati corridori scacciano le automobili dalle strade normalmente a loro destinate. L'aerobica accetta la segregazione degli spazi urbani, e vi si sottomette, come vi si sottomettono gli sport confinati negli stadi e negli altri terreni da gioco.
Il jogging è un'attività libera per definizione. Libertà di andatura, di percorso al di fuori della competizione, libertà di obiettivo cronometrico, individualismo completo nella pratica, anche quando essa ha luogo in gruppo.
Ben al contrario i praticanti dell'aerobica non si sottomettono solamente ad uno spazio preciso, ma pure ad un leader, un capo del gruppo, modello di identificazione e nello stesso tempo stimolo, a delle andature imposte e sincronizzate, al ritmo di una musica, uguale per tutti.
Tutti obblighi questi liberamente accettati, ma pur sempre imposizioni collettive che generano pratiche militare-

«Scosciatissime», Véronique e Davina in piena euforia aerobica.

sche o scolastiche, vale a dire comandate. In effetti gli amanti dell'aerobica frequentano corsi diretti da professori, durante i quali si instaurano relazioni di tipo insegnante-allievo, essendo quest'ultimo posto in uno spazio limitato che potremmo chiamare «classe».
Qualunque sia il modo con cui l'aerobica viene presentata, libri, video, televisione, i suoi corsi iniziano sempre con una specie di rito del riscaldamento, prologo da una decina di anni in qua di tutte le discipline sportive tradizionali.
Il corridore, lui, per riscaldarsi...corre, semplicemente, con maggior ritensione.
In altri termini l'aerobica è parente dell'attività fisica tradizionale, detta sportiva nel senso inteso fin dall'inizio del nostro secolo fino ai giorni della rivoluzione introdotta dalla moda del jogging. Come succede per gli sport più tradizionali vi si critica una certa anarchia, risultato dell'esercizio di una libera volontà individuale. Di fronte al jogging, all'autogestione dei suoi praticanti, l'aerobica dispone di esecutori spinti all'«attività tipica del gregario», risultato dell'identificazione nel «direttore d'orchestra».
Nell'aerobica, infatti, «poche sono le novità di rilievo in rapporto alla ginnastica tradizionale», e la musica come indicatore di ritmo non può essere considerata come un'innovazione. Musica da discoteca e rap hanno sostenuto la guadriglia d'altri tempi e altre musiche sono servite a mobilitare grandi folle di ginnaste in tenute immacolate.
Ma l'aerobica, tanto quanto la ginnastica scolastica, è un'attività che tiene banco. Ma in che modo? E con quali scopi?

Rounds d'aerobica

Aerobica è un termine particolarmente inadatto ad indicare le attività sopra menzionate.
Innanzi tutto la ginnastica aerobica è talmente poco «aero» che «l'insegnante arieggia la sala creando corrente d'aria» nelle pause fra un corso e l'altro. E ancora..., il termine, preso in prestito a Kenneth Cooper («Aerobics» 1969), è stato l'oggetto di una vera e propria metamorfosi; e siccome le attività indicate con esso hanno poco o nulla a che vedere con il senso iniziale che si era voluto dare alla parola, regna una grande confusione. Questa concerne la nozione di tenacia. Sorensen, alle origini della ginnastica aerobica negli Stati Uniti alla fine degli anni 70, ha effettivamente usato il termine di aerobica, ben sapendo che Kenneth Cooper designava con esso un allenamento sistematico della tenacia basato sulla pratica della corsa a piedi, del nuoto, del ciclismo, della marcia, alternato a giochi di resistenza (pallamano, pallacanestro).
L'esercizio sistematico di questa resistenza ha ragione di esistere e si dimostra efficace solo alla condizione che si svolga sulla base di una forma fisica (tenacia) da mantenere e rinnovare, cioè su quello che si dice «il fondo».
L'individuo può d'altronde aver acquisito questo fondo, a sua insaputa, con il continuo esercizio giornaliero di pratiche «dolci», come recarsi a scuola o al lavoro a piedi o in bicicletta. Oppure il nostro soggetto lo ha volontariamente acquisito grazie ad una attività fisica regolare durante la giovinezza o a una specializzazione precoce nelle attività fisiche: ecco spiegato perchè l'aerobica è l'attività eletta degli sportivi riconvertiti o ritrovati, anziani ginnasti, atleti, ballerini, monitori di educazione fisica.
Ma a causa del fondo preesistente, al posto di sviluppare le capacità aerobiche, la resistenza le degrada a breve termine, provocando una fatica generale dell'organismo.
Ora, l'aerobica, sia essa «aerobic-dance», o «work-out» (Jane Fonda), o «gymtonic» (Véronique e Davina), si presentano nella loro parte specifica come una successione di esercizi di grande intensità effettuati in condizioni anaerobiche e intercalati da pause, nei quali si identifica il protocollo classico delle sedute di allenamento «per intervalli».
Anche quando l'immagine della pratica dell'aerobica e la definizione degli esercizi lasciano presupporre una cultura tipica della resistenza e della velocità, i manuali continuano imperturbabilmente ad affermare che «lo scopo principale della ginnastica aerobica è il miglioramento della tenacia».
Non solo i manuali non contengono mai un consiglio o una spiegazione su come constatare il miglioramento della tenacia (presa delle pulsazioni per es.), ma, inoltre, essi moltiplicano le esortazioni all'accelerazione dei movimenti: questi ultimi devono «essere di una rapidità ottimale».
«La lezione non deve durare a lungo, ma in compenso possedere una grande intensità. Il vantaggio dell'aerobica rispetto ad un esercizio lento è che essa effettua un maggior numero di movimenti radipi nello stesso tempo».
Di conseguenza «l'aerobica è ben lontana dall'avere un carattere edonistico, non essendo lo sforzo fisico di questa disciplina parola vana».
L'aerobica è infatti un lavoro di «propulsione dei movimenti»: è proiettare il proprio dinamismo in un movimento rapido. Mettete la musica a pieno volume e lasciatevi andare con tutto il vostro corpo e la vostra salute», consigliano Véronique e Davina. «I movimenti sono duri», sottolinea Véronique, «ma una serie di addominali, se cercate di stare al ritmo con la musica a vi lasciate trasportare da essa, riuscite a farla!».

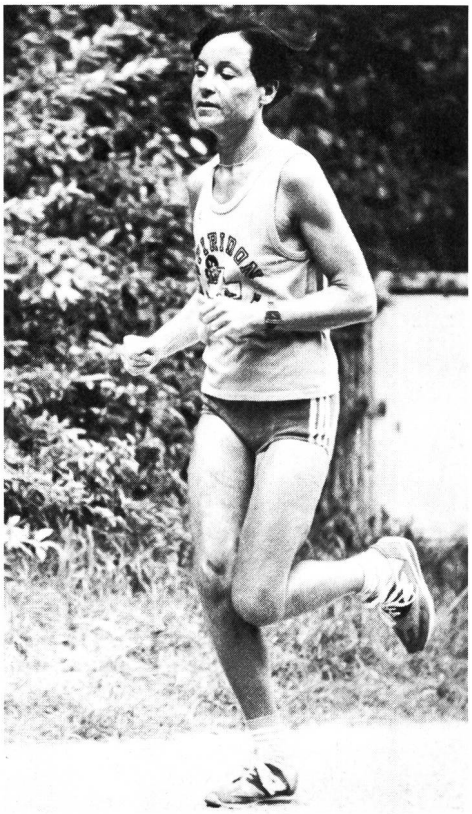
L'intensità e non la durata

«L'allenamento dei pugili», spiegano ancora Véronique e Davina, «è dal nostro punto di vista più completo che esista». Ricordiamo che un allenamento di questo genere cura essenzialmente resistenza, velocità, mobilità sul posto - se ci permettete l'espressione - e coordinazione. Esso prepara all'esplosione massima delle capacità fisiche in un corto lasso di tempo, su una piccola superficie, e non ad uno sforzo di minore intensità ma di piú lunga durata.
Non è certo un caso che il pugilato serva come punto di riferimento agli adepti della gym-tonic - espressione più appropriata in questo caso rispetto a quella di aerobica - e che i suoi praticanti vengano spesso rappresentati con i guanti da pugile e che infine essa si pratichi pure con l'aiuto di manubri ginnici, che rendono gli esercizi più faticosi.

L'aerobica non è solamente un culto della resistenza, della velocità di esecuzione e della ripetizione ad intervalli, essa rappresenta pure il culto della forza, caratteristica riscontrabile sia nella qualità degli esercizi proposti che nell'esecuzione di essi e nel vocabolario che li riguarda. «Il mondo appartiene ai forti», si dice, «non abbiate paura di essere forti» si incita ancora (Jane Fonda).
Ecco il ritratto di un'attività fisica «violenta» e quindi agli antipodi del jogging. Violenta e brusca, in altri termini doppiamente incapace di preparare gli atleti a prove di tenacia: in effetti non si è fatta fin'ora abbastanza luce sulla preparazione psicologica necessaria per compiere sforzi di così lunga durata. La tenacia non è infatti soltanto il risultato dell'allenamento fisico, totalmente dipendente dalla presa delle pulsazioni, è pure un esercizio di volontà, che richiede allenamento e attitudini, presa di coscienza della situazione, e mai improvvisazione.

Un corpo virile, fatto per essere guardato

Queste due attività fisiche, aerobica e jogging, mirano a due scopi ben distinti.
Il nostro corridore non ha la pretesa di divenire un Apollo. Quando si prefigge degli scopi «plastici» questi restano modesti. Non esiste un modello fisico del corridore. Se egli vuole migliorare il suo aspetto fisico tutti i libri di jogging gli consigliano di perdere i chili superflui...prima di iniziare a correre. Nulla permette di distinguere al primo colpo d'occhio un corridore assiduo da uno «della domenica», neppure se essi si presentano in calzoncini.
È perlomeno questo il senso dato alle illustrazioni dei libri sullo stile libero (quelli di Cottereau per es.), come pure il senso delle illustrazioni di Spiridon.
L'avvicinarsi al jogging non è dettato dal desiderio di affilare la muscolatura, ma semmai da quello di coltivare il proprio essere interiore, in una parola il «fondo», e di farlo vivere attraverso il confronto diretto con lo spazio e con il tempo. L'interiorizzazione dell'esperienza del corridore di fondo è tale che i volti contorti dallo sforzo dei maratoneti, sono spesso interpretati come segno di riserve fisiche. La smorfia rappresenta il rifiuto, comprensibile solo dai corridori di fondo stessi, dell'avvicinarsi dei limiti della sofferenza stessa. A tutti è noto che un corridore sfinito dalla fatica non possiede certo le forze di contorcere il volto in quel modo.
Al contrario l'aerobica punta a realizzare «importanti cambiamenti fisiologici» e questi se possibile ben visibili; a far risorgere «l'uomo magro magro, degno di essere messo in mostra. Un corpo insomma di cui non ci si debba più vergognare. E i «consigli e le correzioni aiutano a correggere quei difetti che si discostano dalle norme estetiche attuali». L'ambizione dei praticanti l'aerobica è quella di rimodellare il proprio corpo-espressione questa ricorrente in quasi tutte le opere dedicate a questo tipo di ginnastica e rimodellarlo in funzione di una immagine muscolare (e non muscolosa!) e virile.
Il leader del gruppo deve incarnare questa immagine della perfezione estetica durante lo svolgimento delle lezioni. Nei suoi confronti, gli allievi si lasciano andare ad una violenta gara di emulazione.
A questo proposito si può definire l'aerobica-diversamente dal jogging come un sistema di confronto all'ideale di un corpo «virilizzato» e unisex, essendo il modello proposto valido per entrambi i sessi, senza distinzioni. E proprio perchè equivale a «esteriorizzazione» che essa si realizza grazie alla messa in scena di cui si parlava all'inizio di quest'analisi. È questa la ragione del moltiplicarsi di segni di comunicazione esteriore, messaggi destinati agli altri.
Durante gli esercizi più duri i praticanti l'aerobica tentano disperatamente di sorridere meccanicamente; essi vogliono rifiutare lo sforzo, affermando al contrario la facilità di esecuzione; una mimica del volto completamente diversa rispetto a quella del corridore, che rinnega piuttosto la facilità dello sforzo, contraendo i muscoli della faccia in una smorfia di sofferenza.


Nel jogging, tutto avviene «dentro».

La fine della lezione non può essere, per Véronique e Davina, che un «finale gioioso», dove proiezione ed esplosione di energia rivelino benessere e buona salute.
Ma questa inflazione di segnali positivi assume pure un altro significato: è allo stesso tempo difesa immediata contro eventuali tentativi di critica ostile e scoraggiante e richiamo per eventuali nuovi proseliti.

Durare nel tempo, un progetto comune

A questo punto occorre introdurre un'ultima distinzione fra le due pratiche qui paragonate: il jogging è essenzialmente un 'attività riservata agli uomini, promossa e principalmente praticata da loro; simmetricamente l'aerobica è un'attività femminile.
Tale constatazione può non piacere agli uomini che frequentano i corsi di aerobica, come pure alle donne che praticano la corsa senza dubbio proporzionalmente più numerose dei primi, ma essa è un fatto verificato e incontestabile.
Riassumiamo quello che fin'ora è stato detto sull'antagonismo delle due attività: da una parte una cultura della tenacia, dello sforzo individuale lungo e lento, una ricerca della massimalizzazione a termine delle limitate risorse di energia (sviluppo della capacità aerobica), un'interiorizzazione dell'esperienza, una pratica prettamente maschile, una rottura con gli sport tradizionali, un confronto con l'ambiente circostante.
Dall'altra una cultura della resistenza, dello sforzo rapido, duro, intenso,forzato se ne è il caso, ma breve, eseguito collettivamente, in ordine, e sottomesso alla segregazione dei luoghi di esecuzione degli esercizi, un'attività sportiva tradizionale, una pratica iperfemminile, un'esteriorizzazione dell'esperienza, un pensiero rivolto a rimodellare le forme, un progetto ambizioso di sconvolgere la «carrozzeria» in nome di un corpo ideale, virile e unisex, una preoccupazione di mantenere intatta questa carrozzeria il più a lungo possibile.
In quest'ultima sfumatura l'aerobica sfiora l'aspetto più caratteristico del jogging, il progetto di «durare» nel tempo. Mantenimento delle forme qui, mantenimento della forma là. In questo senso, aerobica e jogging, partecipano entrambi ad un fenomeno di massa: il confronto con il tempo che passa (morire d'accordo, ma in buono stato e in buona salute), confronto che si esplicita a priori nel culto del corpo, nelle attività fisiche, negli abiti e nella moda.

In aerobica, è importante saper sollevare la gamba.

L'autentica ossessione di far sparire la pancia tramite diversi procedimenti di muscolazione è una delle espressioni più sorprendenti di questo problema di rimodellare il corpo. Si mira alla tenacia, ma essa stenta a precisarsi. I suoi teorici confondono la tenacia della carrozzeria con la tenacia del motore.

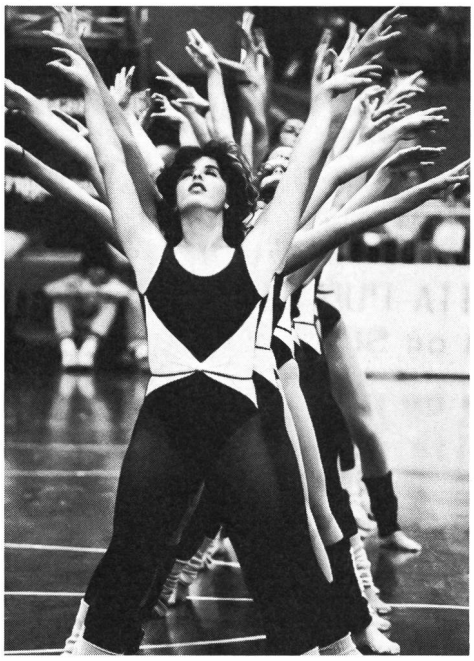
Interpretazione della ginnastica aerobica

Se da una parte il contesto generale in cui si iscrive la ginnastica aerobica ci informa sul periodo della sua apparizione, l'inizio degli anni 80, esso non fornisce alcuna informazione sul suo significato specifico. Essa deriva dalla fusione dei suoi 4 elementi costitutivi: violenza intrinseca della pratica, immagine di un corpo virile e unisex, sport tradizionale, imperfemminizzazione. Nella pratica dell'aerobica le donne si rinnegano in quanto tali.

Ben al contrario, durante le numerose manifestaazioni traboccanti di segnali destinati decisamente ad impressionare gli spettatori, le donne della gym-tonic si mettono in mostra in quanto donne che si impossessano di valori tipicamente maschili quali la violenza, la forza, le norme virili, l'ordine, lo sparire delle adiposità.

Esse mostrano dunque il loro petto, come Véronique e Davina durante le lezioni alla televisone, oppure lo modellano in modo alquanto suggestivo, si vestono di colori vivi e allegri o di toni pastello, ma sempre leggermente trasparenti, portano infine dei completini seducenti. Ne segue quindi una sensazione di leggera ebbrezza sessuale, vissuta in modo perfettamente cosciente dai promotori dell'aerobica, e numerosi elementi che ne facilitano la sua erotizzazione (musica, spazi chiusi, tutine déshabillés, colori, frenesia muscolare negli esercizi, tecnica degli intervalli). Detto in altri termini, nell'aerobica le donne che desiderano restare tali lo fanno acquisendo in modo abbastanza spettacolare gli attributi simbolici maschili, quali erano a partire dal XIX secolo.

L'economia interna dell'aerobica, la disposizione di questi differenti elementi tra di loro, lasciano credere che le donne non vogliano lasciare un ruolo per un altro ma bensì desiderano completarli l'uno con l'altro, sommandoli. Ecco perchè riconfermano il loro attaccamento alla seduzione, di cui sono divenute le sole depositarie e specialiste a partire dalla fine del XVIII secolo nelle società occidentali, grazie alla moda dell'abbigliamento.



Bello, indubbiamente.

L'aerobica ci mostra dunque come il fenomeno dell'unisessualizzazione, dell'uguaglianza dei ruoli sociali in funzione del sesso, non conduce direttamente ad una divisione delle funzioni, delle competenze e dei poteri, né allo scambio puro e semplice dei comportamenti e dei valori, questo perlomeno non nella nostra società.

L'aerobica dimostra ugualmente che lo sport tradizionale, dopo essere stato un mezzo decisivo della promozione femminile, lo sarà ancora per molto tempo.

Questo poter accedere a pratiche sportive, secolarmente proibito, ha permesso di rompere a poco a poco con la tradizione di penalizzare il corpo femminile con busti, corsetti strettissimi ecc., e di dare quindi della donna un'immagine perfettamente inutile, specchio del suo ruolo secondario.

Il processo di fusione dei ruoli al quale si assiste dall'inizio del secolo, si è improvvisamente accelerato dopo gli anni 60. Anche il jogging a modo suo ne dà una dimostrazione. Si vedono uomini dediti a coltivare qualità fino a ieri prettamente femminili e a dare di sé un'immagine quasi materna: attività dolci ma presenza continua, pazienza nel compiere gli sforzi, svalutazione della forza bruta nel confronto con la natura, confronto fecondo, rigeneratore, non violento, non guerriero, non distruttore, ma pacifica affermazione della virilità.

Di fronte a questa esperienza di appropriazione di valori, l'aerobica si pone in parallelo. Lungi dagli apprezzamenti peggiorativi sull'«agitarsi come galline», la gym-tonic si interpreta come un'appropriarsi simbolico di valori. L'ottimismo apparente attesta un avvenire sereno, la gioia nell'accedere a campi proibiti, la speranza riposta nel trasgredire alla ripartizione dei ruoli. L'aerobica è il pugilato delle donne. Non solo per quanto riguarda la similitudine strutturale degli esercizi, ma poichè, alla maniera dell'ascesa sociale che il pugilato permetteva, l'aerobica appare come l'arma più efficace in mano alle donne per combattere la «condizione del loro sesso», per fare a pugni con il loro destino. □