

## La ginnastica dolce di Uisp fa bene al corpo e al sorriso

**Pubblicato:** Mercoledì 15 Febbraio 2023



Si chiamano Maria, Teresa “1”, Teresa “2”, Germana, Maria Luisa, Stella, Felicina, Marzia, Nella, Tita, Anna, Pina e Natalina e sono **alcune delle 15 allieve del corso di Ginnastica Dolce** tenuto dell’insegnante **Rita Di Toro nella sede Uisp di Varese**. Un corso così tanto richiesto da avere persino una “lista di attesa”.

Non è una ginnastica al femminile perché tra gli allievi – tutti over 60 – **ci sono anche due uomini**. Per tutti il corso costituisce un **momento in cui stare bene**, instaurando amicizie nuove. Si fa sport, ma soprattutto si vince la sedentarietà e si coltiva il buon umore.

Si arriva “legati come i pali”, ma con un po’ di **allenamento e stretching si riscopre la gioia di quei movimenti divenuti impossibili**, come stringere o abbracciare, o si rimpara a giocare utilizzando palle, cerchi ed elastici. Ad ogni ricorrenza si festeggia insieme. Si portano regali ricamati e fatti a mano. A fine corso si va tutti al pub o in pizzeria.

Molti allievi sono del circondario, ma c’è chi viene persino da Arcisate. «Mi pesa un po’ la strada, ma **non posso mancare per il giovamento che ne ho** e per il piacere di trovarmi con gli altri» conferma Maria. Teresa “1” frequenta da 4 anni, risiede a 200 metri e partecipa alle lezioni due volte alla settimana: «questa è la **ginnastica inclusiva per eccellenza** – dice – perché non si esclude nessuno».

Si sa che passati i sessant’anni, si inizia a fare i conti con i primi acciacchi. «**Era il 2017** quando ho messo piede per la prima volta in palestra e mi **dispiace non averlo fatto prima** perché la cervicale di cui soffrivo mi è passata – è il racconto di Germana – Se non perdo una lezione, però, è soprattutto per

le risate che ci facciamo».

Lo sport fa mantenere giovani. **Maria Luisa ha quasi 81 anni** e fa sport da quando i figli hanno cominciato a frequentare le scuole elementari, partecipando anche a gare di podismo. **Stella è “tale di nome e di fatto”** e la sua presenza è indispensabile per la capacità di fare battute al momento giusto. Teresa “2” soffre di **osteoporosi**, ma da che frequenta il corso va meglio. Qualcuno si commuove pensando all’importanza dell’appuntamento con la palestra, perché: «se non ci fosse la ginnastica, cosa farei a casa tutto il giorno da sola?».

«Questo è un **gruppo speciale** – conferma **Rita Di Toro**, che è anche presidente della sezione Uisp di Varese – Io ci **metto un amore grande e vedo che le mie attenzioni sono apprezzate** e ripagate. La ginnastica è fondamentale per muoversi evincere la sedentarietà, rilassandosi e divertendosi». **Fuori dalla porta** della palestra restano **scarpe e cappotti, ma soprattutto le preoccupazioni e quella nostalgia** che, andando avanti nella vita, diventa più forte. Finita la lezione non ci si riscopre solo più in forma, ma anche più leggeri.

**SPECIALE UISP** – Tutti gli articoli su VareseNews

di A cura di UISP Varese