

d'EX TOSCANA

VELA

*La Maremma,
un mare da navigare*

ARTIGIANI

*Antichi mestieri
che diventano
successi moderni*

FLORILEGIO

Le regine del deserto

CUCINA

*Light-lunch, itinerari
dal gusto leggero*

LIFE-STYLE

*Da storiche dimore
a residenze di charme*

Vladimir Derevianko

**La stella del "Maggio"
racconta una vita sulle punte**

Girotonica

**Al club il "Vortice" per scoprire
le tendenze della ginnastica moderna**

di **Lorenzo Mentuccia**

foto **Matteo Bovo**

Lalla danza alla ginnastica. Movimenti perfetti, precisi, armoniosi. Il corpo concepito ad opera d'arte, come se la salute del fisico dipendesse da un'estetica attività motoria. Questo in sostanza il credo del club "Il Vortice". Nato a Firenze, in via Lambertesca, più di 20 anni fa, il club rappresenta il capostipite europeo di una tecnica di ginnastica esclusiva, direttamente esportata dagli Stati Uniti: la "Girotonica". Oltre ad essere il primo centro di "BodyCode" al mondo. Per

i profani, si tratta di innovative concezioni di ginnastica che prendono spunto da varie discipline come lo "yoga", il "pilates", il "thai chi", la danza e l'aerobica, per fondersi in una serie di esercizi utili a ritrovare un completo relax e benessere psicofisico; una leggerezza e un equilibrio che spesso si perdono nel ritmo degli impegni quotidiani e in una vita troppo sedentaria. Il lavoro del Club è frutto di una profonda conoscenza del corpo umano e delle sue potenzialità statiche e dinamiche. Attraverso tali tecniche è possibile infatti



*Ho scelto il nome "Vortice"
per suggerire un'idea di movimento,
fluidità ed energia*

”



Il direttore Pino Carbone ex ballerino e ideatore del Vortice

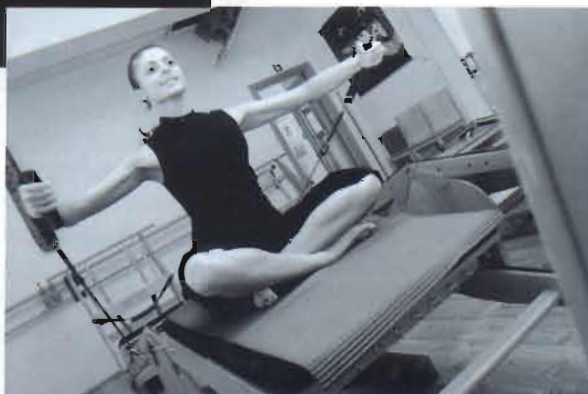


raggiungere un senso nuovo di simmetria fisica e di controllo del movimento, riscoprendo il piacere di vivere in perfetta armonia con sé stessi. **Ideatore di tali tendenze è Pino Carbone, ex ballerino professionista, e attualmente direttore del Club fiorentino.** Messinese di origine, Carbone è membro di una delle più note famiglie artistiche della danza internazionale, e la sua carriera lo ha visto impegnato in diversi paesi del mondo come Finlandia, Canada, Usa, Hong Kong, oltre ovviamente all'Italia. Dopo un serio infortunio avvenuto nei primi anni '80, l'avvicinamento allo yoga e successivamente alle arti marziali, all'agopuntura, al massaggio tradizionale cinese, allo shiatsu, maturò in Carbone la volontà di studiare un metodo per migliorare e ripristinare il movimento del corpo, principalmente attraverso esercizi rotatori. Ecco che nel 1988 a Firenze, con "Il Vortice", fonda il primo centro in Europa di "Girotonica", applicando gli studi intrapresi con il maestro Julia Horvath nello studio "White Cloud" di New York, durante la sua carriera artistica come ballerino e coreografo, soprattutto

per la riabilitazione dall'infortunio. Negli stessi anni, Carbone ha inoltre contribuito alla costruzione di specifiche attrezzature "girotoniche", vere e proprie perle di esclusività meccanica, di cui oggi, dopo la chiusura dei centri newyorkesi, Il "Vortice" conserva ancora gli antichi brevetti. **Ed è proprio grazie a questi macchinari, e alle esperienze accumulate nel corso degli anni di atleti e ballerini professionisti, che "Il Vortice" è oggi considerato, in tutta Europa e non solo, un valido ed innovativo punto di riferimento per la riabilitazione e l'esercizio ad alti livelli professionali.** «Ho scelto il nome "Vortice" – spiega Carbone – per suggerire un'idea di movimento, fluidità e energia. È questo il senso della mia attività. Inoltre – continua – era impensabile non scegliere Firenze come sede di un centro che concepisce il corpo e l'esercizio come una forma d'arte». L'eccellenza del fitness bacia in pieno lo splendore del capoluogo toscano, un'armonia che, come sostiene Carbone, nasce dal puro amore verso l'arte, anche quando si tratta di esercizio motorio. Così, come Michelangelo amava



Gli attrezzi
Un modo nuovo di concepire la palestra: alcuni momenti di Girotonica



sculpire alla perfezione il freddo e bianco marmo di Carrara, oggi il maestro Pino Carbone porta a Firenze un nuovo modo di concepire la palestra. Un modo esclusivo, innovativo, salutare, capace di trasformarsi in un autentico stile di vita, per la formazione e il recupero fisico degno di un "David" in carne e ossa. **Ma la "Girotonica" non è tutto.** La vena innovatrice di Carbone raggiunge infatti il suo massimo nel 1996, quando il maestro, rimettendo insieme anni di studio su movimenti e armonie del corpo, fonda la tecnica di ginnastica "BodyCode". **Si tratta di una disciplina cinetica atta a decodificare e a correggere schemi di movimento, tramite l'allineamento e il ribilanciamento muscolo scheletrico.** Nasce così la scuola di formazione professionale "BodyCode Center" di Via Pisana, con lo scopo di educare nuovi istruttori alla sua filosofia del movimento ed al corretto uso delle sue originali attrezzature. In proposito Carbone spiega che contrariamente alle normali tecniche, il "BodyCode" è una disciplina psicofisica completa, che stimola per ognuno di noi in modo distinto, l'equilibrio inte-

riore. È per questo che giorno dopo giorno le tensioni muscolari spariscono, ritrovando la personale completezza dell'essere. Questa innovativa concezione della ginnastica sta trovando numerosi consensi in vari paesi, tanto da essere praticata anche in prestigiosi centri di danza come il Boston Ballet e il Balletto Nazionale Cinese. Che dire? Sembra proprio che l'underground fiorentino sia riuscito a stupirci un'altra volta. Una piacevole sorpresa di esclusività ed eccellenza nella cura del fisico attraverso tecniche a metà strada tra l'oriente e l'occidente, la forza e lo spirito. Capaci di trasformare la grezza e statica materia prima del nostro corpo in uno splendido e armonioso capolavoro.

IL VORTICE
Via Lambertesca
tel. 055 280212
Firenze