

NEWS *storia vera*

IL CORPO È UNA FORMA *d'arte*

NEL SUO SPAZIO CREATIVO,
SARA VENTURA, EX CAMPIONESSA
DI TENNIS E PITTRICE, ALLENA
LE DONNE CON **UN TRAINING SU
MISURA**. CHE POTENZA
L'AUTOSTIMA *di CINZIA CINQUE*

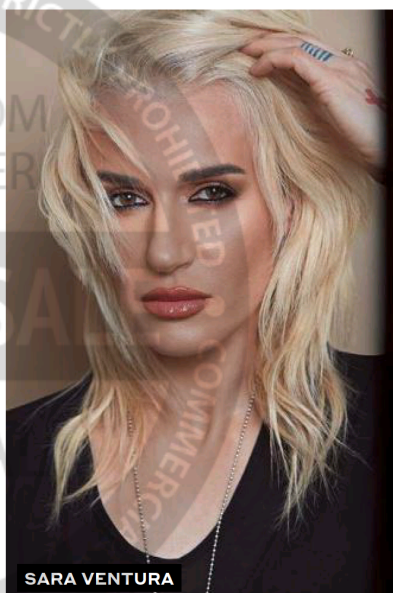
UN ALTRO FITNESS

Sara Ventura è la titolare di Sara Ventura - Art and body, palestra in cui propone allenamenti personalizzati. Lo spazio ospita anche mostre d'arte, shooting fotografici, eventi di moda. Nel libro *A testa alta*, edito in marzo da De Agostini, Sara racconta il suo percorso, dalla carriera da atleta alla sua filosofia allenante (saraventura.com).

Per raccontare chi sono oggi devo partire da lontano. Dai miei 6 anni, età in cui ho iniziato a giocare a tennis. Una disciplina sportiva diventata presto altamente competitiva: così, a 9 anni era sparita la dimensione del divertimento. A 13 ero tra le prime tre tenniste italiane, ma avevo appena perso mia madre, così accettai la proposta della Federazione di trasferirmi in un college a Latina, dove avrei studiato e mi sarei allenata. Gli anni successivi, tutti trascorsi all'insegna delle gare, ho rinunciato ad avere una vita normale. **Non ho avuto più né spazio né tempo per gli amici e i primi incontri d'amore**, ho dovuto mettere da parte anche la voglia di dipingere che è da sempre una mia passione. Sentivo solo un grande senso di responsabilità. A 16 anni ero tra le prime tre giocatrici nella classifica mondiale. Ho partecipato a un torneo under 16, in gara contro Martina Hingis, all'epoca dodicenne, uno dei giorni più duri della mia vita. Non per la sconfitta, ma perché i giornalisti mi chiedevano com'era stato giocare contro una bambina. Io, a 16 anni, mi sentivo già vecchia».

QUESTIONE DI TALENTO?

«Sono stata 250^a nella classifica internazionale e 2.1 in quella italiana, che nel tennis significa serie A. Ho vinto 15 titoli italiani, ma il mio obiettivo era essere tra le prime 100 giocatrici nel mondo. A lungo ho considerato un fallimento l'aver mancato questo traguardo e ho lavorato su me stessa per metabolizzarlo. Poi ho riflettuto. E ho capito che non mi mancava il talento: in fondo, avevo battuto molte tenniste tra le prime 100 del mondo e altre tra le prime 50 italiane. Mi mancava un vero coach. **Essere un'atleta professionista significa non esaltarsi per i successi e non demoralizzarsi per le sconfitte**. Per questo occorre avere accanto un coach che ti aiuti a trovare un equilibrio tra vittorie e fallimenti, che creda in te, a me è



mancata questa figura. Nessuno che mi parlasse come si dovrebbe fare con chi conduce una vita stressante, **i miei allenatori per spronarmi mi insultavano o mi prendevano in giro**. Ho reagito impegnandomi con tutta me stessa per dimostrare che ero brava, ma ho incontrato tante ragazze di talento che non hanno resistito e hanno appeso la racchetta al chiodo. Non ho mai capito perché una donna debba essere allenata da uomini. Noi abbiamo un fisico e una sensibilità differenti: siamo diverse».

PIACERSI: DENTRO E FUORI

«Così sono arrivata a oggi: ho deciso di essere il coach che non ho mai avuto. **Il movimento è sempre il fil rouge della mia vita** ma mentre prima puntavo alla prestazione e al risultato, oggi che alleno le persone a livello fisico e mentale, la finalità è aiutare gli altri ad avvicinarsi all'immagine migliore di sé, guardarsi allo specchio e piacersi. Propongo un allenamento personalizzato, che fa la differenza, la stessa che c'è tra comprare un abito in un negozio e farselo cucire su misura. Creo un programma specifico per ognuna, che rispetti la forma e le dimensioni del corpo. E da qui, un altro passo avanti. Sentivo

forte il bisogno di creare un nesso tra le mie passioni, corpo, arte e design, e quattro anni fa ho inaugurato uno spazio multifunzionale dove organizzo eventi sportivi ma anche di moda, mostre, shooting fotografici e produzioni video. Quando ho smesso di giocare a tennis mi sono fatta una promessa: non rinunciare più a me stessa. **E ho realizzato un grande sogno: frequentare un'accademia d'arte** a indirizzo antroposofico, dove ho studiato pittura, scultura e disegno. Oltre che sportiva mi ritengo una persona creativa: l'arte è più che una passione, mi esplose dentro. È una sorta di motore che alimenta la creatività, in un circolo virtuoso. Dipingo ancora e alcuni miei lavori sono esposti nel mio spazio, insieme a quelli di artisti e designer. E scelgo di avere accanto persone che stimo e di cui ho fiducia sia nel lavoro sia nel privato, perché la qualità della vita passa soprattutto dalla sfera sociale».

L'INPUT: NON ABBATTERSI

«Due anni fa è venuto a mancare mio padre, e questa perdita mi è costata molto: mi sono sentita molto sola, ma allo stesso tempo libera. Mi sono rialzata cercando un equilibrio tra queste due dimensioni. Nello stesso periodo ho partecipato a 9Muse, il format che ispira le donne, per trasmettere a tutte questo tipo di forza. Lavorare sul corpo significa lavorare sull'autostima: è un percorso che aiuta a prendere consapevolezza, ad acquisire fiducia in se stessi e questa fiducia si riflette poi in ogni sfera della vita. Perché **cadere e rialzarsi fa parte del percorso che si intraprende per andare verso i propri obiettivi**: i fallimenti sono una tappa obbligata. Non conta tanto raggiungere un traguardo, quanto capire il senso del cammino che si compie. È la mia filosofia: nella vita capitano momenti difficili e questo non si può cambiare. Si può scegliere però di affrontarli con coraggio, a testa alta».

Anche tu vuoi raccontarci la tua storia? Scrivici a posta@tustyle.it