

# La palestra di casa

*D*a vari mesi in casa ci si lamentava del cattivo stato dell'ascensore: funzionava, per così dire, a giorni alterni e ci si preoccupava perché, varie volte al giorno, si era costretti a salire le scale a piedi per andare nella propria stanza.

L'arresto dell'ascensore si rivelò provvidenziale per me: quei cinquanta gradini che facevo con riluttanza per salire al terzo piano divennero l'esercizio raccomandato dal fisioterapista: saltellare su e giù da un gradino, per una cinquantina di volte, allo scopo di sottoporre le mie ginocchia a controllati piegamenti.

Da vari giorni pioveva e ciò non favoriva la mezz'ora di marcia raccomandata dal medico a Gianni. Ma è proprio vero che non ogni male viene per nuocere: Gianni, grazie alla pioggia, ha scoperto che in casa, questo esercizio lo poteva eseguire marciando anche su un tapis roulant della nostra palestra.

Fare le scale varie volte al giorno, marciare per mezz'ora al giorno sul nostro tapis roulant, corrispondeva esattamente all'esercizio necessario per la salute.

Abbiamo così scoperto che per gli esercizi consigliati la miglior palestra ce la offriva la struttura di casa.

Per curare in modo intensivo ed efficace la tua salute spirituale non c'è palestra migliore di quella di casa tua. Palestra di casa tua!! È proprio l'esercizio fondamentale raccomandato da tutti gli atleti dello spirito: l'amore al prossimo. Li hai in casa i suggeritori della tua ginnastica: sono i "prossimi", sono proprio i "più vicini".

Giornalmente ti sono offerti gli attrezzi ginnici più immediati e più efficaci: come lavare i piatti, spazzare la casa con gli innumerevoli altri servizi più concreti richiesti dal tuo prossimo, nelle sue varie necessità, in ogni circostanza.