

Pehr Henrik Ling (1776-1839), medico e fisioterapista svedese, dopo la laurea, durante i suoi viaggi, conobbe un certo "Ming", dal quale apprese le arti marziali e il Tui Na, una terapia manuale per la cura del corpo praticata in Cina. Tornato in Svezia frequentò assiduamente le palestre, approfondì l'anatomia e la fisiologia, in particolare quella dell'apparato locomotore, integrò gli insegnamenti del Tui Na alla medicina tradizionale occidentale ed elaborò il suo metodo, lo *Swedish Ling gymnastics*, un sistema di ginnastica riconosciuto dal governo svedese, che lo nominò direttore dell'Istituto reale di ginnastica. Le innovazioni di Ling ebbero vasta popolarità, tanto che viene eletto membro dell'Accademia Svedese e poi professore ordinario a Uppsala. Nella sua scuola impartiva insegnamenti pratici e teorici, di anatomia e fisiologia e, grazie ad elaborazioni ulteriori, perfezionò la "ginnastica scolastica", indispensabile per migliorare le condizioni fisiche dei ragazzi ad alto rischio di tubercolosi. Gli insegnamenti

erano divisi in ginnastica formativa (ginnastica igienico-pedagogica) e ginnastica applicativa (ginnastica sportiva vera e propria, ginnastica bellica e medica) e utilizzati dopo aver valutato le condizioni individuali, nonché adattati alla costituzione di ciascun individuo. Per la ginnastica formativa erano previsti esercizi preparatori per i muscoli del capo, degli arti e del tronco, divisi in cinque prese (in piedi, in ginocchio, supina, sospesa, prona), esercizi di defaticamento ed esercizi respiratori, integrati da attrezzi tra cui il "quadro svedese", attrezzo ginnico fissato al muro e sospeso da terra, composto da aste di legno parallele disposte verticalmente e orizzontalmente a formare un complesso di quadrati. Gli sport cui Ling riservava particolare considerazione erano: la scherma (che consente lo sviluppo delle abilità funzionali e di destrezza), l'equitazione (che sviluppa la muscolatura degli arti inferiori) e il nuoto (sport completo).

La ginnastica formativa consisteva nell'immobilizzare, da una posizione di partenza cercata in precedenza, il centro di gravità del corpo e gli altri segmenti, in vista dell'esecuzione di un movimento che aveva delle caratteristiche particolari, doveva essere infatti regolato, analitico, disciplinato, impersonale, educativo, ragionato, codificato e applicabile a tutte le età per ottenere un benefico effetto sulle funzioni fisiologiche.

Il movimento analitico comprendeva, secondo Ling, tre momenti fondamentali: l'attitudine statica di partenza, l'atto dinamico di mobilitazione del segmento, l'attitudine imposta alla fine del movimento.

In pratica, ogni movimento era concepito come una leva, la cui potenza, localizzata nel muscolo, e la cui resistenza, rappresentata dal peso del corpo, sono l'una e l'altra in funzione del punto di appoggio. Il movimento si compiva partendo da una delle cinque posizioni fondamentali: in piedi, in ginocchio, sdraiati, seduti, in sospensione. Ling insisteva particolarmente sulla posizione di partenza e sulla posizione imposta dopo il movimento, che dovevano essere rigorosamente esatte. La correzione delle posizioni doveva essere ottenuta senza movimenti compensatori.

È di notevole interesse il fatto che la seduta iniziasse con movimenti di ordine al fine di destare l'attenzione, insegnare ad ascoltare, ad osservare la disciplina.

I bambini vengono invitati a mettersi in fila, contarsi, fare un mezzo giro a destra o a sinistra, raddoppiare le file, marciare. Poi si passa ai movimenti preparatori della testa, del tronco e degli arti. Seguono i movimenti di applicazione, che richiedono il massimo sforzo muscolare, salto del cavallo, asse di equilibrio, salti, e che sono molto utili come mezzo di educazione. Durante la seduta lo sforzo viene accuratamente dosato, alternando dei periodi di riposo. Particolare importanza viene attribuita agli esercizi respiratori da praticare dopo lo sforzo. Scopo fondamentale di questo metodo non è solo quello di render robusti i deboli e di dar forza e agilità ai sani, bensì di dare e conservare la salute prevenendo le malattie, con risposte adatte ai bisogni speciali del nostro organismo (Zanibelli, 1978, p. 64).