

**Fonte: Repubblica.it**

*Imprenditori, dirigenti e avvocati si ritrovano nella palestra di Vincent Barro per picchiarsi chiusi dentro una gabbia praticando la Mixed Martial Art, miscuglio di boxe e di arti marziali, ritenuta una disciplina per palati molto duri: "Lo fanno per una questione di equilibrio mentale"*

LUGANO - Banchiere e gladiatore contro lo stress. Se ai tempi del Carosello televisivo, per combattere il logorio della vita moderna, ci si accontentava di bere un amaro, oggi c'è gente che ha bisogno di ben altro e non esita a chiudersi in una gabbia, facendo a botte senza esclusione di colpi. Questi emuli del Brad Pitt di "Fight club" si ritrovano, diverse sere alla settimana, in uno stanzone anonimo di Carouge, un quartiere popolare di Ginevra, che ospita la Cage Academy di Vincent Barro, dove si pratica la Mixed Martial Art, miscuglio di boxe e di arti marziali, ritenuta una disciplina per palati molto duri.

Judoka, boxeur, bodyguard di personalità internazionali, Barro allena un centinaio di appassionati, oltre la metà dei quali sono dirigenti d'azienda, medici, architetti, avvocati, oppure funzionari di banca. Ma chi è disposto a sudare come il Rocky cinematografico, per poi scendere e incrociare i guantoni con un avversario, nella gabbia di Vincent Barro, lo fa per tenersi in forma fisicamente o per altri motivi? "Direi che lo fa, soprattutto, per una questione di equilibrio mentale", dice a Repubblica il fondatore della Cage Academy.

È il caso del banchiere 40enne Bertrand Clavier, responsabile della gestione patrimoniale per Bordier & Cie, uno degli istituti di credito più antichi di Ginevra. Quando entra nella gabbia, Clavier confida al quotidiano Le Temps di sentirsi "come un topo in trappola". Eppure, a quanto pare, è proprio questo miscuglio di paura e di impotenza, che rende gratificanti le serate alla Cage Academy. Perché, nella gabbia, si apprendono le regole che, poi, ti servono nella vita di tutti i giorni. "Ho imparato a ottimizzare le risorse, a non stressarmi, ad affrontare i rischi e a non voltare mai le spalle a nessuno", dice Clavier. "Inoltre - aggiunge - ormai sono in grado di improvvisare, molto velocemente, una strategia, il che può risultare fondamentale, nel mio lavoro in banca".

"Bertrand - l'opinione del coach Barro - ha una buona tecnica, che gli deriva dall'aver praticato, da ragazzo, la thai boxe, ma soprattutto gli riconosco di aver imparato a mettersi in discussione". Quanto agli altri clienti Vip, il fondatore della Cage Academy ci tiene a ricordare, in modo particolare, oltre a dei compassati soci del Rotary, un importante imprenditore che ha accettato di scendere una decina di volte nella gabbia, per ritrovare l'equilibrio perduto. Oppure un avvocato non vedente, che annovera tra i suoi allievi più disciplinati. "Pensi che il più anziano è un golfista di 73 anni che, puntualmente, tre volte alla settimana, è qui ad allenarsi".