

henri chenot

un nome, una garanzia

DA LUI SONO PASSATI TUTTI, DA PAVAROTTI A MARADONA («CON ME SI COMPORTAVA BENE...»). L'UNICO CHE LO ESIGEVA A CASA SUA ERA L'AVVOCATO. UNA FILOSOFIA DI VITA E DI LAVORO, FONDATA SULLO SPIRITO DI GRUPPO

testo di MARINA BAUMGARTNER

il destino di Henri Chenot, almeno secondo il desiderio di suo nonno, un catalano tutto d'un pezzo, era segnato: contadino fra le montagne dei Pirenei. Una vita sana, di sacrificio, senza troppi libri tra i piedi! Ma Henri, altrettanto cocciuto quanto il nonno, aveva evidentemente altre ambizioni. A giudicare da quanto è successo e dalla lunga e luminosa strada che quel mancato ragazzo di montagna ha percorso, sembrerebbe che il solido e roccioso nonno abbia dovuto rassegnarsi... guadagnando, in ogni caso, un nipote che oggi viene considerato uno dei massimi esperti della remise en forme.

Mi riceve nel suo studio di Merano, nel Centro Benessere che porta il suo nome. L'atmosfera è rilassante, si respira un leggerissimo e gradevole profumo di oli essenziali che proviene dal repero dove si svolgono le cure. E' un momento speciale per Chenot. I suoi sessant'anni, compiuti da poco, lo emozionano. Li porta bene, anzi, meglio...

«La mia squadra mi ha fatto una bellissima sorpresa: per un pomeriggio intero, hanno rappresentato su un palcoscenico tutta la mia vita! È stato veramente emozionante». E a suggellare questa importante data, alla parete è appesa una foto: tutti i suoi collaboratori sul prato, vestiti di bianco, a formare con i loro corpi un grande 6 e un grande 0. «Essere in forma, per molti vuol dire usare il fisico al di là delle proprie possibilità. Il corpo certo è fondamentale: è la mia macchina, e lo devo mantenere funzionante, proprio come faccio il tagliando all'autovettura. Ma, per me, è molto più importante la testa del corpo».

Visto l'ora del nostro appuntamento, le otto del mattino, dobbiamo dedurre che Monsieur Chenot è mattiniero!

«Mi alzo alle 5 tutti i giorni, ma non mi pesa; la mia è un'attività piacevole, incontro molte persone, dirigo una squadra, leggo, studio... la mia attività è parte integrante della mia vita. Metà dell'anno la trascorro a Cannes, dove gioco spesso a golf; la lettura poi occupa una gran parte del mio tempo; e anche la scrittura, dato che ho sempre almeno tre/quattro libri in cantiere».

Per stuzzicarlo un po', gli chiediamo di parlarci dei suoi pregi e dei suoi difetti. «I miei pregi? Relativi come i miei difetti, in una vita in continua evoluzione, dove anche i contrasti devono essere vissuti in chiave positiva, e dominati a livello emotivo. Un difetto è una grossa spinta, ma spesso la sua correzione è complessa. Le mie qualità? Sono soprattutto un uomo di dialogo, amo comunicare. Nella prima parte della mia vita volevo affermare me stesso, ora voglio conoscere meglio la gente per trovare un'intesa. Il gruppo che dirigo è sempre lo stesso da molti anni. Credo fermamente nel lavoro di squadra e non ho mai lavorato da solo: è come mangiare un piatto senza sapore, senza un po' di piccante... Per me è importante la divulgazione dei concetti. Per questo motivo ho aperto scuole, tengo continuamente lezioni e conferenze, scrivo libri».

Da una cornice su uno scaffale della libreria sorridono una bella signora e due bellissimi ragazzi biondi: sono Dominique, la moglie, e i loro figli. «Nicolas e Carolina studiano negli Stati Uniti, rispettivamente economia e art design ►

► e comunicazione. No, non avrei preferito che seguissero le mie orme: ho visto troppa gente soffrire per tentare di identificarsi in cose che non sentiva...».

E Dominique, la bella francese nata in Algeria con cui Henri divide la vita da più di 25 anni? «Ci siamo conosciuti a Solda, dove tenevo un corso di formazione; è venuta a una mia conferenza e non ci siamo più lasciati».

Ma stare sempre insieme, dividere tutto il tempo, vita e lavoro, non crea attriti, o peggio ancora non genera noia?

«Assolutamente no, se si dà all'altro la possibilità di trovare il suo spazio, di sentirsi evolutivo e non dipendente. Mia moglie è parte essenziale della mia squadra e all'interno della struttura si occupa delle ricette dietetiche del ristorante, ma a casa cucina ricette della tradizione francese e algerina. Adesso, la nuova passione di Dominique è trovare un equilibrio fra la cucina giapponese e le abitudini occidentali. Sono un appassionato di vino, che per me "deve" essere rosso: amo soprattutto i grandi vini piemontesi e toscani, e sono amico personale di molti produttori. Quando sono arrivato in Italia per me esistevano solo i vini francesi; ora la mia cantina trabocca di rossi italiani».

Ma fra scienza e salutismo, gioco di squadra e remise en forme, Chenot ama anche le tradizioni.

«Adoro passeggiare per le strade della città vecchia a Barcellona, a Parigi e a Roma. A Merano – sono qui da vent'anni – c'è un paesaggio eccezionale, così come in Costa Azzurra, ma io personalmente amo vivere nelle città. Però ho scelto l'Alto Adige per la qualità della vita, il rispetto per la natura, la civiltà contadina, il cibo».

Armonia ed equilibrio sono parole ricorrenti nei discorsi di Chenot; ma non gli è mai capitato di trovarsi a disagio?

«Una delle esperienze che più mi ha turbato è stato un mio intervento a "Domenica In", allora condotta da Pippo Baudo. Mi sono trovato davanti alcune persone delle quali mi si chiedeva di indovinare che malattie avevano. Ovviamente ho indovinato tutto, ma mi è rimasta la spiacevole sensazione di essere stato trattato da mago, e non ho più partecipato a quel genere di trasmissioni».

Da poco Chenot ha aperto un altro centro, l'Espace Vitalité, all'Albereta, nella cornice incantata della Franciacorta, in mezzo ai filari di vite, nel cuore di una regione famosa per i suoi spumanti. Dato che riceve dalle 40 alle 50 richieste l'anno per aprire nuovi centri, e che regolarmente le rifiuta, cosa lo ha spinto verso l'Albereta?

«L'incontro con Moretti, un gran personaggio, un pioniere, un eclettico costruttore, che fa barche a vela eccezionali, promuove l'arte, produce il meraviglioso champe-



DOMINIQUE CHENOT

**«...una vita in
continua
evoluzione, dove
anche i contrasti
devono essere
vissuti in chiave
positiva... per me
il benessere
è stare con le
persone che amo
e osservare
l'armonia
degli elementi»**



LE ACCOGLIENTI PISCINE PER IL RELAX E I TRATTAMENTI ALL'INTERNO DELLA STRUTTURA *LES SOURCES DE SANTÉ*, OSPITATA NEGLI SPAZI DEL GRAND HOTEL PALACE - SCHLOSS MAUR DI MERANO. «AMO L'ALTO ADIGE PER LA QUALITÀ DELLA VITA», SPIEGA CHENOT.

noise Bellavista; è venuto a trovarmi, prima ho rifiutato, poi ho pensato: magari gli dò una mano... E alla fine ho deciso di aprire il mio spazio da lui. Non è stata una scelta, ma l'esito dell'incontro di due uomini con un percorso simile; alla fine, c'è il piacere di stare insieme e di parlare». È nato così un altro luogo d'incontro per gli affezionati del metodo Chenot. E dopo le cure, le persone tornano? «Alcuni festeggiano i vent'anni di cura, ormai sono amici. Da qui sono passati i vip di mezzo mondo. Luciano Pavarotti lo seguo da sempre. Ho avuto in cura Maradona, e da me si comportava bene... Qui vengono i grandi stilisti come Krizia, i Missoni (tutti meno il patriarca Ottavio), Dolce e Gabbana; miti della Tv come Mike Bongiorno, Simona Ventura, Valentina Fortunato. Tutti vengono qui... solo dall'Avvocato Agnelli andavo io».

Il tempo scorre piacevole in questo studio luminoso, che ha le montagne come sfondo. E a Henri Chenot, specialista nel creare il benessere per gli altri, chiediamo di immaginarsi in una situazione di estremo benessere.

«Sì, ho un'immagine precisa. Ero a Solda; era inverno, c'era stata una grande nevicata e, dopo tanta neve, il cielo era talmente pieno di stelle che pareva di poterle toccare. C'erano con me mia moglie, mio figlio, che allora aveva quattro anni, e mia figlia, ancora piccolissima. Quello fu un momento di estremo benessere. E ho pensato che se uno perde la fede nell'uomo e vuole ritrovare il senso della spiritualità, in una situazione come questa ritrova una forza incredibile. Per me il benessere è questo: stare con le persone che amo e osservare l'armonia degli elementi». ●

Soluzioni biontologiche

Per ritrovare equilibrio ed energie, per riscoprire il piacere di sentirsi bene nel proprio corpo, ma anche nella propria mente, Henri Chenot offre diverse soluzioni. I suoi trattamenti partono tutti dal concetto di "biontologia", un neologismo da lui stesso creato che significa "studio dell'essenza della vita e dell'evoluzione della stessa vita". La biontologia si basa su una visione globale del nostro corpo, ma anche del suo strettissimo legame con la mente e con l'inconscio.

◆
◆
Nel "programma sovrappeso" la dieta disintossicante e dimagrante è coadiuvata da trattamenti come idroterapie e fitoterapie. Vari gli optional, fra cui l'assistenza di un personal trainer e il trattamento anticellulite. A fine cura viene consigliato un programma dietologico. Per contrastare l'età: dieta depurativa e rigenerante, trattamenti bioenergetici, massaggi, trattamenti di riduzione delle rughe con *filler* anallergici e rivitalizzanti con vitamine e prodotti antiossidanti. Contro lo stress: dieta depurativa e bio light, cure energetiche, ma anche rilassanti e rigeneranti, con massaggi sui tessuti tendineo-muscolari. L'ultimo programma è quello di "biontologia estetica" all'interno del quale sono previste attività fisiche giornaliere. Tutti i programmi prevedono 6 giorni di cura con 7 pernottamenti, e vengono effettuati nello spazio *Les Sources de la Santé* del Grand Hotel Palace di Merano.