

VIVE BENE CHI ARRIVA ULTIMO

DI YERONICA BIANCHINI

La premessa, indispensabile, è che adoro la velocità. Sono iperattiva, mi piace il fast food, passo con il rosso in motorino per arrivare prima, e in spiaggia, sdraiata al sole, non resto più di dieci minuti. Quando l'associazione culturale l'Arte del Vivere con Lentezza mi ha invitata a trascorrere una giornata dedicata alla ricerca del giusto ritmo di vita, mi sono sentita come uno studente impreparato che viene sorteggiato per l'interrogazione. Perché io?

Prima di partire decido di documentarmi sul concetto di *slow*, «lento». L'ultimo studio, del Massachusetts Institute of Technology e pubblicato su *Nature*, è di pochi giorni fa e rivela che l'ozio è un indispensabile alleato dell'apprendimento: fare una pausa tra una lettura e l'altra consentirebbe alle informazioni di fissarsi nel cervello. Ma la riscoperta della lentezza parte da lontano: nell'89 a Parigi nasce lo *slow food*, antesignano di tutte le teorie sul rallentamento, poi ci sono stati lo *slow walking* (che teorizza la camminata lenta), lo *slow mail* (che invita a consultare la posta elettronica soltanto due volte al giorno) e, più recentemente, lo *slow travel* (che invita a viaggiare macinando meno chilometri, ma con più consapevolezza).

UNA PARTENZA DI CORSA

Quando mi sveglio alle 9 di domenica mattina, però, la mia unica certezza è che, per arrivare in tempo alla mia prima giornata lenta, dovrò correre. Lo faccio e arrivo sui colli piacentini puntuale. Mi accorgo – una novità! – di essere tra i primi. Qui nessuno verrà punito per mezz'ora di ritardo. Anzi.

RALLENTARE IL RITMO FA BENE ALLO SPIRITO (LO DICE IL BUON SENSO) E AL CERVELLO (LO DICE LA SCIENZA). MA QUELLA DELLA MOVIOLA È UN'ARTE. E PER IMPARARLA ABBIAMO FATTO UN CORSO



TUTTO QUELLO CHE C'È DA SAPERE PER ANDARCI PIANO

Libri, appuntamenti, incontri: per imparare a vivere meno freneticamente.

- L'associazione l'Arte del Vivere con Lentezza organizza una serie di appuntamenti. Il primo il 2 aprile a Vico Barone per un'alimentazione

consapevole. Seguono il 23 aprile, «Il ritmo giusto per noi stessi» e il 28 «Il ritmo giusto nel lavoro». Informazioni nel sito: www.vivereconlentezza.it.

- Da leggere: *La scoperta della lentezza* di Stan Nadolny (Garzanti), *Buongiorno pigri* di

Corinne Maier (Bompiani), *E adesso fermati. Impara l'arte di vivere senza fretta* di Lothar J. Seiwert (Sperling & Kupfer).

- Gli americani, che lo hanno lanciato, lo chiamano «downshifting»: letteralmente scalare le marce. I downshifters si battono per un

giusto equilibrio tra lavoro e vita privata e sono disposti ad accettare un taglio dello stipendio pur di ottenere più tempo libero. Nel 2007, in Occidente, secondo le ultime stime dell'agenzia londinese Datamonitor, saranno almeno 16 milioni i lavoratori disponibili allo scambio.

Il benvenuto lo dà Ella Ceppi, la life coach che condurrà la giornata, ordinando a tutti: «Viva l'orologio». In questa casa dalle pareti color pastello e disseminate di tartarughe di ceramica, il tempo è un optional. Supero la prima prova in scioltezza: l'orologio non l'ho mai portato.

Pian piano arrivano anche gli altri partecipanti: una trentina di persone in tutto, uomini e donne di età diverse. Presto capisco che lentezza non fa rima con ozio: la casa è un brulicare di attività. Qualcuno sistema le sedie, altri preparano degli stuzzichini, altri puliscono. Mira D'Amico, la naturapata che coordinerà le attività in cucina, sta tagliando le verdure per il miso. Le carote vanno affettate a rondelle, per liberare la loro energia yin e yang, e consumate subito per non disperdere la loro carica: anche questa è filosofia.

MENO FRENESIA, PLEASE

«Vivere slow non vuol dire essere poco attivi, ma avere un rapporto meno nevrotico con il tempo. Tendiamo a fare tutto freneticamente, mangiare, lavorare, viaggiare, fare sport e perfino sesso. E abbiamo la pretesa di piegare le ore alle nostre esigenze: vogliamo che le cose accadano quando noi lo decidiamo. Ma il tempo è una variabile indipendente. Dobbiamo imparare ad aspettare. E soprattutto, intanto, a godercela», dice la life coach.

Sono i principi dello slow life, un movimento internazionale che ha visto nascere, in Austria e Germania, l'associazione per il rallentamento del tempo e che ora ha messo radici anche in Italia. Viene citato il libro... *E vince la tartaruga*, e spiegato quanto a volte la fretta sia stupida e inutile: pensate a quelli che superano quando a meno di cento metri c'è un semaforo ros-

so. Ma è arrivato il momento di darsi da fare. Che cosa preferisco: degustare lentamente i vini della zona o preparare la pasta che mangeremo a pranzo?

VINCE CHI RESTA INDIETRO

Accetto la sfida con il mattarello. Al tavolo ci sono un giornalista, un manager della comunicazione, uno studente e un'impiegata. Quasi per tutti è la prima esperienza con l'impasto. Davanti a me una montagnetta di farina e un pentolino con poca acqua da aggiungere lentamente: la chiave, spiega Mira, è la dolcezza del tocco. Tirare la pasta, assicura, è un efficacissimo antistress. L'inizio, però, è tutto in salita: la farina non si amalgama con l'acqua, le mani sono appiccicose, guardo con invidia le pallottole dei miei vicini e mi monta la rabbia. Mira mi rassicura: «Fai con calma, qui vince chi arriva ultimo». E piano piano comincio a godermela. Ci vorrà quasi un'ora, ma l'impasto raggiungerà il giusto grado di consistenza e riuscirò anche a preparare i primi cavatelli di tutta la mia vita. Mi dicono che anche i manager, a volte, vengono mandati in cucina per allenarsi al gioco di squadra.

Il pasto è un vero e proprio rito, altro che piadina davanti alla scrivania. Si comincia con una zuppa calda di miso: è un cibo bioenergetico, spiegano, va fatto con una verdura che sta sotto terra, una che sta all'altezza del suolo e una che sta sopra, serve a rilassare lo stomaco e prepararlo alla digestione. Poi è tutto un fiorire di portate macrobiotiche e salutistiche. Leggere, sane e, a sorpresa, perfino buone.

IL TEMPO DEI DESIDERI

Dopo il pranzo Ella ricorda a tutti che la

primavera è il momento della realizzazione. Basta rimandare gli impegni. Incontri, contatti, telefonate, amori: è l'ora di tirare le somme. E siccome il caos e la fretta di ogni giorno possono distogliere dai desideri più profondi, invita a scrivere su un foglio, da consultare con frequenza, alcune delle cose che vorremmo realizzare entro il solstizio d'estate. E poi dà i compiti a casa: ascoltare con attenzione, aspettare senza irritazione, essere gentili, togliere ogni tanto l'orologio, spegnere il cellulare qualche ora al giorno. Come una brava alumna faccio la lista delle cose che voglio realizzare: le rileggo e depenno quelle che sarebbero solo una perdita di tempo.

Tutti sono attenti, un manager, sempre di corsa, dice che il poco tempo a disposizione gli ha fatto perdere di vista le cose più vere. Per scrivere la lista finisce ai supplementari, ma poi si rilassa soddisfatto.

IL SORRISO DEI PIEDI

In questa giornata da moviola è l'ora dello slow walking, si passeggia tra i vigneti. Chi preferisce, invece, può lavare i piatti in cortile. C'è anche la lavastoviglie, ma per ritrovare i ritmi naturali non sono ammesse scorciatoie. Davanti all'acquario, però, nessuno si spintona.

Il pomeriggio è dedicato alla meditazione e al relax. Per i neofiti è d'obbligo la posizione distesa: si lavora sulla respirazione e sulla tecnica del sorriso cinese. Mentre si distendono tutti i muscoli bisogna sorridere e cercare di portare quel sorriso in tutte le parti del corpo. A occhi chiusi cerco di concentrarmi: ma i miei piedi staranno ridendo?

Ci si saluta con un girotondo e reciproci massaggi alla schiena per mettere subito in pratica la gentilezza e la pazienza. Che qui sulle colline sembrano davvero un gioco da ragazzi. Almeno finché non ci si rimette in macchina per tornare a casa. Di corsa, sperando di non imbattersi in un autovelox. □

