



sono liberatorie. Per questo come associazione di volontariato stiamo portando la meditazione anche nelle carceri».

Il desiderio di una vita slow non rischia di diventare un po' una moda? «In alcuni casi sì. Penso a quelle persone che si spostano in bici, ma poi sono isteriche perché devono andare veloci e se la prendono con automobilisti o pedoni che glielo impediscono. Se decido di usare la bicicletta è perché è un mezzo di trasporto che va piano. Rigidità e fanatismo non sono compatibili con una vita slow. Ci vuole elasticità per cambiare. E anche un briciolo di ironia».

In che senso? «L'ironia aiuta a rompere gli automatismi. Penso all'ultimo fenomeno virale, quello del *mannequin challenge*, per cui si postano sui social dei video in cui i soggetti rimangono fermi, proprio come dei manichini. È un modo ironico per dire che abbiamo bisogno di rallentare. E che farlo è divertente».

Con la sua associazione ha istituito la giornata mondiale della lentezza. Quando sarà la prossima? «C'è tutto il tempo di prepararsi con calma! Sarà l'8 maggio, che cade di lunedì, il giorno in cui è più difficile rallentare. Ma le attività dureranno più ben di 24 ore e dureranno fino a metà giugno».

Buoni esempi da seguire



LA FELICITÀ AL POTERE di José "Pepe" Mujica (Castelvecchi) è il libro dell'ex Presidente della Repubblica dell'Uruguay, un buon manuale per chi vuole riscoprire la lentezza. «La vita è un paesaggio straordinario, ma bisogna vederlo. E per questo bisogna avere tempo» scrive l'autore.



STORIA DI UNA LUMACA CHE SCOPRI L'IMPORTANZA DELLA LENTEZZA di Luis Sepúlveda (Guanda). È la favola che aiuta a ritagliarsi il tempo di fare bene le cose, in un mondo dominato dalla fretta. La lettura ideale per i piccoli, indispensabile per i grandi.

Dai medici agli insegnanti ecco chi ha sposato la filosofia della lentezza

SLOW TRAVEL

Altro che last minute, negli ultimi anni cresce la passione per i viaggi lenti, quelli in cui non conta tanto la meta, quanto il percorso per raggiungerla. L'associazione **Movimento lento** (movimentolento.it) organizza viaggi a piedi e in bicicletta alla portata di tutti, per riscoprire antiche vie e tracciare nuovi itinerari. C'è addirittura uno **Slow travel fest**, che ospita un programma di incontri, arte, musica ed escursioni nei territori della Via Francigena (slowtravelfest.it).

SLOW EDUCATION

Noi adulti andiamo di corsa, ma i nostri figli hanno diritto a seguire i loro tempi per crescere sani e intelligenti. È la proposta di **Slow education**. Per saperne di più e trovare corsi e master dedicati allo sviluppo delle attività trasversali da proporre ai piccoli clicca sul sito sloweducation.it. Scoprirai i percorsi di educazione non autoritaria. Un esempio? Gli alunni di alcune primarie seguono stage per imparare la matematica con tecniche creative che usano la motricità.

SLOW READING

Tra email, sms e tweet mai prima d'ora la lettura è stata così rapida, superficiale, affrettata. Vuoi riappropriarti di un piacere paziente e appassionato? Iscriviti a un gruppo: i partecipanti portano a casa un libro scelto in comune e, poi, in un incontro ne approfondiscono i temi e condividono le emozioni. Li trovi in molte biblioteche civiche. Se ne cerchi uno vicino a casa tua vai su biblioclick.it. Per approfondire c'è anche il volume di David Mikics *Slow reading. Leggere con lentezza nell'epoca della fretta* (19 euro, Garzanti).

SLOW MEDICINE

Una medicina attenta al paziente come persona e capace di ascoltare i suoi bisogni. Sono questi alcuni dei propositi del manifesto della **Slow medicine**. Il movimento, ideato da professionisti del settore e cittadini, promuove una forma di cura integrata che sposa medicina ufficiale con forme alternative come omeopatia, ayurvedica, naturopatia, chiropratica, fiori di bach. Per saperne di più vai sul sito slowmedicine.it.