

SOMMARIO RASSEGNA STAMPA

Data	Argomento	Sommaro	Pag
<u>L'ARTE DEL VIVERE CON LENTEZZA</u>			
10/08/2008	Gazz Parma	Letti per voi	1

Letti per voi

Carlo
Bocchialini



segnali di un mondo silenzioso che sta cambiando. ♦

VA FORTE IN LIBRERIA IL VADEMECUM DI CONTIGIANI, «FILOSOFO» DELLA LENTEZZA

Ve la ricordate una famosa pubblicità di **Ernesto Calinori** di qualche decennio fa? E chisselo beve più oggi il Cynar contro «la frenesia della vita moderna»? Tra yoga e beauty farm, eco-vacanze e ci-trasferiamo-in-campagna, c'è anche chi si è inventato un'arrivabile ed economicissima Giornata mondiale della lentezza, riassumendo in un libro una serie di «piccole azioni per grandi cambiamenti». **Bruno Contigiani**, sessantaduenne ex manager di una multinazionale, ha appena pubblicato il saggio «**Vivere con lentezza**» (Orme - 12 euro) con il quale rivolge ai lettori un «serio e giocoso invito a prendersi i propri tempi a discapito della frenesia di oggi». Spinto da un «urticante ed egocentrico senso di responsabilità», l'autore propone un ricettario pratico per cercare il giusto ritmo, diverso da persona a persona, un «equilibrio intelligente tra il nostro correre quando dobbiamo e il nostro fermarci quando possiamo».

Si comincia da quattordici piccoli consigli pratici, i «Comandamenti», sfornati da un gruppo di amici di «vivereconlentezza.it» tra una chiacchiera e una riflessione durante i pranzi del sabato nell'Antica Trattoria da Bruna (menu fisso 8 euro e facoltà di fermarsi fino alla chiusura). Dalla sveglia cinque minuti prima del solito, per fare le cose con calma, alle vacanze di dieci giorni anche se le ferie sono quindici, per avere un po' di decompressione pre o post. Nel libro si parla del «benessere gratuito» (i piccoli piaceri quotidiani per chi non può permettersi la Spa o il centro massaggi), delle tre dimensioni della gentilezza o dell'uso (sempre gratuito e in più liberatorio) della parolina magica NO. «Vivere con lentezza» diventa una filosofia per guardare le cose diversamente. Benvenuta quindi la recessione, che sta generando nel mondo positivi esempi di «economia fondata sulla diminuzione e sulle inclinazioni personali»: impone rinunce, ma «stimola l'ingegno e la fantasia». I libri che contengono «consigli per l'uso» della vita sono spesso contagiati dall'entusiasmo degli autori per le loro scoperte: alla fine però, condividere una positiva esperienza altrui lascia sempre qualcosa di buono. Anche solo i piccoli

