

LA GIORNATA

QUARTO APPUNTAMENTO

IN FUGA DALLO STRESS

L'associazione onlus l'Arte di vivere con lentezza prevede una serie di appuntamenti per rilassarsi e prendere tempo

Oggi si celebra il «vivere lento»

Iniziative anche a Bari e a Bitonto: vietato correre

● ROMA. Calma e tranquillità: torniamo padroni del nostro tempo e riflettiamo sui danni sociali, ambientali e economici prodotti da una vita all'insegna della troppa velocità. È questo l'invito con cui, oggi, l'associazione onlus l'Arte di vivere con lentezza aprirà la quarta Giornata mondiale della lentezza. Previsti una serie di appuntamenti organizzati da associazioni o anche da singoli che vogliono, seppure per un giorno, riprendersi vita e tempo passando la giornata, in modo più rilassato e salutare.

Oggi, a Milano, in piazza San Babila, si correrà il rischio di essere multati se si supererà il limite di velocità-felicità. Ci saranno inoltre giochi e spettacoli per riscoprire il piacere di trascorrere il tempo senza fretta, fare passeggiate, pause per bere tisane, incontri di riflessologia. A Treviso ci sarà invece una gara tra chi avrà idee su come vivere lentamente e a Cuneo il Centro Noosoma ha organizzato una serata della lentezza nei locali degli ex lavatoi, dove si terranno una conferenza interattiva, massaggi yoga e trattamenti rilassanti. Si chiama «S-Concerto mi guardo intorno e penso lentamente!» l'iniziativa dell'associazione Partiamone di Benevento: si tratta di un concorso che premierà la frase più originale che evoca il pensiero lento. Nella stessa città, l'Istituto scolastico Alberti ha organizzato «A spasso per la Benevento romana», passeggiate ecologiche tra i beni storici.

A Bari, il mercatino dell'usato della Cooperativa Sociale Ecopolis aprirà uno spazio dedicato alla riflessione e a Bitonto, nella provincia, una «Passeggiata con tutti i sensi» offrirà la possibilità di scoprire i vicoli della città



SBAGLIA CHI CORRE
Calma e tranquillità: torniamo padroni del nostro tempo. È questo l'invito con cui, oggi, l'associazione onlus l'Arte di vivere con lentezza aprirà la quarta Giornata mondiale della lentezza

e di assaporare specialità cotte lentamente sul fuoco. A Genova i passoveloxx multeranno simbolicamente i cittadini che andranno di fretta e i citywalkers li solleciteranno a passeggiare lentamente nella città scegliendo itinerari diversi da quelli tradizionali e turistici. I mezzi pubblici saranno gratuiti a Caltanissetta e, al loro interno si potranno leggere i Comandanti che aiuteranno a recuperare non solo il piacere della calma ma anche la cortesia.

Ma una Giornata mondiale della lentezza ci sarà anche a Shanghai: Bruno Contigiani, fondatore e presidente dell'associazione L'Arte di vivere con lentezza, sarà impegnato in performance itineranti lungo il Bund, in Nanjing

Road e in Peoples Square, dove multerà e intervisterà i frettolosi.

Nella metropoli cinese l'iniziativa durerà fino al 19 marzo, con seminari interculturali e incontri con gli studenti. «Nel nostro quotidiano, ad alzare il livello dello stress, a volte, è solo il nostro modo di parlare, di respirare o di pensare troppo veloce e affrettato» - si legge in un passo del libro «Vivere con lentezza» di Contigiani.

Anche una sola giornata di slow life potrà così fermare la frenesia del mondo e far capire che la lentezza permette di assaporare al meglio ogni minuto del proprio tempo e ad aumentare la qualità della propria esistenza.

