Roma, una città nelle tasche dei bambini

Riparte il 3 settembre a Roma, e si terrà fino al 12 settembre 2021 presso il Parco degli Scipioni di Via di Porta Latina, **“La città in tasca”, manifestazione dedicata ai più piccoli**. Oltre a laboratori piacevoli e divertenti, il programma prevede anche una raccolta di indumenti e giocattoli per i bambini dell’Afghanistan, un momento costruttivo in ambito educativo e di ‘socialità’ per chi si trova in difficoltà.

Giunto alla XXVI edizione l’appuntamento, che ha fatto parte dell’Estate Romana, p**ropone attività, spettacoli, concerti e laboratori su scrittura, riciclo, manualità e arte.** gemellato con “Fai la differenza, c’è…il Festival della Sostenibilità”: i bambini potranno costruire i loro veicoli recycled che parteciperanno il 12 settembre alla gara conclusiva presso il Centro commerciale Euroma2.

Tra le proposte: il 3 settembre, partendo dal libro ‘L’onda’ di Suzy Lee, la Città delle Artingioco coinvolgerà i bambini in una rappresentazione di mare in tempesta con differenti tecniche artistiche e il 7 settembre, dal libro ‘L’ombra’, sempre della stessa autrice, si darà spazio all’inventiva dei bambini scoprendo le ombre di oggetti che di solito non si notano, in un viaggio tra realtà e immaginazione. Per l’Area spettacoli, il 5 settembre è previsto “Pindarico”, spettacolo di trasformismo e illusionismo su trampoli di Miriam Calautti e Pietro Rasoti, dove si accompagnano i bambini in un volo in bilico, attraverso il viaggio di un aviatore ormai vecchio sul filo dei ricordi con personaggi strambi e buffi sui trampoli, oggetti straordinari e di grande impatto visivo. Il 6 settembre “Mago Tito Magic Show” di e con Patrizio Longo, presenterà un’esibizione con fuoco, bacchette magiche e divertimento per grandi e piccoli.

L’**iniziativa, gratuita, nasce negli anni ‘80 con Arciragazzi nazionale per la promozione di spazi urbani a misura di bambino;** ha il supporto del CSV Lazio, dell’Associazione culturale Carpet di Arciragazzi Lazio, e il patrocinio di Regione Lazio e Municipio Roma I. L’accesso alle attività è gestito nel pieno delle normative anti-Covid. Necessaria la prenotazione alle attività, laddove indicato, direttamente presso il punto accoglienza o tramite e-mail prenotazioni@failadifferenza.com.

Per informazioni: https://www.lacittaintasca.com/ (Foto di Dimitris Vetsikas da Pixabay)

Gerbera, il fiore dell’allegria

La gerbera, originaria dell’Africa, dell’Asia e del Sudamerica, è una pianta robusta e colorata della famiglia delle Asteracee, di facile coltivazione nei nostri balconi e giardini. Simile alla margherita ha dimensioni più grandi, con petali un po’ più allungati e consistenti e dai vari colori.

Il fiore della gerbera ha anche una funzione depurativa dell’aria: assorbe sostanze inquinanti come benzene e tricloroetilene, come documentato da vari studi scientifici e osservato anche dalla Nasa, come eventuale strumento per migliorare la qualità dell’aria nelle navicelle spaziali. inoltre efficace nell’assorbimento della trielina, sostanza tossica che impieghiamo come smacchiatore e sgrassatore per rimuovere vernice, colla, smalto, inchiostro e macchie di difficile soluzione.

Per coltivare le gerbere bisogna esporle al sole, ma non alla

calura: d’inverno smettono di fare fiori per riprendere poi nel periodo primaverile e allora bisogna metterle in un luogo riparato, o avvolgerle in un telo, lontano dalle correnti d’aria. Se messe in vaso, bisogna non far ristagnare l’acqua, eliminare fiori e foglie secche, e utilizzare un terriccio drenante. All’alba i suoi fiori si schiudono per richiudersi al tramonto.

Intorno alla gerbera c’è tutta una simbologia relativa al colore: gialla è associata a eleganza e raffinatezza, molto usata nei ricevimenti e per le storie d’amore, rosa esprime stima, mentre quella viola simboleggia la timidezza, e l’arancione la felicità. Si moltiplicano in due modi: per talea di getti laterali in estate, per seme in autunno o in primavera. Pianta piuttosto rustica, si sviluppa anche a fronte di condizioni di coltivazione non proprio favorevoli. Il nome deriva dal biologo naturalista tedesco Traugott Gerber, che la introdusse in Italia nel 1925. Tra i maggiori produttori del fiore ci sono i Paesi Bassi, con circa 900 milioni di esemplari l’anno. (Foto di prommarketing da Pixabay)

Roma e le sue isole

Fino al 12 settembre 2021 la videoinstallazione ambientale “Isole” sarà ospitata a Roma, sull’Appia Antica, presso il Mausoleo di Romolo della Villa di Massenzio: racconterà l’inquietudine e la voglia di cambiamento che accompagna questo momento storico, immaginando la Roma antica e la Roma moderna come un unico organismo, in cui, metaforicamente, la Città eterna ritrova nuova vita sulle ‘orme’ della memoria

dell’antico. La videoinstallazione, proiettata ad anello, ha una durata di 8 minuti. Il progetto artistico è di Tommaso Strinati e della pittrice Anna Budkova che ha disegnato e colorato a mano i bozzetti, in collaborazione con il video-maker Francesco Arcuri che ha montato e animato la videoinstallazione con la tecnica dello stop-motion. Viene ricostruita la pianta della Roma attuale sulle sagome dei frammenti della Forma Urbis, la pianta marmorea severiana della Roma antica, con strade e parchi della Capitale dei nostri giorni, presentati in piccoli pezzi. Ogni frammento diventa un’isola a sé, come se il mare alzandosi di livello avesse in parte sommerso la città risparmiandone alcune parti, e trasformandola in un arcipelago che prima non c’era. Il visitatore viene accompagnato in un viaggio immaginario dall’alto in cui ci sono due arcipelaghi: uno con le sagome dei parchi romani e l’altro con quelle delle Isole Cicladi nel Mar Egeo. L’evento è promosso da Roma Culture, Sovrintendenza Capitolina ai Beni Culturali, con i servizi museali di Zètema Progetto Cultura. L’ingresso alla Villa di Massenzio è gratuito, con prenotazione consigliata. Per informazioni www.museiincomuneroma.it. (Foto di Pexels da Pixabay)

Roma, l’ecosostenibile sul belvedere dei Fori Imperiali

Si è svolta il 5 luglio a Roma, nella magnifica cornice dei Mercati di Traiano ai Fori Imperiali, “Phygital Sustainability Expo”, manifestazione dedicata alla sostenibilità nella moda e nel design, organizzata dalla Sustainable Fashion Innovation Society (Sfis), associazione che promuove i brand tradizionali e quelli nuovi del settore che producono nel rispetto del Pianeta. L’evento, in uno dei siti archeologici più importanti

e belli del mondo, ha fatto sì che la Roma antica con le sue imponenti costruzioni si 'mescolasse' alle nuove frontiere della moda e del design, rendendo ancora più suggestiva l'esposizione. All'evento, di caratura internazionale, hanno partecipato esperti, designer, manager, aziende tradizionali, startup tecnologiche e 34 brand con idee innovative di giovani creatori, tra cui il progetto Irene Forte Skincare, che produce prodotti di bellezza vegani realizzati anche con agrumi siciliani, la collezione Eye Of Ray di Martina Formilli Fendi che utilizza solo tessuti naturali e riciclati, e il brand unisex e inclusivo Alter Design, ideato dalla designer Pauline Ducruet, figlia della Principessa Stéphanie di Monaco e brand già noti come Zilli e Carpisa.

Tra le iniziative di riscoperta dell'artigianato e delle materie prime innovative che rispettano l'ambiente, molto interessante è stata la proposta degli arredi in cartone pressato della ditta SEKKEI eco design (https://www.sekkeidesignsostenibile.it/shop/my-office-and-my-shop) di Ylenia e Matteo Giovannone che ha sponsorizzato l'iniziativa, con i mobili realizzati da Francesco Maria Mamerti. Lo stesso nome "Sekkei", parola che in giapponese identifica il semplice concetto di design, è un brand giovane che realizza mobili e arredi in cartone per una casa arredata a prova di sostenibilità ambientale. L'idea è quella di realizzare pezzi di arredo eco e trasformare una semplice scatola in un living, nel rispetto degli equilibri ambientali partendo dal concetto che arte e design sostenibile debbano abitare le nostre case, con forme d'arredo quasi opere d'arte per una cultura della sostenibilità, esaltando le qualità e la semplicità del cartone.

Il programma dell'evento ha visto avvicendarsi, tra gli altri Antonio Giordano, che ha tenuto un incontro sull'impatto dell'inquinamento sulla salute delle persone e Antonio Franceschini che ha spiegato come aiutare gli artigiani ad intraprendere la via della sostenibilità ambientale e sociale.

“E’ veramente entusiasmante vedere come sia i giovani che le aziende di antica tradizione stiano intraprendendo con convinzione la strada della sostenibilità” sostiene Valeria Mangani, organizzatrice e presidente di Sfis. “Questo fa ben sperare per il futuro e ci stimola a continuare la nostra attività con energia”.

La manifestazione ha avuto il sostegno della Regione Lazio e il patrocinio di Alleanza per lo sviluppo sostenibile, Ministero della transizione ecologica, Ministero della cultura, Enea, Comune di Roma, Associazione tessile e salute, International Alliance of Women e Ambasciata Americana in Italia. Il progetto ha avuto inoltre la partnership di Cna Federmoda, Enel X, Ice, Ministero degli affari esteri e della cooperazione internazionale, Ferrovie dello Stato e Università Tor Vergata. (Foto di Marcella Pretolani)

---

50 anni dalla morte di Jim Morrison, che visse una vita spericolata

Il 3 luglio di cinquant’anni fa, a Parigi, moriva per overdose da eroina Jim Morrison, leggenda del rock, poeta e frontman dei Doors.

A soli 27 anni venne trovato in fin di vita nel suo appartamento parigino dalla compagna Pamela Courson, e questa tragica scomparsa contribuì a creare il mito dell’‘angelo ribelle’ che tuttora vive.

La sorella Anne per l’occasione ha di recente pubblicato il libro “The collected works of Jim Morrison” uscito negli Stati

Uniti: una raccolta di opere complete del poeta rock provenienti da 28 diari che Jim aveva riempito con poesie, parole, testi per canzoni, assieme ad un documento intitolato ‘progetto per un libro’.

Nel volume vengono riportati anche gli ‘atti indecenti’ durante un concerto in cui Jim mostrò le parti intime dal palco e che gli portarono una condanna a sei mesi con il rilascio su cauzione, che però non portò mai a una pena detentiva in quanto morì prima, e che ricordava in una poesia: “C’era una volta un gruppo chiamato i Doors che cantavano il loro dissenso per la morale vigente/Protestavano perché erano giovani/ Come hanno attestato i testimoni/Mentre il loro leader si calava le braghe…”. Testimone della rivoluzione culturale del suo tempo, quella dei movimenti giovanili che lottavano per la libertà e per i diritti civili, Morrison provocava, se ne fregava delle etichette pur non essendo impegnato politicamente, ma ‘impegnato’ a contrastare l’ordine costituito attraverso il suo narcisismo sfrenato, distruttivo e aggressivo che faceva della sua band un gruppo musicale di nicchia.

La rivoluzione della musica dei Doors passa attraverso molte sperimentazioni più o meno esagerate e particolari: avevano eliminato il basso, che il tastierista ben sostituiva con il piano, e ridotto i testi delle canzoni, che ben rappresentavano la ‘velocità’ delle loro vite. Jim Morrison è sepolto nel cimitero parigino Père-Lachaise, il più grande cimitero della capitale francese che accoglie ogni anni oltre tre milioni e mezzo di visitatori, assieme ad altri personaggi famosi come Oscar Wilde, Chopin, Modigliani, Balzac e Auguste Comte. La sua tomba, pellegrinaggio quotidiano di fan, riporta un’iscrizione in greco con su scritto “kata ton daimona eaytoy”, fedele al suo spirito.

Piante grasse: belle e possibili

C’è chi le snobba, ma soprattutto c’è chi le ama per la loro bellezza, le loro forme particolari e i fiori, malgrado le spine. Per me sono piante affascinanti, ricche, forti, e molto belle che rimandano a immagini del mare e dei deserti.

Sono le **piante grasse**, o succulente, che abbelliscono le nostre case e i nostri giardini dando un tocco in più alle nostre decorazioni floreali. Le possiamo gestire senza troppe cure, pur non avendo il pollice verde.

Sono originarie di terreni aridi dove, in pieno sole, si sono sviluppate in milioni di anni. La luce è importantissima per il benessere di queste piante. Possono essere coltivate all’interno dell’appartamento o all’esterno, ma hanno bisogno di un posto al sole: infatti dal punto di vista botanico hanno tessuti che immagazzinano acqua, rilasciandola al momento di necessità, e sopravvivono a periodi di siccità o di pioggia, e ad elevate escursioni termiche.

Quali sono?

Si dividono in: **Cactacee, Aloaceae, Agavaceae e in Crassulaceae**. Hanno grandissime capacità di adattamento, non richiedono potature o annaffiature costanti, ma essendo organismi viventi necessitano comunque di attenzione, e di stare in un ambiente adeguato.

Tra le piante grasse con fiori troviamo: l’Echeveria, che produce piccoli fiori, dal giallo all’arancione e può stare anche in casa; la **Mammilaria**, con la sua corona colorata

direttamente sul fusto, e **l'Aeonium** con i suoi piccoli fiori a stella, **l'Astrophytum** e **Gymnocalcium**, che ha le spine, ma con una fioritura sui toni rosa, bianco o giallo. Quelle che crescono in casa amano la luce e crescono meglio con poca umidità.

Fra gli esemplari c'è il "**cuscino della suocer**a" (*Echinocactus grusonii*) e il **Graptopetalum**. Quelle da esterno sono i *Semperiverum*, che portano delle rosette carnose, con colori che vanno dal verde intenso al viola acceso, che li rendono simili a piccoli fiori selvatici. Alcuni esemplari sono rari come la **Lapidaria margaretae**, che produce piccoli fiori simili a margherite, i **Lithops**, noti come "*pietre vive*" o "*sassi viventi*" che tendono a confondersi con i sassi, la **Greenovia Aurea** che forma, invece, rosette di colore verde chiaro che possono raggiungere dimensioni diverse, e durante l'estate produce infiorescenze giallo brillante.

Come si curano le 'succulente'?

A casa vanno posizionate in un angolo con luce, senza acqua in eccesso, altrimenti si rischia di farle marcire. Si moltiplicano per talea. I nativi dell'America centro meridionale veneravano questa pianta, considerata magica e curativa, e nella storia è stata usata per ricavarne medicamenti, combustibile, ed anche per farne recinzioni con le spine.

Attualmente è di gran voga l'uso dell'aloe per la salute e la cosmesi, le fibre dell'agave che vengono utilizzate per realizzare la tequila e creare i famosi cappelli panama, che quindi non sono fatti di paglia.

L'innaffiatura dipende dal clima in cui vengono coltivate: d'inverno sono sufficienti le piogge, mentre d'estate basterà farlo una volta a settimana, oltre a tenerle umide quando le temperature superano i 30 gradi. Importante anche il terriccio, che deve essere ad alto assorbimento, leggero e

permeabile, no alle acque stagnanti: la pianta sa prelevare da sola l’acqua che le serve.

L’Ue approva il consumo alimentare di insetti a tavola

Lo scorso 3 maggio la Commissione europea ha approvato per la prima volta, dietro autorizzazione dell’Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa,https://www.efsa.europa.eu/it/efsajournal/pub/6343), il consumo della larva della tarma della farina, il tenebrio molitor, un insetto meglio conosciuto come ‘tignola’ che potrà essere venduto in polvere, intero o essiccato. Questo tipo di alimentazione, scientificamente definita centomofagia, è stata ritenuta cibo del futuro dell’uomo anche da un recente report della Fao, l’Organizzazione delle Nazioni Unite che ha sottolineato come quest’insetto è ricco di proteine, vitamine, fibre e minerali, e soprattutto è a basso impatto ambientale. Infatti, nello studio si stima che servono 43.000 litri di acqua e 150 kg di anidride carbonica per produrre un chilo di carne di vitello, mentre per produrre le stesse proteine in bachi da seta si ‘scaricano’ in atmosfera soltanto 15 Kg di Co2. Facciamo due conti: un etto di grilli contiene quattro volte le proteine di un etto di salmone, sono ricchi di ferro e di magnesio e molte specie sono particolarmente ricche di omega 3. Inoltre gli allevamenti consumano meno mangime, acqua e terreni degli allevamenti convenzionali, producendo meno emissioni. L’approvazione da parte della Commissione rientra nell’ambito della strategia Ue “Farm to fork” con il piano d’azione 2020-30 per i sistemi alimentari sostenibili, che

considera gli insetti non solo a basso impatto ambientale, ma a sostegno della transazione verde della produzione alimentare Ue. Tale provvedimento ha iniziato il suo iter nel 2018 con l'entrata in vigore del regolamento europeo sui novel food, che riconosce gli insetti interi come nuovo cibo e come prodotti tradizionali da Paesi terzi. Anche se nel mondo due miliardi di persone si nutrono di insetti (Cina, Africa, Indonesia e alcune zone dell'America) in Italia non tutti apprezzano questa 'apertura' a tavola: Coldiretti sostiene che il 54% degli italiani non li gradisce, considerandoli estranei alle nostre abitudini alimentari. Ma, come evidenziano alcuni esperti, non si tratta di un alimento privo di rischi, solo perché è naturale e 'bio': molti insetti tendono a accumulare metalli pericolosi, come il cadmio e il piombo e possono essere quindi, dal punto di vista chimico, pericolosi per la nostra salute. Quindi chi volesse mangiarli in sicurezza? Bisognerà controllare i mangimi con cui verranno nutriti, che dovranno essere sani e sicuri. Oggi i principali produttori di insetti 'da mangiare' sono i Paesi dell'Estremo oriente, come Cina e Thailandia, che però non si evidenziano per controlli alimentari rigorosi e in sicurezza.

Anche i cuochi stellati si dividono su questa alternativa a tavola: tra questi lo Chef Massimo Vigiletti li trova una fonte sostenibile per il futuro, mentre per Antonello Colonna e Andrea Pasqualucci non rientrano nella nostra tradizione culinaria. Negli Stati Uniti, invece, lo Chef José Andrés propone nel suo ristorante messicano cavallette saltate, le 'chapulines'.Dunque una nuova pietanza, da provare, per chi ne abbia voglia e curiosità, ma soprattutto per chi sia pronto a masticare e digerire un cibo così 'alternativo'.(Foto di 41330 da Pixabay)

Vespucci, i novant’anni della più bella del mondo

La nave scuola della Marina italiana Amerigo Vespucci ha compiuto novant’anni, la più anziana unità in servizio della Marina militare, interamente costruita e allestita presso il Regio cantiere navale di Castellamare di Stabia (Na) varata il 22 febbraio 1931.Ufficialmente consegnata alla Regia Marina il 26 maggio 1931, entrò in servizio come Nave Scuola il successivo 6 giugno, con assegnazione al porto di La Spezia. Nonostante i suoi anni la Nave scuola sembra non essere mai venuta meno ai suoi compiti: con più di 800 miglia trascorse in mare, ha sempre la stessa eleganza, complici anche i periodici lavori di manutenzione e restauro. L’Amerigo Vespucci, non a caso, è considerato “la nave più bella del mondo” e per gli allievi dell’Accademia Navale è un onore poter addestrarsi su di essa. La celebre considerazione viene confermata quando nel 1962 la portaerei USS Independence (CVA-62) incrociando nelle acque del Mediterraneo un veliero italiano lampeggiò il segnalatore chiedendo: “Chi siete?”. La risposta fu: “Nave Scuola Amerigo Vespucci, Marina Militare Italiana”, e la nave statunitense rispose: “Siete la più bella nave del mondo”. Non a caso, il motto ufficiale della nave, datogli nel 1978 è un aforisma di Leonardo da Vinci: “Non chi comincia ma quel che persevera”, usato per spronare gli allievi dell’Accademia Navale che desiderano intraprendere questa carriera. Più nel dettaglio l’Amerigo Vespucci ha preso forma in un’epoca nella quale il gasolio stava sostituendo del tutto il carbone e l’acciaio, divenne il simbolo della tradizione della Marina, un ambiente nel quale trasformare le persone in marinai e nella quale mettere da parte l’io per raggiungere un senso di collettività e di equipaggio. Ed è questo sentimento che, dopo novant’anni, ‘muove’ ancora gli allievi della Marina che ogni anno intraprendono con onore il percorso formativo sull’Amerigo Vespucci, dove oltre alla

formazione si impara a lavorare, a cooperare in compiti non prettamente tecnici come la pulizia del mezzo, e a rispettare ogni persona e mansione dell'equipaggio. Oltre agli allievi, vi operano 250 uomini e donne dell'equipaggio con regole precise dove alle lezioni si uniscono anche i doveri di ospitalità, dato che l'Amerigo Vespucci è anche ambasciatore navigante dell'Italia ed è ammirato in tutti i porti del mondo quando attracca. Prima della pandemia l'equipaggio del Vespucci era a disposizione dei molti visitatori che, in molti porti del mondo, facevano visite guidate apprezzando da vicino il fiore all'occhiello della Marina italiana e dell'Italia in generale. Dal punto di vista tecnico-costruttivo il Vespucci è una Nave a Vela con motore; dal punto di vista dell'attrezzatura velica è "armata a Nave", con uno scafo lungo 82m per una larghezza di 15,56 ed una lunghezza complessiva da poppa a bompresso di 101m per un dislocamento di 4300t e un'immersione di 7,3m. Possiede due motori diesel ed uno elettrico principale che lo fanno arrivare ad una velocità massima di 10nd. Ha la capacità di ospitare 264 persone. Inoltre ha 24 vele di tela olona di spessore variabile tra i 2 e i 4 millimetri per una superficie totale di 2.635 metri quadri. Le cime sono tutte attualmente di materiale vegetale; tutte le manovre vengono rigorosamente eseguite a mano; ogni ordine a bordo viene impartito dal comandante, tramite il nostromo, con il fischietto. L'eleganza delle forme dello scafo, di colore bianco e nero con piccoli oblò, viene resa senza tempo dai fregi di prora(prua) e gli arabeschi di poppa in oro zecchino, e dalla polena (ornamento scultorio posto all'estremità dei velieri) a prua raffigurante l'omonimo esploratore. Gli interni riportano all'eleganza della costruzione in legno degli anni Trenta, come la Sala Consiglio in noce e mogano, utilizzata come salotto di rappresentanza. In un lungo corridoio sono esposti i crest, emblemi a forma di scudo scambiati con le autorità dei porti in cui il Vespucci è stato ospitato e ormeggiato, che ricordano la storia dei lunghi viaggi intrapresi dalla nave. Come ha sottolineato il capitano di vascello

Gianfranco Bacchi, attuale 122° comandante del Vespucci intervistato di recente. “Questa nave-scuola è diventata un simbolo potente, grazie all’estetica della nave: è effettivamente bellissima, è oggettivo. All’estero altre navi-scuola sono ibride, un connubio di tradizione e modernità, mentre il Vespucci ha conservato integralmente la tradizione, a parte qualche ausilio sottocoperta per migliorare la qualità della vita a bordo, ad esempio le cucine. Per il resto tutto è ‘vero’ e originale. Il timone non è solo bellissimo: è effettivamente il vero timone della nave. I pennoni, l’alberata, la tradizione è conservata. In secondo luogo, per una volta non siamo noi a dire agli altri che siamo belli. E’ il mondo a dircelo e quando questo apprezzamento arriva per esempio dalla Marina più potente, quella americana, come si fa a non crederci…” (fonte La Nazione) (Foto di Erich Westendarp da Pixabay)

Il corpo, uno spazio sacro

“La Terapia Polivagale è nata dalla mia esigenza di trovare un nuovo metodo, nell’ambito delle psicoterapie, che permettesse di affrontare in modo efficace e più rapido traumi, emozioni bloccate e tutto l’ampio spettro dei disturbi psicosomatici che, fino alla creazione di questo nuovo metodo, affrontavo con le tecniche del modello Psicofisiologico clinico integrato, e la Psicoterapia breve strategica unita all’ipnosi che già andavano ad intervenire sul decimo nervo cranico: il nervo Vago. Così si legge nelle pagine di “Libera-Azione attraverso la crisi. La Terapia Polivagale“ libro di Silvia Trucco edito Golem, da poco uscito nelle librerie. L’autrice è psicoterapeuta, psicofisiologa, ipnoterapeuta che con questo approccio terapeutico unisce formazione e ricerca sul campo su se stessa e sugli altri. Da vent’anni lavora sul concetto di

individuo come unica unità psicofisica, in cui psiche e soma sono in un rapporto circolare come nelle tradizioni più antiche, da quella greca a quella cinese, che nel suo lavoro integra con la più attuale ricerca neuropsicofisiologica. Dopo anni di sperimentazione su centinaia di pazienti l'autrice ha brevettato la Terapia Polivagale che affonda le sue radici nelle teorie dei neurofisiologi Stephen W. Porges, che mette al centro del sua Teoria Polivagale l'esperienza psicologia, e del sistema di David Becali, che enfatizza le manifestazioni fisiche nel corpo con il suo sistema denominato Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE).

Il metodo lavora sul rapporto tra corpo e mente. Ha ottenuto dati clinici che ne sottolineano l'efficacia nei problemi relazionali, ansie, attacchi di panico, depressioni e disturbi neurovegetativi trattati di solito con terapie lunghe. "La persona ha l'opportunità di sciogliere le tensioni che bloccano le emozioni attraverso il corpo, e far uscire il vissuto bloccato, che la spinge in automatico a diventare autonoma, indipendente dal processo" sostiene Trucco. "L'incontro con il metodo TRE mi ha dato l'imput per agire a livello corporeo in modo ancor più viscerale, in quanto attinge dalla Bioenergetica, dal Tai Chi e da altre pratiche orientali che attraverso esercizi muscolari evocano nel corpo un tremore neurogeno (fase di induzione al tremore neurogeno all'interno del mio metodo), che consente di rilasciare le tensioni accumulate nel corpo e che rappresentano la causa del mantenimento di blocchi emotivi". La terapia brevettata da Silvia Trucco nasce quindi dall'integrazione di tecniche e approcci che privilegiano la storia del paziente e il suo rapporto con il terapeuta in un contesto in cui tutte le percezioni si integrano in uno spazio sacro: il corpo. Nello scorrere delle pagine emerge come questo metodo sia centrato sull'importanza di una rivoluzione nella persona, un reset, una 'Crisi' legata al timore di 'lasciarsi andare', concetto che occuperà un intero capitolo nel volume. Nel libro si parla di tecnica e di applicazione clinica in cui vengono raccontate

20 storie che, nel rispetto della privacy di ogni paziente, sono il risultato di più casi riuniti per assonance rispetto al materiale clinico reale, che testimoniano un'attività terapeutica orientata all'indissolubilità tra psiche e soma.
Nel 2015 Silvia Trucco ha fondato a Roma Centro Mentecorpo dove propone attività multidisciplinari e terapie per il benessere della persona. (www.silviatrucco.com; info@centromentecorpo.com)

titolo: Libera-Azione attraverso la crisi. La Terapia Polivagale
categoria: Manuale di psicologia
autrice: Silvia Trucco
editore: Golem
pagine: 168
prezzo: € 18.00

Durante, detto Dante

Per celebrare i settecento anni dalla morte di Durante Alighieri detto Dante avvenuta a Ravenna, che si celebrano nel 2021, tante sono le iniziative organizzate su tutto il territorio nazionale. Tra queste c'è anche quella dell'Accademia della Crusca che da inizio anno propone sul suo sito, per ogni giorno e fino al 31 dicembre 2021, una diversa parola, espressione, locuzioni, motto della Divina Commedia di Dante che apparirà, con un piccolo commento. La prima parola è stata 'trasumanar' dal Paradiso (I,70) per indicare un'esperienza che va oltre l'umano. L'appuntamento quotidiano si chiama #ParolaDiDanteFrescaDiGiornata che è stato lanciato anche attraverso i canali social dell'Accademia Facebook, Twitter, Instagram. La Crusca rimanda il lettore anche ad un altro progetto già in corso, in collaborazione con il Cnr, 'Il

vocabolario dantesco’, fruibile gratuitamente sul web, in continuo aggiornamento (www.vocabolariodantesco.it). Spiega il presidente della Crusca Claudio Marazzini “Anche in questo modo si intende sottolineare la capacità creativa, l’attualità, e la straordinaria leggibilità del poeta”.

Tra le numerose manifestazioni in calendario nel 2021 la sua città natale, Firenze, lo ricorda con “Dante 2021”: conferenze, reading, spettacoli in cui sono coinvolte tutte le istituzioni culturali cittadine.Nei prossimi mesi sono previste due giornate ‘dantesche’, 25 marzo e 14 maggio, un documentario, una App e tour turistici in luoghi cari al Sommo Poeta, dal Mugello alla Lunigiana, dalla Maremma alla Romagna che si aggiungono al sito del comune fiorentino www.700dantefirenze.it. Il turismo toscano e quello dell’Emilia Romagna hanno realizzato il sito www.viedidante.it. Dante Confidential è il titolo di un documentario che andrà in onda su Rai doc sulla vita del Poeta. Negli istituti di cultura italiana all’estero, Bruxelles, Parigi, Madrid e Berlino, sono in programma serate evento sul tema. Nella sua vita (1265-1321) Dante viaggiò e visse in luoghi diversi: da Firenze che poi lo esiliò, Verona, Ravenna, che lo accolse fino alla fine dei suoi giorni e poi altre città come Roma, Arezzo, Bologna e Forlì. **(**Foto di Rhodan59 da Pixabay)

Stili di seduta

Le sue origini sono antichissime. Ci aiuta quando siamo stanchi, ci fa mangiare e lavorare comodamente, ci può dondolare durante una lettura o nei momenti di pausa della nostra giornata. È la sedia, presente fin dai tempi dell’antica Grecia nella vita degli uomini, anche se ci sono

voluti secoli prima che fosse alla portata di tutti nelle sue diverse fogge e utilità. In questo periodo estivo in spiaggia sotto l'ombrellone, o nelle ore meno calde nel giardino o sulla terrazza, la fa da padrona la sedia a sdraio o più comunemente solo sdraio, la greppina pieghevole con schienale reclinabile su varie posizioni e sulla quale è possibile assumere una posizione seduta o sdraiata. Detta anche spiaggina, la Folding Rocking Chair progettata dal designer inglese Richard Ward ha avuto una evoluzione lenta nel corso del Novecento anche se le origini vengono fatte risalire intorno al XIV secolo, in cui la sua antenata era composta dal telaio snodato con l'inclinazione fissa, pieghevole e costruita con materiale resistente alle intemperie. Intorno al 1950 furono introdotte delle varianti nell'inclinazione e nei braccioli laterali e negli anni '90 venne affiancata dal lettino prendisole. Altra sedia, usata in veranda e nei campeggi e immancabile per chi pratica la pesca sportiva, è la tripolina, una seduta pieghevole in legno, metallo e tessuto, brevettata nel 1877 da Joseph B: Fenby, usata dalle truppe inglesi nelle campagne di guerra del XIX secolo. La sedia ha ispirato tutta una serie di altri modelli pieghevoli, realizzati con materiali in plastica, economici o di design.

Per approfondire il percorso storico ed evolutivo della sedia, i documenti ci riportano al VII-VI secolo a.C. e al fregio decorativo del Partenone con il dio greco Zeus. I primi esempi che potrebbero essere vagamente considerati sedie moderne si trovano in Egitto, trovate in tombe di imperatori egizi: i sedili realizzati con materiali pregiati tipo ebano e avorio sono decorati con raffigurazioni di animali e schiavi. Nell'Antica Roma le sedie venivano principalmente usate dagli imperatori e successivamente anche da consoli e da chi deteneva il potere giudiziario: la sella curulis, sella curule, era un sedile pieghevole a forma di "X", tipicamente etrusca, con decorazioni spesso in avorio che poi divenne un privilegio riservato solo alle alte cariche pubbliche, pretori e consoli. Nel Medioevo le sedie erano riservate a principi e

re. Per i comuni cittadini il primo esempio di seduta era una panca caratterizzata da un’unica asse di legno poggiata su due piloni, sviluppatasi in Europa e in Asia, scomoda e senza schienale che invece nel Rinascimento vede una spalliera aggiunta, comunemente utilizzata nelle chiese per far sedere i fedeli.

La storia della sedia vera e propria comincia in Europa all’incirca nel 1400, divenendo ben presto un mobile di uso comune per le persone. Le prime sedie a stecche o a forbice sono una fusione della sella romana con la simile sedia da campo araba; sono costruite con una serie di listelli a forbice montate su perni, mentre la spalliera è formata da una tavola orizzontale con il contorno sagomato in cui si infilano le stecche. La sedia per una sola persona in questo periodo è ancora dominio delle classi nobili e borghesi come simbolo di potere e per definire una casata dall’altra, come la ‘savonarola’ diventata poi un vero e proprio modello, realizzata con 8-12 stecche di legno incurvate e incrociate a forbice che poi si è sviluppata da uso nobiliare e papale alla portata di tutti.

Senza dubbio alcune sedie hanno fatto la storia, diventando vere e proprie icone di stile del XX secolo con designer come Marcel Breuer, Le Corbusier, Mies van der Rohe attraverso un’infinità di modelli prodotti di diversi materiali, dal legno alla plastica, da quelle a dondolo a quelle monoblocco, per tutti i gusti e tutte le tasche.

Rapporto 2019 sui laureati

italiani

Presentato in videoconferenza dal Ministero dell'Università e della ricerca, alla presenza del ministro Gaetano Manfredi, il "XXII Rapporto su profilo e condizione occupazionale dei laureati", indagine condotta su 650mila laureati delle università aderenti al "Consorzio interuniversitario AlmaLaurea" che ha fotografato lo stato occupazionale dei laureati nel 2019. I dati hanno registrato: un abbassamento dell'età della laurea, maggiore regolarità degli studi, e un aumento dell'occupazione rispetto al 2014. Gli uomini hanno più possibilità di trovare lavoro rispetto alle donne (+19,2%), mentre chi risiede al Nord trova più facilmente lavoro a confronto con chi risiede al Sud (+40%). Differenza di genere per la scelta delle discipline: più donne nei settori insegnamento, linguistico, psicologico e professioni sanitarie, meno invece a ingegneria, nel settore scientifico e a educazione fisica. "Nel dopoguerra l'università ha rappresentato un ascensore sociale capace di permettere l'espressione dei talenti e di favorire la crescita e la competitività del Paese", afferma Gaetano Manfredi, ministro del Mur. "L'università non deve essere di classe ma inclusiva, lavorando sul diritto allo studio, sul sostegno alle famiglie più deboli e diversificando l'offerta formativa per intercettare tutti i diplomati".

I dati parziali relativi al periodo di lockdown da marzo a giugno 2020 fanno emergere che l'occupazione dei laureati a un anno dal conseguimento del titolo è pari al 65% tra i laureati di primo livello e al 70,1% tra quelli di secondo livello, con una diminuzione rispetto alla rilevazione del 2019, ma dimostrano che gli atenei si sono fatti trovare pronti per la didattica online durante l'emergenza sanitaria Covid-19.