

la Repubblica.it

Ultimo aggiornamento **lunedì 19.02.2007 ore 18.23**

CRONACA

Oggi la giornata mondiale. L'idea di un'associazione di Pavia ha raccolto adesioni da tutta Italia

Un giorno nel segno della lentezza è l'arte di vivere una slow life

Iniziativa in molte città, scandite dai tempi biologici



Il bradipo di "L'era glaciale" animale simbolo di lentezza

ROMA - Provate ad andar piano. A vivere slow, a movervi all'insegna dei tempi biologici e naturali "contro il logorio della vita moderna", come diceva Ernesto Calidri più di trent'anni fa, in mezzo a una strada che a vederla oggi, di frenetico aveva ben poco. Chi ha raccolto l'invito, sta partecipando alla Giornata mondiale della lentezza, oggi, un'idea lanciata dall'associazione "[l'arte del vivere con lentezza](#)" di Pavia. Massiccia l'adesione, molte le iniziative in tutta Italia. Dal Nord al Sud, un solo grido: fermiamoci un momento, rallentiamo il ritmo, riprendiamoci il nostro tempo.

A Roma c'è in programma una "maratona lenta", organizzata dalla [florilegio ars factory](#). Partenza alle 19 da Piazza Trilussa, in Trastevere, arrivo alle 20.30 in piazza Santa Maria in Trastevere. Un vero corteo-lumaca: sono solo 300 metri, ma saranno percorsi in un'ora e mezza per battere un record di anti-velocità. Perché la filosofia della lentezza significa anche fermarsi per osservare quello che spesso, nella frenesia, si trascura.

Una delle iniziative più bizzarre a Milano: attenzione ai "passovelo" in corso Vittorio Emanuele, pronti fin dalla mattina a multare - simbolicamente - i milanesi più frenetici. Inoltre, contro il panino al volo, c'è invece la "cena lenta" a base di piatti che vanno cucinati, ma anche mangiati, con calma e lentezza.

Competizione curiosa a Ferrara. Gli ultimi saranno i primi, in una gara ciclistica di lentezza in cui vince chi ci mette di più. A Modena, l'associazione taoista [Tienli](#) invita i concittadini a "camminare adagio tutti insieme con il taijiquan", un tipo di arte marziale. E chi ha detto che il fitness è veloce? A Teramo c'è lo Slow Fitness, con lezioni gratuite di pilates, meditazione e personal training. Non poteva mancare l'animale simbolo della lentezza: a Casciano Terme, Pisa, passeggiata sull'asino. E poi incontri di ogni tipo: sportivi, artistici e soprattutto letterari.

La poesia arriva a domicilio a Guspini, Cagliari, dove i giovani dell'"Associazione della Banca del tempo" andranno nelle case e nei supermercati a leggere poesie. Nel pomeriggio, "Ata dell'immaginario" tenuta dai bambini in alcune strade del paese: sogni,

idee, ricordi offerti a chiunque si fermerà un momento per parlare con loro. I bimbi di Follonica, invece, incontreranno i nonni del paese e ascolteranno le loro fiabe.

Non mancano le iniziative civiche: a Torino gli "Amici di Beppe Grillo" organizzano tre incontri, di cui uno al Municipio, per assistere al consiglio comunale. Dal Sud al Nord del Paese corre invece l'appello di tutti i citywalkers italiani ad abbandonare per una giornata automobili e a percorrere a piedi la città, inventando itinerari non turistici. Anche le cinquantacinque Cittàslow, collegate al movimento [Slow Food](#), hanno aderito alla Giornata, proponendo passeggiate e incontri lenti nelle piazze, lungo i corsi, nelle biblioteche e nelle enoteche.

Intanto la Giornata della lentezza è sbarcata anche in Germania: a Heidelberg, culla della filosofia, privatamente o in piccoli gruppi, nelle case e nei caffè, i tedeschi dedicheranno qualche momento del giorno alla lettura lenta di *La strategia dell'Orso*, di Lothar Seiwert, uno dei testi-cult per chi della lentezza fa una vera e propria filosofia di vita.

(19 febbraio 2007)

Divisione La Repubblica
Gruppo Editoriale L'Espresso Spa - P.Iva 00906801006

PRESTICRESO

IL PRESTITO CHE CERCHI E' PIU' VICINO DI QUANTO CREDI

— HOME SERVIZI RICERCA METEO

LA STAMPA.it COSTUME

Cerca



Sito

Web

OPINIONI POLITICA ESTERI CRONACHE COSTUME ECONOMIA TECNICI
ARTE BENESSERE CUCINA MODA MOTORI SCIENZA SCUOLE

19/2/2007 (8:13)

Giornata mondiale della lentezza: chi va piano va sano e lontano



Il 19 febbraio si celebra "Vàlentino", un'intera giornata per rivendicare il proprio diritto a una vita meno frenetica

Dopo San Valentino, oggi arriva «Vàlentino»: niente cioccolatini e fiori né dichiarazioni d'amore, perché questa volta non si tratta della festa degli innamorati, ma della giornata mondiale della lentezza. L'idea è venuta all'Associazione l'Arte del Vivere con lentezza, di Pavia, che promuove una vita all'insegna dei tempi biologici e naturali, contro i ritmi frenetici di ogni giorno. Moltissime le iniziative in tutta Italia: dal Nord al Sud l'appello è fermarsi un attimo, rallentare il ritmo, riprendersi il proprio tempo.

A Roma, una delle città più trafficate dove la vita scorre sempre veloce, una maratona lenta, organizzata dal Florilegio Ars Factory (www.florilegio.net): si

parte alle ore 19 da Piazza Trilussa, per arrivare alle 20.30 a Piazza Santa Maria in Trastevere. Un vero corteo-lumaca: sono solo 300 metri, ma saranno percorsi in un'ora e mezza per battere un record di anti-velocità. Poiché la filosofia della lentezza significa anche fermarsi per osservare quello che spesso, nella frenesia, si trascura. Sempre nella capitale alle 12 al Pincio l'appuntamento è con «i cercatori di nuvole» romani: in compagnia di Paolo Sottocorona, metereologo de La7, si fotograferà il cielo.

Una delle iniziative più bizzarre è invece in programma a Milano: attenzione ai passovelox in corso Vittorio Emanuele, pronti fin dalla mattina a multare - simbolicamente - i milanesi più frenetici. Contro il panino al

**MULTIMEDIA**

VIDEO
19/02: giornata mondiale della lentezza

volo e il pasto frugale milanese c'è invece la Cena Lenta, a base di piatti che vanno cucinati, ma anche mangiati, con calma e lentezza. A Ferrara una competizione davvero curiosa: gli ultimi saranno i primi: una gara ciclistica di lentezza dove vince chi arriva ultimo.

Di tutto un po': a Modena l'associazione taoista Tienli (www.tienli.it) invita i concittadini a "camminare adagio tutti insieme con il taijiquan", un tipo di arte marziale. E chi ha detto che il fitness è veloce? A Teramo domani lo Slow Fitness, con lezioni gratuite di pilates, meditazione e personal training. Non poteva mancare l'animale simbolo della lentezza: a Casciano Terme, Pisa, passeggiata sull'asino. E poi incontri di ogni tipo: sportivi, artistici e soprattutto letterari.

Scopri il nuovo MULTIMEDIA



SOCIETÀ

Un altro frenetico lunedì? Sì, ma con calma...

Si celebra la Giornata mondiale della Lentezza. Un momento "slow" contro lo stress del quotidiano. A Roma spazio per i "cercatori di nuvole" al Pincio. Stasera la "maratona lenta" a Trastevere

Roma 19 febbraio 2007 - Un lunedì mattina come tanti? Iniziato nel tentativo affannoso di riallinearsi ai ritmi frenetici della settimana dopo un weekend di relax? Forse No. L'associazione "L'arte del vivere con lentezza" ha lanciato infatti per oggi la Giornata mondiale della Lentezza, promossa allo scopo di ridare sollievo ai nostri affanni, sensibilizzandoci sulla bellezza di un momento di distensione, sulla pienezza del far le cose con calma, riflettendo e godendosi ogni piccolo momento del quotidiano.

Stop al vivere in apnea, dunque. Almeno per qualche ora. Tante le iniziative ad hoc in tutta Italia. A Roma, verso mezzogiorno, quindi nelle ore centrali e più luminose, i "cercatori di nuvole" si troveranno con il meteorologo Paolo Sottocorona al Pincio per fotografare e osservare le imprevedibili forme che prendono le nubi in cielo. E poi segnaliamo la "maratona lenta", organizzata dal Florilegio Ars factory: si parte alle 19 da Piazza Trilussa e si arriva a Santa Maria in Trastevere alle 20.30: sono solo 300 metri ma i partecipanti ci impiegheranno un'ora e mezza per battere questo primato di antivelocità.

Insomma, per un giorno Roma si rifarà al celebre motto di uno dei suoi padri, Cesare Augusto: "Festina lente". Affrettarsi sì, ma con lentezza.

Copyright © Protos s. r. l. 2007. Tutti i diritti riservati