



Dopo le vacanze

Mostre, film, musica, corsi
Affrontare la sindrome da rientro
evitando di buttarsi troppo giù

a pagina 18

Idee per un rientro soft

Il disco

Continuare a viaggiare sulle orme di Manu Chao

Tornati da un viaggio, uno dei migliori ammortizzatori della ri-caduta nella quotidianità è continuare a viaggiare. Con la mente, s'intende. Ecco un'opportunità per riscoprire un classico, uscito nel 1998: «Clandestino» di Manu Chao. Anche perché il musicista parigino, classe 1961, da anni è quasi scomparso dalle scene e, per ascoltarlo in concerto, si dovrebbero cogliere occasioni rare, come il live di Chalons en Champagne, in Francia. I suoi testi, che miscelano tante lingue e idiomi, e le sonorità, che raccolgono contaminazioni da tutto il Pianeta, restituiscono integra la passione per il viaggio dell'autore e conducono chi lo ascolta in giro per il mondo. L'energia e il ritmo di brani come «Clandestino» o «Desaparecido» aiutano a superare i momenti di depressione da ritorno; le venature malinconiche di canzoni quali «Je ne t'aime plus», invece, s'insinuano negli insidiosi lampi di tristezza per immergerli in uno stato d'animo più ampio e meno affilato, dove la poesia riesce a esorcizzare lo «spleen». Insomma, un ascolto nel nome del consiglio «mai fermarsi».

Matteo Speroni

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La mostra

Alla Fondazione Prada arte afro e cocktail chic

Non è come sedere in un bar vista mare della Versilia ascoltando lo scrittore del momento, ma una domenica alla Fondazione Prada può comunque surrogare quello stesso senso di relax misto a un pizzico di lusso e mondanità. Se è questo il sentimento di cui avete nostalgia, nell'ex spazio industriale in largo Isarco 2 (ore 9-22, ingr. 10 €), oltre alle tre rassegne in corso e alla collezione permanente, dal 15 settembre apre anche la nuova mostra, la prima in Italia, dell'americana Betye Saar che lavora sull'esperienza biografica. Le sue opere includono tracce del folclore afroamericano e una visione spirituale che attinge a credenze africane, asiatiche, americane ed europee. D'obbligo la sosta al bar Luce, che il regista Wes Anderson ha progettato come «Un ottimo set, ma anche un bellissimo posto per scrivere un film».

Francesca Bonazzoli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il libro

Ispirarsi ai grandi per trovare il giusto ritmo quotidiano

Non è un romanzo — perché gialli, thriller & co. hanno già allietato i pigri pomeriggi estivi. E non è un saggio, che richiederebbe troppa dedizione, impegno poco adatto alla ripresa della routine cittadina che dedizione ne richiede già abbastanza. È invece uno di quei libri da leggere in anarchia, aprendoli a caso e saltellando da una voce all'altra. Perché «Rituali quotidiani» di Mason Currey (Vallardi, pag. 270, € 15,90) è un prezioso volumetto da tenere sul comodino in quanto permette di spiare vita, ritmi, manie e abitudini dei grandi personaggi della cultura, da Beethoven a Flaubert, da Hemingway a Picasso. Così da trovare esempi da seguire o complici per assolversi, e ripartire di slancio.

Qualche esempio? Fellini si alzava alle 6 del mattino e gironzolava senza meta per la casa; alle sette iniziava a telefonare. Francis Bacon si alzava all'alba e lavorava fino a mezzogiorno; poi si dedicava allo svago, inaffiato da grandi quantità di alcol, fino a notte fonda. Scott Fitzgerald non si alzava prima delle undici e fino alle cinque del pomeriggio non si metteva a scrivere; poi andava avanti a oltranza bevendo gin puro. Chopin si alzava tardi, faceva colazione a letto quindi passava la giornata a comporre; cenava alle sei con George Sand e dopo un po' di conversazione andava a dormire.

Lorenzo Viganò

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il film

Un «West Side Story» condito in salsa belga

Il titolo del rientro è un film belga, il crudo e violento: «Black-L'amore ai tempi dell'odio», reduce da premi al Festival di Toronto, e diretto da Adil El Arbi e Bilall Fallah. Chi cerca nostalgia del passato troverà agganci con «West Side Story» (1961); chi ha un'anima cinéophile ricorderà subito «L'odio» (1995) di Mathieu Kassovitz; chi è attratto dai temi sociali riconoscerà l'attualità scottante sullo sfondo della storia che si svolge a Bruxelles. Discorso a parte per chi si occupa di psicologia o per chi insegna: l'amore fra adolescenti in quartieri a rischio, può far leva sulla shakespeariana love story di Giulietta e Romeo, o fanno la differenza dei tragici tempi nostri le appartenenze a gang rivali, dove anche gli stupri di gruppo sono consuetudine e riti comuni? Ultima curiosità: il marchio del distributore, Wanted Cinema che sceglie sempre di presentare i suoi film in edizioni originali sottotitolate in italiano.

Giancarlo Grossini

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il corso

La cucina gourmet che consolida la coppia

Non è la classica lezione di cucina. Bisogna essere preparati ad arrostiti e lessare da legati, assaggiare ingredienti con gli occhi bendati, suggerire al partner le mosse davanti ai fornelli comunicando solo a gesti. «Kitchen and Love», proposta di Teatro7lab, scuola di cucina di via Thaon di Revel 7, è un modo divertente per testare l'affiatamento e la complicità di coppia mentre si impara a preparare un menù gourmet. Si partecipa in coppia (etero e gay, senza limiti di età) e sotto la guida dello chef Roberto Cuculo si apprende l'arte e si scopre quanto è forte l'amore a due. La sfida è anche fra gli allievi: vince un premio chi realizza la migliore ricetta dimostrando forte intesa. Aperitivo con bollicine, cena, brindisi, 80 euro a testa. Per prenotare la serata di venerdì 16, alle 20, tel. 02.89073719 o ks@teatro7.com.

Marta Ghezzi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il concerto

L'energia degli Who e le campane del Tibet

Per trattenere ancora un po' dentro di sé l'eco delle onde del mare si potrebbe provare la tecnica di rilassamento con campane tibetane di Alma Matters (via Stradella 5, sabato ore 18, 20/30€, info 329.66.72.58). Producendo suoni ricchi di armoniche e vibrazioni profonde, promette di ridurre i livelli di stress, riequilibrare i chakra e aumentare la capacità di concentrazione. A questo punto sarete pronti per recepire tutte le vibrazioni del concerto più atteso del rientro. Ci sono ancora biglietti (da 92 euro) per gli Who al Forum il 19 settembre. Pete Townshend e Roger Daltrey (accompagnati dai figli d'arte Zak Starkey alla batteria e Simon Townshend alla chitarra e da Pino Palladino al basso) sono in giro dal 2014 con il tour che celebra i 50 anni di carriera e oltre cento milioni di dischi venduti. L'ultima volta che sono venuti a Milano era il 1967.

Carlotta Niccolini

© RIPRODUZIONE RISERVATA