

Dal 9 giugno

Pinacoteca di Brera: ingresso gratuito per tutta l'estate

■ La Pinacoteca di Brera, a Milano, riapre al suo pubblico martedì 9 giugno con ingresso gratis fino all'autunno. «Dopo mesi di sofferenza e incertezza, dà finalmente il benvenuto a Milano e i suoi cittadini, rinnovata, ripensata per adeguare la propria natura di museo vivente a un nuovo mondo del quale dobbiamo imparare le regole», si legge in una nota.

La Pinacoteca offrirà al suo pubblico l'accesso gratuito. Un'entrata con prenotazione

ne obbligatoria che sarà valida per tutta l'estate e replicabile più volte. «La gratuità è un nostro modo per dire grazie alla città, di esserle riconoscenti - dice il direttore James Bradburne -». Se Brera è nel cuore di Milano, i milanesi sono nel cuore di Brera. Ed è a loro che rivolghiamo il nostro grazie: per non aver mai abbandonato idealmente le nostre sale, per averci fatto sentire il loro sostegno attraverso il sito web e le pagine social, per aver contribuito a fornirci pre-

ziose indicazioni sulle loro esigenze e percezioni in vista della riapertura, partecipando numerosissimi a un sondaggio disponibile sul nostro sito. In definitiva, per aver condiviso quella "resistenza culturale" che abbiamo intrapreso all'indomani del lockdown: non una risposta alla contingenza, ma una condizione dello spirito, che ci accompagnerà anche a museo aperto», aggiunge il direttore della famosa Pinacoteca.

QUANTA VITA IN UN SOFFIO

Chi impara a respirare bene campa fino a cent'anni

Lo scienziato Maric, allenatore di campioni come Magnini, spiega che per guarire da ipertensione e depressione basta saper inalare aria dal naso

CATERINA MANIACI

■ Fai un bel respiro. Quante volte è risuonato questo richiamo alle nostre orecchie. Prima di un esame importante, o di un colloquio decisivo. Quando una donna sta per partorire, alle prese con il travaglio, è proprio questo l'incitamento che le viene scandito: respira, respira, respira. Lo sappiamo, lo impariamo per istinto, la saggezza spicciola ce lo ricorda in continuazione, ma lo diamo per scontato. E pensare che invece, imparare una vera e propria tecnica di respiro potrebbe aiutarci a vivere a lungo, magari fino a cent'anni, e soprattutto molto meglio.

Per crederci fino in fondo, è consigliabile la lettura di un libro appena uscito: **Il potere antistress del respiro**. Sottotitolo più che indicativo: **Il metodo per abbandonare definitivamente ansia, tensioni e stanchezza**. Lo pubblica Vallardi (pp. 272, euro 15.90) ed è scritto da un esperto, lo scienziato Mike Maric, nato a Milano e di origine istriana, medico e coach di atleti campioni olimpici del calibro di Igor Cassina, Sara Cardin, Filippo Magnini, e del team Settebello. Dopo tanta esperienza accumulata sul campo, Maric spiega in modo convincente che i molti mali del nostro tempo ingrato - e che la pandemia sta moltiplicando in modo esponenziale - si possono combattere proprio con una adeguata tecnica respiratoria, la quale può combattere efficacemente ogni tipo di stress. Che è alla base di questi mali minacciosi: ipertensione, infertilità, depressione, sistema immunitario sgangherato. La tesi ormai accreditata da parte di tanti esperti è che lo stress e il suo corteggio di malattie possono essere combattuti e persino eliminati con un approccio dolce, buttando via quantità di farmaci a cui ricorriamo ormai dipendenti.

YOGA E MEDITAZIONE

Si può fare, ribadisce e dimostra Maric. Il quale, tra le molte altre cose, è campione mondiale di apnea e quindi ha anche sperimentato su se stesso, oltre che con gli atleti con cui lavora abitualmente, un metodo innovativo e insieme antichissimo per affrontare la tensione, l'ansia, il sovraccarico, per far calare la pressione. Attraverso tecniche di respirazione adatte a tut-



Sopra, lo scienziato Mike Maric nato a Milano ma di origine istriana: ha sviluppato una tecnica di respirazione che aiuta a sconfiggere anche lo stress e l'ansia. Prima regola: respirare sempre con il naso. Accanto, la copertina del libro appena uscito.

ti, dai principianti ai professionisti. Insomma, l'idea base della sua ricerca e del suo metodo è che davvero i polmoni possono cambiare la nostra vita, oltre che salvarcela, naturalmente. Dallo yoga alla meditazione tibetana, a quelle del monachesimo occidentale e del mondo medievale, questa tradizione ha sempre avuto spazi importanti in molte culture diverse e oggi ritrovate, anche se i veri cultori ed estimatori rappresentano pur sempre una nicchia. Per esempio, il gruppo La Compagnia bianca, in cui si pratica il tiro con l'arco, appunto di origine medievale, usando una tecnica particolare di respirazione definita appunto "dell'arciere", in cui l'energia necessaria per tenere l'arco e avere una buona mira viene proprio recuperata da una respirazione ben ritmata.

Che si tratti di stress da lavoro o meno, per rispondere alla mancanza di gratificazioni personali, al senso di frustrazione e insoddisfazione, all'apatia e al disagio psicofisico, si ricorre a com-

penzioni che minano la salute. «Fumo, sedentarietà, dieta (o meglio non dieta) e alcol», spiega infatti l'autore, «sono i fattori principali che oggi ci fanno ammalare». Tutti siamo immersi in un vortice di vite che ci lascia senza respiro. Respirare che, invece, dobbiamo ritrovare, e insieme con quello, salute, benessere, equilibrio.

IL SEGRETO

Alla base del metodo di Maric, così come spiega il suo libro, ci sono quattro aree del benessere: la gestione del respiro, la Breathness; il lavoro mentale come rigenerazione, definita Mindness; la corretta alimentazione, ovvero la Foodness; l'attività fisica, nell'acqua e sulla terra, la Bewaterness. A questa "classificazione" del metodo per riconquistare una buona forma fisica e mentale, sono connessi consigli, esercizi, test e ricette per sconfiggere l'ansia. Tutto rigorosamente a base di respiro. A cominciare da cose basiche, quasi scontate, all'apparenza, ma che non lo sono affatto: si dovrebbe quasi sempre respirare con il naso, non con la bocca, perché quel respiro è più filtrato e depurato, inoltre il naso stimola la produzione di ossido nitrico, un gas essenziale per la nostra salute. E poi prima di mangiare, chiudere gli occhi, rilassare le spalle, sorridere, respirare forte attraverso il naso, masti-care lentamente. Una buona digestione assicurata e la forza di ripartire, dopo la tremenda prova di alzarsi da tavola.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Stile&stiletto

Curiel, la signora della moda che ha attraversato la storia

DANIELA MASTROMATTEI

■ Erano svelte, lunghe e affusolate le mani di Gigliola Curiel. Erano le mani di una sarta. Ci aveva messo del tempo per imparare a non ferirsi durante il lavoro con ago e filo, o a non macchiarsi mentre disegnava modelli su agende e quaderni. Era orgogliosa di quel dono prezioso. Tra le dita le era passata tutta la sua storia: il primo tessuto accarezzato a casa di zia Ortensia a Trieste, la matita spuntata con cui disegnava modelli sui libri di scuola, le penne con l'inchiostro liquido, i pastelli colorati e i pennarelli.

Le stesse dita che nell'atelier, tra il brusio dei preparativi per la prima sfilata, stringevano fino a farsi male un ritaglio di stoffa. Le sarte danzavano intorno alle mannequin dando gli ultimi ritocchi ai vestiti, Gigliola invece volle dare uno sguardo alla sala: era una stanza grande e luminosa. Di lì a poco avrebbe mostrato gli abiti alle clienti, sedute in punta di sedia, accompagnate dai mariti con il sigaro fumante e la schiena ben appoggiata allo schienale.

MOLTO AMATA

L'emozione era tanta. «Dov'è Marta?», chiese. La ragazza le andò incontro, aveva i capelli chiari nascosti sotto un cappello, gli occhi lievemente truccati di nero e un rossetto che le faceva risaltare il colore della pelle. Indossava un abito da giorno in seta con un motivo floreale: la prima uscita. Quella più difficile. «Coraggio, tesoro», disse Gigliola sistemando una ciocca alla ragazza. «Si comincia».

E fu un successo, tra lo scroscio fragoroso degli applausi. Alcuni si alzarono in piedi, seguiti via via dal resto degli ospiti. Era una collezione colorata per la primavera estate. L'abito principale, corto in crepe marocain, aveva un drappaggio che dalla spalla

scendeva lungo il fianco della gonna *longuette*. Adatto per ogni occasione. Basato su un modello Chanel, sarebbe diventato l'abito pass-partout per eccellenza. Era il 1949.

La stilista «emanava una magia incontenibile; qualcosa di impalpabile, segreto», desiderata dagli uomini e molto amata dalle donne della Milano che conta (apprezzata anche da Camilla Cederna), diventa negli anni il punto di riferimento delle signore (nobili e famose) invitate alla prima della Scala, dove i suoi abiti elegantissimi sfilano ogni anno.

VOLITIVA E CREATIVA

Un romanzo suggestivo **Una vita nella moda** (edito da Le Lettere, pp.219, euro 16.50) di Gaetano Castellini Curiel che racconta la storia della capostipite della famiglia Curiel dalla quale discendono la stilista Raffaella e i figli Gaetano e Gigliola, che ha preso il nome dalla nonna. Un libro che ripercorre i fatti storici più importanti del Paese e



La copertina del libro

uno spaccato della borghesia imprenditoriale italiana, mettendo in risalto la figura di una donna determinata e dalla grande creatività che ce l'ha fatta nonostante mille difficoltà.

Nipote della sarta triestina Ortensia e sorella del partigiano Eugenio Curiel, cresce in una città multietnica in cui conosce alcune importanti figure storiche, tra cui Saba. Ma la sua più grande passione è la moda. Mentre Gigliola riempie i quaderni con schizzi di vestiti che fa realizzare alle sarte della città, fuori si consumano il delitto Matteotti e l'ascesa del fascismo. In seguito alle leggi razziali promulgate nel 1938 e alla morte del padre, Gigliola e la sua famiglia sono costrette a lasciare Trieste. Nel 1945, alla fine del conflitto, torna a Milano e riesce a fondare la sua casa di moda.

© RIPRODUZIONE RISERVATA