

Notiziario della Biblioteca di Gressan

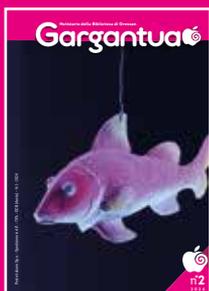
# Gargantua



Poste Italiane S.p.a. - Spedizione in A.P. - 70% - DCB (Aosta) - N. 1 - 2024



n°2  
2024



**Notiziario della Biblioteca di Gressan**

N. 2 - 2024

Pubblicazione quadrimestrale

**Direzione e redazione**

Biblioteca Comunale  
Tor de Saint Anselme  
Fraz. La Bagne n. 15  
11020 GRESSAN (AO)  
Tel. 0165 25 09 46

**Direttore responsabile**

Piero Minuzzo

**Registrazione  
al Tribunale**

di Aosta n. 14/97  
del 21.11.1997

**Impaginazione e stampa**

Tipografia DUC  
SAINT-CHRISTOPHE (AO)

**Materiale fotografico**

a cura di Roger Berthod

**In copertina**

Eptagono 2024: Onirica

**Quarta di copertina**

Eptagono 2024 - Onirica

**Contributi fotografici**

# In questo numero

Editoriale	1
Di libri	2
Quelli della torre. Suggerimenti di lettura	5
BD/GN: ultimi arrivi	6
Il sogno del cinema	8
CordeConForme: per piacere, per donare, per passione!	11
Gressan protagonista della diffusione dei servizi radiotelevisivi in Valle d'Aosta	13
Eptagono 2024: Onirica	15
La trama dell'anima tra sogno e realtà	16
I sogni nella Bibbia	19
Il cibo diventa noi	21
L'ombelico del sogno	28
Transumanar	31
Les marques domestiques des chefs de famille de Gressan au début du xxème siècle	35
Curare con la floriterapia: fiori di bach e fiori australiani	36
5 consigli per mantenersi in forma tutta l'estate	38
Life alignment, un percorso di trasformazione e di crescita personale	40
Ultime dalla Conca di Pila	42
Gli Acquilotti dell'Aygreville calcio al "Mondial des pupilles" U13 in Francia	44
Il comune informa	46
Cos'è essere comunità a Gressan	47
Notizie da Jovençon	48
I nostri appuntamenti / Contatti	49

# EDITORIALE

di **Valentina Salzone**

L'editoriale di questo numero trae ispirazione dal tema scelto per la quarta edizione della rassegna Eptagono, ovvero il sogno.

Mentre pensavo a cosa scrivere ho iniziato a canticchiare un pezzettino del ritornello di una famosa canzone italiana. Faceva così "Sogna, ragazzo sogna...".

Il brano in questione, che avrete sicuramente riconosciuto, è "Sogna, ragazzo sogna" scritto da Roberto Vecchioni nel 1999 e pubblicato nell'omonimo album.

Il cantautore scrisse il testo della canzone in un momento particolare della sua vita, la notte prima di andare in pensione dopo anni di insegnamento nelle scuole.

Il brano si presenta inizialmente come un semplice messaggio dedicato a tutti i suoi studenti che si sono succeduti nel corso degli anni, ma poi si trasforma in un messaggio generazionale rivolto ad un qualsiasi "ragazzo del futuro" che diventerà presto adulto. Al contempo esso rappresenta anche un dialogo interiore: il cantautore, infatti, parla a sé stesso e a quel giovane sognatore che è stato.

La canzone è una vera e propria lezione di vita, un appello ai giovani a non arrendersi alle difficoltà e a vivere la propria vita con orgoglio e dignità, affrontando tutte le sfide con coraggio e positività. L'artista sprona i giovani a non mollare i propri sogni per accettare di vivere passivamente gli avvenimenti della vita. La strada dei sognatori è quella più difficile da percorrere: colui che sogna immagina un mondo nuovo, diverso, migliore e tutto questo spesso può fare paura agli altri. E' per questa ragione che ai sognatori verranno dette "parole rosse come il sangue, nere come la notte" e sembrerà che "la ragione stia sempre col più forte" ma "non è vero".

Il sogno è quell'energia che ci permette di raggiungere i nostri obiettivi e che dopo ogni caduta ci spinge a rialzarci con sempre più consapevolezza e determinazione.

Nella convinzione che le parole siano potenti e abbiano la concreta possibilità di cambiare il mondo, il Professore cita i grandi poeti del passato quali esempi di vita e di perseveranza: "Io conosco poeti che spostano i fiumi con il pensiero e naviganti infiniti che sanno parlare con il cielo" e successivamente "Sogna, ragazzo sogna quando sale il vento nelle vie del cuore, quando un uomo vive per le sue parole o non vive più".

Il cantautore conclude il suo brano così: "Sogna, ragazzo, sogna, ti ho lasciato un foglio sulla scrivania, manca solo un verso a quella poesia. Puoi finirla tu". Dopo aver dato tutta una serie di consigli su come affrontare il mondo degli adulti, Vecchioni non può fare altro che passare con fiducia il testimone a quel giovane ragazzo, permettendogli così di scrivere in maniera autonoma la propria storia e di dar vita ai propri sogni.

Questa sorta di passaggio del testimone tra una generazione e l'altra si è ben visto nella serata dei duetti a Sanremo 2024: dopo aver cantato l'ultima strofa, il Maestro Vecchioni si defila per lasciare spazio al giovane Alfa che comincia a cantare le sue barre inedite aggiunte per l'occasione al brano originale: "C'è chi corre perché scappa poi chi corre perché insegue, io corro perché è solo quello che mi fa stare bene. Salgo sopra questo palco per giocare con la vita ma se poi mi si spezza il fiato, se mi si spezza la matita? Più in basso è il punto di partenza, più alta è la salita ma spero che il panorama valga tutta sta fatica. Non so che cos'è l'amore, ma a volte lo percepisco in un tramonto uno sguardo un disco e se mi guardo attorno, penso che son fortunato. Non so chi ha creato il mondo ma so che era innamorato". Con questo gesto simbolico si apre così una nuova pagina che sarà scritta con le parole di vecchi e nuovi poeti,

con le note di chi ha fatto la storia e di chi la sta ancora scrivendo.

Nel qr-code riportato qui accanto troverete il duetto sanremese che ha emozionato tutto il pubblico.



# DI LIBRI

Rubrica di Nicoletta Dabaz,

con la collaborazione di Josette Grimod (francese) e di Simone Mombelli (manga)

SILVIA AVALLONE

**Cuore nero** - 2024

Rizzoli

A quattro anni dal suo ultimo libro, Silvia Avallone torna a pubblicare e lo fa con *Cuore nero*.

Cuore nero è un romanzo imperdibile, uno di quei libri da leggere tutto d'un fiato, da cui non ci si riesce a staccare, una di quelle storie che si vorrebbe non finissero mai.

La colpa, da una parte, e il riscatto, dall'altra, sono i temi predominanti del racconto, ma non gli unici. Emilia, la protagonista, suscita subito empatia e si solidarizza con lei nonostante tutto. La sua vicenda parte dal dopo. Il desiderio è quello di riflettere su come possa ricominciare e vivere una persona dopo essersi macchiata di una colpa gravissima e dopo aver scontato la sua pena in carcere. È da qui che inizia il libro, da quando Emilia ricomincia e da quando si compone, come in un complicato mosaico, il suo faticoso e lento riscatto.

A mano mano che si legge, tornano alla mente personaggi come Raskolnikov in *Delitto e castigo* di Dostoevskij o Fra Cristoforo nei *Promessi Sposi*: persone che hanno compiuto atti gravissimi, che hanno addirittura ucciso, ma che poi vivono il dopo macerati dal rimorso e mossi da un'anima fondamentalmente buona.

A salvare Emilia dal male e dai fantasmi del suo passato sono degli incontri.

E l'incontro è un altro tema fondamentale di questa storia. L'incontro tra occhi che intercettano una solitudine e si fanno reciproco abbraccio accogliente, mai giudicante. Occhi che salvano.

Da subito colpisce la scelta dell'Avallone di inserire nella sua storia tutta una serie di personaggi maschili positivi. È come se si volessero sovvertire gli schemi e ribaltare gli stereotipi: non più uomini che fanno il male e che affollano le carceri, come siamo abituati a sentire nella cronaca nera, ma uomini-ancora, uomini-roccia a cui Emilia

potrà aggrapparsi nel suo doloroso percorso catartico e aprirsi a una vita nuova, diversa, che trova radici nel bene.

Il tempo è cristallizzato. E questo tempo se da una parte blocca e paralizza, dall'altra allontana la frenesia e la superficialità di oggi, per consentire invece spazi di riflessione, di relazione autentica, di umanità.

Amicizia e famiglia, infine, si manifestano come pilastri che si fanno sicurezza, specchio, sostegno. Funi che non si spezzano mai, che non lasciano cadere, che non abbandonano nemmeno di fronte alle tragedie o agli errori più gravi, perché, nonostante tutto, in tutti esiste il bene, o un po' di bene, basta che qualcuno lo veda perché la salvezza possa arrivare. E chi ama, che sia di un amore paterno, che sia di un amore passionale o che sia di un amore amicale, sa vedere.

La storia scorre veloce grazie a una scrittura fluida e accattivante, dove le parole sono scelte con cura.

Senza dubbio il miglior libro di Silvia Avallone, che ci conduce dall'inizio alla fine in una riflessione dolorosa e profonda, riuscendo a far sorridere e far piangere chi legge.

Disseminati nella trama ci sono passaggi molto commoventi che lasciano poi spazio a un finale in cui diventa difficile rimanere impassibili.

Chi è arrivato in fondo alla storia, in fondo ha pianto, ma forse anche prima.

Sarebbe un gran peccato non leggere *Cuore nero*. *Silvia Avallone è nata nel 1984 a Biella e vive a Bologna. È scrittrice, attrice e sceneggiatrice.*

*Acciaio, il suo libro di esordio pubblicato da Rizzoli, è piaciuto tanto da aggiudicarsi il secondo posto al Premio Strega 2010 e da vincere il Premio Campiello Opera prima.*



*Gli ultimi racconti pubblicati sono Il futuro in sospenso (2010, per la rivista Italianieuropei) e La lince (2011, per il quotidiano Corriere della sera), mentre è del 2013 il romanzo Marina Bellezza, del 2017 Da dove la vita è perfetta, del 2020 Un'amicizia e infine del 2024 Cuore nero.*

*Avallone ha ideato e diretto il festival di poesia Parole di sassi e di vento..*

ANGELO PETROSINO (AUTORE)

SARA NOT (ILLUSTRATORE)

### **Un bambino, una gatta e un cane - 2022**

*Einaudi Ragazzi*

Un inizio crudo per questa storia o, meglio, tre inizi crudi, perché nei primi capitoli facciamo conoscenza con i tre protagonisti e scopriamo gli eventi traumatici che ne sconvolgono le vite, ma che permetteranno alle loro strade di incrociarsi. Andrej è un bambino dell'Est Europa; rimasto orfano, viene affidato a uno zio che vive di espedienti e lo vende a un uomo che lo porta clandestinamente in Italia, intenzionato a sfruttarlo mandandolo a elemosinare. Ettore è un Jack Russel che vive in Calabria con Rosario, un bambino a cui è unito da un legame profondo. Un giorno, però, viene rapito per una crudele scommessa e abbandonato a più di mille chilometri di distanza. Luna, infine, è una gattina bianca di Torino. Riesce a fuggire quando alcuni ragazzi cercano di catturarla, ma perde la mamma e i fratellini, che purtroppo non ce la fanno a mettersi in salvo.

Nonostante questi avvenimenti drammatici, i tre non si perdono d'animo e, con ottimismo e determinazione, decidono di sopravvivere e diventare padroni dei loro destini. E proprio Torino sarà la città che li farà incontrare e nella quale costruiranno la loro nuova esistenza insieme.

Infatti, anche Andrej ed Ettore giungono nel capoluogo piemontese: il cane perché abbandonato alla sua periferia, mentre il bambino perché, scappato dal suo sfruttatore, cerca di raggiungere un posto il più possibile lontano da lui. Fortunatamente, a Torino



non devono affrontare altre prove così dure e superano brillantemente gli ostacoli e le disavventure, ma questo soprattutto grazie alla loro amicizia e al sostegno reciproco. Certo, la vita che conducono è precaria, ma se inaspettatamente si presentasse la possibilità di una nuova stabilità? "Un bambino, una gatta e un cane" è una storia semplice, adatta dai nove anni in su, ma che descrive efficacemente l'amicizia tra uomini e animali e insegna i valori dell'ottimismo, della determinazione e dell'umanità. Tra l'altro, i riferimenti a molti luoghi di Torino e alla Valle d'Aosta conferiscono un sapore familiare alla lettura.

*L'autore, Angelo Petrosino, vive a Chivasso ed è stato anche insegnante. È noto soprattutto per la serie dedicata a Valentina, protagonista di oltre cento libri. La sua prima avventura è stata pubblicata nel 1995 e l'ultima, per ora, nel 2023. Come spiegare l'affetto dei piccoli lettori verso questa bambina? Sicuramente le ragioni del suo successo vanno ricercate nella varietà degli argomenti affrontati e delle situazioni in cui di volta in volta Valentina si trova. Bisogna però anche dire che l'autore affianca sempre al piacere di raccontare una storia il desiderio di insegnare ed ecco, tra i titoli della serie, quelli in cui la vicenda è anche spunto per fare un po' di scuola: "Viaggio nella storia d'Italia con Valentina", "Il viaggio in Italia di Valentina", "Valentina in Australia", "Il viaggio in Europa di Valentina", "Il giro del mondo di Valentina", "Gita di classe a Parigi".*

ANDRE' GIDE

### **Les Faux-Monnayeurs- 1973**

*Gallimard*

Tout élève au lycée a lu au moins une page dans les florilèges de littérature d'un des plus célèbres romans de Gide. En particulier je me souviens du ridicule nom de famille du protagoniste: Profitendieu.

J'ai repris ce texte il y quelques semaines e je l'ai dévoré. Une prose souple, lyrique et saisissante, digne d'un auteur vainqueur du



prix Nobel pour la littérature pour un roman de formation qui suit le passage de l'adolescence à l'âge adulte de Bernard. Le jeune homme, issu d'un moyen bourgeois de Paris, se détache brusquement de sa famille d'origine pour chercher sa voie et sa vocation. On pourrait donc affirmer qu'il s'agit d'un thème plutôt ordinaire. On y retrouve les thèmes chers à l'auteur : la religion, l'esprit du romancier, un certain intérêt presque amoureux entre les personnages masculins qui reste toutefois caché et n'ébauche pas dans une relation.

En effet l'extraordinaire dans ce roman ne réside pas tant dans l'histoire qu'il raconte, mais dans les réflexions que l'auteur sème tout au long du roman, donnant voix à ses personnages, principaux et secondaires.

Les menues conversations d'un long mariage : l'examen du rapport entre deux personnes qui ont partagé une vie, le harcèlement à l'école: divertissement pour le groupe, une condition d'affreuses souffrances, sans espoir, pour la victime, les premières idées féministes visant à la liberté et à l'autonomie de la femme, les premiers sursaut d'un jeune cœur et le dévouement de l'amitié.

Réflexions d'une actualité surprenante qui rendent ce roman un classique à plein droit.

HAYAO MIYAZAKI

### **Il viaggio di Shuna - 2023**

*Bao Publishing*

Hayao Miyazaki è considerato il più grande regista di anime in Occidente, con diverse produzioni nella sua carriera degne di nota che hanno saputo far strada nell'immaginario collettivo di tante

persone se non di tutte quante. Nonostante il suo nome sia legato al mondo dell'animazione, non molti sanno che egli ha scritto e disegnato anche dei manga, come il suo lavoro più longevo "Nausicäa della Valle del Vento", iniziato nel 1982 e completato nel 1994.



Quest'ultimo riceverà un adattamento sul grande schermo, diretto da Miyazaki stesso, nel 1984 per alcune case di distribuzione giapponesi (e non dallo Studio Ghibli, che aprirà i battenti soltanto l'anno successivo), e durante questo periodo il regista lavorerà inoltre al manga "Il viaggio di Shuna", un'opera in acquerelli con un'impostazione e ambientazione simili a Nausicäa.

La vicenda tratta di un principe di un piccolo regno montano, il giovane Shuna, che parte alla ricerca di un leggendario grano dai semi d'oro mostratogli da un vecchio viandante giunto nel paese poco prima. Il popolo si sostenta a malapena con ciò che coltiva da tempo, e la scoperta dell'esistenza di questo nuovo tipo di coltivazione che può apparentemente sfamare generazioni motiva il ragazzo a viaggiare verso l'occidente, il luogo dove crescerebbe.

Il manga è tratto da una leggenda tibetana, "Il principe che divenne cane", in cui il protagonista ruba dei chicchi d'orzo al Re Drago e viene perciò tramutato in un cane, ma successivamente salvato dall'amore di una ragazza. Originariamente, Miyazaki voleva produrre un film animato su questo racconto popolare, ma come disse egli stesso nella postfazione del libro ne decise contro, constatando che vista la complessità con la quale il Giappone trattava le proprie produzioni in quegli anni preferiva fosse la Cina ad occuparsene.

Il celebre cineasta molto spesso fa derivare una sua opera da un'altra, soprattutto i film: alcuni di essi, come i celebri "La Città Incantata" e "Il Castello Errante di Howl" sono tratti da romanzi per ragazzi, e di solito prendono solamente una parte delle storie originali. Un esempio? Il suo film più recente, "Il Ragazzo e l'Aironi", prende soltanto il nome (nella versione giapponese) e il messaggio centrale del materiale d'origine, il quale viene arricchito e approfondito con elementi autobiografici del regista stesso.

Nel retro di copertina, l'editore afferma che "Il Viaggio di Shuna" sia "un'epica storia su carta che si legge come un film", e dalle illustrazioni ad acquerello si può scorgere come le sue scene scorrano in maniera simile ad una delle pellicole di Miyazaki

# QUELLI DELLA TORRE SUGGERIMENTI DI LETTURA

a cura di Luigi Sorcelli

Primo Levi è stato un reduce da Auschwitz, uno scrittore, ma soprattutto era un chimico, mestiere che ha sempre amato: le tre dimensioni si fondono mirabilmente nella raccolta di racconti "Il sistema periodico". Pubblicato nel 1975, nel 2006 la Royal Institution del Regno Unito lo definì come il miglior libro di scienza mai scritto.

La chimica ha salvato la vita a Primo Levi: senza di essa l'autore probabilmente non sarebbe uscito vivo dal lager; in alcune pagine di "Se questo è un uomo" l'autore documenta la sua esperienza presso il laboratorio della Buna ad Auschwitz.

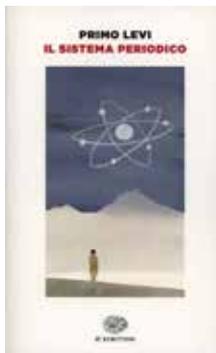
La chimica ritorna con "Il sistema periodico": tutti a scuola o all'università abbiamo studiato la tabella di Mendeleev, ebbene, Primo Levi ne fa la cornice per la sua opera: 21 racconti ognuno dei quali prende il titolo da un elemento chimico: si parte dall'argon e si finisce con il carbonio, passando per l'oro, il cerio e altri ancora.

L'autore è presente in quasi tutti i racconti come narratore e personaggio tranne che in "Piombo" e "Mercurio", scritti prima dell'esperienza di Auschwitz e considerati dai critici come le prime esperienze narrative di Levi.

All'autore si affiancano altre figure: alcune di fantasia, altre ispirate a personaggi realmente esistiti: pensiamo a Sandro Delmastro di "Ferro" compagno di studi e di escursioni in montagna, nonché partigiano trucidato dai fascisti nel 1944.

In molti racconti aleggia in modo più o meno sfumato l'esperienza di Auschwitz: in "Vanadio" troviamo la figura del dottor Müller, lo stesso che Levi aveva avuto modo di conoscere nel lager in qualità di direttore del laboratorio della Buna.

In "Uranio", per motivi di lavoro, l'autore entra in contatto con un certo Bonino, caporeparto di una fabbrica di vernici, che così si rivolge a Levi: "Ah sì, lei è quello che ha scritto un libro...È proprio un



bel romanzo, l'ho letto durante le ferie, e l'ho fatto anche leggere a mia moglie; ai ragazzi no, perché magari potrebbero impressionarsi."

Le vicende abbracciano un arco temporale piuttosto vasto: si parte dalle origini della famiglia Levi ("Argon") fino ad arrivare ai primi anni '70 del secolo scorso; in mezzo troviamo l'adolescenza ("Idrogeno"), l'università ("Zinco", il già citato "Ferro", "Potassio"), le prime esperienze lavorative ("Nichel",

"Fosforo"), la breve, incauta e sfortunata esperienza partigiana ("Oro"), il lager ("Cerio"), le prime esperienze lavorative dopo il ritorno ("Arsenico"), il matrimonio ("Azoto").

Gli elementi chimici sono spesso utilizzati come pretesto per evocare personaggi, luoghi e situazioni; in alcuni racconti, grazie alle loro proprietà fisiche diventano metafora: l'argon è ad esempio un gas statico, inerte, che non si mescola, presenta insomma le stesse caratteristiche degli antenati dell'autore. Lo zinco diventa il pretesto, per le sue caratteristiche, per riflettere sul rapporto fra purezza e impurezza, consenso e dissenso. Lo stile è leggero, a tratti ironico; come al solito, Levi è abile a inframezzare sequenze narrative e riflessive, senza perdere il ritmo.

Per chi fosse interessato ad approfondire il Levi autore di racconti, consiglio PRIMO LEVI "Tutti i racconti" a cura di Marco Belpoliti, Einaudi, 2005.

Concludiamo con una citazione per i lettori valdostani, piccolo omaggio che l'autore fa ad una regione molto importante per lui: lì è iniziato il cammino verso il lager, qui ci sono quelle montagne da lui tanto amate.

- Sai perché si chiama Dora? - mi rispose: - Perché è d'oro. Non tutta si capisce, ma porta oro, e quando gela non si può più cavarlo. Sicuramente tutti avrete riconosciuto il fantomatico cercatore d'oro con cui Levi condivide la cella delle prigioni di Aosta, prima di partire per Fossoli.

# BD/GN: ULTIMI ARRIVI

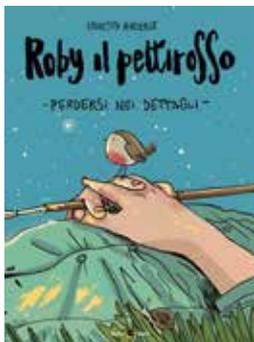
Rubrica di Massimo Cappelli ([www.magazine.ubcfumetti.com](http://www.magazine.ubcfumetti.com))

ERNESTO ANDERLE

## Roby il pettirosso. Perdersi nei dettagli - 2024

Becco Giallo

Interessante autobiografia a fumetti dell'illustratore Ernesto Anderle, più conosciuto come Roby il Pettiroso sul web, dove gestisce la



pagina Facebook omonima, con ritratti di cantanti e pittori, cui ha dedicato anche differenti biografie, come quelle di Vincent Van Gogh e Fabrizio De André.

Per raccontare il proprio percorso umano e professionale Anderle costruisce un racconto fantasy, nella Terra di Erand, inframmezzato dalle illustrazioni che segnano gli incontri con le opere degli artisti che più lo hanno ispirato. Partendo dalle difficoltà a imporsi come pittore, Anderle ricostruisce sotto la metafora fantasy tutta la propria esistenza, iniziando dall'inevitabile smarrimento dopo la prematura morte del padre. La costruzione della Terra di Erand è decisamente elaborata, divisa in 6 contee, ognuna con un artista di riferimento, a rappresentare le diverse sfumature della personalità di Anderle stesso.

Tutto il libro rappresenta un invito a esplorare il mondo attraverso gli occhi di un artista e i suoi pensieri sull'arte e sulla vita.

MATTEO BUSSOLA - EMILIO PILLIU

## Zeroventi. Nadine e Davide. Vol.1 - 2023

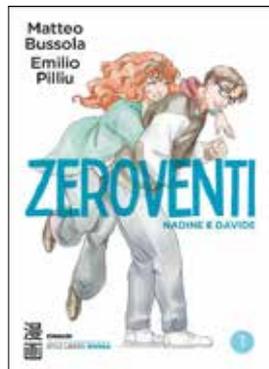
Einaudi, Stile Libero Manga

Debutta la prima serie Manga della casa editrice Einaudi, con questa bella storia di Matteo Bussola e Emilio Pilliu, "Zeroventi. Nadine e Davide", primo volume di una vera e propria serie.

La napoletana Nadine e il milanese Davide sono stati entrambi appena lasciati dai rispettivi fidanzati e si incontrano casualmente a Venezia, finen-

do per trascorrere le rispettive vacanze di una settimana a cercare di ritrovarsi nella città lagunare.

Ad illustrare la storia molto divertente, ideata dallo scrittore Matteo Bussola, è il disegnatore sardo Emilio Pilliu che riproduce alla perfezione lo stile manga e condisce l'albo con gag piene di ritmo, che costellano le avventure dei due giovani protagonisti.



MARJANE SATRAPI (a cura di)

## Donna, Vita, Libertà

- 2023

Rizzoli-Lizard

Straordinario ritorno dell'iraniana, espatriata in Francia, Marjane Satrapi al fumetto, con la cura di un volume della Rizzoli che contiene 23 storie brevi, illustrate da un nugolo disegnatori dagli stili più disparati,

per rappresentare la contestazione femminile che sta scuotendo le basi della società integralista iraniana. Partendo dall'orribile assassinio della giovane Mahsa Amini, il movimento Donna, Vita, Libertà, inizia a mobilitarsi per iniziare a lottare per una società più giusta, per le donne innanzitutto e per tutti gli iraniani, anche per i milioni che vivono all'estero in una vera e propria diaspora. Nei 23 racconti viene raccontata la storia dell'Iran e il suo presente, le sofferenze indicibili della sua popolazione di fronte alle ingiustizie causate del regime al potere, ma anche la speranza che la lotta del movimento femminista riesce a suscitare.



LORENZO GHETTI

**Dove non sei tu - 2019**

Coconino Press/ Fandango

Lorenzo Ghetti, dopo la notorietà con i web comic, esordisce 5 anni fa con Coconino Press con una storia di fantascienza e di crescita personale. Il giovane Lido, timido e brillante studente sedicenne, ha una nuova compagna di classe, che segue a distanza le lezioni grazie ad una avveniristica Tuta ScOut, con cui può interagire con i nuovi compagni. Fare amicizia e affezionarsi alla misteriosa Mobi è decisamente facile, meno riuscire a gestire le proprie emozioni quando la persona a cui si vuole



le bene è a così grande distanza. Un racconto profondo sulle nuove tecnologie e sul loro influsso sulle relazioni umane, e sull'amicizia e sulla difficoltà di conoscere realmente gli altri..

ELENE USDIN

**René-e. Addormentata nel bosco - 2024**

Oblomov

La fotografa e illustratrice francese nel 2021 ha realizzato questo lungo e struggente graphic novel dopo un viaggio in Canada, dove è venuta a conoscenza dei programmi di assimilazione forzata avvenuta ai danni dei bambini indigeni canadesi dal 1960 al 1980, strappati alle loro famiglie e cresciuti in Istituti residenziali e famiglie canadesi per omologarli alla cultura dominante. I danni prodotti da un progetto così aberrante, riconosciuto come genocidio culturale da una commissione canadese nel 2015, sono raccontati benissimo dall'artista francese, al primo fumetto realizzato, sull'onda delle avventure visionarie vissute dal piccolo René, che in cerca del suo unico amico, un coniglio di pezza, finisce in un mondo fantastico coloratissimo, ma non così ospitale, dove dovrà fare i conti con il proprio passato.



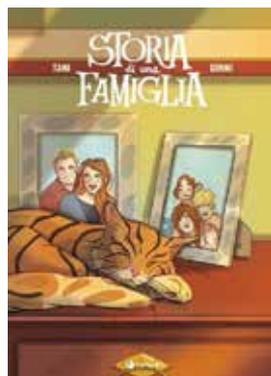
CINZIA TANI - SIMONA BINNI

**Storia di una famiglia - 2023**

Tunué

La complicata storia di una famiglia benestante romana, tra drammatici impegni lavorativi, crisi adolescenziali, traslochi e gelosie sentimentali.

I personaggi sono ben delineati da parte della scrittrice Cinzia Tani, a partite dall'arredatrice Flaminia, alle prese con un marito distante, dei figli troppo indipendenti, un ex marito ancora innamorato e misterioso ville da arredare, mentre gli avvenimenti che si succedono sono ad alto tasso drammatico, senza tralasciare momenti di umorismo e tenerezza grazie allo stile pittorico della disegnatrice Binni, che racconta la vita quotidiana di questa famiglia del XXI secolo.

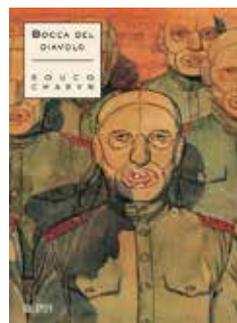


JEROME CHARYN - FRANÇOIS BOUCQ

**Bocca del Diavolo - 2023**

Oblomov

Dalla collaborazione del pluripremiato scrittore americano Charyn e del grande disegnatore francese Boucq, nasce questa splendida spy story che rimanda alla guerra fredda. L'orfano russo Yuri, soprannominato Bocca del Diavolo per un difetto al labbro, viene addestra-



to dal KGB per diventare un agente infiltrato negli Stati Uniti d'America. L'incontro con la decadente società americana e soprattutto con la cultura dei nativi americani nella grande metropoli spingerà Yuri a compiere delle scelte differenti da quelle che gli apparati segreti avevano prospettato per lui. Una storia del 2014 che è già diventata un classico del fumetto tanto da meritare questa bella edizione a cura di Oblomov.

# IL SOGNO DEL CINEMA

di Roger Berthod



*Prendendo spunto dalla rassegna Eptagono appena conclusasi a Maison Gargantua e dal suo tema principale che era il sogno, oggi incontro Alexine Dayné, esperta di cinema e teatro, che tra le altre cose ha costruito la sua tesi di laurea proprio con un lavoro sull'analisi dei film, sul sogno e la psicoanalisi.*

**Alexine, ci vuoi raccontare qualcosa di te, per chi non ti conoscesse?**

Certamente. Io mi occupo prevalentemente di cinema e di teatro in Valle d'Aosta con diversi progetti, in particolare dal 2019 ad oggi sono direttrice artistica della Saison Culturelle Cinema. Inoltre, nelle mie altre attività, mi occupo di rassegne, progetti di educazione, cinema nelle scuole e anche di teatro con produzioni e relativi laboratori teatrali fuori e dentro le scuole valdostane.

Fuori dall'ambito prettamente scolastico, seguo diversi progetti anche con gli adulti. Ad esempio, uno dei più importanti che è stato realizzato anche con la Scuola del Pont Suaz nel 2023, si chiama Ad Alta Voce. Questo è un progetto dove si lavora sulla scrittura creativa ed espressiva degli utenti, coinvolgendo persone iscritte al SerD di Aosta, con lo scopo finale di lavorare con loro su un tema o su delle loro riflessioni, sviluppandole successivamente con la voce ed eventualmente con la registrazione.

Io penso che sentire la nostra voce sia sempre una

cosa particolare. Questo lavoro permette inoltre di conoscere se stessi e di migliorare un po' le proprie competenze, le attitudini personali, per esempio per imparare a parlare in pubblico.

**C'è qualche altro progetto a cui sei particolarmente affezionata?**

Diciamo che un'altra proposta molto interessante è la Camera di Orfeo, un progetto che prevede intimità con alunni delle scuole medie e delle superiori, ma anche con ragazzi con disagio, in particolare con la comunità d'Accueil di Sarre.

La Camera di Orfeo è coinvolta nel progetto teatrale Prosopo, attività che ogni anno prevede diversi spettacoli e diversi temi e dove cerchiamo di dare la possibilità esclusiva della visione ai ragazzi con lo scopo poi di commentare insieme i vari contenuti.

**Poi c'è il tuo appuntamento annuale come direttrice artistica della Saison Culturelle, quindi la scelta delle pellicole in programmazione.**

Esatto. Questa è una rassegna con 50 film in programma, che inizia con la stagione autunnale, tendenzialmente a novembre, e si conclude ad inizio maggio. Io mi occupo di selezionare i film più interessanti, con tematiche particolari sull'annualità. Sono comunque sempre film di un certo spessore, dove ci sono le autorialità di vari registi, con una presenza sempre maggiore di giovani italiani, che

hanno una particolare visione anche sulla nostra contemporaneità.

In alcune occasioni, c'è anche la possibilità di incontrare gli stessi registi oppure degli ospiti, ad esempio una doppiatrice che va poi a rappresentare chi è l'ultima parte del lavoro cinematografico, e che comunque si conosce meno. A volte coinvolgo anche dei critici di cinema, lo stesso Luciano Barisone di Aosta è stato presente in diverse occasioni.

Pertanto, c'è la possibilità che nasca un dialogo, un dibattito a seguito della visione dei film. Ogni volta si sceglie un tema principale e il sogno (le rêve) è stato uno dei temi della prima stagione, perché in effetti il cinema è questo, lo si accomuna e si associa al sogno.

Tra l'altro c'è un anno particolare, il 1895, che associa la psicoanalisi al cinema, in quanto per la prima volta studiosi come Freud e Breuer, avevano individuato appunto nel sogno qualcosa che il paziente può trasmettere e può rivelare. Qualcosa di nascosto o di represso, quel trauma che magari con le parole non riusciamo a trasmettere.

L'accostamento con il cinema è questa possibilità di far uscire le nostre emozioni attraverso l'attenzione e anche attraverso la sala cinematografica, perché la sala è un po' come la stanza da letto, visto che comunque siamo sempre nell'oscurità, come quando dormiamo, quando ci abbandoniamo un po'.

**La tua tesi di laurea affronta anche questi aspetti?**

Sì, sono partita con una introduzione sul cinema e il sogno proprio perché ci sono delle associazioni molto forti tra i due ambiti, proprio perché il cinema ci permette in qualche modo di sognare altre vite, altri mondi e inconsciamente allo stesso modo il sogno è comunque qualcosa di inconscio e quindi è un po' un desiderio.

Il cinema permette di arrivare a qualcosa che desideriamo e a volte magari ci sono tantissimi meccanismi che il cinema permette, entriamo nella testa dell'attore, abbiamo molta empatia con il protagonista oppure no, dipende come si presenta il film stesso e quindi questa condizione permette a noi spettatori di non vivere qualcosa di totalmente passivo ma qualcosa di attivo.

È un processo che attiva in noi memoria, attenzio-



ne, emozione, quindi sicuramente questo mette in risalto la nostra condizione psichica.

**Ci puoi citare qualche film, qualche titolo particolarmente rappresentativo di questi aspetti?**

Beh, Hitchcock sicuramente rappresenta molto bene la condizione del sogno e Psycho è qualcosa che entra nella nostra coscienza in maniera molto forte, che sicuramente coinvolge ognuno di noi, a prescindere dalla suspense o da tutto quello che il film fa emergere.

Ogni situazione ci mette in crisi con questo protagonista attore che è un po' diverso dagli attori del cinema classico, dove c'è sempre o il bene o il male. Invece in questo caso c'è un personaggio ambiguo, ed anche la prima donna che in qualche modo poi viene assassinata è una donna che sembra una segretaria d'ufficio modello, ma poi non

si sa bene se è così, quindi dobbiamo andare a scoprire la vicenda.

Hitchcock è sicuramente uno dei maestri che ha messo in luce, attraverso il cinema, tutti i nostri sogni, i desideri più nascosti, i traumi rimossi. Un altro dei suoi film più importanti è sicuramente *Marnie* che, a differenza di *Psycho*, è incentrato sulla storia di una protagonista femminile. Per arrivare invece ai giorni nostri, ci sono tanti autori che mi interessano particolarmente e se vogliamo far riferimento al festival di Cannes, che ho appena seguito, sicuramente Paolo Sorrentino è uno di quegli autori che indaga l'inconscio, il sogno, attraverso il desiderio di mettere in scena la società contemporanea. È un grande provocatore, se vogliamo, ma rappresenta una società che esiste.

Un altro autore che invece è più internazionale, ma ormai lo è anche Sorrentino, è sicuramente Yorgos Lanthimos, che ha realizzato un film presentato quest'anno a Cannes e che comunque era già stato premiato agli Oscar con *Povere Creature*. Lui ha un immaginario molto inquietante ma allo stesso tempo ragiona su dei temi molto profondi ed in questa opera si associa un po' al mito del Frankenstein al femminile, quindi mette in luce la diversità dell'essere umano.

***Ci racconti qualcosa della tua esperienza di quest'anno a Cannes?***

Sì, dopo la mia esperienza del 2022, quest'anno sono stata cinque giorni a Cannes ed ho visto una decina di film. Spesso ho partecipato anche al Festival di Venezia. Sono due rassegne importanti e per me molto interessanti anche perché c'è la possibilità di seguire anche le prime visioni o magari film che poi la distribuzione purtroppo non permetterà di vedere, quindi è un'ottima occasione per capire su che cosa gli autori italiani ed internazionali si stanno concentrando.

Le giornate del festival sono molto stimolanti nel senso che, oltre ad avere la visione di un film dopo



l'altro, si può conoscere il contorno del cosiddetto "tappeto rosso" ed incontrare gli operatori di vendita dei prodotti cinematografici.

Diciamo che si viene un po' a creare una bolla, questo sogno, anche per me che posso così vivere giornate piene, immersa nei film. Mi sono trovata a vivere tanti film nella stessa giornata, anche opere completamente diverse, in opposizione tra loro. Ad esempio pellicole dall'Italia oppure dal Messico, generi che spaziano dal musical al thriller, dalla commedia al psicologico.

***Quali sono invece i tuoi prossimi progetti?***

Durante l'estate seguirò una serie di attività per bambini e famiglie a Torgnon. Sarà una serie di spettacoli all'aperto, dedicati, che consisteranno nel muovere le figure in modo da raccontare storie ai più piccoli (e non solo). Poi invece ci sono progettualità nuove su spettacoli avviati e sicuramente rimetteremo in scena il *Prosopon*, un particolare dispositivo che non è quello cinematografico, ma una sorta di visione particolare per il teatro. Probabilmente il tema sarà la follia, quindi si lavorerà un po' su questo argomento.

Uno degli altri progetti di cui mi dovrò occupare è sicuramente il bando della *Saison Cinema*, perché ogni anno devo proporre un progetto valido affinché la *Saison* si possa compiere.

Diciamo un'estate con molto lavoro dietro le quinte, ma che permetterà poi di poter "andare in scena" durante l'autunno venturo.

# CORDECONFORME: PER PIACERE, PER DONARE, PER PASSIONE!

di Paola Baldini



Suonare per piacere e per donare. Queste sono le motivazioni alla base dell'attività del gruppo CordeConForme.

Nato nel 2002, da un gruppo di amiche con la passione della musica, è un ensemble di strumenti ad arco che negli anni si è arricchito di nuove componenti e di ospiti soliste, sempre rigorosamente donne... una bella sfida!

L'ensemble è guidato da Sabrina Janin, primo violino, che ha conseguito il diploma al Conservatorio G.B. Pergolesi con il Maestro O. Scilla e ha collaborato, in diverse occasioni, con l'Orchestra Sinfonica della Valle d'Aosta diretta da Siffert. Nella vita di tutti i giorni Sabrina è broker finanziario e assicurativo.

Il secondo violino è Elena Corniolo, diplomata presso l'Istituto Musicale Pareggiato di Aosta sotto la guida della prof.ssa Tamagno, è ricercatrice universitaria in storia medievale.

La viola è Manuela Lucianaz, insegnante di lettere al liceo classico, i due violoncelli sono Antonella Gachet, bancaria, e Paola Baldini, medico.

Al pianoforte Stéphanie Vuillermoz, diplomata presso l'Istituto Musicale Pareggiato di Aosta sotto la guida della prof.ssa Mosesti e insegnante di matematica e fisica al liceo scientifico di Aosta.

Il gruppo è arricchito dalla voce di Silvana Bruno che ha intrapreso gli studi operistici come borsista all'Accademia della voce di Torino, sotto la guida della Maestra Franca Mattiucci. Mezzosoprano, si è perfezionata con il Maestro Ricagno presso l'Istituto Musicale Pareggiato della Valle d'Aosta. Diplomata operatrice musicale, lavora nella formazione musicale degli insegnanti.

Ognuna delle componenti fa un altro lavoro, ha una famiglia, altre attività, ma negli anni non si è mai persa la voglia di suonare insieme, di avventurarsi in altri stili musicali, di inventarsi un filo conduttore nel programma di un concerto, di trovare arrangiamenti adatti alla formazione, di rispondere alle richieste di esibizioni. Per lo più si tratta di concerti di beneficenza, in particolare con l'associazione Lindacarù, di Marco De Marchi, impegnata



nel sostegno al villaggio di Carutapera, in Brasile. Ci sono state anche occasioni di partecipare alle raccolte fondi di Lions Club, Fidapa e altre organizzazioni filantropiche. Le CordeConForme si sono esibite in ospedali e in case di cura per allietare i degenti, soprattutto nelle feste di Natale e hanno animato matrimoni, battesimi e altre cerimonie religiose. Amano collaborare con altri artisti e hanno suonato con attori, con ballerini, durante mostre di scultura e in mezzo alla natura. Recentemente hanno suonato alla Skyway di Courmayeur e al Casino di Saint-Vincent.

Il repertorio è in continua evoluzione, anche in base alla formazione, e spazia dalla musica classica, alle colonne sonore, valzer, tango, opera e musica sacra.

L'ultimo concerto, eseguito domenica 26 maggio 2024 a Milano, è stato dedicato alla Fondazione Malattie del Sangue che sostiene l'eccellenza nella cura delle malattie ematologiche, l'assistenza al paziente e ai suoi famigliari e la ricerca.

In particolare, la Fondazione supporta i pazienti dell'Ematologia dell'ASST Grande Ospedale Metropolitan Niguarda di Milano mettendo a loro disposizione le figure professionali, le attrezzature e gli strumenti scientifici necessari a promuovere l'eccellenza assistenziale, il progresso della ricerca, la costante formazione del personale sanitario e la necessaria informazione per le persone e le famiglie che si trovano ad affrontare una patologia ematologica.

La Fondazione Malattie del Sangue sostiene il lavoro dei biologi del Laboratorio di Ricerca dell'Ematologia dell'Ospedale Niguarda e provvede a fornire le risorse strumentali necessarie allo studio dei meccanismi di insorgenza e sviluppo di leucemie, linfomi e mielomi.

Inoltre, mette a disposizione borse di studio per i neo-specializzati, che nell'Ospedale Niguarda hanno l'opportunità di imparare a gestire le complessità di tutte le malattie ematologiche (oncologiche e non) e della coagulazione.

La Fondazione inoltre organizza convegni e corsi di aggiornamento, supporta periodi di formazione all'estero e sponsorizza la partecipazione di medici e ricercatori ai più importanti congressi nazionali e internazionali, in un'ottica di aggiornamento, formazione continua e disseminazione dei risultati della ricerca.

Grazie alla Fondazione, l'Ematologia di Niguarda può contare su un maggior numero di medici specialisti ematologi (25% dell'equipe) e infermieri nei reparti di degenza, nell'ambulatorio, nel Day Hospital e nel Centro Trapianti di Midollo e mette inoltre a disposizione un'assistenza psicologica professionale per i pazienti ed i loro cari.

L'iniziativa di far conoscere l'attività preziosa della Fondazione Malattie del Sangue è nata dall'amicizia col dottor Roberto Cairoli, presidente della Fondazione, medico ematologo, direttore della S.C. dell'Ematologia ASST Grande Ospedale Metropolitan Niguarda, professore Associato presso l'Università degli Studi di Milano Bicocca. Il racconto del miglioramento che la sua attività può avere col sostegno della Fondazione e la passione che mette nel suo lavoro, ci hanno spronato ad offrire una serata allo Spazio C30/32 in viale Cassala a Milano, che è stato molto apprezzato e ha aperto la strada a nuove iniziative.

Si può supportare la Fondazione con offerte, lasciti testamentari e 5Xmille.



# GRESSAN PROTAGONISTA DELLA DIFFUSIONE DEI SERVIZI RADIOTELEVISIVI IN VALLE D'AOSTA

di Albino Impérial

## Note tra storia e cronaca

100 anni di Radio e 70 di Televisione hanno segnato un periodo storico, rivoluzionando il modo di vivere dell'intera umanità. Nel mondo iniziarono le trasmissioni nei primi anni '20. In Italia, le radiodiffusioni cominciarono a funzionare nel 1924, da Roma, per merito dell'URI, Unione Radiofonica italiana, diventata EIAR, Ente Italiano Audizioni Radiofoniche nel ventennio fascista (1928) e RAI, Radio Audizioni Italiane nel 1945. La radio, nel dopoguerra, diffonde in Onde Medie dai grandi centri di Roma, Firenze, Caltanissetta, Milano, Torino, ... Nel 1927 entrò in funzione il trasmettitore di Torino Eremo quindi, ad Aosta, era così più facile ricevere i segnali delle Onde Medie. Nei paesi la comparsa del primo apparecchio radio deve avere, in quegli anni, attirato la presenza di tutto il vicinato. Senza



dubbio quegli strani aggeggi, a galena prima e a valvole poi, dovettero provocare sorpresa e interesse generale, persino incredulità: come facevano a nascondersi in un soprammobile tutte le persone che parlavano da un altoparlante a tromba! Sembrava una magia! E lo era!

A Gressan la radio parla di sport. Una delle prime radio apparve a Gressan nel 1930 presso la famiglia di Paolo Varetti. Nel 1931 nella frazione Moline, in una sorta di riunione di villaggio presso la famiglia di Efisio Chanu, fu ascoltata da Roma la partita Italia -

Inghilterra che terminò, secondo la testimonianza di Cirillo Impérial (1915-1994), in parità (1 a 1). Il ricevitore era una Radiomarelli "Musagete".

In seguito, negli anni '50, vi è stata una capillarizzazione della copertura con la realizzazione di una rete di impianti locali. Nel quadro della copertura di tutto il territorio nazionale col servizio di radiodiffusione, in tutte le regioni, sono stati costruiti nuovi impianti trasmettenti e ripetitori. La stazione di Gerdaz (Gressan) assume un'importanza strategica per lo sviluppo del servizio radiotelevisivo pubblico in Valle d'Aosta.

Risale infatti al 1953 la realizzazione dell'impianto trasmittente a Onda Media di Gerdaz; i segnali venivano convogliati verso la Valle da un ponte radio di collegamento tra l'impianto di Torino Eremo e Gerdaz per servire l'area di Aosta e le aree vicine, passando da Plateau-Rosà. Il trasmettitore a Gerdaz, installato nella casa del sig. François Curtaz, aveva una potenza di 100 W. In seguito



saranno attivati degli apparati, della potenza di 2 kW, nel nuovo Centro, rispettivamente per Radio 1 e Radio 2. Da qualche lustro le emissioni in Onda Media hanno cessato definitivamente il loro servizio.

Nello stesso periodo, degli anni '50 (1956), in occasione della fiera di S. Orso, fu attivato un ripetitore da 200 Watt a Modulazione di Frequenza per trasmettere, a guisa di esperimento nazionale, i tre programmi radiofonici (Radio 1,2,3). La qualità era decisamente superiore a quella dell'Onda Media. Gli apparati da 200 Watt erano di costruzione Rai Laboratorio Ricerche (Rai/DLR) e battezzati, essendo prototipi, come tipo "Aosta". Il 26 ottobre 1982 è entrata in servizio ad Aosta anche la stereofonia.

Il centro di Gerdaz che, in seguito, ospitò anche le tre reti TV RAI, quella francese (Antenne 2) e quella svizzera (SSR), era tenuto pulito e in ordine, come un salotto, dalla sig.ra Celeste Donzel (1938-2021), che abitava dapprima in località Les Fleurs ed in seguito ad Acque Fredde.

Il suo compito iniziale era quello di fare le pulizie ma quando la sede di Aosta riscontrava un'anomalia le chiedeva di effettuare alcune manovre di primo intervento sulle apparecchiature delle Onde Medie. In seguito la famiglia Berlier/Donzel è stata dotata anche di due ricevitori per monitorare i programmi Radio 1 e Radio 2 RAI; la sig.ra Celeste, sempre gentile con noi tecnici, era dunque anche lei una 'collega' a latere!

A Gerdaz, sin dagli anni '90, sono state effettuate, da parte dei tecnici del Laboratorio Ricerche Rai di Torino, prove tecniche per la messa a punto della trasmissione in modalità DAB (Digital Audio Broadcasting). La radio del futuro! Il DAB consente, anche in auto, la ricezione di programmi radio con la stessa qualità di un CD. Nel dicembre del 2009 l'AGCOM, ha approvato i protocolli nazionali per la radio digitale DAB.

La televisione inizia le sue emissioni nel 1954 e il



servizio si sviluppa raggiungendo una buona parte del territorio verso il 1956. Per portare il segnale televisivo in Valle d'Aosta, si seguì, nel progetto del 1955, nel quadro dello studio e la progettazione per l'estensione oltre che delle Reti MF quella della TV, lo stesso percorso seguito per portare, a suo tempo, i segnali della Radio a Onde Medie: Torino Eremo-Plateau Rosà-Gerdaz.

A Gerdaz, sempre nella casa privata di François Curtaz fu installato nel cortile un supporto a traliccio per le antenne. L'apparato trasmittente TV che riceveva, appunto, il segnale TV da Plateau

sul canale H e trasmetteva, nell'area di Aosta e dei comuni confinanti, il canale D in polarizzazione orizzontale.

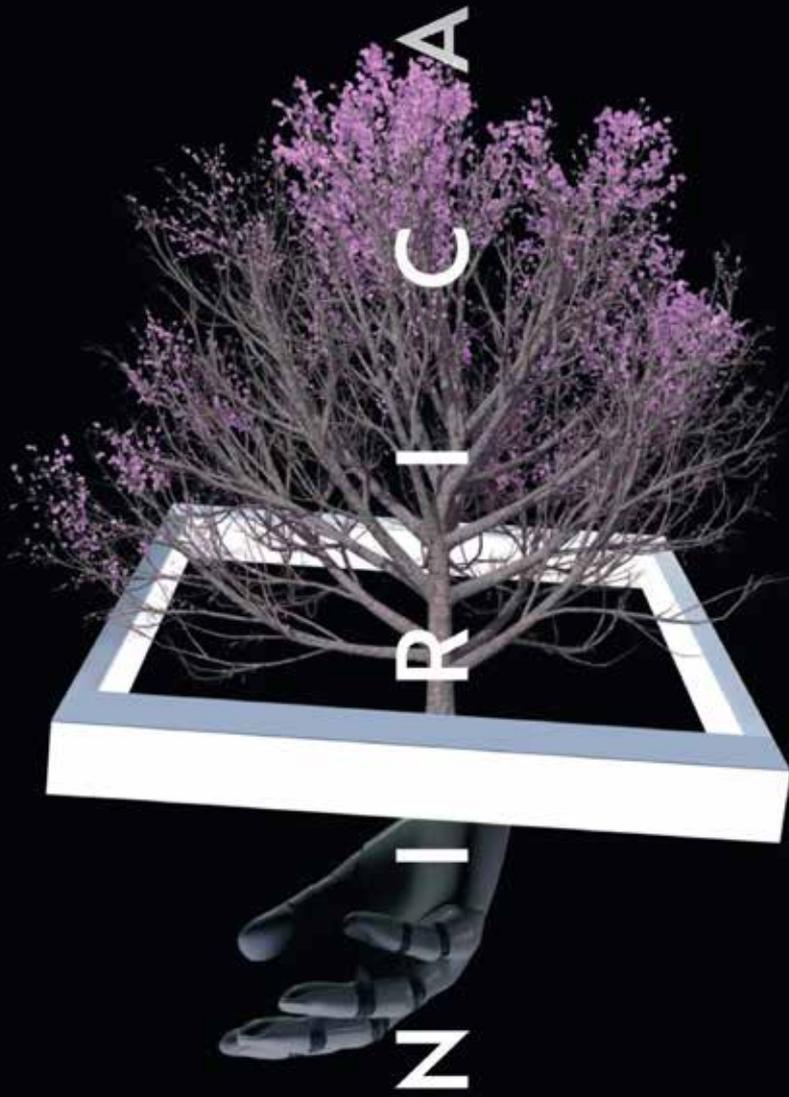
La postazione di Gerdaz dunque ha svolto, anche come laboratorio, un compito fondamentale per lo sviluppo della Radio e della TV in Valle d'Aosta.

Nota - Questo articolo è estratto dalla brochure, che uscirà verso la fine dell'estate, con diversi approfondimenti, sulla storia radio e TV nel mondo, in Italia, con testimonianze sul servizio pubblico e l'emittenza privata in Valle d'Aosta, tra le origini e i giorni nostri. Il libretto farà da filo conduttore per un'esposizione sulla radio che verrà allestita a Maison Gargantua nel mese di ottobre 2024 e che sarà accompagnata da atelier alla scoperta dell'elettricità per i bambini delle scuole.



**Eptagono**  
2024

arte e scienza, cinema, storia, psicologia, teatro, teologia, musica



**10 / 11 / 12 / 16 / 18 / 19**

**MAGGIO 2024**

MAISON CARGANTUA  
GRESSAN - VALLE D'AOSTA

Giuliana Cuneaz  
Fabio Truc  
Enrico Martinet  
Barbara Nappini  
Carlo Curtaz

Maurizio Stupiglia  
Roberto Manfredini  
Andrea Desandré  
Massimiliano Cilli  
Don Alberto Maggi  
Paolo Curtaz

Enrica Salice  
Andrea Damarco  
Maurizio Amato  
Matteo Cosentino  
Lorenzo Guidolin

# LA TRAMA DELL'ANIMA TRA SOGNO E REALTÀ

di **Maurizio Stupiglia**

L'interpretazione dei sogni è un campo affascinante e complesso, che affonda le sue radici nelle antiche civiltà e continua a intrigare studiosi, psicoanalisti e appassionati di tutto il mondo. Il sogno, considerato un messaggio dell'inconscio, può fornire preziosi indizi sul nostro stato mentale, emotivo e persino fisico.

## Le Origini dell'Interpretazione dei Sogni

Sin dall'antichità, le persone hanno cercato di comprendere il significato dei sogni. Gli antichi Egizi, ad esempio, credevano che i sogni fossero messaggi inviati dagli dèi. I Greci, con figure come Artemidoro, scrissero trattati sull'interpretazione dei sogni, ritenendo che essi potessero prevedere il futuro. Tuttavia, è solo con Sigmund Freud e Carl Jung che l'interpretazione dei sogni ha acquisito una dimensione scientifica e psicologica.

**Sigmund Freud**, il padre della psicoanalisi, ha dedicato molta della sua carriera allo studio dei sogni. Nel suo libro "L'interpretazione dei sogni" (1899), Freud sostiene che i sogni siano una via regia per l'inconscio. Secondo Freud, i sogni rappresentano desideri repressi e pensieri inconsci che emergono durante il sonno. Utilizzando la tecnica dell'associazione libera, Freud aiutava i suoi pazienti a esplorare i simboli onirici per svelare i contenuti nascosti del loro inconscio. Freud identificò due livelli di contenuto nei sogni: il contenuto manifesto, che è ciò che il sognatore ricorda al risveglio, e il contenuto latente, che è il significato nascosto e simbolico del sogno. Il processo di trasformazione dal contenuto latente a quello manifesto è chiamato "lavoro onirico".

**Carl Jung**, un allievo di Freud che poi sviluppò una sua teoria, offrì un'interpretazione diversa dei sogni. Per Jung, i sogni non solo riflettono desideri personali repressi ma contengono anche simboli universali provenienti dall'inconscio collettivo, una sorta di deposito di esperienze e archetipi comuni a tutta l'umanità. Questi archetipi, come il vecchio saggio, l'eroe, o la madre, appaiono nei



sogni come figure simboliche e rappresentano aspetti fondamentali della psiche umana.

## Il Significato Culturale dei Sogni

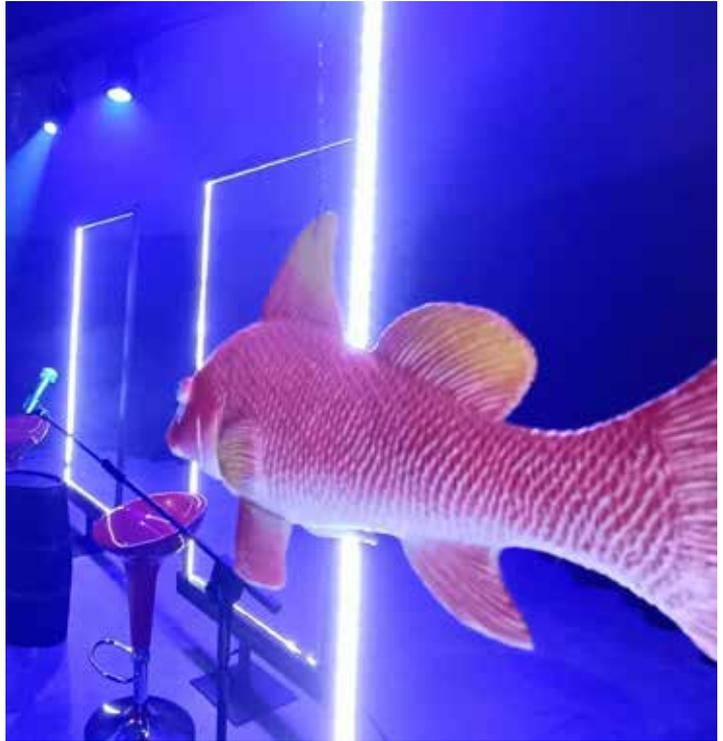
I sogni hanno anche un profondo significato culturale. In molte culture indigene, i sogni sono considerati una fonte di saggezza e guida spirituale. Gli sciamani, ad esempio, utilizzano i sogni per comunicare con il mondo degli spiriti e per ottenere indicazioni su questioni di salute e benessere della comunità. In altre tradizioni, i sogni sono visti come profezie o messaggi da antena-

ti e divinità. La scienza moderna continua a indagare la natura e il significato dei sogni. La neurobiologia ha fatto progressi significativi nella comprensione dei meccanismi cerebrali coinvolti nel sogno. Gli studi sul sonno REM (Rapid Eye Movement), fase in cui si verificano la maggior parte dei sogni, hanno rivelato come l'attività cerebrale durante questa fase sia simile a quella della veglia, suggerendo che i sogni svolgano un ruolo cruciale nella elaborazione delle informazioni, nella memoria e nella riorganizzazione notturna delle esperienze diurne.

L'interpretazione dei sogni rimane un campo affascinante e in continua evoluzione. Sebbene le teorie di Freud e Jung abbiano gettato le basi per la comprensione psicologica dei sogni, le ricerche moderne continuano a esplorare nuove dimensioni di questo fenomeno misterioso. Che si tratti di desideri repressi, simboli universali o semplici riflessi delle nostre esperienze quotidiane, i sogni offrono una finestra unica sul nostro mondo interiore, invitandoci a esplorare le profondità dell'inconscio e a scoprire nuovi aspetti di noi stessi. Queste teorie suggeriscono comunque l'idea che la coscienza ordinaria non esaurisca la profondità della coscienza, e ne evidenzia almeno due livelli.

### La Mente Bicamerale

Un'ulteriore teoria che ci mostra l'intricato e complesso funzionamento della nostra mente, e che si accosta al fenomeno onirico, è la teoria della mente bicamerale, proposta dallo psicologo Julian Jaynes nel suo libro "The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind" (1976). Egli offre un'interpretazione affascinante e controversa dell'evoluzione della coscienza umana. Secondo Jaynes, la mente umana antica era divisa in due "camere": una parte che "parlava" e un'altra che "ascoltava e obbediva". Questa teoria suggerisce



che gli antichi esseri umani non avevano una coscienza come la intendiamo oggi, ma piuttosto percepivano le loro decisioni e pensieri come comandi provenienti da divinità o voci esterne.

### Elementi Chiave della Teoria

#### • **Struttura Bicamerale:**

- La mente era divisa in due parti: una parte dominante che generava istruzioni e comandi sotto forma di voci, e una parte più subordinata che riceveva e obbediva a questi comandi.

- Le "voci" erano interpretate come comunicazioni divine o autorità superiori, guidando il comportamento umano senza la necessità di una riflessione cosciente.

#### • **Assenza di Coscienza Riflessiva:**

- Secondo Jaynes, gli antichi non possedevano la coscienza riflessiva, ovvero la capacità di introspezione e auto-riflessione. Le decisioni e le azioni non erano il risultato di un processo decisionale interno ma rispondevano alle voci percepite.

- La coscienza riflessiva moderna, con il suo

dialogo interno e la capacità di pianificazione e analisi, si sarebbe sviluppata solo successivamente. Jaynes sostiene la sua teoria con prove tratte da testi antichi, come l'Iliade di Omero, dove i personaggi sembrano agire su comandi esterni piuttosto che attraverso la riflessione interna. Anche l'analisi di antiche iscrizioni e documenti religiosi suggerisce che gli esseri umani percepivano le loro azioni come guidate da dèi e spiriti piuttosto che da una coscienza interna. Jaynes propone che eventi storici e cambiamenti sociali, come la crescente complessità delle società e la necessità di una maggiore autonomia decisionale, abbiano contribuito alla transizione dalla mente bicamerale alla mente cosciente. Questo passaggio sarebbe avvenuto gradualmente, con l'aumento della coscienza riflessiva e la diminuzione delle percezioni di voci divine.

### Critiche e Controversie

La teoria della mente bicamerale di Julian Jaynes offre una prospettiva intrigante e stimolante sulla natura della coscienza e sull'evoluzione della mente umana. Pur essendo oggetto di dibattito e controversia, questa teoria ha arricchito il discorso sulla psicologia e la filosofia della mente, sollevando domande fondamentali su come percepiamo noi stessi e il mondo che ci circonda.

#### Jaynes e Jung

La relazione tra la teoria della mente bicamerale di Julian Jaynes e la teoria dei sogni di Carl Jung si basa sull'idea comune che l'inconscio gioca un ruolo cruciale nel modellare l'esperienza umana, anche se le loro interpretazioni e implicazioni differiscono notevolmente. Ecco un'analisi comparativa e relazionale tra le due teorie:

##### • Ruolo dell'Inconscio:

Entrambe le teorie attribuiscono un ruolo centrale all'inconscio nella modellazione dell'esperienza umana.

Jaynes vede l'inconscio come una fonte di comandi percepiti come voci esterne, mentre Jung lo vede come un deposito di simboli e archetipi che emergono nei sogni.

##### • Simbolismo e Archetipi:

Mentre Jaynes non parla specificamente di archetipi, la sua idea di voci divine può essere vista

come una forma primitiva di simbolismo. Queste voci rappresentano autorità e guide esterne, simili ai simboli archetipici di Jung che rappresentano aspetti fondamentali della psiche umana.

##### • Transizione della Coscienza:

Jaynes descrive una transizione storica dalla mente bicamerale alla coscienza riflessiva. Questo passaggio può essere visto in parallelo con il processo di individuazione di Jung, in cui l'individuo integra aspetti inconsci della psiche per raggiungere una maggiore consapevolezza di sé.

##### • Sogni e Intuizioni:

Entrambi vedono nei sogni un mezzo per accedere a contenuti inconsci. Per Jaynes, i sogni potrebbero riflettere le voci della mente bicamerale. Per Jung, i sogni sono strumenti attraverso i quali l'inconscio collettivo comunica con la mente cosciente.

Fin qui le somiglianze, ma ci sono anche profonde differenze:

##### • Origine delle Voci vs. Simboli Onirici:

Jaynes attribuisce le voci della mente bicamerale a funzioni cerebrali specifiche che agiscono come comandi esterni. Jung, invece, vede i simboli onirici come espressioni interne di contenuti psichici profondi.

##### • Evoluzione Storica vs. Processo

##### Psicologico Individuale:

La teoria di Jaynes è storica e culturale, spiegando un'evoluzione collettiva della coscienza umana. Jung si concentra sull'evoluzione psicologica individuale attraverso il processo di individuazione e integrazione degli archetipi.

### Conclusione

La teoria della mente bicamerale di Jaynes e la teoria dei sogni di Jung condividono l'idea che l'inconscio svolge un ruolo cruciale nella vita umana, ma differiscono nelle loro spiegazioni e implicazioni. Mentre Jaynes si concentra su una transizione evolutiva della coscienza storica, Jung esplora il mondo simbolico e archetipico dell'inconscio individuale. Entrambe le prospettive arricchiscono la nostra comprensione della mente umana, offrendo spunti complementari su come percepiamo e interpretiamo il nostro mondo interiore.

# I SOGNI NELLA BIBBIA

di Paolo Curtaz

Ben prima che Sigmund Freud pubblicasse il suo "L'interpretazione dei sogni" (1899), le religioni hanno da sempre accolto il sogno come una sorta di ponte fra questa realtà e l'Altrove, il divino, il mistero. In modi diversi e con diverse sfumature, tutte le culture hanno dedicato molto spazio al significato dei sogni, come premonizione, ammonimento, rivelazione, profezia. Nemmeno la Bibbia, figlia della cultura Medio Orientale, sfugge a questo interesse: troviamo infatti numerosi episodi in cui il sogno acquisisce grande rilievo all'interno della rivelazione biblica.

La Bibbia è piena di sogni. Dio non è un sogno, ma fa sognare (Salmo 126, 1!). Fa sognare in due sensi: anzitutto nel senso che comunica con gli uomini anche attraverso sogni; in secondo luogo nel senso che suscita in certe persone (profeti e altri) delle «visioni», che sono, per così dire, sogni a occhi aperti. Ci sono, a titolo di esempio, quello bellissimo di Giacobbe (Genesi 28, 10-22), nel quale c'è la scala che unisce cielo e terra (Gesù, in Giovanni 1, 51, ha ripreso questo motivo: la «scala» è lui!), ma soprattutto c'è la parola con la quale Dio stabilisce un patto con Giacobbe, decisivo per la sua vita: e ricorda i sogni di Giuseppe, con i quali

Dio lo informa sulla nascita miracolosa di Gesù, sulla necessità della fuga in Egitto per salvare la vita del bambino e sulla possibilità di ritornare in patria dopo la morte di Erode. Si possono ricordare ancora, sempre a titolo di esempio, i numerosi sogni di Giuseppe figlio di Giacobbe, i suoi (Genesi 37, 5-11) e quelli del Faraone di cui Giuseppe svela il significato (Genesi 40 e 41), e, nella stessa linea, il sogno di Nabucodonosor spiegato da Daniele (Daniele 2). E ancora il sogno di Salomone nel corso del quale chiede a Dio di dargli «un cuore intelligente» per essere in grado di «amministrare la giustizia e discernere il bene dal male» (I Re 3, 5-9). Sogno e profezia erano all'inizio strettamente collegati tra loro (Numeri 12, 6) e, in genere, il sogno era considerato un mezzo normale di comunicazione di Dio con l'uomo. Addirittura il profeta Gioele annuncia un tempo in cui lo Spirito di Dio sarà sparso «sopra ogni carne», cioè su ogni persona umana, e una delle sue manifestazioni sarà che i vecchi avranno dei sogni e i giovani delle visioni (2, 28 s.) – testo che, com'è noto, Pietro cita nel suo sermone di Pentecoste (Atti 2, 17). Dio dunque fa sognare e si serve del sogno per «parlare» all'uomo. Al tempo stesso però si manifesta

già nell'Antico Testamento una critica del sogno in rapporto alla polemica contro la falsa profezia: il falso profeta è «un sognatore» (Deuteronomio 13, 1-5), che con i suoi sogni pensa di far dimenticare il nome di Dio al popolo d'Israele (Geremia 23, 25-28). I sogni di falsi profeti sono «paglia», mentre la parola di Dio recata da Geremia è «frumento». Anche l'Ecclesiaste è critico nei confronti dei sogni (5, 2,6-7), e nella stessa linea il libro del Siracide afferma



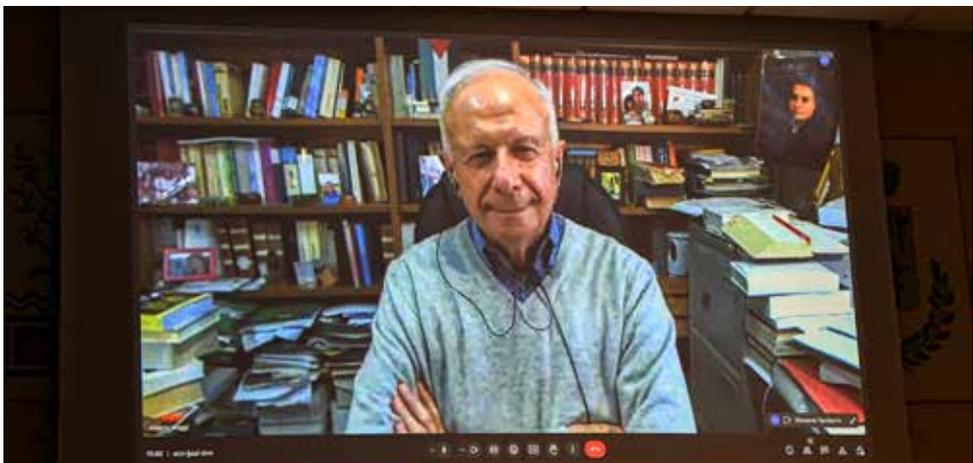
che «oracoli, auspici e sogni sono cose vane», perciò «non permettere che se ne occupi la tua mente» (34, 5-6). Rispetto all'Antico Testamento, nel Nuovo i sogni sono molto pochi. Oltre a quelli già citati di Giuseppe, ci sono i sogni dell'apostolo Paolo in momenti cruciali del suo ministero (Atti 16, 9-10; 18, 9; 23, 11), ma più che di sogni si tratta di «visioni» (che ricorrono anche in altre occasioni: Atti 9, 1-9; 27, 23 s.), nel corso delle quali viene impartito a Paolo un ordine preciso, missionario o di altro genere: il contenuto del sogno o della visione è sempre una parola, che non è da interpretare, ma semplicemente da ubbidire. Il sogno resta dunque anche nel Nuovo Testamento un mezzo con il quale Dio, in certe circostanze, comunica la sua volontà. Colpisce anche il fatto che sogni e visioni non compaiano nelle liste dei carismi (I Corinzi 12, 4-11; Romani 12, 6-8) e neppure nella descrizione dei primi culti cristiani (I Corinzi 14, 26-33). Questo non significa che nel Nuovo Testamento ci sia una diffidenza nei confronti di sogni e visioni: essi sono ancora visti come possibili mezzi di comunicazione tra Dio e l'uomo, ma sono meno abituali e quindi meno frequenti che in altri momenti della storia della salvezza. Il mezzo di comunicazione principale e normale tra Dio e l'uomo è la Parola, rivolta a persone sveglie.

Uno dei sogni più importanti è il già citato sogno di Giacobbe (Genesi 28, 10-22): il patriarca sta fuggendo dall'ira di suo fratello Esaù cui ha sottratto la benedizione paterna, e, stanco e sfiduciato, sogna una scala che unisce cielo e terra, con angeli che salgono e scendono. Il messaggio è chiaro: il

Dio di Israele si comunica al popolo, apre un varco, un modo di incontrarsi. Ormai Dio non è più racchiuso nell'altro dei cieli ma scende per incontrare ogni uomo che anela a Lui.

Nei Vangeli il sogno più importante è quello di Giuseppe, padre di Gesù, raccontato da Matteo. Sono due le annunciazioni nei vangeli, una al femminile e una al maschile. Perché Dio rispetta le nostre diversità, le peculiarità, le sfumature dell'essere al femminile e al maschile. Matteo, ebreo che scrive per ebrei, ha a cuore il ruolo del padre, vuole mostrare che la particolare nascita di Gesù fa parte di un progetto che chiede il coinvolgimento di una coppia. Giuseppe, uomo giusto, che, cioè, non giudica secondo le apparenze, ha deciso in cuor suo di non rispettare la Legge degli uomini che avrebbe preteso la morte o almeno la messa al bando della sua promessa sposa infedele e di rigettare Maria. Dopo questa scelta sofferta, durante il sonno, capisce cosa sta veramente accadendo. Sarà lui, dice l'angelo, a dare il nome a Gesù. Dare il nome, in Israele, significa determinare la natura, definire il carattere. Giuseppe, figura solo apparentemente marginale nel Vangelo, ne diventa il protagonista. Anche noi, nella semplicità, siamo chiamati a definire, ad educare, ad orientare la nostra vita e quella di chi abbiamo accanto ad una comprensione più profonda.

Giuseppe diventa il grande sognatore, come il patriarca da cui deriva il suo nome. Ed è bello poter dire che compito di ogni padre è proprio quello di coltivare i sogni.



# IL CIBO DIVENTA NOI

di Barbara Nappini



Quando nevicava a casa mia, in cima alla collina, in poco tempo la campagna diventa candida e silenziosa e noi restiamo isolati: il pulmino della scuola non passa, si interrompe la wi-fi, le nostre auto rimangono bloccate nella neve e ci ritroviamo sospesi in una bolla dalla quale è impossibile uscire, finché le condizioni non cambiano.

Ogni volta che accade io non sono preoccupata, anzi: sono confortata.

Mi conforta l'idea che la neve interrompa le nostre affannate attività quotidiane, che ci costringa a rivedere priorità e aspettative, che ci confini in casa e ci costringa a mettere insieme un pasto con quello che abbiamo stipato in dispensa.

Certo ci si può lamentare di eventi atmosferici sempre più improvvisi e violenti, delle riunioni e degli appuntamenti saltati e dei giorni di scuola persi per i bambini. Oppure si può cogliere l'occasione per interrogarsi profondamente nel silenzio ovattato della nevicata: sul senso del limite, per esempio. Quello che definisce le nostre possibilità come esseri umani, individualmente e collettivamente. E seguire il filo dei pensieri per riflettere

sulle aspirazioni della nostra società al controllo totale, sul culto riduzionista, sulle risposte -sempre e solo tecniche-scientifiche-industriali- a qualsiasi domanda.

La neve, d'altronde, esisteva prima delle nostre agende e cadrà ancora nei decenni a venire, e credo sarà bello farci i conti **se riusciamo a vedere il limite come un'opportunità creativa, come ci insegna la permacultura.**

La grande intuizione di Slow Food, che nasce quasi quarant'anni fa con una connotazione fortemente gastronomica, è stata di evidenziare la centralità del cibo come strumento politico e culturale: esso porta con sé requisiti fondamentali quali accesso, sicurezza e qualità, ma anche valori identitari, filosofici, culturali, antropologici.

E oggi, più che mai prima, il sistema alimentare è al centro della questione ambientale, dunque, ci deve portare a riflettere sui diritti umani, sulla finitezza delle risorse necessarie e comuni (penso ad acqua e suolo), sull'autodeterminazione delle poli-

tiche alimentari, sui flussi migratori e sull'iniquità di un sistema produttivo e distributivo globale nel quale quasi un miliardo di persone non ha regolare accesso al cibo. Ho fatto questa premessa necessaria perché oggi nessuno sviluppo degno di questo nome può essere disgiunto da un approccio integrato che lo renda prima di ogni altra cosa a trecentosessanta gradi sostenibile. Questo a nostro avviso si traduce in sistemi del cibo locali e diffusi basati sulle relazioni di comunità, penso ai nostri Presidi, prodotti alimentari rischio estinzione: talvolta la loro R-esistenza è la ragione per restare a vivere in aree marginali (anche se il termine non ci piace... marginali rispetto a grandi centri antropizzati e a massivi flussi turistici), è il motivo per cui vale la pena tenere aperta una bottega o un'osteria, è la ragione per cui certe terre vengono visitate e scoperte, sono mantenute e protette rispetto al dissesto idrogeologico, è il fulcro intorno a cui si può immaginare una prospettiva di vita e di lavoro.

D'altronde chi viene in Italia cerca quei paesaggi iconici che per gran parte sono frutto del lavoro agricolo e in generale dell'interazione millenaria dell'umanità con l'ambiente: quando certe aree vengono abbandonate si perde la storia, la memoria e il "disegno del territorio". Ma i territori sono cosa viva, devono essere vissuti dalle comunità, si va in certi luoghi non soltanto per le bellezze architettoniche o naturali ma anche, e forse in Italia soprattutto, alla scoperta di uno stile di vita (mediterraneo, rurale, paesano) che rischiamo collettivamente di perdere insieme alla capacità di essere attrattivi per i viaggiatori. Eppure conosciamo e diamo voce ad un mondo di persone che ha recepito il cambiamento e lo sta interpretando, aziende piccolissime, medie e anche grandi che sperimentano un paradigma diverso da quello della massimizzazione della produzione e del profitto, che impernano sulla difesa ambientale come

elemento imprescindibile il modello imprenditoriale, che hanno a cuore il futuro e lo tutelano a partire dal presente, tra mille difficoltà, con la prospettiva di un'economia diffusa, meno verticale. **Hanno capito che questo sistema di produzione e distribuzione del cibo è anacronistico, che ragionare di crescita infinita non ha più senso di fronte alla finitezza delle risorse che dovrebbero garantirli; abbiamo preso coscienza che loro stanno già facendo la conversione ecologica delle loro attività, ricercando, sperimentando, inventandosi soluzioni adeguate da un punto di vista economico ma soprattutto impennate sulla questione ambientale: percorsi che abbandonano la logica estrattiva per imboccare una cultura rigenerativa.**

Adesso è quindi la politica che deve prenderne coscienza, che deve abbandonare una visione positivista novecentesca, la cultura estrattiva, e sostenere queste esperienze rigenerative con misure ad hoc, con piena contezza del valore locale che queste hanno in un momento così carico di sfide globali: non sono esperienze nostalgiche, sono calate nel presente e proiettate verso un futuro collettivo migliore -non solo possibile ma quantomai necessario- a partire dal cibo.

D'altra parte, e non è un caso, si ha l'impressione che una nuova ondata positivista si stia diffusamente facendo strada nell'approccio alle **questioni globali più cruciali dei nostri tempi: la crisi climatica, ambientale, sociale e migratoria. Tutte quante legate a doppio filo ai sistemi alimentari che sono vittime**





**e insieme responsabili di tali sconvolgimenti.** Dico non è un caso perché sembra che quest'ondata sia proprio espressione di resistenza al cambiamento: l'entusiasmo futurista che vediamo ampiamente narrato vuole **rilanciare lontano il sasso per non mettere in discussione il modello che ci ha portato fin qui.** Un modello difeso da una narrazione secondo cui i grandi squilibri che si manifestano possono essere superati grazie a risposte prevalentemente tecnologico-industriali, così da configurare l'attuale modello di produzione e consumo come il migliore, finanche inevitabile.

A noi preme rammentare che, in ambito di nutrimento, **“l'agricoltura orientata al massimo profitto, e in aperto conflitto con gli equilibri del Pianeta, ha non più di un secolo di vita” (P. Bevilacqua “Un'agricoltura per il futuro della terra, SF Editore”),** mentre sono diecimila anni che i contadini del mondo praticano quell'agricoltura che, agli inizi del novecento, aveva già selezionato, incrociato e selezionato quasi tutte le piante che sarebbero diventate la base

**dell'alimentazione contemporanea.**

Ma la Rivoluzione Verde, massima espressione del modello di produzione alimentare attuale, ha generato paradossi: **tra il 1950 e il 1985 infatti, mentre la resa cerealicola cresceva del 250%, l'aumento degli input energetici che l'avevano promossa sono arrivati al 5000%.** Ed ha generato, a metà degli anni Ottanta, **una contraddizione storica: per la prima volta si è dovuto distruggere le eccedenze alimentari per questioni finanziarie:** produzioni ottenute consumando risorse comuni, distrutte consumando risorse comuni. E ancora: negli anni novanta **la Goldman Sachs inserisce il cibo nel borsino delle commodities:** a quel punto si sancisce che il cibo venga prodotto per scambiarlo sui mercati azionari invece che per nutrire, corpo e anima.

**E a partire da questo si generano paradossi e distorsioni: oggi la produzione alimentare è strettamente intrecciata con la crisi climatica, l'emergenza sanitaria, la crisi bellica e le diaspore.**

Le crisi che stiamo affrontando sono causate dal

modo in cui trattiamo casa nostra, Madre Terra, dallo scellerato sfruttamento di risorse necessarie e comuni che hanno una loro finitezza. Il sesto report dell'IPCC ha chiarito che la finestra del possibile intervento per mitigare la crisi climatica si sta chiudendo e che i decisori politici non agiscono, guidati, sembra, dall'esigenza primaria di tutelare gli interessi dominanti.

Ma proprio per questo noi intendiamo fare ancora un passo avanti: portare questa ampia discussione sul **piano dei diritti umani**.

D'altronde nel 1948, all'interno dell'articolo 25 della Dichiarazione universale dei diritti umani appunto, viene sancito il diritto di ogni individuo ad avere un tenore di vita che garantisca la salute e il benessere proprio e della propria famiglia, **con particolare riguardo al cibo**.

**Riguarda i diritti umani la questione dell'accesso a risorse comuni necessarie ed inalienabili** come acqua e suolo. E quindi l'utilizzo e la destinazione degli spazi pubblici urbani e il consumo di suolo nella pianura, ma anche le terre delle aree interne, che rappresentano il 70% del territorio italiano! spazi "di tutti" invece che "di nessuno". Luoghi che possono essere destinati alla produzione alimentare, generare buon cibo e bellezza, diventare spazi collettivi di aggregazione e scambio.

**Riguarda i diritti umani la questione migratoria**, fortemente interconnessa a quella climatica, al punto che abbiamo coniato la tragica definizione di "profughi climatici", cioè quelle popolazioni, centinaia di migliaia di persone, i cui villaggi, le cui terre, sono diventate inospitali per via della crisi climatica e dalle quali sono costrette a fuggire.

**Riguarda i diritti umani, inoltre, la facoltà di approvvigionarsi nel modo più appropriato** sotto il profilo nutrizionale, culturale e ambientale: ad esempio con i mercati contadini, in grado di riallacciare quel patto "città-campagna" saltato da decenni con effetti devastanti sulle aree rurali, al contempo depauperate di servizi e abusate, e sulle aree urbane, invase da quei "deserti alimentari" che interessano vaste zone soprattutto periferiche.

**È tema di diritti umani, infine, la lotta allo**

**spreco**: un terzo del cibo prodotto sul Pianeta viene sprecato, un terzo! Ma ciò che è ancora più scioccante è che nel 2023 sul nostro Pianeta quasi un miliardo di persone non ha regolare accesso al cibo, e con quel terzo sprecato sfameremmo quattro volte le persone che muoiono di fame. Un terzo. Quattro volte.

Si muore per povertà, non per scarsità di cibo.

Queste tragiche connessioni ci mettono inesorabilmente di fronte alla necessità di ripensare i modelli agricoli e produttivi vigenti. E in questo contesto, ancora una volta, si conferma che sono sempre i più fragili a pagare il prezzo più alto: le donne, gli anziani, **le fasce più povere e marginalizzate**. Quelle più colpite dalla crisi economica e sociale, **gli ultimi tra gli ultimi: i migranti**. **Da sempre la storia del cibo è legata alle migrazioni**: molti tra i prodotti che oggi consideriamo autoctoni di un determinato luogo, infatti, non sono altro che il frutto dello spostamento di donne e uomini; il movimento dei popoli è infatti un fenomeno che non si è mai arrestato. Le ragioni che spingono i popoli a spostarsi sono molteplici, accomunate dal desiderio di migliorare o cambiare radicalmente le proprie condizioni di vita. Tra queste, due rivestono un ruolo sempre più importante: il cambiamento climatico e i conflitti per l'accesso alle risorse.

SECONDO I DATI della Banca Mondiale, il numero dei cosiddetti "migranti climatici" potrebbe sfiorare **i 150 milioni entro il 2050**: Il cambiamento climatico implica infatti un aumento delle temperature dovuto a pratiche umane: deforestazione massiccia, crescita incontrollata dei centri urbani, cementificazione dei suoli. E poi assistiamo ad una desertificazione incalzante per via di tecniche agronomiche che impoveriscono il suolo facendo perdere ogni anno milioni di tonnellate di suolo fertile.

Inoltre, dovremo sempre più fronteggiare la scarsità d'acqua: **il rapporto delle Nazioni Unite sulle acque mondiali, ci dice che 3,6 miliardi di persone sono prive di accesso all'acqua potabile**, una cifra che potrebbe raggiungere i 6 miliardi nel 2050. Tra le cause antropiche che spingono all'esodo di milioni di persone ci sono poi i conflitti armati legati all'accaparramen-

to delle scarse risorse naturali: materie prime, energia ma anche terra e acqua. Secondo i dati rivelati dall'Environmental Justice Atlas (EJAtlas), sono più di 1500 i conflitti che riguardano l'accaparramento dei suoli, la gestione delle risorse idriche, la produzione di energie rinnovabili e i progetti estrattivi, dal 2010 ai giorni nostri.

ED OGGI CHE il conflitto è spaventosamente vicino e cruciale, Slow Food, e noi tutti, non possiamo non interrogarci sul sistema cibo, esplorare le interconnessioni che questo presenta con il contesto attuale e le ricadute sui popoli. Il cibo infatti rappresenta il bagaglio culturale che i migranti portano con sé in forma di semi, ricette e tradizioni, arricchendo la biodiversità del territorio di destinazione. Ma la pandemia ed il conflitto in corso hanno rivelato irrimediabilmente la misura in cui le persone migranti sono colpite in modo sproporzionato da disuguaglianze strutturali socio-economiche, di salute e di accesso ai diritti. D'altronde ghetti e schiavitù, il caporalato, non sono fenomeni legati all'essere migranti o africani:

il problema consiste nell'essere più o meno ricattabili. E molto significativo che prevalentemente una stessa tipologia di persone, cioè i migranti con documenti precari, vada a fare la raccolta del pomodoro o le consegne per multinazionali del food delivery: sono lavori scarsamente pagati ma facilmente accessibili, non è richiesto un documento di lungo periodo e non ci sono contratti stabili. La condizione di ricattabilità.

Per quanto riguarda la situazione dell'agricoltura la pandemia è stata rivelatrice: sono stati aperti ad hoc i cosiddetti "corridoi verdi", si è esplicitata così l'idea strumentale dell'essere umano, non solo migrante: non c'è un muro tra il lavoratore migrante e quello italiano. La differenza è proprio il diverso grado di ricattabilità. **QUESTO CI CONVINCHE che una vera transizione ecologica deve essere anche sociale**, ammesso e non concesso che noi, oggi, ce l'abbiamo il tempo di transitare, di adeguarci, anche culturalmente, ad un percorso che dovrebbe prometterci un futuro, piuttosto che inficiarlo. La transizione sembra un altro esca-



motage per spingere i limiti dell'accettabile un po' più in là, mentre in effetti le industrie, le agroindustrie, valutano quanto ancora inquinare il pianeta, appropriarsi di risorse comuni, sfruttare i propri simili.

**ALLORA IL NOSTRO cambiamento deve essere radicale e onesto, deve cioè mettere in discussione i due pilastri che non vengono mai messi in discussione: produzione e consumo.**

E forse non è la transizione la risposta, quanto piuttosto uno slancio "rivoluzionario" che metta in atto alcune rotture: esistenziali, filosofiche, epistemiche. La produzione ed il consumo di cibo, che riguardano 7

mld di persone, entrano pienamente nelle riflessioni di cui sopra: questioni sulle quali dobbiamo agire con "radicalità", laddove "radicalità" significa "comprendere i fatti alla radice". Il Covid 19, adesso un conflitto spaventoso e vicino, hanno ulteriormente disgregato una società che già lo era: la paura diffusa dell'altro

è ciò che dovremmo temere di più, il virus più pericoloso: una visione individualistica e competitiva della società... ora come mai prima.

Se esiste il concetto del "One Health", cioè di un benessere unico che riguarda tutto il vivente, allora non

possiamo pensare di salvarci noi se non curiamo anche i boschi, i fiumi, il mare, gli animali da allevamento, i selvatici, le montagne, le nostre città, ma anche gli ecosistemi e le comunità all'altro capo del mondo, se non curiamo la nostra umanità ed il nostro equilibrio individuale e collettivo.

One Health significa che ci salviamo davvero solo se ci salviamo tutti.

SLOW FOOD, NEL 2004, quando ha generato Terra Madre, si è aperta alla dimensione globale: oggi esiste in 160 paesi del mondo ed ha comunità africane cresciute intorno ai nostri orti, ha relazioni strette con

indios del Sud America e comunità native del Nord America (la nostra rete indigeni), con allevatori di renne lapponi e con casari mongoli, coltivatori afgani e allevatori ucraini.

**"Il mondo intero è la nostra casa e la**

**dimensione del nostro agire è globale. La nostra rete non conosce confini. Rifiutiamo pertanto qualunque esclusione di carattere politico, economico e sociale che renda fuorilegge le persone che migrano in ragione di conflitti, violenze, discriminazioni, sfratti, povertà, calamità naturali"**

**Dichiarazione di Chengdu, 2017**

**Ma un approccio che lega il sistema alimentare ai diritti umani è difficile perché "(...) riterrebbe le *corporations* responsabili. Risolverebbe squilibri di potere radicati per quanto riguarda l'accesso alla terra e all'acqua. E affronterebbe questioni fondamentali come il possesso della terra, i mercati equi e la privatizzazione e la monopolizzazione delle sementi",** scrive Olivier De Schutter, che è stato UN Special Rapporteur per la Povertà e i Diritti Umani.

D'altronde, se tutto quanto concerne il cibo è legato ai diritti degli esseri umani, questa consapevolezza si accompagna a quella che riguarda il potere degli stessi esseri umani di influenzare il corso degli eventi.

È una visione ecosistemica che deve orientare le scelte, la consapevolezza che danneggiare anche un solo elemento del tutto significa apportare un danno complessivo: a questo stadio **perpetuare un paradigma estrattivo e competitivo mettendo sullo stesso piano la sostenibilità economica e quella ambientale, è senza dubbio inaccettabile.** Sarà invece una politica lungimirante, inclusiva, consapevole, che sostenendo gli agricoltori che si sono avviati - e sollecitare affinché si avviino - su un percorso agro-ecologico, di rigenerazione, potrà determinare la fine degli sprechi e della fame.

Sarà una decisa conversione ecologica che riallinerà le società del mondo con il vivente tutto.

E dovrà essere accompagnata da una determinata rigenerazione anche sociale e relazionale: prendersi cura non solo di sé e della propria famiglia, ma anche di chi ci sta vicino, dell'ambiente in cui viviamo e degli ecosistemi e delle comunità dall'al-

tra parte del mondo, ci fa sentire in sintonia col vivente tutto. Non è un sacrificio ma l'opportunità di una vita piena e ricca di significato che **mette al centro di tutto le relazioni: umane ma anche col vivente tutto**. La connessione naturale con il Pianeta che abitiamo insieme a miliardi di animali e di piante è il nuovo orizzonte possibile, l'orizzonte di un progresso armonico, di pace e bellezza, di un buon vivere che è diritto di tutti.

Scrivo il Prof. Marino Niola: "La regola dell'ospitalità è quella di accogliere e onorare lo straniero, perché ciascuno di noi è a sua volta uno straniero in cerca di ospitalità. Chi è ospitato, ospiterà a sua volta. Chi ospita verrà ospitato. Ciascuno dà e riceve il dono dell'accoglienza. Noi oggi oscilliamo continuamente fra la perdita progressiva di *communitas* e la ricerca ossessiva di *immunitas*. Perciò abbiamo paura. Perché il vero pericolo non

è l'altro ma è la nostra solitudine. Se il contagio dell'altro è, infatti, la ragione del nostro malessere, il contatto con l'altro è, al contrario, la ragione del nostro benessere."

**Noi tutti oggi abbiamo una grande responsabilità e opportunità: quella di accompagnare le aziende in questo percorso, quella di fare la differenza, quella di scegliere, ogni giorno, di essere parte della soluzione e non del problema.**



**Slow Food®**  
Piemonte e Valle d'Aosta

Per l'inserimento dell'educazione alimentare come insegnamento obbligatorio nelle scuole di ogni ordine e grado

**Col cibo si educa, col cibo si cambia**

**APPELLO PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE:  
CONOSCERE PER SCEGLIERE**

*Le scelte alimentari che compiamo più volte al giorno possono diventare un'importante leva di cambiamento. Affinché ciò avvenga, urge un importante investimento in educazione alimentare, che fornisca ai giovani gli strumenti per diventare protagonisti del proprio futuro. L'educazione alimentare permette di riscoprire il piacere del cibo, di comprenderne il valore, di conoscere il modo in cui viene prodotto, trasformato e distribuito, di capirne le dinamiche sociali, culturali, economiche e ambientali. Attraverso l'educazione alimentare e i comportamenti alimentari virtuosi di tutti noi, la tavola può diventare un luogo di consapevolezza e piacere, e l'ambito in cui la*

*conversione ecologica prende corpo in maniera più rapida, efficace, concreta e quotidiana. Al contempo, il cibo è lo strumento ideale per sperimentare e promuovere un'educazione articolata, complessa e creativa, che dia valore all'interdipendenza, all'ambiente e ai beni comuni.*

*Chiedo dunque al Governo italiano di inserire l'educazione alimentare come insegnamento obbligatorio nelle scuole di ogni ordine e grado e, come individuo, mi impegno a coinvolgere molte altre persone e realtà, perché solo con l'unione si può davvero fare la differenza.*

*Per supportare concretamente la causa e nella convinzione che non basti più avanzare istanze, ma sia necessario anche assumersi delle responsabilità, nel quotidiano mi impegno a scegliere consapevolmente ciò che mangio adottando una dieta sana per il corpo e sostenibile per il pianeta.*

**FIRMA ANCHE TU SU:**  
[APPELLOEDUCAZIONEALIMENTARE.IT](http://APPELLOEDUCAZIONEALIMENTARE.IT)



# L'OMBELICO DEL SOGNO

di Andrea Desandr 



Se   vero, come afferma il citatissimo mago Prospero di Shakespeare, che "siamo fatti della stessa sostanza dei sogni", quella sostanza dovrebbe costituire pure la nostra storia, e infatti la vicenda umana   stata spesso condizionata, per non dire determinata, dai sogni, quelli veri, quelli che si fanno dormendo. Eppure il sogno viene considerato quasi antitetico rispetto alla cosiddetta "scienza storica", viene relegato nel regno delle illusioni, delle fantasticherie, delle manifestazioni psichiche di natura somatica, in una parola nell'irrazionalismo, e ingabbiato in quella comoda categoria in genere non suscita alcun interesse di carattere storiografico.

Anticamente non era cos , anzi, avveniva l'esatto contrario: il sogno veniva reputato una fonte storica di primaria importanza, andava quindi registrato, analizzato, capito e soprattutto tramandato. La dimensione onirica era il luogo di contatto tra l'umano e il divino, l  al di qua sconfinava nell'al di l  e viceversa, uomini, spiriti e dei si incontravano, comunicavano, i dormienti ricevevano messag-

gi sotto forma di immagini, simboli, colori, parole; oggi i sogni vengono da dentro, dall'inconscio, allora venivano da fuori, dall'iperuranio, dall'Olimpo, dalle sfere celesti, dagli inferi, e non sempre il loro linguaggio era chiaro, ci voleva l'oniromante, lo specialista in esegesi onirica, per interpretarli correttamente, specialmente se a sognare era un re, un capo di stato, un generale, un condottiero. Quei sogni potevano cambiare la storia, dalla loro lettura dipendevano le sorti dei contemporanei e dei posteri.

Prendiamo un sogno "monstruoso" - cos  lo definisce Plutarco - di Giulio Cesare, che inoltratosi nel regno di Morfeo alla vigilia dell'attraversamento del Rubicone giace incestuosamente con sua madre Aurelia. Freud vi avrebbe individuato chiari sintomi di nevrosi, avrebbe parlato di riemersione del rimosso (il tab  dell'incesto), di latenza del complesso edipico, di desiderio inconscio di regredire nell'utero materno per mettersi al sicuro nel grembo della mamma in un momento di tensione massima, di massimo pericolo. L'oniromante vi vede invece una chiara prefigurazione del domani: il conquistatore delle Gallie, sentenza, conquister  il paese di sua mamma. Detto fatto. Tre secoli innanzi, mentre assedia la citt  di Tiro Alessandro sogna di inseguire un satiro. Al risveglio Aristandro, il suo oniromante di fiducia, lo rassicura troncando la parola greca: sa tyros, "Tiro   tua". Detto fatto. Nell'antichit  il sogno non ha comunque solo un valore divinatorio, svolge anche un'importante funzione terapeutica, taumaturgica, ovviamente non in senso psicanalitico. Appisolarsi nell'abaton dei templi sacri ad

Asclepio significa incontrare oniricamente il dio della medicina, il quale detta ricette di guarigione o addirittura pratica operazioni chirurgiche. A volte risulta un tantino imperioso: "Sei guarito, esci!", "Ora ci vedi, fuori!", "Alzati e cammina!"; ingiunzioni e toni non ignoti ai lettori del Vangelo, perciò Cristo è stato più volte rappresentato nelle fattezze di Asclepio, benché il cristianesimo delle origini si mostri piuttosto diffidente nei confronti dei sogni, decisamente troppo pagani nel modo di essere vissuti, interpretati o incubati. Eppure il nuovo credo deve molto, potremmo persino dire tutto, ai sogni. Se l'arcangelo Gabriele, apparso in sogno a Giuseppe, non lo avesse rassicurato sulla vera natura della gravidanza di sua moglie, Maria sarebbe stata ripudiata, magari pure lapidata, e Cristo non avrebbe visto la luce. Se, appena nato e visitato dai Magi, l'angelo del Signore non avesse intimato in sogno al padre putativo di fuggire subito in Egitto con moglie e piccolo, Gesù avrebbe fatto la fine di tutti gli altri neonati di Betlemme, trucidati da Erode. E se, tre secoli dopo, Costantino non lo avesse sognato prima di scontrarsi con Massenzio, la religione del "Questo è il mio corpo, questo il mio sangue, mangiatene e bevetene tutti" sarebbe rimasta una setta catacombale sospettata di cannibalismo.

Favorita dai sogni, la nostra civiltà religiosa ha vissuto diverse svolte impresse da sognatori. Addormentatosi nella chiesa del Santo Sepolcro, Pietro l'Eremita sogna Cristo che gli ordina di muovere la cristianità contro gli infedeli di Gerusalemme: è l'inizio della prima crociata. In piena guerra dei Cent'anni un povero contadino lorenese con moglie incinta è ossessionato da un incubo ricorrente: vede la nascita al galoppo in testa a cavalieri corazzati. Teme nasca una sguadrina, viene invece al mondo una santa: si chiama Giovanna d'Arco, obbedisce a voci sante udite in sogno, assume il co-

mando delle truppe francesi, libera Orléans, salva la Francia e cambia il destino dell'Europa. Una notte dell'autunno 1517, Federico il Saggio in fase REM concede ad un monaco inviategli dall'Onnipotente di scrivere qualcosa sulla porta della chiesa del castello di Wittenberg con una penna di cigno lunghissima, tanto da giungere in Vaticano e solleticare sia la tiara papale sia i baffi di un leone accovacciato accanto al trono pontificio. La belva ruggisce e, mentre il papa intima ai fedeli di spezzare la penna, il principe riemerge dagli abissi del sonno. Di lì a qualche giorno l'agostiniano Martin Lutero affigge a quella porta le famose 95 tesi che mandano in bestia papa e imperatore. Mai la Riforma protestante avrebbe potuto spuntarla senza la coraggiosa protezione offerta da Federico al riformatore grazie alla grandiosa visione onirica. Da quel momento in avanti le guerre di religione dilanano la cristianità. Quella, epica, che ha contrapposto la cattolicissima Spagna di Filippo II all'anglicana Inghilterra di Elisabetta I annovera fra i suoi protagonisti occulti una sognatrice compulsiva di Madrid, l'affascinante Lucrecia de León, spia onirica capace di viaggiare in astrale e introdursi nelle stanze del potere inglesi per anticipare le mosse del nemico. Gli archivi spagnoli conservano la verbalizzazione di ben 415 sogni zeppi di segreti di stato.



Lo spazio di cui disponiamo ci impone di fermarci, ma potremmo inanellare casi simili almeno fino alla Grande Guerra, che nessuno si aspettava, ma che molti hanno previsto in sogno. Carl Gustav Jung, ad esempio, nell'autunno 1913 sogna ripetutamente, anche a occhi aperti, l'innalzarsi improvviso delle Alpi a protezione della sua Svizzera, vede dall'alto, oltre la barriera, macerie e morti ovunque, nonché flutti di sangue che si infrangono sulle pareti dei monti. Evidentemente il conflitto è nell'aria e - per dirla junghianamente - l'inconscio collettivo lo intercetta. Scoppia spiazzando tutti nell'estate 1914 e nel suo ventre profondo, una trincea francese bersagliata dai mortai, si aggira anonimo, scartato un po' da tutti, l'innesco della prossima guerra, il giovane caporale Adolf Hitler, che un giorno del novembre 1917 si assopisce in una nicchia. Sogna un'esplosione devastante che lo seppellisce vivo sotto ad una valanga di terra e metallo fuso. Si dibatte per liberarsi, si sente soffocare, è lì lì per esalare l'ultimo tormentato respiro quando finalmente riesce a svegliarsi di soprassalto e, scosso dall'incubo, si sposta di un centinaio di metri. Passa qualche minuto e boom, una bomba piomba esattamente in quel punto: Adolf si precipita e non può far altro che estrarre i cadaveri dei suoi commilitoni, sepolti vivi sotto ad una valanga di terra e ferro fuso. Non era la prima volta che segni premonitori gli salvavano la pelle in trincea. Una sera, racconterà, mentre stava cenando in compagnia di alcuni camerati sente una voce, non sa se esterna o interiore, imperativa: "Alzati immediatamente e allontanati"! Ubbidisce d'istinto, come un automa, e, allontanatosi di qualche decina di metri con la gavetta in mano, una granata volante centra in pieno il gruppetto di commensali. Nessuno si salva.

Come resistere, qui, alla tentazione di fare la storia con i "se"? Se il soldato Adolf non avesse sentito quella voce? Se non avesse sognato? Molto probabilmente la civiltà occidentale si sarebbe risparmiata la più immane catastrofe della sua storia; non ci sarebbe stato il Terzo Reich, non ci sarebbe stata la seconda guerra mondiale, nessuno avrebbe mai immaginato la "soluzione finale", non ci sarebbero stati i campi di sterminio, non ci sarebbero stati Auschwitz, Buchenwald, Bergen-Belsen,

ecc. Ma nemmeno Il Terzo Reich dei sogni di Charlotte Beradt, che ha raccolto e commentato 300 esperienze oniriche di ebrei tedeschi dal 1933 al 1939, sarebbe mai stato pubblicato, così come non ci sarebbe mai stata la suggestiva prefazione, divenuta poi un saggio, di Reinhart Koselleck, forse il più grande filosofo della storia del '900, il primo che, con molto coraggio e con argomenti penetranti, ha riproposto l'utilizzo storiografico del sogno, dal suo punto di vista una fonte storica straordinariamente ricca di potenzialità custodita negli archivi dell'inconscio, un documento atipico in grado di sondare profondità del vissuto individuale e collettivo irraggiungibili tramite le classiche fonti scritte e orali. Documento, naturalmente, da maneggiare con la dovuta cautela e soprattutto con la consapevolezza che lo storico deve per forza fermarsi laddove si ferma lo psichiatra, di fronte cioè a quello che Freud definiva "l'ombelico del sogno", ossia il suo nucleo profondo connesso all'ignoto, un'area onirica impenetrabile, incomprensibile, misteriosa. Lo stesso vale per la storia, come abbiamo visto e cheché ne dicano gli storici positivisti, costellata di ombelichi assolutamente inaccessibili alla ragione umana.



# Transumanar

di Enrica Salice

Quando mi è stato chiesto di scrivere a proposito del laboratorio ho scelto di condividere il cammino che ho fatto per arrivare a quella domenica 29 maggio 2024.

## Quaderno di lavoro - La costruzione dell'esperienza

Tutto ha avuto inizio molto tempo prima quando, insieme a cari amici, abbiamo iniziato a ragionare sullo sguardo e sul respiro e da lì siamo arrivati al fare anima sentendoci a casa, sentendoci in quel luogo dove si crea la comunità.

Come dice Mirco Cittadini, profondo conoscitore e amante di Dante, per il sommo poeta non ci si salva da soli. La comunità, che sostiene i camminanti, è quella dove ognuno splende della propria luce come nel Paradiso dantesco che è un infinito sfavillare.

E una domenica mattina al suon del Transumanar ci siamo riuniti, a Maison Gargantua nella sala scultura, pronti a percorrere un piccolo sentiero. Transumanar, ovvero andare oltre l'umano, non è lontano da colui che scolpendo riconosce ancor prima la forma che dentro si cela. E così siamo partiti.

### I

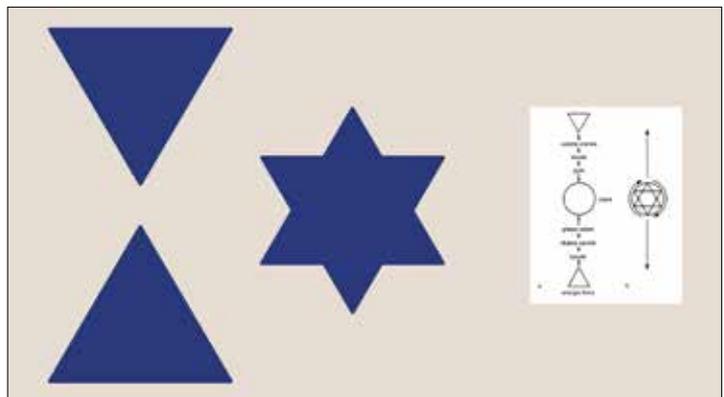
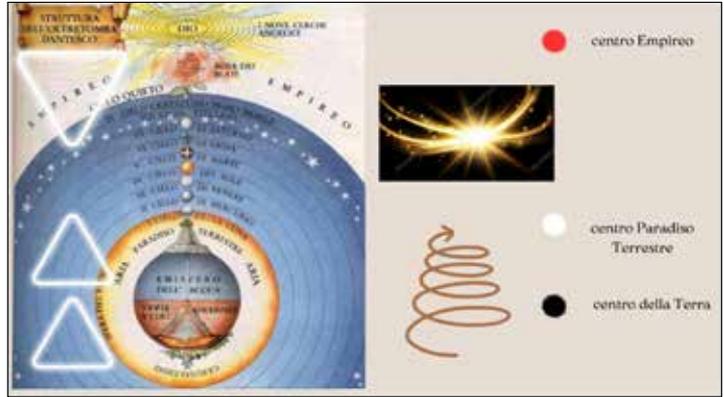
**Transumanar** significar per **verba** non si poria: però l'esempio basti a cui **esperienza** **grazia** **serba**.

(Dante, *Divina Commedia, Paradiso I, vv.70-72*)

Una corda due tessere:

dalla *valle di lacrime alla valle del fare anima*.

Un *inspiro* e si entra nello spazio con il piede destro, il passo che ci porta a guardare avanti.



Con noi una corda che mantiene sempre chiaro l'andare: come quando Dante nell'Inferno la offre a Virgilio per scendere nel pozzo e all'inizio del Purgatorio la corda diventa un giunco con il quale Virgilio cinge la vita di Dante affinché il suo andare sia umile.

Il viaggio verso il centro che nelle tre cantiche si sposta dal:

centro della terra Inferno

paradiso terrestre Purgatorio

empireo Paradiso

Nell'Inferno convien fare il viaggio nel Paradiso move ("la grazia di colui che tutto move" e "l'amore che move il sole e le altre stelle"). Alla fine del Purgatorio, dal paradiso terrestre, si crea una forza attrattiva che in un qualche modo "risucchia" Dante verso l'Empireo senza che lui se ne accorga,



il suo riferimento sono gli occhi di Beatrice che sanno dove guardare. E allora Transumanar è lasciarsi guidare, andare oltre noi restando la nostra parte luminosa che viene attirata dalla luce. A Dante interessa l'uomo (e la donna) che si fa Dio, ritornando all'essenza (Dharma in sanscrito).

Anahata Chakra: si trova all'altezza del cuore fisico, spostato un po' più verso il centro del petto. E' il luogo in cui, alcune tradizioni, individuano il congiungimento tra due polarizzazioni energetiche: maschile che sale verso l'altro e femminile che scende verso il basso.

Il *mandala*, la forma, con cui viene rappresentato questo incontro è una stella a sei punte, data dall'unione di due triangoli. E' in questo doppio movimento che noi abbiamo la possibilità, assumendoci la responsabilità della nostra vita, di camminare in una "valle di lacrime" o in una "valle del fare anima".

Nella valle del fare anima avviene l'incontro tra i due movimenti (uno convien e l'altro move).

Basta spostarsi e guardare, come scrive il poeta Keats a suo fratello nel 1819: «Supponiamo che una rosa provi sensazioni. Un bel mattino, essa fiorisce e gode di se stessa; poi, però, sopraggiunge un vento freddo e il sole si fa ardente. La rosa non ha scampo, non può eliminare i suoi travagli nati con il mondo: allo stesso modo, l'uomo non può essere felice ignorando che quei travagli esistono, e gli elementi materiali prenderanno il sopravvento sulla sua natura. I corrotti e i superstiziosi chiamano comunemente il nostro mondo: "valle di lacrime". Da questa valle dovremmo essere liberati grazie a un certo arbitrario intervento di Dio e condotti in cielo: che pensiero limitato e mediocre! Chiamate il mondo, vi prego, "la valle del fare anima" e allora scoprirete qual è la sua utilità. [...] Dico fare anima intendendo per "anima" qualcosa di diverso dalla "intelligenza".» Ecco allora che come e dove guardiamo ci racconta di noi e della nostra relazione con la *materia*.

## II

### La parola ponte

Siamo pronti/e per trovare il confine sottile: quella parola che ci serve da ponte.



Indaghiamo il linguaggio, il gesto nel suo essere essenza. Troviamo il ponte che ci permette di passare "dalle lacrime all'anima".

Allora lo sguardo inizia a intravedere ciò che move e il nostro rapporto con la materia diventa più sottile.

Attraverso Namaskar Mudra entriamo in contatto con l'altro, con noi e con "l'amor che move".

Mudra (dal sanscrito *mud-mudita*: piacere e *dra-dru*: ciò che c'è, è un sigillo che rivela la connessione tra gli stati della mente e il corpo). Unendo le mani in *Namaskar Mudra* creiamo un circuito in cui la mano destra che tocca la sinistra fa sì che la nostra forza vitale non si disperda.

Inoltre rivolto verso l'altro è un segno di salute (interpersonale), rivolto verso se stessi è un dialogo interiore (intrapersonale) e rivolto verso l'alto (transpersonale) ci porta sul confine in cui Transumanar. Ecco allora che Verba si fa ponte.



### III

#### Esperienza

E' nel profondo rilassamento del corpo che la mente trova la sua calma e dove è il respiro è la nostra mente.

Inspiro ed espiro, espansione e contrazione, al centro la sospensione (pausa).

Da goccia a oceano e da oceano a goccia.

Da Oro a Argento e da Argento a Oro.

Transumanar avviene attraverso l'esperienza che la *Grazia serba*.

### IV

#### Grazia serba

"Vuolsi così colà dove si puote ciò che si vuole" viene detto in Inferno, e "colà dove si puote ciò che si vuole" Paradiso.

E' Maria che chiama Lucia che chiama Beatrice e che raggiunge Virgilio affinché il viaggio di conoscenza inizi per Dante.

Maria è colei che genera, la Madre, la Natura, la Materia.

Il viaggiatore accede all'Empireo quando Maria glielo consente, quando la spiritualizzazione totale della materia è avvenuta e ci si ritrova nell'essenza. Nell'essenza c'è unione nella diversità: la luce in Paradiso splende "più e meno" non siamo nel luogo dell'uguaglianza (Purgatorio), qui più voci diverse fanno armonia. La libertà vive della diversità e la comunità vive e gode della diversità dei suoi componenti.

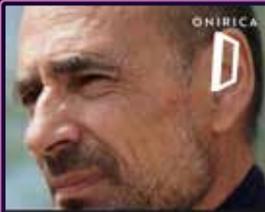




**Giuliana Cunéaz**  
Attrice

"ANCHE GLI ATOMI SOGNANO"  
VENERDI 10 MAGGIO  
20.30 - SALA POLIVALENTE BEC  
GRISSAN

Spiegamen 2024



**Fabio Truc**  
Scenarista

"ANCHE GLI ATOMI SOGNANO"  
VENERDI 10 MAGGIO  
20.30 - SALA POLIVALENTE BEC  
GRISSAN

Spiegamen 2024



**Enrico Martinet**  
Cronista

"ANCHE GLI ATOMI SOGNANO"  
VENERDI 10 MAGGIO  
20.30 - SALA POLIVALENTE BEC  
GRISSAN

Spiegamen 2024



**Barbara Nappini**  
Presidente di Slow Food Italia

"IL CIBO DIVENTA NOI"  
SABATO 11 MAGGIO  
20.30 - SPACI VEPIAZIONE  
MAISON GARCIANTUA - GRISSAN

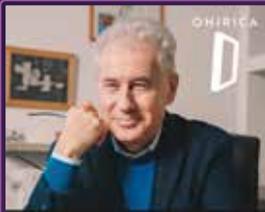
Spiegamen 2024



**Carlo Curtaz**  
Avvocato

"IL CIBO DIVENTA NOI"  
SABATO 11 MAGGIO  
20.30 - SPACI VEPIAZIONE  
MAISON GARCIANTUA - GRISSAN

Spiegamen 2024



**Maurizio Stupiglia**  
Psicoterapeuta, professore  
Università Sabaud di Milano

"LA TRAMA DELL'ANIMA TRA SOGNO E REALTÀ"  
DOMENICA 12 MAGGIO  
10.30 - SPACI VEPIAZIONE  
MAISON GARCIANTUA - GRISSAN

Spiegamen 2024



**Roberto Manfredini**  
Cronista, professore ordinario Università di Ferrara

"L'ALITO DEL DRAGO"  
SOGNI E CREATIVITÀ  
GIOVEDÌ 9 MAGGIO  
20.30 - SPACI VEPIAZIONE  
MAISON GARCIANTUA - GRISSAN

Spiegamen 2024



**Andrea Désandre**  
Storico

"L'ALITO DEL DRAGO"  
L'UNIBRIGIO DEL SUONO  
GIOVEDÌ 9 MAGGIO  
20.30 - SPACI VEPIAZIONE  
MAISON GARCIANTUA - GRISSAN

Spiegamen 2024



**Massimiliano Gilli**  
Violino

"L'ALITO DEL DRAGO"  
GIOVEDÌ 9 MAGGIO  
20.30 - SPACI VEPIAZIONE  
MAISON GARCIANTUA - GRISSAN

Spiegamen 2024



**Don Alberto Maggi**  
Teologo, direttore Centro studi Sabaot Giovanni Vanuzzi

"ANNUNCIAZIONI"  
MORI E UOMINI, SPIRITI DEI POPOLI E ADESIONI DEL MONDO?  
SABATO 10 MAGGIO  
10.30 - SALA POLIVALENTE BEC  
GRISSAN

Spiegamen 2024



**Paolo Curtaz**  
Teologo e Scrittore

"ANNUNCIAZIONI"  
I SOGNI NELLA BIBBIA  
SABATO 10 MAGGIO  
10.30 - SALA POLIVALENTE BEC  
GRISSAN

Spiegamen 2024



**Enrica Salice**  
Cantastorie Spagnole, Amministratore Famiglia,  
Insegnante di Yoga

"SONICO ERGO SUM"  
TRANSUMERENZE E IMMERSIVE EXPERIENCES  
DOMENICA 12 MAGGIO  
ORE 9.30 - 12.30 / 14.30 - 17.30  
SPACI VEPIAZIONE  
MAISON GARCIANTUA - GRISSAN

Spiegamen 2024



**SPARATO (S) CONCERTO  
PER SANKARA**  
DI E CON ANDREA SAMARCO

DOMENICA 10 MAGGIO  
ORE 20.30 - SPACI VEPIAZIONE  
MAISON GARCIANTUA - GRISSAN

Spiegamen 2024



**Lorenzo Guidolin**  
Bassofono

SPARATO (S) CONCERTO PER SANKARA  
DI E CON ANDREA SAMARCO

Spiegamen 2024



**Maurizio Amato**  
Doppi, triplette, basses, basso elettrico

SPARATO (S) CONCERTO PER SANKARA  
DI E CON ANDREA SAMARCO

Spiegamen 2024



**Matteo Cosentino**  
Altusobium

SPARATO (S) CONCERTO PER SANKARA  
DI E CON ANDREA SAMARCO

Spiegamen 2024

# LES MARQUES DOMESTIQUES DES CHEFS DE FAMILLE DE GRESSAN AU DÉBUT DU XX<sup>EME</sup> SIÈCLE

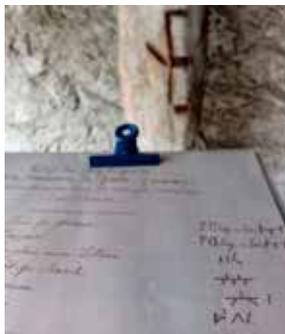
di Marco Gal

*Janvier prochain marquera le dixième anniversaire de la mort du "gressa-en" Marco Gal, poète, historien, linguiste, écrivain et, pendant plusieurs années, collaborateur de notre revue. Dans le but de lui rendre hommage, nous proposons à nos lecteurs quelques articles qu'il a publiés sur Gargantua. Nous commençons par vous présenter l'article original paru dans le n.3/2001 relatif aux symboles familiaux distinctifs utilisés au début du XX<sup>e</sup> siècle à Gressan.*



Jusqu'à la fin du XVIII<sup>eme</sup> siècle il y avait très peu de personnes du peuple qui savaient lire et écrire, mais ils savaient quand même très bien gérer leurs affaires et participer à la vie sociale. Pour tous leurs actes publics ils s'adressaient à des scribes, greffiers ou notaires, pour signer lesquels ils apposaient leur marque de famille. Il s'agissait du signe conventionnel du chef de famille, auquel les branches collatérales apportaient quelques petites variations au cours des générations. Plusieurs actes notariaux (testaments, partages, donations, déclarations etc.) portent ces marques comme signature, expression de la volonté.

Ces marques avaient encore une fonction pratique comme signe de propriété. Elles étaient imprimées à feu ou gravées sur tous les outils de campagne et sur tous les meubles du travail de la famille. Il s'agissait, ordinairement, de signes très simples à tracer, des petits traits verticaux, horizontaux ou obliques combinés. Leur fonction a été très importante



pendant les siècles qui ont précédé l'alphabétisation généralisée et encore plus tard elle n'a pas perdu son utilité. En effet ces marques domestiques ont été employées encore jusqu'à la moitié du XX<sup>eme</sup> siècle, surtout pour graver de ces signes de propriété à coups

de hache les billons quel es bûcherons en hiver faisaient couler librement de la montagne dans les couloirs glacés des tsablo. Toutes les plantes arrivaient dans la plaine, après leur folle course, et les propriétaires pouvaient les reconnaître.

En parcourant la liste des chefs de famille ci-jointe, datable du début du 1900, on peut noter parfois, à côté de la marque pour signer le bois, aussi celles employées pour le linge, généralement représentées par les initiales du nom du propriétaire, et celles gravées sur les outils de fer. Dans les trousseaux de nos grands-mères, gardés soigneusement dans le secret des armoires, on en trouve encore de si bien brodées, comme aussi il nous arrive parfois de découvrir une marque sur un ancien instrument du travail.

Dans ces signes oubliées par la plupart des gressa-en, mais conservés dans les Archives Communales au n. 1573 de l'Inventaire Historique (1420-1955) c'est tout un monde et une façon de vivre qui reviennent. Combien d'entre nous pourront reconnaître leur ancienne marque de famille et, poussés par la curiosité, ouvriront leur vieux artson et se plongeront dans les documents de leur ancêtres et dans l'humus de leurs racines.

# CURARE CON LA FLORITERAPIA: FIORI DI BACH E FIORI AUSTRALIANI

di Caterina Tubere

“E conserviamo sempre nel nostro cuore la gioia e la gratitudine, perché il Grande Creatore di tutte le cose ha posto nei campi le erbe che ci guariscono” (E. Bach)

La floriterapia è un metodo di cura naturale, dolce, che permette di attenuare emozioni e stati d'animo negativi e di sviluppare o modificare positivamente aspetti della personalità. Il concetto di guarigione, che in passato è stato condiviso da grandi medici quali Ippocrate, Paracelso, Santa Hildegarda di Bingen, Bach, Hahnemann, Steiner, abbraccia un unico concetto: un buon stato di salute è il risultato di un'armonia emozionale, spirituale, mentale e fisica. Le essenze floreali agiscono aiutando a prendere consapevolezza di sé e del cammino che si vuole intraprendere per arrivare alla guarigione e fanno emergere le qualità positive che sono in ognuno di noi. Permettono di sostituire la paura con il coraggio, l'odio con l'amore, l'insicurezza con la sicurezza in sé stessi.

Bach stesso rese magnificamente l'idea quando disse che la funzione delle essenze floreali è quella di “alzare le nostre vibrazioni ed aprire i nostri canali per recuperare il nostro spirito, inondare la nostra natura con particolari virtù e lavar via le colpe, ponendoci più vicini a noi stessi, conferendoci pace e sollevandoci dalle sofferenze. Sommergono il nostro corpo di intense vibrazioni, in presenza delle quali le malattie si sciolgono come neve al sole” Edward Bach elaborò il suo metodo di cura tra la fine del 1800 e i primi decenni del 1900, ma prima passò attraverso le tappe del percorso di formazione dei medici tradizionali. Quando egli stesso si ammalò di tumore la sua concezione di malattia e salute cambiò in maniera drastica, tanto che non riuscì più a conciliarla con i metodi della medicina accademica. In questo momento della vita Bach raggiunse una



grande conoscenza della natura e delle piante, fu un grande studioso e sperimentatore clinico. Ma sviluppò anche una notevole sensibilità che si affinerà poi sempre più negli ultimi anni della sua vita, unendo alla grande preparazione medica un intuito speciale

e seppe ascoltare e comprendere il linguaggio della natura. Probabilmente le sue scelte hanno anche subito l'influenza delle antiche tradizioni celtiche nell'uso di certi fiori oltre che l'osservazione di quelle “signature” che gli stessi fiori presentavano, quasi a comunicare la loro “missione” sulla terra. Per la sua spiccata sensibilità gli bastava mettere nel palmo della mano o sulla lingua il petalo di un fiore per provarne su sé stesso gli effetti e le proprietà. Ha scoperto così 38 rimedi floreali corrispondenti a 38 stati mentali negativi, causa prima della malattia ed allo stesso tempo ostacolo alla guarigione. Li suddivise in 7 gruppi, corrispondenti a 7 stati d'animo: per coloro che hanno paura, per coloro che soffrono di incertezza, per coloro che manifestano un'insufficiente interesse per il presente, per coloro che soffrono di solitudine, per coloro che sono ipersensibili alle influenze ed alle idee altrui, per coloro che manifestano scoraggiamento o disperazione, per coloro che manifestano una preoccupazione eccessiva per il benessere degli altri.

“Poiché le piante guariscono le nostre paure, le nostre ansie, le nostre inquietudini, i nostri difetti e i nostri errori, queste dobbiamo cercare e allora la malattia ci abbandonerà.”

Il Dr. Ian White è cresciuto nel “Bush” termine utilizzato per definire aree particolarmente selvagge del territorio australiano. Nella sua famiglia si dedicano a floriterapia ed erboristeria da ormai cinque generazioni. La sua nonna e la bisnonna sono state le prime non aborigene australiane a studiare seriamente le proprietà e delle piante.

Durante la sua infanzia Ian White vive in una casa adiacente a quella di sua nonna nel "Bush" australiano e con lei trascorreva tutto il tempo che poteva aiutandola a preparare estratti e tinte d'erbe e girovagando per il Bush. Quelle erano le occasioni in cui venivano indicate al Dr. White particolari piante e alberi nonché le loro proprietà.

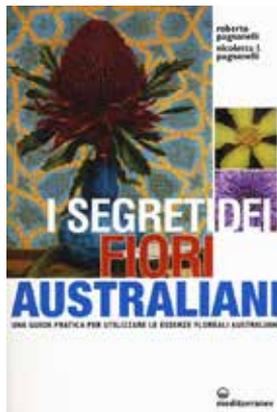
Ha imparato così a conoscere a fondo e ad apprezzare le immense energie riequilibratrici delle piante australiane. A partire dalla metà degli anni Ottanta il Dr. White decise di continuare la tradizione di famiglia, approfondendo in particolare, l'azione energetica dei Fiori Australiani sulla sfera emotiva e spirituale. Sono così nate le Australian Bush Flower Essences che continuano l'antica arte di riequilibrarsi con le essenze floreali, conosciute per la loro forza energetica che svolgono in modo delicato e rispettoso.

Vediamo che differenza c'è tra fiori di Bach e fiori australiani, analizzando le caratteristiche di una e dell'altra terapia e come agiscono i diversi tipi di rimedi floreali. In generale, la floriterapia agisce su corpo, mente ed emozioni e va a riequilibrare forme di disagio emotivo. Da questo punto di vista non esiste nessuna differenza tra i fiori di Bach e i fiori australiani. Entrambi, infatti, mirano a riequilibrare ed armonizzare le emozioni ed alcuni difetti caratteriali.

La principale differenza è storica in quanto i fiori di Bach sono stati scoperti all'inizio del '900 e di conseguenza affini alle tematiche di quel periodo e alle situazioni emotive proprie di quegli anni.

I fiori australiani sono stati scoperti verso la fine degli anni 90, rappresentano quindi situazioni e tematiche più vicine ai nostri giorni e di conseguenza più attuali. Le tematiche emotive su cui lavorano i due diversi tipi di preparati floreali si differenziano proprio perché sono tipiche dei due periodi storici in cui le due diverse metodologie si sono sviluppate. I fiori australiani lavorano su problematiche più attuali come stress, autostima, sessualità, spiritualità, mentre i fiori di Bach lavorano su emozioni come tristezza, ansia, incertezza e senso di colpa e agiscono in maniera più rapida rispetto ai fiori di Bach, che tendono invece a lavorare più lentamente, ma affrontano "condizioni" più radicate e profonde. Un'ulteriore differenza tra fiori di Bach e fiori australiani risiede nel luogo di

provenienza. Mentre i fiori di Bach sono preparati in Europa, i rimedi australiani, come suggerisce il nome stesso, arrivano dall'Australia. In apparenza, questo dettaglio potrebbe sembrare di poco conto. In realtà non è così perché, trattandosi di rimedi floriterapici, la loro efficacia si basa sulla vibrazione del fiore, che corrisponde poi alla vibrazione del luogo in cui il fiore viene raccolto. Un ambiente poco contaminato avrà sicuramente vibrazioni più elevate e quindi un fiore cresciuto in tale ambiente avrà una maggiore energia vitale. L'Australia è sicuramente un continente molto meno sfruttato dell'Europa e questo potrebbe essere il motivo per cui i fiori australiani agiscono più velocemente rispetto ai fiori di Bach. Una differenza sostanziale tra fiori di Bach e fiori australiani si ritrova nel metodo di classificazione. Nella floriterapia di Bach, un rimedio viene suggerito in base all'emozione da trattare, ma anche in base alla tipologia dell'individuo da trattare. Un terapeuta serio e professionale deve quindi appurare attraverso un colloquio iniziale molto dettagliato che tipo di persona ha davanti, valutando la complessità psicologica dell'individuo. Nei fiori australiani c'è invece una diretta relazione tra sintomi e fiori, per cui ad ogni sintomo corrisponde uno specifico fiore. Forse questo è il motivo per cui i fiori australiani sono più numerosi dei fiori di Bach. Le essenze australiane sono infatti 69, contro i 38 rimedi di Bach. Non si deve però pensare che i fiori di Bach siano meno efficaci né viceversa che i fiori australiani siano meno risolutivi, non esiste un effetto migliore o peggiore, esiste unicamente un risultato che deve essere ricercato in base alle esigenze della persona. Un professionista attento e di esperienza potrà indicare i fiori più adatti alle singole persone e alle loro circostanze.



# 5 CONSIGLI PER MANTENERSI IN FORMA TUTTA L'ESTATE

di Elena Redolfi e Jean Paul Perret – Dietisti e Biologi nutrizionisti



Il periodo estivo è ormai alle porte e l'arrivo delle vacanze si percepisce sempre più imminente. Nonostante la spensieratezza che la bella stagione porta con sé, tante persone si ritrovano a preoccuparsi di come mantenere (o cercare in ultima battuta di migliorare) la propria forma fisica durante questi mesi, tipicamente ricchi di occasioni sociali, viaggi e riposo.

Il più grande errore che si rischia di compiere è quello di lasciarsi completamente andare a una quotidianità diversa da quella instaurata nei mesi precedenti, spesso abbandonando le sane abitudini alimentari costruite durante tutto l'anno, optando quindi per regimi dietetici molto restrittivi, oppure abbandonando la routine di attività fisica. Non per forza, però, bisogna arrivare a questo momento dell'anno con ansia e preoccupazione. Scopriamo insieme cinque pratici e semplici consigli per affrontare l'estate con piacere ed equilibrio.

## SEGUI LA STAGIONALITÀ

La prima regola da tenere a mente è sempre quella di nutrirci di ciò che la terra ci offre spontaneamente in un determinato

periodo dell'anno. L'estate, infatti, è dominata da una grandissima varietà di frutta e ortaggi di stagione, dai mille colori e dai gusti freschi. Nulla è lasciato al caso: il mondo dei vegetali in estate ci dona un assortimento di alimenti ricchi di acqua, sali minerali e vitamine, elementi indispensabili per affrontare il caldo e le lunghe giornate.

Diamo il benvenuto, quindi, a frutta come l'anguria, il melone, i frutti di bosco, la famiglia di pesche e albicocche, da inserire nei pasti principali, ma anche come spuntino durante la giornata. Non deve mai mancare a tavola, poi, una grande varietà di verdure e ortaggi di stagione come pomodori, zucchine, insalate e lattuga, fagiolini e così via, in qualsiasi forma e sfiziosa preparazione.

La stagione estiva è caratterizzata da un'offerta derivante dal mondo vegetale estremamente variegata. Infatti, variando non solo frutta e verdura, ma anche i colori che grazie a loro portiamo a tavola, garantiremo sufficiente varietà di micronutrienti essenziali per far fronte alle alte temperature.

## ACQUA: UN IMPORTANTE ALLEATO

L'abitudine più difficile da mantenere è forse una corretta idratazione. Dimenticarsi a casa la borraccia o la bottiglietta ci porta automaticamente a bere meno, soprattutto se il nostro senso di sete non è stato correttamente allenato durante

tutto l'anno. Se a questo si aggiungono le alte temperature, diventa facile promuovere la disidratazione e percepirne sintomi come spossatezza, giramenti di testa, spesso un falso senso di fame, dietro al quale si cela invece un reale senso di sete.

È quindi fondamentale ricordarsi sempre di portare



con sé la corretta quantità di acqua, sorseggian-dola durante tutta la giornata e soprattutto nelle ore più calde. Che sia fresca o a temperatura ambiente, naturale o effervescente, l'importante è non dimenticarla mai!

Il consiglio pratico più utile è sicuramente quello di prendere l'abitudine di considerare l'acqua come parte integrante sia della nostra alimentazione sia del necessario per uscire di casa, riponendola ad esempio nella borsa da portare in spiaggia, nello zaino che ci metteremo in spalla durante una gita o nel pranzo d'asporto.

Allo stesso tempo, sarebbe bene non cadere nella tentazione di sostituire l'acqua con altre bevande fresche e zuccherate, come i succhi di frutta e le bibite gassate, o ancora gli alcolici, in quanto si rivelano tutte fonti, oltre che di liquidi, anche di zuccheri (ed eventualmente alcol) che spesso non ci rendiamo conto di introdurre.

Per agevolare la corretta idratazione del nostro organismo, poi, ribadiamo l'importanza di consumare alimenti freschi e di stagione, molto ricchi di acqua!

#### MANTIENITI ATTIV\*!

Estate, ferie, riposo, non devono essere per forza sinonimi di sospensione dell'attività fisica, anzi! Sfruttiamo questo periodo per stare all'aperto, goderci il sole e la natura e magari inserire quella quota extra di movimento che durante l'anno, tra gli impegni lavorativi e non, viene difficile incastrare.

Non siamo obbligati a proseguire con una routine sportiva fissa e programmata: se rimaniamo a casa, apriamo le porte alle attività outdoor, mentre se sono in programma delle vacanze, perché non sfruttare il mare per delle lunghe passeggiate o nuotate, oppure la montagna per scoprire nuovi sentieri e godersi la frescura?

Qualsiasi sia la tipologia di attività fisica che decidi di inserire nella tua estate, ricorda sempre di mantenerti ben idratato durante l'allenamento, preferendo orari non troppo caldi e luoghi ben arieggiati.

#### ASCOLTA IL TUO SENSO DI FAME E SAZIETÀ

L'estate si rivela un buon momento per sperimentare il senso di fame e sazietà e imparare a conoscere le proprie sensazioni. Spesso, infatti, ci im-

poniamo di attenerci a uno schema e a una precisa cadenza oraria dei pasti, fattori che in vacanza vengono molto facilmente modificati dalla differente routine. Proprio per questo motivo, l'estate si configura come un periodo ottimo da sfruttare per imparare a percepire le nostre reali sensazioni di fame e sazietà, andando a soddisfarle nel modo e nelle quantità che il corpo ci richiede. Questo sicuramente non vuol dire lasciarsi andare a tutte le ore, ma anzi imparare a distinguere la fame dalla golosità, in modo da evitare sia grandi restrizioni sia grandi esagerazioni.

Il modo più semplice per riuscire ad ascoltarsi è godersi il momento del pasto come un momento di tranquillità e riposo: prendere l'abitudine di mangiare con calma sarà fondamentale per dare il tempo al nostro corpo di mandare i giusti segnali di sazietà a fine pasto. Nella pratica, è anche molto efficace il consiglio di cercare di alzarsi da tavola senza sentirsi completamente pieni, in modo da scongiurare a priori pasti troppo abbondanti.

#### GODITI IL MOMENTO

Ultimo consiglio, ma non il meno importante, bisogna ricordarsi sempre di godersi il momento. Andare in vacanza con l'ottica di non vivere appieno esperienze, luoghi, cultura e relax rischia di portare a un rientro alla quotidianità fatto di insoddisfazione, scarsa motivazione e scarse energie.

L'estate è il periodo dell'anno più ricco di energie positive, incontri e convivialità, elementi che non devono essere messi in secondo piano da un'ottica di "dieta" eccessivamente restrittiva.

Ricordiamoci sempre che un sano stile di vita è fatto di equilibrio e sana alimentazione, ma anche di svago, piaceri e divertimento (sia a tavola che nella vita!).



# LIFE ALIGNMENT, UN PERCORSO DI TRASFORMAZIONE E DI CRESCITA PERSONALE

di Valter Celestino

LIFE ALIGNMENT vuol dire "Allineamento della Vita", significa intraprendere un percorso connesso alla propria Vita. Sembra, detta così, la cosa più naturale, in realtà lo è per i primi anni di vita. Dopo inizia un processo che alcuni chiamano di identificazione o di compiacimento o di reazione/ribellione... che ci sposta dal quel decorso naturale che si chiama Vita.

Alla domanda quanti di noi Sentono:

- di essere allineati alla propria Esistenza
- di aver rispettato la propria Natura
- di essere coerenti con il proprio Cuore
- di essere consoni con i propositi della propria Anima
- di manifestare i propri Talenti

Immaginiamo pochi, poiché oggi è molto difficile comprendere a quale Natura facciamo parte. Troppi stimoli, troppe distrazioni, fanno sì che andiamo a perdere l'orientamento o la direzione della Vita. Tutto questo Sentire naturalmente presuppone un ascolto profondo e da soli diventa difficile arrivarci. Il Life Alignment ci aiuta a ritrovare la connessione con il Sè profondo. Per farlo abbiamo bisogno di processare tutte quelle memorie che oggi ci impediscono di accedere alla nostra Essenza. Siamo un po' tutti prigionieri dei nostri pensieri. Pensiamo di essere ciò che pensiamo. Qui c'è un errore clamoroso, in informatica si direbbe un errore di sistema. I nostri pensieri sono frutto dei nostri:

- retaggi culturali
- condizionamenti sociali
- Educazione familiare e scolastica



- Inconscio collettivo  
Se nella vita abbiamo inseguito dei modelli molto distanti dalla nostra Natura, è facile, con l'avanzare degli anni, trovarsi smarriti. Ecco spiegato, forse, il senso del disagio, del dolore o della malattia che ad una certa età prendono sopravvento. Tutto ciò potrebbe arrivare per darci un'opportunità di cambiamento, per farci ritrovare quell'impeto, quella motivazione

nell'intraprendere una certa passione. Qualcuno potrebbe dire "niente succede a caso". La natura ci insegna a vedere questa metafora: un albero di mele esiste per fiorire in primavera e dare i frutti in tarda estate. Se i frutti non vengono raccolti, l'anno successivo tornerà a germogliare per dare i suoi doni. Ognuno di Noi possiede il Seme della Vita e lo scopo per tutti è farlo germogliare, sul terreno più appropriato, più adatto alle nostre caratteristiche.

L'aspetto meraviglioso è che ci sarà sempre dentro di Noi una Forza che ci spingerà ad essere quella Pianta, anche se vogliamo disconoscerla, calpestarla, arriverà un momento che prevaricherà e spingerà in una direzione che sentiremo appartenerci. In genere tutto ciò succede in occasione di grandi passaggi di vita in cui riusciamo a percepire quell'Essenza di cui siamo fatti.

C'è uno spazio dentro di noi su cui possiamo fare affidamento per la sua innata saggezza perché vede un quadro più ampio. Il Life Alignment funziona con questa intelligenza superiore incorporata.

Albert Einstein già spiegava nella sua famosa citazione che "la Medicina del futuro sarà la medicina



vibrazionale chiamato "Life Alignment", che si concentra sulla causa principale di ciò che si manifesta come squilibrio, piuttosto che concentrarsi sull'effetto (sintomo).

Oggi il Life Alignment ha aiutato migliaia di persone in tutti i continenti del pianeta a creare una vita di potere, amore, salute e abbondanza. Se vuoi cambiare la forma della realtà che affronti, allora il Life Alignment ti aiuta a cambiare prima il campo vibrazionale da cui ha origine lo squilibrio.

Cosa succede durante un trattamento Life Alignment?

Gli eventi della vita sono impressi nella memoria cellulare, da cui non possiamo prescindere, in inglese si dice: "Issue in the Tissue", vissuto nel tessuto. La Biografia influenza i nostri Modelli Emozionali che sono archiviati nel "biocomputer" corpo. Questo vasto database è il nostro subconscio, che ci governa per il 95% del nostro tempo.

Vuoi sapere quali ricordi, quali sensazioni dolorose, quali schemi di pensiero negativi stanno boicottando il sano funzionamento del tuo corpo, portando dolore, depressione, ansia o perdita di orientamento?

Il Life Alignment identifica questa risposta che è solo dentro di TE!

In una sessione di Life Alignment un professionista qualificato ti aiuta a connetterti alla tua memoria cellulare, ad elaborare, spostare e rilasciare convinzioni

delle frequenze". Il Dr. Jeff Levin (foto di Jeff Levin) ha creato nel 1991 il metodo rivoluzionario di medicina

negative e sentimenti dolorosi. È un sistema molto accurato che identifica chiaramente dove è immagazzinato lo stress che sta bloccando il flusso di energia. Utilizzando la connessione corpo-mente e strumenti come Test Muscolari (kinesiologia applicata), Punti Energetici del corpo e Carte Vortex, ci consente di rilasciare energeticamente vecchi traumi, paure, rabbia e dolore, lasciandoti più sicuro e allineato con il tuo vero Sé. Ogni passo viene eseguito attraverso la guida connettendosi alla Coscienza Superiore.

La tua Coscienza Superiore è in grado di trovare tra le 60.000/70.000 miliardi di cellule, quella memoria che oggi interferisce, blocca, il regolare funzionamento del sistema corpo. Va oltre i concetti mentali e ci riconnette alla nostra intelligenza divina e alla capacità di guarigione. Ci aiuta a rispondere alla domanda "Come posso usare i miei doni e talenti, in modo da poter servire meglio me stesso e il mondo?". Una sessione di Life Alignment può essere effettuata online o in presenza. Poiché l'energia è tutto ciò che esiste, l'aspetto fisico non è fondamentale, l'importante è rimanere connessi al campo energetico della persona.

In uno spazio di ascolto e di presenza si invita il cliente a connettersi al proprio sentire, che non vuol dire pensare, per attivare una forza vitale che a volte può essere dolorosa. Può essere un nodo in gola, un pugno nello stomaco o un'oppressione al petto, nella fiducia che il corpo manifesta sempre un blocco pronto per essere liberato. Attraverso la Procedura Energetica si arriva ad un Processo e/o Rilascio Emozionale che aiuta la persona a lasciare andare i carichi che appesantiscono e bloccano il corpo, provando da subito leggerezza e visione dopo il trattamento.



# ULTIME DALLA CONCA DI PILA

di Daniela Contini (Consorzio L'Espace de Pila)

Il 7 aprile si è conclusa la stagione invernale 2023/24! Ci eravamo lasciati il 9 marzo con la decima edizione della famosissima "I Light Pila" che nonostante il meteo, con la neve che ha continuato a scendere durante il pomeriggio e la sera, è stata un successo. Le persone hanno partecipato con entusiasmo alla fiaccolata, hanno ballato nelle baite sulle piste in attesa di scendere con le fiaccole e hanno continuato a festeggiare ballando e cantando fino all'ultimo davanti al palco del Village alla fine della fiaccolata. Una grande festa solidale organizzata dal Consorzio turistico L'Espace de Pila, un evento che ogni anno cresce un po' di più e che è diventato un appuntamento imprescindibile dell'inverno valdostano. L'ultima manifestazione che ha coinvolto la stazione è stato il Memorial Fosson dal 5 al 7 aprile, la quattordicesima edizione è stata vinta dello sci club Gardena, che vince per la quinta volta la gara a squadre. I neo campioni d'Italia hanno preso il comando fin dalla prima giornata, acquisendo gara dopo gara un buon vantaggio nei confronti dei valdostani del Crammont, sempre all'inseguimento. Il Gardena ha vinto davanti al Crammont che si conferma e vince di nuovo l'argento a distanza di un anno, il bronzo è andato al Sestriere. Con la chiusura della stagione è tornato un grande classico del fine stagione, l'8 aprile una trentina di operatori di Pila si sono sfidati in una gara di sci goliardica a coppie, sulla pista del Grimod. La giornata è stata l'occasione



per stare insieme e salutare la stagione invernale appena conclusa. Gli operatori si sono sfidati in una serie di prove a tempo sugli sci, esibendosi in memorabili performance atletiche e gastronomiche. Dopo la gara, la festa si è trasferita all'hotel Planbois dove è stato servito il pranzo e sono stati premiati i vincitori assoluti, Lorenzo Quagliotti e Gianluca Roberto e per il miglior costume, il gruppo dei galli della telecabina capitanato da Andrea Vercelin, Davide Quendoz, Annes Foudraz e Davide Dovina.

Dal 22 giugno all'8 settembre Pila si tinge di verde con le sue experience per gli appassionati di montagna e di bicicletta. Quando il verde del bosco e dei prati emerge, torna percorribile la vasta rete di tracciati per escursioni, trekking e ferrate e la località si trasforma in un vero e proprio hub di attività all'aria aperta. Come ogni anno si può vivere la montagna in estate a 360 gradi, sperimentando

trekking, mountain bike, scoprire la tradizione culinaria e vitivinicola con il ricco appuntamento di escursioni settimanali.

Mercoledì l'escursione "Gli alpeggi e la loro storia", un viaggio a ritroso nel tempo, nella cultura rurale alpina, completo di degustazione negli alpeggi di Pila. Al rientro sarà possibile prenota-

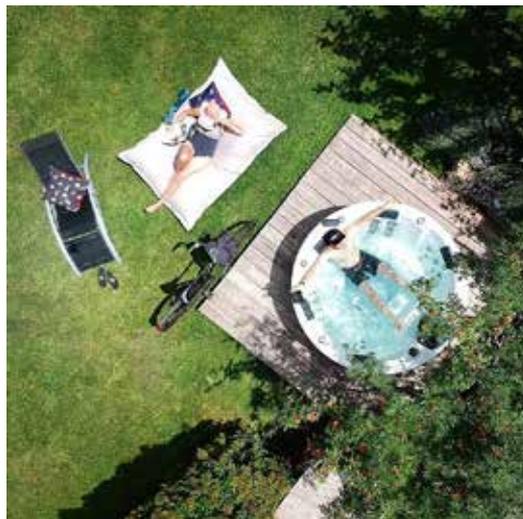




re una degustazione di vini valdostani, dell'azienda GrosJean Vins. Giovedì invece è la volta dell'escursione "sentieri solitari" che vi accompagnerà in una "passeggiata perspicace", un connubio fra camminare in tranquillità e osservare in profondità, con consapevolezza, la bellezza della natura, affinché ci si possa far contaminare dalla natura. Tutti i venerdì sono disponibili le visite guidate della città di Aosta, con degustazione di prodotti del territorio. Tutti i sabati invece sarà possibile fare delle escursioni guidate in e-bike con le nostre esperte guide di MTB! Come lo scorso anno il 20 luglio aprirà la funivia Gorraz-Grimod, in sostituzione della seggiovia Couis che è stata smontata per fare posto al nuovo impianto, al suo posto a dicembre troveremo la prima tranche della nuova telecabina Pila/Couis. Il primo appuntamento mondano della stagione è stato il Pila Summer Party, che in occasione dell'apertura della stazione ha radunato numerosi eventi in un "Open Day", per una giornata all'insegna della natura e dell'avventura. Pila Kids Open Day, il corso di MTB dedicato ai piccoli bikers dai 6 ai 12 anni, le escursioni all'alpeggio che hanno invece accolto i turisti a conoscere da vicino gli animali che popolano la montagna di Pila. Il mercato di Coldiretti e Campagna Amica ha accompagnato tutta la giornata di apertura, deliziando i presenti con numerosi assaggi di

prodotti locali freschi e genuini tra cui miele, aceti aromatizzati, salumi, liquori, mirtilli, pane, biscotti e un buonissimo yogurt, che si poteva gustare anche in versione frozen. I prossimi appuntamenti per il mercato di coldiretti sono il 21 luglio e il 18 agosto. Per tutta la giornata era presente anche una ricca buvette con una vasta selezione di specialità locali come polenta e spezzatino, serviti con pane nero e fontina. Novità 2024 sono le escursioni al tramonto, previste nelle giornate speciali del 27 luglio, 3 e 10 agosto in cui la telecabina Aosta - Pila cambia orario: l'ultima corsa è alle 21.00. Con l'orario prolungato si potranno godere appieno le piste, i percorsi di bikepark e i trekking immersi nella natura senza dover correre. La partenza è prevista alle ore 17.00 da Pila per partire alla volta della seggiovia Chamolé per raggiungere i 2300 m del lago. Da lì una piacevole camminata fino al panoramico Col Replan. L'atmosfera al tramonto è magica e davvero emozionante. Al ritorno dall'escursione,

alle ore 20.00 ci si potrà rilassare gustando un aperitivo con vista aspettando l'ultima corsa della telecabina alle ore 21.00. Il 29 di giugno la tradizionale giornata ecologica sempre in collaborazione con Clean-up Tour Italia coordinato dalla ONG Summit Foundation. Il pranzo per tutti i volontari è stato offerto dalla Proloco di Gressan presso l'hotel Plan Bois di Pila, come sempre con un goloso menù.



# GLI AQUILOTTI DELL'AYGREVILLE CALCIO AL 'MONDIAL DES PUPILLES' U13 IN FRANCIA

di Christian Tibone e Enrica Quattrocchio



Martedì 7 maggio ore 21... chi carica l'acqua? Questa sacca di chi è? Mi raccomando controllate i ragazzi, avete preso le scarpe da calcio?, manca il Mister ... sono solo alcune delle frasi al ritrovo per la partenza per la 36ª edizione del Mondial Pupilles 2024, torneo internazionale di calcio giovanile riservato ai ragazzi Under 13 che si svolge in Bretagna (Francia) e che attrae ogni anno squadre in arrivo da tutto il mondo.

Finalmente, dopo tutta una stagione di preparativi e attesa, ci siamo! Quest'anno tocca a noi, l'Aygreville 2011, unica squadra italiana a partecipare. Dopo circa 15 ore di viaggio in pullman, con grande difficoltà a cercare di far riposare gli atleti, siamo arrivati a Douarnenez e approfittando della bella giornata di sole siamo subito andati al mare dove abbiamo fatto una nostra bella "bocona" alla valdostana. Mangiata, ben annaffiata da buon vino, bagno veloce dei ragazzi nell'oceano atlantico e al pomeriggio affidamento dei ragazzi alle famiglie Bretoni presso il centro sportivo locale.

Il torneo, infatti, non ha riguardato solo l'aspetto calcistico ma anche l'aspetto culturale in quanto i 16 ragazzi della squadra sono stati ospitati a coppie dalle famiglie di Douarnenez, uno degli

11 Comuni Bretoni coinvolti nella manifestazione.

L'accoglienza è stata davvero speciale e, oltre al programma sportivo, le famiglie Bretoni hanno riservato ai nostri figli momenti di aggregazione con i ragazzi e le ragazze di Douarnenez: il pomeriggio in spiaggia, la grigliata collettiva e tante altre coccole quotidiane tanto che Filippo dell'esperienza ha detto "La cosa più bella di questa avventura in Bretagna

è stata di poter stare con una famiglia francese e non con i miei genitori".

Diciamo che noi genitori saliti in Bretagna non siamo stati a guardare e approfittando del fatto che i ragazzi erano accuditi abbiamo visitato la città portuale e assaggiato le prelibatezze della zona come le crêpes salate e dolci, il pesce e i frutti di mare dell'oceano atlantico e la carne e i formaggi locali. Il venerdì pomeriggio siamo riusciti a visitare la Pointe du Raz, un promontorio che si affaccia sull'oceano Atlantico con ripide scogliere che si ergono sino a 72 metri sul mare. La sera stessa siamo stati invitati ad un'apericena con le famiglie ospitanti, momento molto bello in cui ci si è scambiati opinioni e informazioni sui nostri paesi.

Dal punto di vista calcistico, pur non raggiungendo le fasi finali del torneo, i ragazzi di Mister Michelino Gentili hanno tenuto bene il campo nel corso dei vari incontri del girone di Douarnenez, dove vi erano

squadre professioniste francesi del calibro dello Stade Rennais, del SM Caen e i canadesi dell'Haute Saint-Charles. Il bilancio finale è stato di 6 punti frutto di una vittoria, tre pareggi e tre sconfitte.

"Siamo orgogliosi della partecipazione e





delle prestazioni della squadra, anche se in alcune occasioni avremmo potuto fare meglio. Il torneo è il completamento del percorso formativo dell'attività di base, giocare per le prime volte a 11, a questi livelli, non è mai scontato. Dobbiamo comunque leggere questa esperienza come un grande valore aggiunto, non solo dal punto di vista calcistico" ha dichiarato Mister Michelino Gentili.

Domenica è stata sicuramente la giornata più emozionante con la sfilata di tutte le 88 squadre iscritte al torneo che si è svolta a Plomelin, prima delle finali del torneo femminile e di quello maschile. Come per tutta la durata del torneo anche in questa occasione i nostri aquilotti sono stati accompagnati dalla mascotte, la mela della Proloco di Gressan impersonata in modo impeccabile da Ivan Gurzi, papà di Andrea, uno dei nostri ragazzi. Grazie alla mascotte e al tifo organizzato di noi genitori l'Aygreville ha portato allegria in tutti i giorni del torneo lasciando un ricordo indelebile negli abitanti di Douarnenez.

A tal riguardo il tifo è stato talmente coinvolgente tanto che capitano Andrea dichiara "Abbiamo vissuto un'esperienza unica, tutto era organizzato come se fossimo dei giocatori professionisti, dalle foto alle interviste in televisione, dall'ingresso in campo delle varie partite accompagnato ogni volta da un inno diverso alla sfilata finale delle squadre a Plomelin. E poi un tifo così non lo abbiamo mai visto. I tifosi della squadra di casa hanno sventolato le nostre bandiere e cantato inni in francese in nostro onore. Non lo dimenticheremo mai." Rispetto all'esperienza Thomas aggiunge: "Abbiamo giocato bene anche se non siamo riusciti a fare tanti

gol ma la cosa bella è stata stare con i miei compagni e saltare la scuola".

La trasferta per il Mondial Pupilles lascerà per sempre un ricordo indelebile nei cuori nostri e dei nostri figli e ha portato un vento di Valle d'Aosta in Bretagna. La sua ottima riuscita è il risultato della collaborazione tra la società Aygreville

della famiglia Zoppo, il Comune e la Proloco che hanno preparato dei cestini con prodotti tipici di Gressan come omaggio per ogni famiglia Bretonne ospitante, noi genitori. Ci teniamo inoltre a ringraziare la Banca di Credito Cooperativo Valdostana che supportandoci con un contributo ha dimostrato come sempre di dedicare un'attenzione particolare ai giovani e al contesto locale, promuovendo valori di mutualità e vicinanza alle persone, la società SVAP che ci ha accompagnato nel viaggio e la Green Motor Service di Charvensod che per l'occasione ha realizzato delle maglie personalizzate distribuite ad ognuno dei partecipanti. E il ritorno in Valle di domenica sera? Beh, dopo cinque giorni intensi e caldi, tanto che i Bretoni hanno esclamato "Les Italiens ont apporté le soleil", è stato una gran dormita generale, a parte per Alfonso e Paolo, i due autisti, ai quali va un ringraziamento particolare, con una promessa nella nostra testa: Arrivederci Bretagna! E come sempre abbiamo capito che non si perde mai, o si vince o si impara! Forza Aygreville!



<https://mondialplomelin.net/>



# IL COMUNE INFORMA

## AMBIENTE DI MONTAGNA a cura di Michel Martinet

A seguito degli ultimi eventi climatici disastrosi verificatisi in Valle (Cogne, Valtournenche e in bassa valle), una riflessione si pone d'obbligo... A cosa stiamo andando incontro?

Il surriscaldamento globale comporterà un aumento o una diminuzione delle alluvioni sulle Alpi? Una domanda di non semplice risposta. La condizione di siccità vissuta negli anni passati potrebbe portarci d'istinto a ipotizzare una riduzione, essendo le alluvioni legate a precipitazioni copiose. Ma stiamo parlando di una scala temporale troppo limitata per fare simili assunzioni. Per stimare cosa potrebbe accadere sulle Alpi nei prossimi decenni, un team internazionale ha provato a delineare uno scenario futuro sulla base di dati del passato, ovvero attraverso l'analisi di sedimenti lacustri e la ricostruzione dei principali eventi alluvionali verificatisi nell'ultimo millennio. La conclusione è che in generale si potrebbe assistere a una diminuzione della frequenza delle piene, ma vi sono aree in cui il rischio di eventi, in particolare estremi, potrebbe al contrario aumentare.

I risultati dello studio sono stati pubblicati sulla rivista scientifica Nature Geoscience in un paper dal titolo "Impact of warmer climate periods on flood hazard in the European Alps".

Il legame tra alluvioni e cambiamento climatico "Le alluvioni sono un diffuso rischio naturale -

costoso in termini umani ed economici - che può essere acuito dal cambiamento climatico in tutto il mondo - si legge nell'abstract del paper -. Le aree montuose, come le Alpi europee, densamente popolate, destano particolare preoccupazione, in quanto la topografia e le condizioni atmosferiche possono portare a improvvise ed ampie alluvioni. Inoltre, le Alpi stanno sperimentando un surriscaldamento rapido, che potrebbe portare in maniera altamente probabile a un aumento di precipitazioni estreme."

Per comprendere come e quanto un periodo di clima più caldo possa impattare sulla frequenza e grandezza delle alluvioni sulle Alpi, il team di ricercatori francesi, svizzeri, tedeschi e italiani, come anticipato, ha raccolto dei sedimenti presso una serie di laghi alpini, in 33 siti differenti, andando a ricostruire in ciascun lago quando e quanti fenomeni alluvionali si siano verificati nel passato.

Nel corso di una alluvione infatti cosa succede: che l'aumento di portata di un fiume si lega a un aumento della erosione e del trasporto di materiale, che finirà per essere intrappolato presso un bacino lacustre. Si vengono così a formare i cosiddetti depositi alluvionali. Depositi preziosi, che si conservano anche per millenni e sono oggi in grado di raccontarci episodi cui non abbiamo potuto assistere e di cui non è detto che vi sia alcuna memoria. La scienza è in grado, recuperando dei campioni di tali depositi, di andare a ritroso nel passato.

Sono stati rilevati così oltre 30 eventi alluvionali, verificatisi fino a 10.000 anni fa. Per ciascun evento si è andati a ricostruire se sia avvenuto in un periodo climaticamente freddo o caldo, nell'Era Industriale,



nell'ultimo millennio e in maniera più ampia su scala olocenica.

La conclusione di tale analisi è che un incremento medio della temperatura di +0.5-1.2°C, sia esso determinato da cause naturali o dall'uomo, appaia legato a una diminuzione del 25-50% di quelli che vengono definiti come large floods (grandi alluvioni), con un tempo di ritorno uguale o superiore a 10 anni. E tale tendenza al decremento in frequenza si evidenzia negli ultimi 200 anni così come su più ampia scala temporale, fino a 9.000 anni fa.

La medesima analisi è stata condotta in riferimento ai cosiddetti extreme floods (alluvioni estreme), con tempi di ritorno uguali o superiori a 100 anni. In questo caso si nota un trend diverso: risultano aumentare in frequenza nei periodi caldi in piccoli bacini idrografici di montagna.

Cosa si può dunque concludere, che se le ipotesi dei ricercatori verranno confermate, all'aumentare della temperatura media nei prossimi decenni, assisteremo a una generale diminuzione delle grandi alluvioni ma un aumento di quelle estreme in alcuni bacini a maggior rischio. Va da sé che la scienza dovrà attenzionare tali zone, che stando a quanto dichiarato dai ricercatori stessi, sono state finora poco considerate, per muoversi d'anticipo nella prevenzione del rischio.

E questo diventa estremamente importante per noi che viviamo in territori che rappresentano paesaggi straordinari ma estremamente delicati.

## COS'È ESSERE COMUNITÀ A GRESSAN

**a cura di Michela Greco**

Quando qualcuno si ferma ad aiutare un altro, nasce una comunità!

Il volontariato rappresenta una colonna portante e insostituibile in tutte quelle attività rivolte al sociale di cui, sempre di più, la nostra comunità ha bisogno e la politica deve tenerne conto e valorizzarlo.

Come già espresso poc'anzi la

differenza tra essere solo "paese" o "comunità" la fa il volontario o chi dimostra la propria generosità attraverso l'espressione del donarsi.

Nell'accogliere i nuovi nati, con la donazione simbolica della pouetta, il paese diventa comunità quando i bambini delle scuole primarie attraverso disegni o poesie da loro creati offrono un "gesto di gentilezza e accoglienza".

Nella nostra "comunità" sono tante le associazioni di volontariato che si prodigano e si mettono a disposizione dei cittadini per venire incontro alle loro difficoltà. L'amministrazione comunale riconosce il loro lavoro, pone attenzione alla valorizzazione di questo bene comune e organizza da qualche anno un momento di festa e ringraziamento, trovandosi tutti insieme per una cena conviviale.

Nell'intenzione di cercare e di favorire il buono stato di salute psicofisica dei propri cittadini, nell'ambito del progetto "Prenditi CURA DI TE [prevenzione/attività fisica/corretta alimentazione]", l'amministrazione ha organizzato questa primavera una giornata di prevenzione alle malattie cardiovascolari con la collaborazione dell'Ass.ne A.L.I.C.E. a cui hanno aderito circa 70 concittadini, i quali sono stati sottoposti al controllo del colesterolo, della

pressione sanguigna e del doppler dei vasi del collo.

Per quanto riguarda l'attività fisica invece molto apprezzati sono stati il Corso di Ginnastica per Over 65, la nuova attività Passeggiate attive per gli over 65 e l'appuntamento classico del sabato con i pomeriggi danzanti (in coprogettazione con la cooperativa Anziani Attivi di Aosta) rivolte ad un pubblico agé, che hanno riscontrato una buona partecipazione.

Non dimentichiamoci che ogni attività fisica di gruppo è un ottimo investimento di socializzazione e di condivisione per diminuire la solitudine.



# A MACCHIA D'OLIO! CI SIAMO ANCHE NOI

Dal 5 luglio al 27 agosto si terrà in 15 località della Valle d'Aosta, la 3° Edizione di Aiace a Macchia d'Olio, la rassegna itinerante e gratuita di cinema sotto le stelle per grandi e piccini!.

Quest'anno tantissime nuove collaborazioni e locations! Dagli immancabili Drive-in ai Pic Nic d'autore e poi castelli, parchi, aree verdi, ex cimiteri...

Mentre questo numero è in stampa, il 12 luglio a Jovençon sarà proiettato, presso l'Antico Cimitero del paese, il lungometraggio ameri-

cano "Quella casa nel bosco (The Cabin in the Woods)" del 2012 diretto da Drew Goddard con il conoscitissimo Chris Hemsworth. L'accoglienza critica di tutto il mondo è stata una delle più entusiaste per una pellicola horror degli anni 2000, tanto per la capacità di mescolare insieme orrore e comicità in un modo unico e senza precedenti. A noi questa iniziativa piace molto e quindi vi consigliamo di consultare tutto il programma che troverete inquadrando il qr code che vi presentiamo. Buona visione a tutti e buona estate!



## I NOSTRI APPUNTAMENTI

20 LUGLIO	PILA: CONCERTO DEI PITULARITA AL RIFUGIO ARBOLLE
20 LUGLIO	GRESSAN: FESTA DEGLI ANZIANI OVER 80. LO GRAN CHALET AREA VERDE
20/21 LUGLIO	PILA: KID'S OPEN DAY- CORSO DI MTB DEDICATO AI PICCOLI BIKERS
21 LUGLIO	PILA SUMMER PARTY: MERCATO COLDIRETTI E ITINERARIO DELL'ARTIGIANATO
27 LUGLIO	PILA: APERTURA STRAORD. TELECABINA. ESCURSIONE GUIDATA AL TRAMONTO EVENTO ENOGASTRONOMICO "TRAMONTI DIVINI"
03 AGOSTO	APERTURA STRAORD. TELECABINA. ESCURSIONE GUIDATA AL TRAMONTO
04 AGOSTO	PILA: FESTA DEI PASTORI. ALPEGGIO PLAN DE L'EYVE
08 AGOSTO	PILA: ARTISTI IN NATURA - IL MAGO ALLIONE. CONCERTO "GOD SAVE THE QUEEN" DEL GRUPPO CARONTE (VIOLINO, VIOLONCELLO, ARPA E PIANOFORTE/VOCE
09 AGOSTO	GRESSAN: 3A STAFFETTA AMERICANA DI GRESSAN. AREA VERDE DI LES ILES
10 AGOSTO	PILA: APERTURA STRAORD. TELECABINA, IIIA FIERA DELL'ARTIGIANATO
10-13 AGOSTO	PILA: STREET FOOD E FESTIVAL DELLE BIRRE ARTIGIANALI. 11.00-24.00 PIAZZETTA PILA 2000
11-18 AGOSTO	PILA: L'ATELIER DEGLI ARTIGIANI. 15.00-20.00 PRESSO LA SALETTA PILA 2000
15 AGOSTO	PILA: ARTISTI IN NATURA - DJANGO (GIOCOLERIA, ACROBAZI, SPUTAFUOCO). ORE 16.00 - ZONA ARRIVO TELECABINA
17 AGOSTO	PILA SUMMER PARTY: MERCATO COLDIRETTI E ITINERARIO DELL'ARTIGIANATO
24/25 AGOSTO	PILA: KID'S OPEN DAY- CORSO DI MTB DEDICATO AI PICCOLI BIKERS
24 AGOSTO	GRESSAN: CONCERTO DI MUSICA CLASSICA PRESSO LA CHIESA DE LA MADELEINE
14/19/21 SET	GRESSAN: PLAISIRS DE CULTURE. 9.00-12.00 VISITA A MAISON GARGANTUA
17 SETTEMBRE	GRESSAN: CONCERTO IN ONORE DI BRASSEN. MAISON GARGANTUA
27 SETTEMBRE	GRESSAN: SETTEMBRE IN MUSICA - MAISON GARGANTUA
28 SETTEMBRE	GRESSAN: FESTA FINALE COOP. ANZIANI ATTIVI. LO GRAN CHALET AREA VERDE
06 OTTOBRE	GRESSAN: FETA DE POMME
19 OTTOBRE	GRESSAN: FESTA DEI COSCRITTI - AREA VERDE DI LES ILES

## CONTATTI

### ISCRIVETEVI GRATUITAMENTE ALLA MAILING LIST

per ricevere rapidamente informazioni ed aggiornamenti e nuovi programmi



Tor de Saint-Anselme  
frazione La Bagne, 15  
11020 GRESSAN (Valle d'Aosta)



tel. 0165 25 09 46  
fax 0165 25 09 51



[biblioteca@comune.gressan.ao.it](mailto:biblioteca@comune.gressan.ao.it)



Biblioteca di Gressan



@bibliogressan



Biblioteca di Gressan

## ORARIO BIBLIOTECA

### Normale

dal 01/07 al 31/08

Lun: <b>CHIUSO</b>	Lun: <b>14.00 - 19.00</b>
Mar: <b>15.00 - 19.00</b>	Mar: <b>15.00 - 19.00</b>
Mer: <b>14.00 - 19.00</b>	Mer: <b>14.00 - 19.00</b>
Gio: <b>14.00 - 19.00</b>	Gio: <b>14.00 - 19.00</b>
Ven: <b>14.00 - 19.00</b>	Ven: <b>9.00 - 15.00</b>
Sab: <b>9.30 - 15.00</b>	Sab: <b>CHIUSO</b>

