

# Cultura & Spettacoli



## Mestre

«La madre» al Toniolo con la regia di Cotugno

Il primo capitolo della «trilogia della famiglia» di Florian Zeller in scena a Mestre. «La madre», secondo la regia di Marcello Cotugno, sarà portata in scena oggi e domani al teatro Toniolo

con protagonista principale Lunetta Savino (ore 19.30, info [www.myarteven.it](http://www.myarteven.it)). Nella «Madre», Zeller scandaglia il tema dell'amore materno e le possibili derive patologiche a cui può condurre. La partenza del figlio, ormai adulto, viene vissuta dalla protagonista come un vero e proprio tradimento, a cui si aggiunge una decadenza dell'amore

coniugale già in atto da tempo. Il tono da black comedy iniziale lascia scappare più di un sorriso per le situazioni descritte e il meccanismo delle ripetizioni che Zeller instaura nel testo, ma si trasforma lentamente in un dramma spietato. Anna, la madre, è ossessionata da una realtà multipla, in cui il reale si sdoppia creando un'illusione di autenticità costante.

## Gli incontri in Veneto

Domani a Valdagno, il 9 Verona, poi Castelfranco e Cortina d'Ampezzo

di **Francesca Visentin**

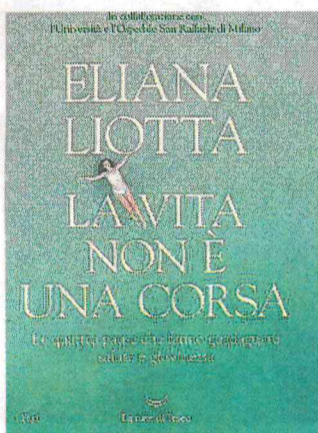
### Autrice

Eliana Liotta  
giornalista  
scientifica,  
scrittrice,  
direttrice  
del mensile  
«Benessere»  
(Foto Maki  
Galimberti)

La vita non è una corsa. Allontanare la stanchezza e l'ansia rende magri, spesso sereni, perfino più giovani. Il segreto? Le pause. Fermarsi migliora la vita, in tutti i sensi.

Lo spiega la giornalista scientifica, scrittrice, divulgatrice Eliana Liotta nel nuovo saggio *La vita non è una corsa. Le quattro pause che fanno guadagnare salute e giovinezza* (La nave di Teseo, 228 pagine, 20 euro). Un volume realizzato con la collaborazione di medici, docenti e ricercatori dell'Università e dell'Ospedale San Raffaele di Milano, neuroscienziati, endocrinologi, gastroenterologi, psicologi, fisiatristi.

Eliana Liotta presenta il saggio domani a Valdagno a Palazzo Festari con il medico Fabrizio Fusco (ore 20.30) e il 9 aprile a Verona alla libreria Feltrinelli con Maria Teresa Ferrari (ore 18). La smania di riempire la giornata, dormire poco e male, restare incollati tante ore a computer e smartphone (e quindi riflettere poco), mettono seriamente a rischio il benessere e la salute. «Fermarsi è rivoluzionario», scrive Eliana Liotta, che non a caso ha intitolato il primo capitolo «Darsi tregua», perché ormai «riposarsi è diventata un'attività da apprendere», «nella fretta imperiosa delle nostre vite, non sappiamo più oziare, nel senso dell'*otium* latino, che Cicerone elogiava come momento elevato». Dagli Stati Uniti arriva un monito, come rivela Liotta, «alla Lawrence University, nel Wisconsin, il corso di maggiore successo degli ultimi anni è *Doing nothing*, insegna agli



# La vita non è una corsa

## Darsi tregua è salute

Il nuovo saggio di Eliana Liotta. «Ecco perché fermarsi è rivoluzionario»

l'arte di non fare niente, disconnettersi dai cellulari, rilassarsi attraverso la meditazione». Lo stress fa male a tutto, dalla testa al corpo e accelera il decadimento fisico, ribadisce Eliana Liotta. «Dobbiamo fare pause. I neuroendocrinologi ce lo dimostrano

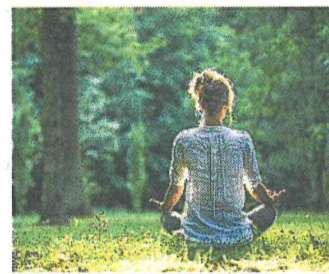
con studi e dati, traducendo attraverso la scienza tutto ciò che un tempo era definito solo psicosomatico». La soluzione sono dunque le pause. «La chiave, l'unica, per vivere bene e a lungo. Dosarle può ridurre il rischio di cancro, di infarti, di diabete, di demenze

(questo emerge dalla letteratura scientifica)». Sintetizzando, le pause necessarie, spiegate nel saggio, sono: quelle secondo natura, previste dai bioritmi, ancestrali, dal sonno al digiuno notturno prolungato, le pause dei pensieri lenti, analisi e valutazioni me-

ditate, come la ricerca di un equilibrio tra lavoro e vita privata, le pause sentimentali, che costruiscono i legami con gli altri, il fondamento vero della felicità e anche della salute fisica, le pause non negoziabili, a cui non si dovrebbe rinunciare.



**Le pause salvano. Ormai riposarsi è diventata un'attività da apprendere, nella fretta imperiosa delle nostre vite non sappiamo più oziare, nel senso di *otium* latino, che Cicerone elogiava**



Natura Più vita all'aria aperta

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Verso la Biennale Arte

# Il Padiglione Venezia diventa un «Sestante Domestico»

**Novità**  
Saranno protagonisti Franco Arminio, Pietro Ruffo, Safet Zec e Vittorio Marella

All'esterno sarà una sorta di giardino delle riflessioni, con la grande vasca, restaurata per l'occasione, composta di fiori e luci che ospiterà una scultura di Koen Vanmechelen e sarà contornata da sedute dove i visitatori potranno soffermarsi. All'interno un excursus tra la storia e il nostro io, la natura e l'amore, introdotto dai versi di poesie di Franco Arminio e le opere di Pietro Ruffo, Safet Zec e Vittorio Marella, in dialogo con una costellazione di lavori di giovani artisti. Alla ri-

Adriano Pedrosa «Foreigners Everywhere- Stranieri ovunque» (20 aprile-24 novembre).

Curata da Giovanna Zabotti con Maurizio Carlin come commissario, si intitolerà «Sestante Domestico» (BPER Banca main sponsor) la mostra allestita ai Giardini nel Padiglione Venezia, che «intende porsi come l'esplorazione di una condizione non geografica, non di lingua, non sociale ma affettiva», come ha spiegato la curatrice. E se i pensieri di Arminio saranno



Cairo nel 2009, indicherà la strada con due grandi globi, omaggio al geografo veneziano

**Superfici**  
L'esterno del Padiglione

bosniaco che ha vissuto il dramma dello sradicamento e dell'esilio e che in Laguna ha trovato casa. Uno studio d'artista tappezzato di tele, con storie d'amore e il vissuto della guerra. E poi un grande lavoro del veneziano Marella (1997), artista che indaga la vita quotidiana veneziana attraverso un codice fatto di fugaci intuizioni e dettagli quasi iconici. Il Padiglione Venezia è «uno spazio in cui gli artisti possano raccontare, un luogo di promozione della città», come rimarcato dal Sindaco

e Besnik Lushtaku; e dei vincitori del concorso per artisti under 35 «Artefici del Nostro Tempo» indetto dal Comune.

Giunto alla quinta edizione, sono state 1.062 le opere che hanno partecipato nelle sette discipline: Fotografia, Fumetto e Illustrazione, Opere in Vetro, Pittura, Poesia Visiva, Street Art e Video Arte. La vincitrice i quest'ultima categoria, un'iraniana, ha voluto mantenere l'anonimato. Siamo «stranieri ovunque» fino a quando non ci rendiamo conto che l'importante non è