

Cultura & Tempo libero



ISchool

Lo yoga per gestire l'ansia ai tempi del coronavirus

Lo yoga per gestire l'ansia, aumentata dalle incertezze legate al virus. Se ne parlerà, domani, dalle 10 alle 11, nel webinar «Esame di maturità ai tempi di Covid-19», nell'ambito di «Out of the box», la rassegna organizzata dall'Istituto iSchool di Bergamo. Il seminario è di particolare interesse per gli studenti

delle classi quinte della secondaria di secondo grado, ma aperto a genitori, docenti, curiosi e studiosi. A condurlo sarà Antonella Profeta (foto), formatrice e insegnante di yoga, in dialogo con la docente di comunicazione di iSchool, Chiara Resenterra. (r.s.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Osservare In montagna, il cannocchiale è «l'oggetto che non deve mai mancare nello zaino», dice il sovrintendente Daniele Carrara con l'inseparabile York, pastore tedesco grigione

di **Davide Sapienza**

L'immagine iconica di chi perlustra la montagna è una silhouette solitaria. Ma non evoca solitudine. È l'immagine di una persona che scruta l'orizzonte, quello scambio tra noi e la natura, il corpo di cui siamo parte. E potente è lo spirito della montagna: chiede tanto, restituisce molto. Lo sa bene chi ci vive e lavora, lo sanno bene gli animali selvatici che fanno parte del suo ciclo, anche quando la sopravvivenza viene messa in pericolo dalla rigidità dell'inverno. Poi, arriva la primavera, che alle alte quote è sinonimo di acque abbondanti e spazi più ampi: escursioni di centinaia di metri di dislivello, alla ricerca del primo verde, ma sfruttando le impervie sicurezze dove si rintanano gli ungulati orobici.

A controllare tutto questo, raccogliendo dati e il messaggio di questa intimità geografica, ci sono persone che raramente incontriamo: come gli animali selvatici, i loro orari seguono quelli della natura. Chi lavora la montagna a volte li vede stagliarsi davanti allo sfondo maestoso di un'imperiosa costa rocciosa. Osservano. Osservano da fermi, osservano camminando. Un fotogramma di silenzio, catturato fuori dai sentieri più battuti, arricchito da uno strumento prezioso, il cannocchiale, «l'oggetto che non deve mai mancare nello zaino», mi ricorda il sovrintendente Daniele Carrara della polizia provinciale di Bergamo, da tre decenni scrutatore del grande territorio orobico, nonché protettore della fauna selvatica dal bracconaggio. Da quelle lenti passa lo sguardo della percezione, il sesto senso che li connette tutti trasformando questo apprendimento continuo in esperienza. Con Daniele c'è il formidabile

Gli stambecchi e l'ultima neve Tra i custodi delle terre selvagge

In cammino con la polizia provinciale, che tutela il territorio e protegge la fauna

York, pastore tedesco grigione, giocherellone che trasformare la sua ebbrezza selvatica in preziosi segnali per lui e il suo collega Vito Burini, uomo che per lavorare proprio in montagna ha lasciato la polizia locale.

Lo spazio lasciato da noi umani, in alta montagna, è talmente vasto da farci sfuggire che qui, nella nazione animale, anche camosci e stambecchi hanno colto la nostra assenza. All'alba, nei pressi delle stalle di Redorta (1.340 metri, sopra a Valbondione) non è una novità vederli: si aggirano e sostano, mentre noi risaliamo la traccia sulla costa meridionale della Val di

Foga. Lì corre la grande condotta che alimenta la centrale idroelettrica dei Dossi (847 metri), che sfrutta ogni goccia d'acqua raccolta da questa valle aperta oltre a quella che corre nella condotta di circa otto chilometri che la convogliano dal lago artificiale del Barbellino, sopra le cascate del Serio.

Lo scenario è selvaggio: le opere idrauliche sembrano essere nate dalla roccia, l'adattamento dei lavori al territorio, un tempo, era vero e geniale. Le mie guide, dalla costa di Foga, traversano fino al pozzo piezometrico dell'Enel (1.760 metri), valvola ideata per controllare il flusso

e riflusso dell'acqua. Decine di stambecchi intorno a noi, non ci distraggono da quel camoscio solitario che aggira una roccia, si issa sopra di noi e guardando il mondo, ci tiene d'occhio. Accanto al pozzo, gli stambecchi si aggirano, le madri coi piccoli di circa un anno, alcuni giovani che testano i palchi lottando come noi da bambini e poi tutta quell'acqua che inarrestabile regala l'impagabile sensazione di essere vivi, dipingendo riflessi sulla nera roccia.

Daniele ci indica una porta scavata nella roccia. È l'estremità meridionale della galleria per i binari del trenino di servizio che serve a controlla-

re le opere di presa tutto l'anno, anche e soprattutto in inverno. Sul sentiero basso, che dal rifugio Baroni al Brunone conduce al rifugio Coca i camosci si lanciano in una spettacolare corsa che li porta a destreggiarsi leggeri tra dirupi e vertiginose coste erbose. Il terreno è aspro, in lontananza anche la traccia che camminiamo sembra impossibile da percorrere: fu costruita con sangue e sudore proprio da uomini e donne locali per realizzare questo reticolo idraulico che resta, oggi, insostituibile. E come spesso insegna la montagna, la prossimità aiuta a superare la difficoltà e capire come muoversi.

L'andare si fa silenzioso: Daniele ci avverte, sarà difficile avvistare altri esemplari perché entriamo nei passaggi tra i più inaccessibili del versante destro dell'Alta Val Seriana.

Fino al rifugio Coca, ascolteremo solo alcuni massi precipitare e l'invisibile scontro di palchi di stambecco. Nei brevi passaggi sull'ultima neve, capisco che stiamo riaprendo il sentiero, potremmo trovarci a dover fare dietrofront, ma poi tutto si apre e pestando la neve residua sopra e intorno al rifugio Coca (1.892 metri), da dove una lunga e ripida discesa verso il paese ci attende, mi risveglio dall'estasi selvatica e ripenso a quanto è importante il lavoro di queste persone che ogni giorno, per garantirci una montagna presidata, lavorano per il territorio e la geografia, la nostra salvezza. Nell'assoluto silenzio, con la sinfonia dell'acqua, uno stambecco solitario, pigramente sdraiato al sole, si scosta dal sentiero. Sembra già di sentire il respiro del Serio, dove quest'acqua in pochi minuti andrà a mettersi in cammino nel nostro fiume, scivolando a valle, nella sua danza di vita e di luce.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il personaggio

Il ritorno di nonno rap a ritmo latino

Il nonno rap torna in video. E, questa volta, balla ai ritmi della dance latina. Claudio Savina (foto), trevigliese, che tra pochi giorni spegne 65 candeline, appare nel video di «Para ti», il nuovo singolo di Dj Samuel Kimkò e Dj Sanny J con il featuring di Neon e Adrian Rivas. Il video, appena uscito, è stato girato due anni fa a Trezzano. Lunga barba bianca e vestiti sgargianti, Savina deve la popolarità al look. «Il mio personaggio funziona perché ricorda Babbo Natale», dice —. Prima mi chiamavano perché ricordavo Giuseppe Verdi, poi Garibaldi». Savina ha



lavorato per oltre vent'anni in banca e poi in una ditta che ha chiuso. Dieci anni fa, l'inizio della sua seconda vita. «Ero rimasto senza lavoro, ho tirato fuori dal cassetto il diploma all'accademia d'arte drammatica del Piccolo Teatro di Milano e ho iniziato a esibirmi come animatore per il parco Minitalia Leolandia», racconta. Arruolato da un'agenzia, nel 2014 è stato chiamato per una parte in un video di Jovanotti, poi è apparso in «Vorrei ma non posto» di Fedez e J-Ax, ha collaborato con Salmo. Ha anche dato vita insieme al pittore Italo Mazzei, al duo rap Cool Fathers. «Ho capito cosa volevo fare, toccando il fondo. E alla mia età voglio solo divertirmi», conclude.

Rosanna Scardi
© RIPRODUZIONE RISERVATA

AGENZIA INTERREGIONALE PER IL FIUME PO - AIPO P.A.R.M.A. ESTRATTO BANDO DI GARA PER PROCEDURA APERTA

Questa Agenzia indice una procedura aperta per l'affidamento del "servizio SERV-8 Progettazione definitiva, Progettazione Esecutiva, Coordinamento della Sicurezza in Fase di Progettazione nonché della opzione di Coordinamento della Sicurezza in Esecuzione e Direzione Lavori del lotto funzionale prioritario - tratto da San rocco al Porto (LO) a Stagno Lombardo (CR) - della ciclovia turistica nazionale VENTO. C.U.P.E. B17C2000070002 - CIG 823914558A Importo complessivo del servizio € 866.259,90 oltre IVA di legge e oneri se dovuti. Il bando integrale, il disciplinare di gara e il progetto sono in visione sul sito www.agenziaipo.it: "Servizi - Albo On line - Bandi di gara". Le offerte, unitamente alla documentazione richiesta nel citato Disciplinare di gara, dovranno pervenire mediante le modalità indicate nel disciplinare di gara entro le ore 13:00 del 22/06/2020 al seguente indirizzo: Agenzia Interregionale per il fiume Po - AIPO - Strada Garibaldi n. 75 - 43121 (PR). La prima seduta di gara, aperta a chiunque ritenesse di voler presenziare, si terrà il giorno 25/06/2020 alle ore 10.00. Il bando di gara è stato pubblicato sulla GURI (V° Serie Speciale) N. 51. Il Responsabile del Procedimento è il Dott. Ing. Alessio Filippo Picarelli. IL DIRIGENTE - Dott. Giuseppe Barbieri