

FASHION RESISTANCE

ITALY 2020-2021

**FATTI
CONTAGIARE
SOLO
DALL'ELEGANZA**

**VACCINI PER
TUTTI GLI
STILI**

**LE TENDENZE
PANDEMICHE**

**QUARANTAINE
HAUTE COUTURE
2020-2021**

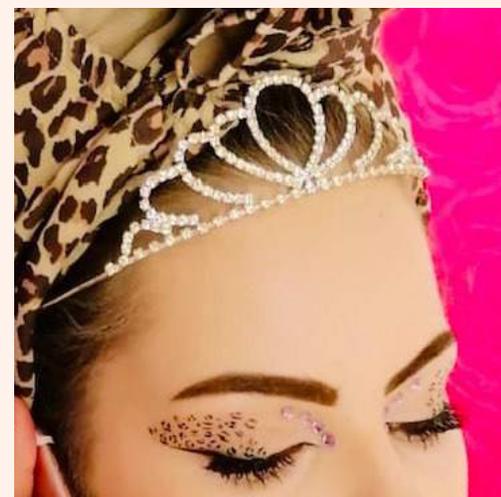


La pandemia del Covid-19 ha cambiato radicalmente la nostra quotidianità, ci ha costretto a rileggere tutti i sistemi sociali, primo tra tutti quello della moda. Tutto è cambiato, alcuni stilisti durante la fashion-week hanno deciso di far sfilare le loro collezioni a porte chiuse, come Giorgio Armani, o direttamente in modo virtuale, come GCDS. Come per tanti altri settori, quello della moda ha risentito molto economicamente a causa dell'emergenza sanitaria, riversando tutte le speranze sull'e-commerce, che pur avendo dato un aiuto, non è riuscito ad evitare grandi perdite di entrate alle aziende. Tra le varie ricerche e interviste di mercato, si è potuto constatare un grande incremento, circa del 40%, delle vendite online di tute,

ciò fa indurre a pensare che gli italiani (e non solo), in questi mesi hanno messo da parte capi eleganti e glamour, per un look loungewear con mise comfy, trascurando il "bell'aspetto". Questa trascuratezza però, non fa altro che penalizzare ancor di più il nostro umore. Basta stare 24 ore su 24 con tute oversize, pigiami sciatti, ciabatte insulse, proviamo a darci un tono pur dovendo stare per forza rinchiusi in casa. *Osiamo*, proviamo nuovi abbinamenti, nuovi stili, nuovi make up, sfruttiamo questo periodo di isolamento per prenderci cura di noi stesse.



Bando alla sciatteria e alla trascuratezza, facciamo largo ad outfit cool anche dentro le mura di casa nostra.



Il modo in cui ci vestiamo non caratterizza solamente la nostra personalità, bensì la enfatizza. Come già detto in precedenza, l'abbigliamento ha delle conseguenze psicologiche che incidono sul nostro umore e sull'andamento delle nostre giornate.

Pensare a cosa dobbiamo indossare, aprire l'armadio e scegliere il look che ci piace e che ci fa sentire più sicure di noi stesse, ma anche truccarci, farci shampoo e piega o la manicure, ci fa stare bene, allevia il senso d'ansia e angoscia, oltre a farci essere più produttivi in smart working.

In uno studio, condotto da 163 accademici e ricercatori del Woolcock Institute of Medical Research di Sydney, nel pieno del lockdown, è emerso che coloro che lavoravano da casa in

pigiama hanno rivelato peggiori condizioni di salute mentale.



L'abbigliamento "casalingo" dovrebbe essere comodo ma non privo di stile, deve farci sentire belle e femminili.

Se pigiama deve essere che sia almeno uno stilosissimo pigiama leopardato, audace e seducente, abbinato ad una raffinata pelliccia e ad una cinta che mette in risalto il punto vita.

Buttate le ciabatte e indossate un paio di sabot, magari con il tacco, chi vi vieta di sentirvi alte e slanciate anche in casa?

Concludete poi con i vostri gioielli più scintillanti, così da dare luce anche alle giornate più monotone e austere.

“La bellezza è un farmaco per il cervello” ha affermato Raffaele Morelli, psicoterapeuta, filosofo e saggista.





*Attendo vaccino contro la sciatteria,
nel frattempo resisto.*



«Il letto può sembrare uno spazio tranquillo e sicuro, in particolare quando l'ansia è un problema e si soffre di stress», afferma Kerry Quigley, consulente accreditato dalla British Association per terapia di supporto e psicoterapia.



Il Covid-19 ha provocato anche gravi disturbi del sonno. Ansia e depressione dovute all'isolamento forzato che ha rotto tutti i nostri ritmi di vita, possono provocare la perdita di sonno oppure, a loro volta, esserne provocate. Basti pensare che le vendite di alcuni sonniferi sono cresciute fino al 40%. In uno studio italiano coordinato dall'Università di Parma e pubblicato sulla rivista *Frontiers of Psychology* sono stati indagati seimila casi, tra marzo e maggio scorsi, di persone di età compresa tra 18 e 82 anni ed è risultato che più della metà (55.3%) lamentava una ridotta qualità del sonno e modificazioni del ritmo sonno-veglia, con una anticipazione o posticipazione del periodo di sonno. Con l'aggiunta conseguente di una *maggiore quantità di sonno diurno*. A questo si aggiunge il fatto che molte volte a causa dello smart working il nostro letto diventa una scrivania in cui stiamo per la maggior parte del giorno. Addio a giacca e cravatta o costosi tailleur, ora si lavora sotto le

coperte. Trasformare il letto in ufficio, pur essendo probabilmente l'opzione più comoda per poltrire, fa male sia alla salute fisica, perché a lungo andare potrebbe portare problemi alla schiena e perdita di tonicità muscolare, che psicologica, poiché per dormire bene dovremmo avere una giornata piena, fatta di passeggiate fuori casa e di socialità per sgombrare la mente e alleggerire i pensieri.

Non siamo produttivi perché non abbiamo più tempi strutturati. Siamo noi a decidere quando svegliarci, quando iniziare a lavorare o fare qualunque altra cosa. La maggior parte delle volte non c'è nessun obbligo dall'esterno, nessun dovere fisso a cui far riferimento, nessun controllo sociale, e questo può mandarci in crisi, fermi ad aspettare che qualcuno o qualcosa ci indichi quale strada percorrere.





Per i più affezionati al piumone c'è l'opzione haute-couture. Per essere di un'eleganza impeccabile ad ogni ora del giorno e della notte, pur non dovendo abbandonare il caldo e confortevole letto che in questo periodo più che mai amiamo ma che nello stesso tempo ci ingabbia nell'ozio e nella pigrizia.

Con questo look nei vostri sogni l'unica protagonista sarà l'Alta Moda

Come già detto questo periodo di pausa da tutto e da tutti non ci deve indurre alla trascuratezza e all'imbruttimento.

La via di mezzo tra la comodità e un outfit fashion si trova in questo look, che si può dire quasi da red carpet.

Un abito realizzato da un morbido e caldo piumone che ci avvolge, dalle linee raffinate ed

estremamente femminili, ha un'aria molto ricercata, grazie anche all'immenso strascico fatto da un lenzuolo rifinito in pizzo.

Indossatelo e vi sentirete sicuramente più al Met Gala che in quarantena e in ogni momento sarete pronte a fare il pisolino più elegante e glamour di chiunque altro.





FIGURINO OUTFIT 1



FIGURINO OUTFIT 2

Include
contenuti
extra

PERDI IL CONTROLLO

SFUMATURE DAL ROSSO AL GIALLO,
PASSANDO PER L'ARANCIO

LA TRILOGIA



Dettaglio Mociovali: gli unici stivali con fibre assorbenti che permettono di passare anche lo straccio



Coronavirus: la tendenza a procrastinare potrebbe essere un effetto collaterale della pandemia. Vi capita di restare svegli fino a tardi per ritagliarvi del tempo per voi stessi svegliandovi poi stanchi il giorno dopo? Vi attardate nelle faccende domestiche e rimandate lo studio universitario? Molto probabilmente non siete i soli. La pandemia di COVID-19 ha generato una crisi globale di salute mentale che sta alimentando una delle tendenze umane più dannose: la procrastinazione.

Chi ha la tendenza a temporeggiare non lo fa necessariamente per pigrizia. La procrastinazione ha radici nel nostro sviluppo evolutivo e coinvolge due parti fondamentali del cervello che lottano per il controllo. "La procrastinazione è una strategia di adattamento basata sulle emozioni", afferma Tim Pynchyl, professore di psicologia presso l'Università Carleton di Ottawa, in Ontario, e autore del libro Solving the Procrastination Puzzle (Risolvere il mistero della procrastinazione, Ndt). "Non è un problema di gestione del tempo, è un problema di gestione delle emozioni".

Una pandemia può generare un forte disagio emozionale. Questo perché: Si tratta di un evento traumatico e gli eventi traumatici possono generare reazioni di stress disfunzionale. Anche se non viene vissuta direttamente come evento traumatico, provoca indirettamente dei cambiamenti di abitudini e prospettive. I cambiamenti possono comportare delle ripercussioni negative sulle emozioni, talvolta arrivando a generare reazioni emotive disfunzionali.

Produce un senso di fragilità e incertezza, che in alcune persone può direttamente incrementare un senso di ipocondria "cum materia", ovvero una preoccupazione che, per quanto forse esagerata e che



rischia di polarizzare radicalmente la nostra via mentale, ha un fondamento razionale alla base.

La quarantena e più in generale l'isolamento sociale producono cambiamenti fisiologici e sociali, ad esempio del ritmo sonno-

La tendenza. A casa ci si annoia con stile

Lasciare le cose a metà: il nuovo trend del 2020-2021

Qui a destra un dettaglio dell'abito fatto intrecciando delle canottiere. A sinistra una ragazza intenta a spolverare, mentre si lava i denti mentre mangia una mela. In basso a destra la ragazza tiene anche un libro in mano.



veglia, dell'attività fisica, dell'alimentazione, dell'esposizione alla luce solare. Sono tutti elementi che possono avere un impatto diretto sul nostro cervello emotivo e disregolarlo. In alcuni casi il disagio proviene dall'impatto che il virus ha avuto sul nostro modo di lavorare, o generando una profonda crisi finanziaria personale o strutturando metodiche di lavoro stressanti che possono portare a burn-out (stato di esaurimento emotivo, fisico e mentale). "È innegabile che la pandemia continui a generare a tutti i livelli e in tutte le fasce d'età insicurezze e stati d'ansia generalizzati che comportano insonnia, agitazione, pensieri sgradevoli, alle volte blocco del pensiero e dell'azione, ma questo non giustifica il ricorrere in maniera acritica a categorie di farmaci che possono essere utilizzati in modo inappropriato anche con nefaste auto-terapie". Lo afferma il presidente dell'Ordine degli Psicologi del Fvg Roberto Calvani lanciando l'allarme sul trend in crescita di antidepressivi, ansiolitici e psicofarmaci in regione. "Soprattutto gli under 40 - spiega - sembrano fra i più colpiti da ansie e senso di isolamento e smarrimento. In media si stima che ogni giorno vengano consumate 50 dosi di benzodiazepine per mille abitanti, poco meno per le dosi di antidepressivi: 40 al giorno per mille abitanti".

Intrecci di canottiere bianche e nere: omaggio a Rick Owens



La soluzione per chi oltre a pigiami/ tute e indumenti intimi non indossa altro ma vuol comunque girare per casa con stile

CAMBIAMENTI DELLA PERSONALITÀ LEGATI AL COVID-19

Le preoccupazioni legate al COVID-19 e lo stress generato dalle restrizioni sociali, hanno impattato fortemente a livello psicologico ma non solo.

Evidenze sottolineano come la personalità possa subire dei cambiamenti se sottoposta a nuove situazioni.

I cinque fattori della personalità (estroversione, gradevolezza, coscienziosità, nevroticismo e apertura all'esperienza), sebbene siano caratteristiche individuali stabili a fronte di eventi normativi, potrebbero mutare in condizioni concomitanti di forte disagio. In particolare, il nevroticismo, caratterizzato da instabilità emotiva, vulnerabilità e insicurezza, è considerato il tratto più reattivo allo stress generato da un evento avverso e subisce un diminuire grazie ad interventi clinici volti a migliorare la salute mentale. La pandemia si è rivelata una minaccia non solo per la salute fisica, ma anche per quella mentale. Recenti studi di revisione ne hanno riscontrato l'impatto negativo, rilevando sintomi di ansia e depressione nel 16-18% dei partecipanti. Ad approfondire il tema è stata la Dott.ssa Elena Campanini, Psicologa Specializzata in Psicoterapia cognitivo-comportamentale presso il Centro Medico Spallanzani di Parma:

“Le prime evidenze indicano che i soggetti più esposti a questa tipologia di problematiche sono le donne, i giovani, chi soffre di disturbi del sonno, chi presentava uno stato di salute già precario o chi ha parenti con COVID-19. Il supporto psicologico e la terapia cognitivo comportamentale possono proteggerci nel nostro quotidiano rispetto a quelle emozioni negative indotte dalla pandemia e dallo sviluppo di vere e proprie sindromi – spiega la Dott.ssa Campanini -. Questa pandemia ci dà l'opportunità di pensare che prevenzione e salute vogliono dire anche e soprattutto benessere emotivo, senza passare dal concetto di cura, facendo entrare nella vita di tutti i giorni l'attenzione ai nostri meccanismi emotivi. Prognosi incerte, l'incombente grave carenza di risorse per la diagnosi e cura, le ingenti e crescenti perdite finanziarie e l'avvicinarsi di provvedimenti da parte delle autorità, sono tra i principali fattori di stress che senza dubbio contribuiranno ulteriormente a un diffuso disagio emotivo e a un aumento del rischio di malattie psichiatriche associate a Covid-19”.



Mociovali

Fuori piove e devi portare a spasso il cane ? Ci pensano i Mociovali: comodi anfibi di pelle nera con strisce di tessuto assorbente verde fluo, che appena rientri a casa insieme al tuo amico a quattro zampe rimuovono ogni impronta bagnata



Chiudi i cerchi aperti

OGNI VOLTA CHE INIZIATE UN LAVORO FINITE PER LASCIARLO SEMPRE A META', NON PORTANDOLO MAI A TERMINE?

Rimandare qualcosa è una forma di evitamento del disagio che si prova quando ci si deve impegnare: 1. si teme di non fare le cose "alla perfezione" e dunque alla fine si abbandona il campo; 2. non si ha voglia di affrontare l'impegno e le conseguenti difficoltà preferendo perder tempo in qualcosa di meno impegnativo rispetto a lavare le stoviglie, riordinare la camera o studiare libri interi; 3. si teme che, dopo aver terminato tale impegno, ci sarà una sorta di "vuoto"; 4. si ha paura del cambiamento (soprattutto nel caso delle diete).

Quello che in certi casi viene a mancare è la capacità di avere autodisciplina, che non è una dote innata ma una qualità che si acquisisce attraverso l'esercizio costante. Se al mattino quando suona la sveglia invece di alzarvi e attivarvi vi tirate le coperte sulla faccia e continuate a dormire "altri 5 minuti", insegnate alla vostra mente ad essere pigra; se, quando siete a dieta, dopo cena non rinunciate alla porzione di dolce con tutte le sue calorie di troppo, condizionare la mente ad essere debole e cedevole di fronte alle tentazioni, la lasciate essere molle e inaffidabile.



Sopra outfit di post-it con visione dell'ambiente in cui lavora chi non riesce o non vuole iniziare a mettere in ordine il proprio caos, fisico e mentale.



Sopra outfit con vestito fatto interamente di post-it colorati per chi si appunta tutto ma non riesce a concludere nulla

Quando fare una sola cosa per volta è difficile

Fare una cosa alla volta risulta complicato? Basta semplificare e fare ordine: se la vostra vita è disordinata e caotica, piena di mille cose da fare che sembrano tutte ugualmente importanti, se avete poco tempo a disposizione per i vostri interessi, allora dovete prima di tutto stabilire delle priorità ed eliminare le ridondanze, evitate di sentirvi sopraffatti dalle cose da fare o dalle circostanze ed imparate a rinunciare a ciò che non è impellente o necessario.

In questo modo potete utilizzare tempo ed energia in maniera finalizzata ed ordinata. Apprendere la disciplina non avviene da un giorno all'altro. Sappiate che è come allenare un muscolo: occorrono tempo e costanza, ma alla fine la ricompensa sarà davvero grande! Quindi stabilite obiettivi semplici e raggiungibili attraverso una "lista degli obiettivi", e divideteli in sotto-obiettivi; questo vi permetterà di

procedere con la giusta gradualità verso la meta finale senza sforzi inutili.

Imparate la disciplina con un gioco di premi e punizioni: potete chiedere il sostegno del partner o di un amico, un collega di lavoro o un altro familiare. Stabilite di premiarvi ogni volta che portate a termine un impegno o una tappa nella vostra "lista di obiettivi", e parimenti stabilite una "punizione" ogni volta che venite meno all'impegno preso.

Non lasciatevi bloccare dal fallimento: non usate il fallimento come una scusa per arrendervi e rimettetevi subito all'opera! Quando un bambino cade dalla bici mentre impara ad andare senza rotelle gli si suggerisce sempre di non mollare e di risalire fino a quando non sarà capace di trovare l'equilibrio, attraverso prove e tentativi ripetuti. Così dovete fare voi. E' un impegno all'inizio davvero complicato, che nel tempo diventerà tuttavia sempre più facile.



In alto particolare del viso che dimostra l'approccio osmotico con le cose da fare,



QUANDO LASCIAMO LE COSE A METÀ, ACCUMULIAMO ANGOSCIA E NON RIUSCIAMO A VIVERE CON CALMA E SERENITÀ

Di lato la dimostrazione che non bisogna rimanere inattivi poiché siamo solo noi che possiamo dare ordine al nostro caos



Una vita fatta di cose a metà

“Scegliere un cammino significa abbandonare gli altri. Se si vogliono percorrere tutti i cammini possibili, si finisce per non percorrerne nessuno.” Paulo Coelho



Si, Semplice la vita ?

Almeno una volta, sarà capitato a tutti di lanciarsi in un nuovo progetto, grande o piccolo che fosse, e ritrovarsi poi ad abbandonarlo ai primi problemi. L'entusiasmo c'era inizialmente, eppure, a un certo punto, abbiamo semplicemente deciso di lasciar stare. Non tutto deve essere completato ma, per alcuni di noi, i progetti lasciati a metà si accumulano, costando energie e spazi, sia fisici che mentali.

Iniziare certamente richiede sacrificio e lasciare incompiuto qualcosa semina vittime: il tempo, il denaro, i fogli scarabocchiati, tutti i motori accesi ai quali decidiamo di staccare improvvisamente la spina, lasciandoci stravolti e malinconici. Ma Tranquilli! Ci pensa la salopette con borsa della spesa SIMPLY a rendervi facile la vita : quando state per dire no a qualcosa da fare osservate bene la borsa e mettetevi all'opera. Abbinatela a un top di calzini super colorati e il gioco è fatto.

In alto dettaglio outfit con top fatto di calzini spaiati

In alto dettaglio salopette con gonna/borsa della spesa del SIMPLY

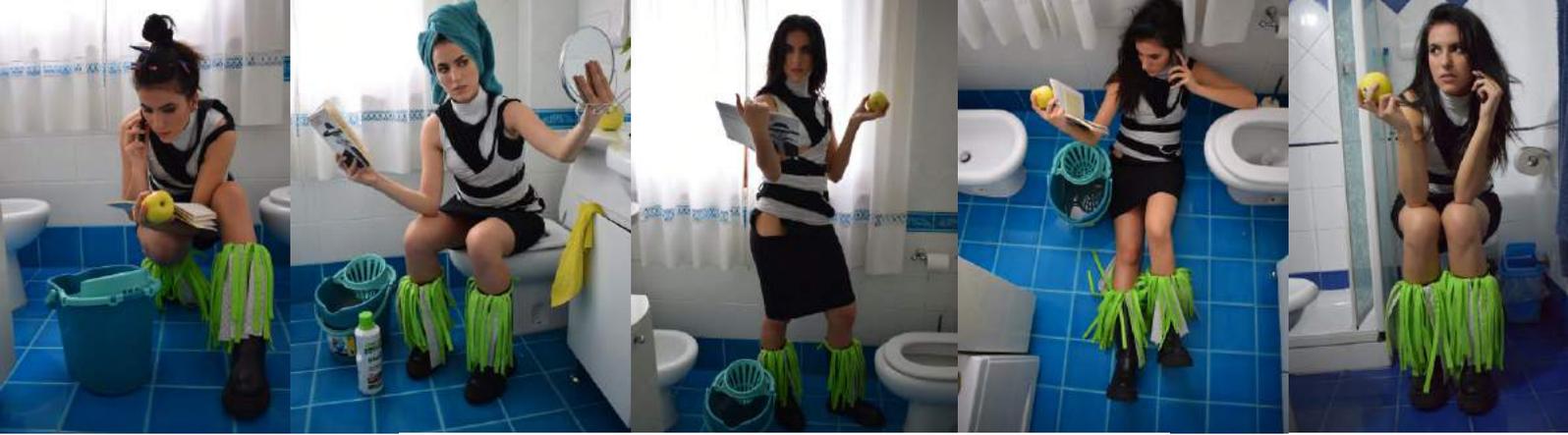


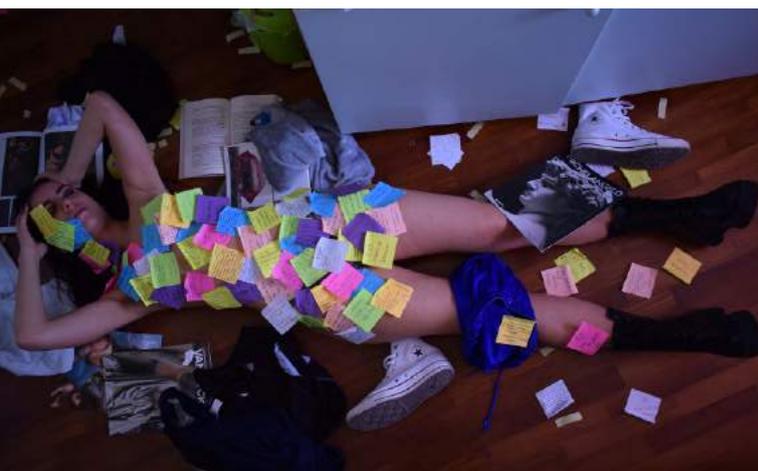
CHE CAOS!



Come suggerito dallo psicologo e scrittore David Solá, nel caos emotivo si presenta una contraddizione tra il mondo emotivo e quello razionale, che porta a perdere il controllo, lasciando che siano gli impulsi a dirigere il comportamento.









ACCADEMIA
DI BELLE ARTI
MACERATA

LA LENTEZZA E
LA PIGRIZIA

NOEMI ANDREOLI

Progetto Fashion Design 1
Professoressa Catia Kuo

Covid, durante la pandemia ci siamo lavati di meno i denti

IN ITALIA 1 bambino su 5 non lava i denti 2 volte al giorno e tra gli adulti, che dovrebbero dare il buon esempio, la situazione non è migliore. Più di 1 adulto su 2 in Italia ha dichiarato che durante la pandemia non ha lavato i denti per pigrizia e 2 adulti su 5 hanno passato intere giornate senza lavarsi i denti. Sono preoccupanti i dati che emergono dallo studio condotto da Edelman Data & Intelligence per la divisione Oral Care di Unilever che ha analizzato i comportamenti e le abitudini degli italiani durante questo ultimo anno di pandemia. Proprio in questo momento storico in cui l'igiene personale dovrebbe essere una priorità per la tutela della nostra salute, ci siamo lasciati andare tra le mura domestiche, abbandonandoci alla pigrizia e dimenticando apparentemente le buone abitudini. Mai come adesso stressare i concetti di prevenzione e routine dell'igiene è fondamentale e urgente e si lega profondamente alla responsabilità degli adulti nei confronti dei più piccoli.





La pandemia e la fine dell'oppressione patriarcale dell'acqua e del sapone

Basta con le docce. Stare a casa, rivela un allibito New York Times, spinge la gente a lavarsi meno e vestirsi peggio. Sai che scoperta. Il problema è che tanti puntano a mantenere le nuove abitudini anche in futuro. In nome del pianeta, dicono. O forse soltanto della pigrizia.

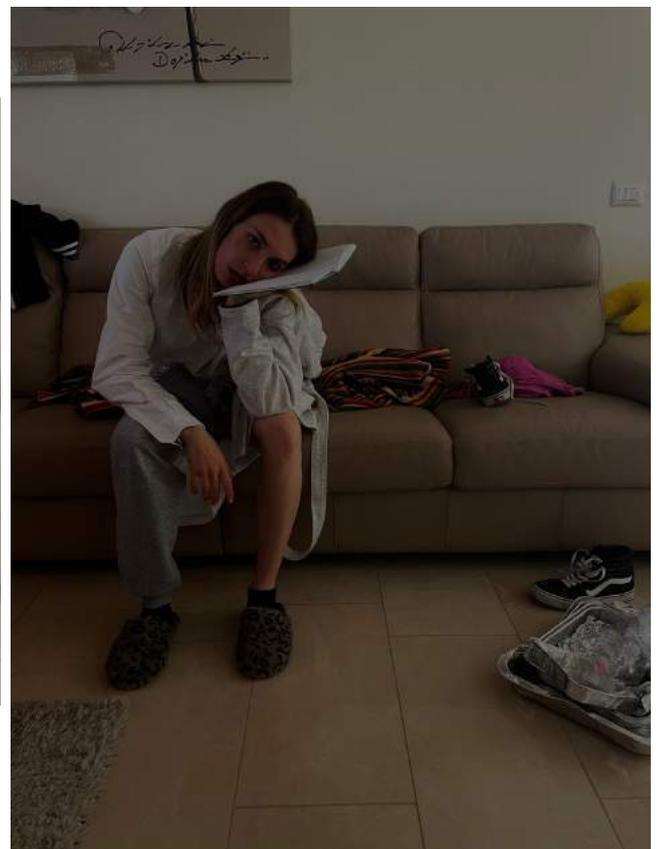
Lavarsi non è una necessità come mangiare e dormire. Dev'essere per questo che nessuno si sbatte mai per far abbassare l'iva sulle saponette. Ogni volta che leggo un articolo su qualche nostra abitudine cambiata durante la pandemia, c'è sempre qualcosa che mi stona, all'inizio non riesco mai a mettere a fuoco cosa, poi mi ricordo: io vivevo una vita da pandemia anche prima. Una vita di eremo e confino, una vita non sociale. Te l'avrei potuto dire, caro New York Times, che se una non esce di casa non c'è una ragione al mondo di lavarsi. Certo, ci saranno sempre quelle che ti dicono che si fanno belle per sé stesse, ma non è per sé stesse: è per instagrammarsi. Conosco donne che stanno in casa con le scarpe, addirittura con le scarpe col tacco, o in abito da sera di giorno, addirittura abiti da sera con la lampo, e si pettinano anche se non escono neppure a far la spesa, e si truccano anche se non devono incontrare neppure il portiere che porta su la posta. Sono tutte donne che s'instagrammano, però.

Altrimenti sarebbero matte. Le altre vanno divise in due tipologie. Quelle che hanno conviventi: altri esseri umani davanti ai quali risultare vagamente presentabili. È altresì probabile che, se di notte si alzano per andare in bagno, al buio non capiti loro d'infilare un piede in un avanzo di spaghetti aglio e olio, spuntino di mezzanotte la cui scodella è appoggiata sul pavimento vicino al letto. Quelle che vivono da sole, invece. Se persino le intervistate del New York Times vengono guardate male dalle figlie perché, lavorando da casa, hanno smesso di far la doccia tutti i giorni, provate a immaginarvi cos'accada a chi non ha figlie a far da guardiane della privata morale (o estetica, o igiene).



Ma non è solo il ridotto consumo di bagnoschiuma che mi fa pensare che l'umanità pandemica viva una vita più a misura di me. C'è tutt'un filone di articoli che dovrebbero dirci che ci stiamo abbruttendo e che a me invece dicono che la vostra qualità della vita sta migliorando. Portate pantaloni con l'elastico dentro ai quali ingrassare e non stare mai scomodi . Mangiate disordinatamente . Bevete alcolici anche di giorno. Rispetto a tutte le altre nuove abitudini, questa delle docce mancate ha una copertura culturale: sprechi meno acqua, è una cosa buona per l'ambiente. La spacciano anche per una rivolta di classe: segna la discontinuità con quando lavarsi tutti i giorni divenne segno di ricchezza e un modo per distinguere chi se lo poteva permettere da chi no. Smettiamo di farci la doccia calda in bagni riscaldati nel 2021 come ribellione alle

bacinelle d'acqua fredda con cui si lavavano le nostre bisnonne povere nel 1921, e alle vasche d'acqua scaldata nei pentoloni con cui si lavavano le bisnonne ricche: mi pare sensato. Cari neozozzoni postpandemici: non è vero, come dicono i manuali motivazionali, che ci vogliono tre settimane a prendere un'abitudine. Un'abitudine pigra, cioè quelle che ora sono le usanze delle vostre vite, la prendi in tre minuti. Un'abitudine faticosa – vestirti con cose scomode, farti la doccia tutti i giorni, mangiare cose sane – per riprenderla ci vogliono secoli.





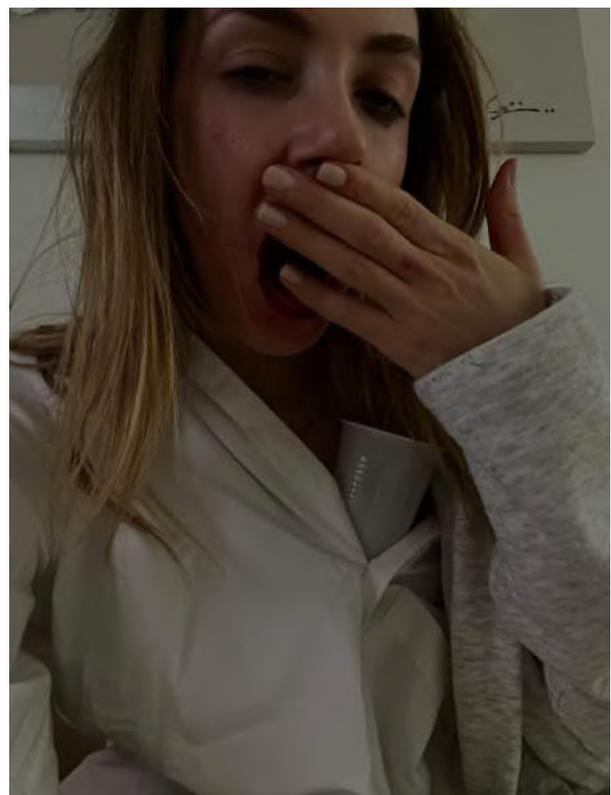


Addio agli sport: stare sul divano nuova moda 2020- 2021

C'è chi si alza all'alba e non potrebbe mai vivere senza la sua corsa mattutina. Chi va in piscina anche dopo un'estenuante giornata di lavoro. Chi non salterebbe mai una lezione di spinning o una partita di calcetto con gli amici. Per qualcuno invece lo sport è fatica, costrizione, e per questo trova mille scuse per evitare qualsiasi flessione o movimento. Il fatto è che il Covid ha complicato le cose, chiudendo palestre e centri sportivi ha reso più complicata la vita a chi un poco di movimento lo vuole fare. Complice anche lo smartworking e le postazioni casalinghe per lavorare al computer, siamo tutti "a pezzi". Mal di schiena, sciatiche e lumbalgie sono tornate. Muscoli indolenziti e fastidi di ogni tipo non si combattono con una passeggiata intorno al condominio. Eppure basterebbe poco. E l'esercizio fisico potrebbe anche aiutarci a contrastare lo scoraggiamento da pandemia. Fino a tre minuti di attività fisica al giorno possono migliorare la nostra energia e il nostro modo di essere. Alzare anche poco il battito del tuo cuore - spiega Kelly Mc Gonigal, psicologa, docente all'università di Stanford - regala subito una botta di adrenalina, che dà energia. Quando si utilizzano i muscoli, il cervello rilascia dopamina, che aumenta la motivazione e la speranza nel futuro. Respirare più pienamente e profondamente aiuta sentimenti positivi come la gioia e la fiducia.



Ma tre minuti non sono pochi? Basta pensare a cosa possiamo fare in tre minuti a casa, ogni qual volta il programma della giornata lo consenta, quando ci si alza la mattina, durante la pausa di metà mattinata o dopo il lavoro. Basta salire le scale, fare un poco di stretching. Ballare in cucina quando si prepara la cena. Fare qualche squat o una flessione durante le pause, qualunque cosa permetta di sentirsi più forte. Non è necessario sudare, bisogna muoversi. La musica può migliorare i benefici, alcune canzoni ci fanno sentire felici. E' una grande strategia per sfruttare i benefici del movimento quando altre opportunità, come lo sport nelle palestre, non sono possibili per il Covid. Tre minuti di pausa dedicati al movimento sono un modo ottimo per iniziare a combattere la pigrizia.

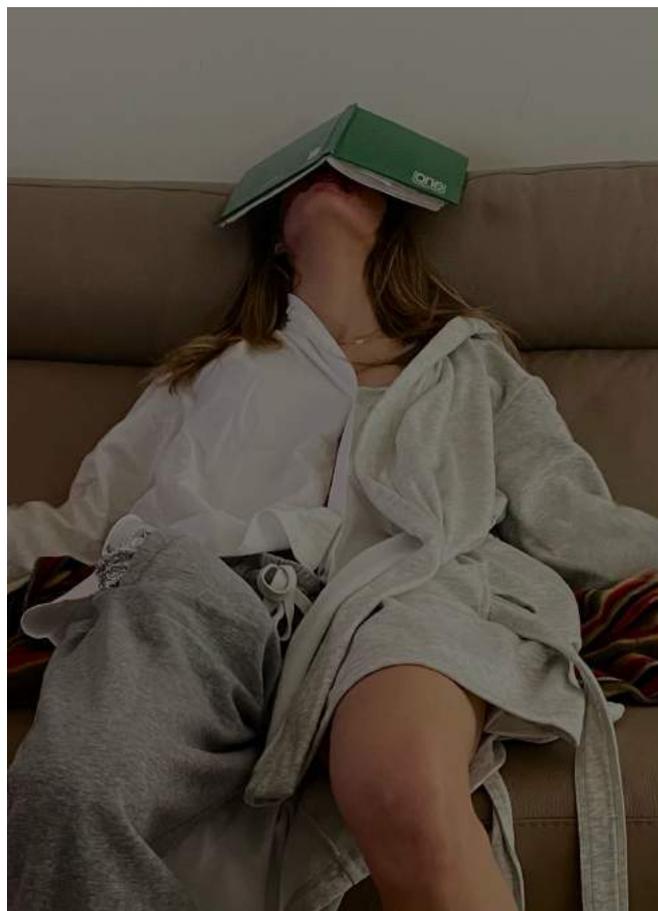


Aiuteranno la nostra psiche e regaleranno benefici alla salute del cuore e dei muscoli. Sono molte le persone che pagherebbero pur di evitare lo sport e non praticano esercizio fisico perchè sono pigre, ma anche per ostacoli e barriere al movimento: il tempo limitato, la fatica e la stanchezza, l'essere critici nei confronti di se stessi, la paura di essere giudicati dagli altri, i conflitti di ruolo, le malattie, gli infortuni, le incertezze su come iniziare.



Se state cercando di uscire dalla sedentarietà, ricordate che le motivazioni più efficaci che aiutano a essere attivi sono: divertirsi durante l'attività, la sfida personale e la connessione sociale. Trovate un'attività che risponda a uno di questi bisogni e sarà molto probabile che supererete le barriere che vi allontanano dallo sport. I

Se state cercando di uscire dalla sedentarietà, ricordate che le motivazioni più efficaci che aiutano a essere attivi sono: divertirsi durante l'attività, la sfida personale e la connessione sociale. Trovate un'attività che risponda a uno di questi bisogni e sarà molto probabile che supererete le barriere che vi allontanano dallo sport. I ragazzi, invece, che appaiono pigri spesso cercano di evitare esperienze sociali negative, non l'attività fisica in sé. Potrebbero non sentirsi abbastanza bene da competere con gli altri negli sport. Potrebbe essere che sono stati criticati o presi in giro durante le attività fisiche in passato. Se volete che i ragazzi siano attivi dovete essere un modello per loro e trovare anche voi la vostra gioia e il vostro movimento, sia esso in una palestra o fuori, danzare, camminare o altro.





BLASSETTI

BLASSETTI

one
COLOR
RUBRICA



LA DANZA

IO DANZO SEMPRE E DOVUNQUE



Fashion Design
2020/2021
Professoressa Kuo Catia
Sperantini Alice

La **danza** è un'arte, una disciplina e anche uno sport che si esprime nel movimento secondo un piano prestabilito, detta coreografia, o attraverso l'improvvisazione. La danza è una disciplina vastissima, non solo perché esistono molte forme di danza, ma, anche, perché è un'arte del corpo in movimento. La danza, sia nel tempo che nello spazio, si è sviluppata in numerose forme. Le denominazioni che seguono riguardano per lo più la sua evoluzione come arte dello spettacolo. Se ne possono trovare diversi generi, come la danza classica, la danza moderna e quella contemporanea.

“La danza è tecnica, è passione, è bellezza, è movimento. Ballare serve anche per capire meglio chi siamo e a liberarci dallo stress e dalle pressioni della vita quotidiana.”

Ma durante questa pandemia il settore danza è stato messo da parte. È stata colpita nella sua essenza, sospesa tra incognite



e speranze: la danza, un'arte che va salvata e protetta, che la pandemia da Covid-19 ha fortemente penalizzato.

In un momento storico in cui frasi come "entrare in una stanza" assume completamente un nuovo significato, lo spazio in cui danzare può diventare l'inquadratura della webcam e il palcoscenico condiviso con gli altri danzatori si trasforma nello schermo di un pc. Settimanalmente ci si collega per una lezione online. Le difficoltà oggettive sono molte, ma tra un "non ti sento", "ti vedo a scatti", "la piattaforma mi butta fuori" cerchiamo di regalare 45 minuti di serenità.

Nel frattempo, oltre a ricordarci dei nostri danzatori, non vogliamo dimenticarci anche del nostro pubblico. Perché non vogliamo dimenticare che la vera dimensione dell'Arte Performativa è la presenza. E' sentire l'odore della platea piena. Non vogliamo dimenticare che il vero feedback che ci piace non sono pollici alzati e cuoricini, ma nulla potrà mai sostituire il tuffo al cuore che precede lo scrosciare di un applauso.

Nell'attesa però di poter ritrovare la prossimità fisica, cerchiamo di mantenere la prossimità relazionale.

Lezioni di danza online nell'era Covid 19, sì o no? Pensate sia utile per gli allievi?

L'era del **Covid 19** sta mettendo a dura prova il mondo della danza, e tutte le attività commerciali e artistiche connesse. In particolare sofferenza sono le scuole e le accademie di danza, penalizzate dalle decisioni governative che hanno imposto la chiusura solo pochi mesi dopo la riapertura, pur se compiuta nel rispetto delle regole. Le ricadute sono state chiaramente di natura economica, ma anche psicologica, per i titolari delle scuole, per gli insegnanti



e per i ballerini che hanno perso quel momento di studio, apprendimento e benessere connesso alla danza.

Durante il primo lockdown molte scuole hanno deciso di fermarsi in attesa della fine del periodo di chiusura, ma la seconda interruzione ha provocato una netta inversione di tendenza che ha portato numerosi insegnanti a proporre corsi online.

Chiaramente sono numerosi gli svantaggi per allievi e insegnanti connessi ai corsi online, come l'assenza di pavimenti ammortizzanti, gli spazi ridotti e le distrazioni, elementi che limitano la possibilità di trarre il massimo dalla lezione. Inoltre, l'insegnante non è fisicamente presente, vede gli allievi relegati in un quadrettino, e non sempre riesce a scorgere e correggere l'errore.

Un altro 'contro' riguarda l'effettiva distanza fisica, di molto superiore ai due metri

imposti per la riapertura, un altro enorme limite a un aspetto fondamentale della danza, ossia la condivisione, l'imparare uni dagli altri, il vivere assieme le emozioni che aumentano esponenzialmente in sala con i compagni e il maestro.

Però, c'è un però. L'alternativa è privare gli allievi della possibilità di mantenere viva la passione e di esercitare comunque la tecnica, e al tempo stesso e più banalmente, eliminare il sostentamento economico per coloro che di danza vivono, anche materialmente. Sappiamo inoltre che danzare produce effetti benefici su corpo e mente, aiuta ad alleviare lo stress e aumenta le difese immunitarie, fattore di estrema importanza soprattutto adesso. Quindi, perché non sfruttare la tecnologia per superare assieme un momento che prima o poi è comunque destinato a finire?



Non si tratta di un surrogato temporaneo, bensì di modificare o meglio ampliare la nostra concezione della danza. Non si può pensare di imbastire la lezione online come se si tenesse in sala, quindi starà al maestro escogitare modi nuovi e altrettanto validi per continuare a insegnare.



**“ MI PIACE DANZARE, DANZO
SEMPRE E DOVUNQUE ”**



***DANZARE
OVUNQUE,
DANZARE
COMUNQUE***

PANDEMIC-GAZZETTA

La newsletter ufficiale sulla danza.



Parola chiave: **PANDEMIA E TEATRI.**

SCRITTO DA NOEMI CAPOZZI

REINVENTARSI.

Il virus ha causato la chiusura dei teatri per svariato tempo destabilizzando e demoralizzando gli artisti e i ballerini che ci lavoravano...Il mondo della danza è diventato un mondo delicato e instabile, senza certezze e dove tutto potrebbe cadere in un batter d'occhio. Il lavoro del ballerino è spesso considerato un lavoro di seconda categoria, ed infatti, il mondo dello spettacolo è uno dei settori che ne ha risentito di più nel lockdown. Molti artisti durante la pandemia sono scesi in piazza per essere ascoltati da un governo che è sembrato essersi dimenticato di loro. In questo articolo darò voce ai ballerini stessi e agli insegnanti che hanno dovuto REINVENTARSI per far studiare e maturare la passione dei propri allievi in questi tempi così incerti. Voglio dare voce ai pensieri e agli stati d'animo dei ballerini, della fatica e difficoltà e delle emozioni e sensazioni che hanno provato nel seguire le lezioni a distanza e di come si sono REINVENTATI loro stessi escogitando modi per ballare e creando coreografie home-made a tempo di mestolo.

A questo punto, dopo questa breve introduzione non mi resta che dirvi: buona lettura.

“

*Danzare è come parlare in
silenzio.
é dire molte cose senza dire
una parola.*



NAUSEA DA PANDEMIA

SCRITTO DA NOEMI CAPOZZI

Più che uno sport la danza è preferibile chiamarla "arte" che ha una storia e una cultura ben diversa rispetto ai molti altri stili. Proprio per questo non vive di competizioni se non al massimo di concorsi e audizioni per entrare in compagnie più o meno prestigiose. Concorsi che però, la maggior parte delle volte anche se in calendario, non si sono mai tenuti davvero ma messi lì giusto per riuscire a dare alle scuole una scusa per stare aperte in questo periodo di pandemia. Alcune scuole hanno deciso di prender al volo l'occasione per tornare in presenza, a molte altre è sembrato più corretto rimanere chiuse.

Il ballerino sente dover ballare ogni volta che ha bisogno di comunicare: il cantante o il poeta lo fanno attraverso le parole, il musicista attraverso la musica e il danzatore attraverso una serie di passi.

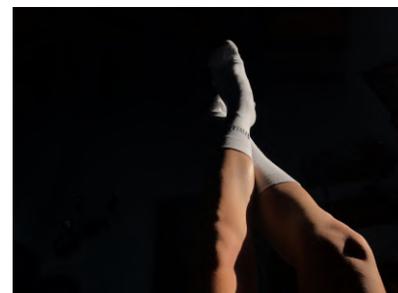
È per questo che i ballerini sentono l'esigenza di ballare, per esprimere ciò che hanno dentro sopra un palco, davanti ad un pubblico. Ma in questo periodo non c'è nessuno: solo le quattro mura silenziose della propria stanza.

Purtroppo molti allievi non hanno potuto mettere piede all'interno della propria scuola per tanto tempo perchè la pandemia ha fatto chiudere palestre e scuole e a portato alla chiusura definitiva di alcune di esse.

Ma questo non ha impedito nemmeno ai più piccini di continuare ad allenarsi e a divertirsi proprio perchè gli insegnanti fin da subito si sono messi in moto per far proseguire le lezioni nonostante le difficoltà e per non far continuare a sognare e sperare di tornare presto alla vita di un tempo i propri allievi. Insegnanti e noti coreografi si sono attivati fin da subito per organizzare stage e corsi sulle piattaforme digitali.

Ci sono state compagnie che hanno deciso di fare spettacoli online e scuole che sono riuscite a far studiare e a far diplomare i propri allievi.

molti hanno deciso di regalare delle lezioni su Instagram per far passare un'oretta ai ragazzi che non avevano la possibilità di seguire le proprie lezioni e per cercare di distrarli da questa nausea da Pandemia che si era creata.



BALLI DI GRUPPO IN FAMIGLIA

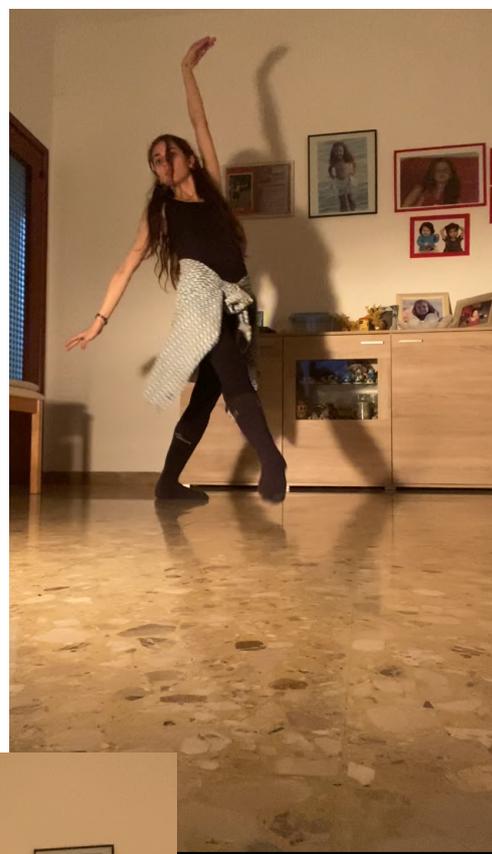
Da questa drammatica Pandemia genitori e figli hanno ricavato del bello. Avendo tanto tempo libero chiusi in casa, per combattere la noia creatasi, molte famiglie hanno deciso di utilizzarlo per cimentarsi in balli di gruppo e finti spettacoli come si faceva quando si era piccoli.

Balli pazzi e musiche a tutto volume facendo finta di ricreare una gara di ballo tra i componenti della famiglia.

I balli di gruppo su musiche anni 50' come le canzoni del noto film "Grease" e tormentoni estivi degli anni precedentii che riportano alla spensieratezza che c'era negli anni passati quando la Pandemia era ancora lontana...

Questo ha influito positivamente sul rapporto familiare, rafforzandolo consolidandolo sempre di più, ballo dopo ballo.

In molte famiglie dove il lavoro aveva portato via del tempo prezioso da dedicare ai figli, ora la pandemia lo ha restituito.



“
**CHI MI DICE CHE
NON POSSO FARLO?**

Ma adesso passiamo a cose serie:

Noemi Capozzi nota ballerina di danza classica del corpo di ballo " l'Orologio" racconta che avrebbe dovuto fare uno spettacolo molto importante, preso dal celebre balletto di repertorio classico " LA ESMERALDA" e reinterpretato dalla ballerina stessa che è anche la coreografa della compagnia proprio quando è iniziata la pandemia.

Noemi racconta che purtroppo chiudendo i teatri per svariato tempo con una data incerta della riapertura, ha deciso di prendere le redini in mano e mettersi all'opera per ricreare lo spettacolo a casa sua.

A tal proposito e incuriositi da questa scelta le abbiamo fatto alcune domande in merito, riportate qua sotto:

GIORNALISTA:

Curioso spettacolo! Noemi dicci, come nasce questa produzione pandemica?

Noemi:

Mia cara amica, ho deciso di portare avanti il mio spettacolo per un semplice motivo, sono una ballerina e nemmeno una pandemia può fermare il mio corpo dal ballare, è una cosa automatica... Ti faccio l'esempio: nemmeno quando vado a fare spesa sto ferma! ho bisogno di liberare l'anima da tutto quello che la appesantisce e se c'è un modo per farlo, be' è proprio ballando!

Questa produzione pandemica nasce proprio dal bisogno di esprimermi e col fatto che la Pandemia mi ha negato la possibilità di farlo, io ho trovato un modo per autoprodurlo.



GIORNALISTA:

Perchè hai desciso proprio Esmeralda?

Noemi:

Be' è semplice " Esmeralda" è un repertorio che mi affascia quando lo guardo fin da quando ero piccola, praticamente da quando l'ho scoperto, per puro caso! Per questo motivo ho deciso di puntare in alto, penso di ritenermi all'altezza di un ruolo così importante come questo.

GIORNALISTA:

Non credi che sia troppo difficile produrlo, realizzare la scenografia, i vestiti?

Noemi:

Chi mi dice che non posso farlo? l'impossibile non esiste... Serve solo un po' di fantasia e un pizzico di inventiva e voilà ecco il risultato che si vuole.

GIORNALISTA:

Gli abiti come sono realizzati? e la scenografia?

Noemi:

L'abito principale è stato realizzato con un lenzuolo molto grosso, arancione che è la base dell'abito da Gitana di Esmeralda visto con i miei occhi, e proprio perchè ESMERALDA è una Gitana, sopra sono stati applicati dei foulard colorati e altrettanti asciugamani,

posti come dei pannelli in modo che creassero volume mentre eseguivo le piroette. La gonna è stata fermata da una cinta che ha delle pietre arancioni incastonate che riprendevano la base dell'abito e attaccata ad esse c'era una pentola, un apribottiglie e le posate.

Il corpetto è realizzato con un leggings tagliato, rigirato e fatto passare all'interno di esso per poi essere fermato dietro al collo. In testa ho messo un foulard di seta con dei motivi e legato nella parte posteriore come una bandana.

I piedi sono rigorosamente sporchi agghindati con delle cavigliere oro.

Il trucco è molto forte ed accentuato e i capelli sono sciolti, abbelliti con trecce e con nastri colorati che si intravedono mentre giro.

La sceneggiatura l'ho resa casalinga, il primo atto è svolto in balcone, il secondo in sala e l'ultimo nel corridoio. Inseriti nella sceneggiatura troviamo elementi tipici di ogni stanza, a parte il corridoio dove ho deciso di inserire degli elementi della cucina come l'acqua, le pentole, piatti e posate.

GIORNALISTA:

Wow, davvero interessante, abbiamo visto che c'è anche un altro personaggio, il gobbo ci racconti un po' come avete fatto per rendere possibile la coreografia a distanza?

Noemi:

Si certo, lui è un mio grande amico e ho deciso di fargli questa proposta proprio quando stavo provando l'assolo di Esmeralda.

Lui è un ballerino molto creativo e mi piace lavorare con persone imprevedibili che cambiano tutto all'ultimo secondo e strabaltano i piani, proprio come me. Quindi l'idea di farlo ballare nel mio spettacolo è venuta molto naturalmente, gliel'ho proposto e ha detto sì.

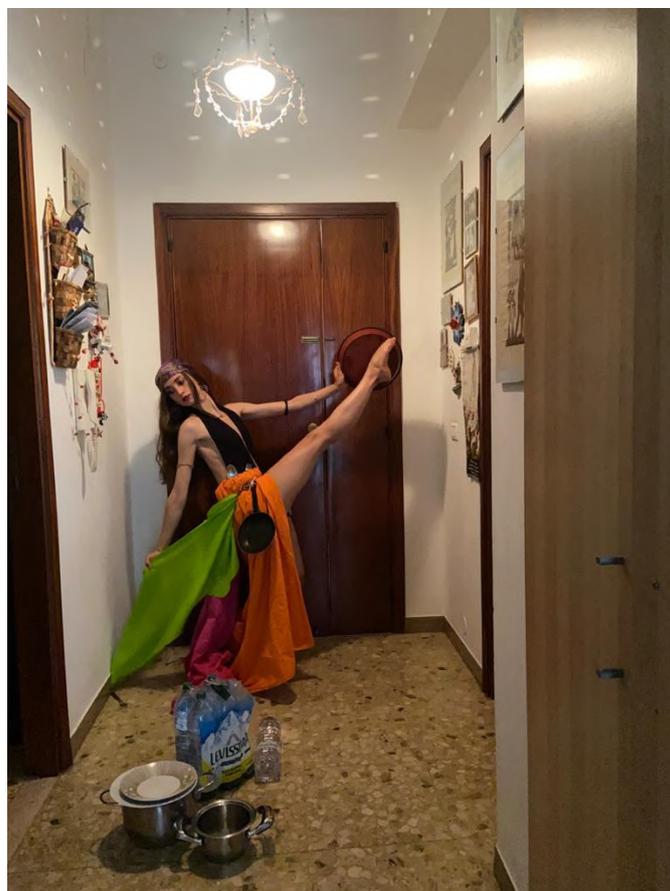
Abbiamo unito i suoi pezzi con i miei ed è venuta una meraviglia.

GIORNALISTA:

Ti ritieni soddisfatta del lavoro svolto?

Noemi:

Io sono felice ed orgogliosa di come è venuto il tutto e non vedo l'ora di farvelo vedere!



Ma chi è Esmeralda?

La Esmeralda' è un celebre balletto di repertorio classico ispirato al romanzo 'Notre-Dame de Paris' di Victor Hugo, coreografato da Jules Perrot e musicato da Cesare Pugni. La trama è incentrata sulla bella Esmeralda, affascinante gitana contesa dal cantastorie Gringoire e dall'arcidiacono Frollo, che sguinzaglia il gobbo Quasimodo per rapirla e tenerla prigioniera. All'atto del rapimento, la protagonista viene salvata da Phoebus, bellissimo soldato dal cuore gentile che risparmia Quasimodo su richiesta di Esmeralda.

L'incontro tra i due giovani risulta essere il fattore scatenante di un nuovo e possente amore, che spinge Phoebus a scappare con l'amata dopo essere stato lasciato da Fleur de Lys, delusa dal comportamento poco onesto del suo ormai ex promesso sposo. Giunti in una vecchia locanda, Phoebus ed Esmeralda si giurano amore eterno, noncuranti della presenza di Frollo nella stanza attigua.

L'arcivescovo dunque, deciso a non lasciare la gitana a nessun'altro, accoltella segretamente l'eroe con il pugnale di Esmeralda, accusandola poi il mattino seguente e condannandola quindi a morte. Il finale della storia vede Esmeralda sul punto di essere impiccata, salvata però dal provvidenziale intervento di Phoebus che, curato dalla pugnolata, racconta il vero susseguirsi degli eventi ed uccide, in una colluttazione, il malvagio Frollo.



LE RAPPRESENTAZIONI

La prima rappresentazione del balletto avvenne il 9 marzo 1844, con la Carlotta Grisi capace di incantare il 'Her Majesty's Theatre di Londra. Successivamente le rivisitazioni della coreografia interessarono molti celebri coreografi e ballerini: la versione più famosa è sicuramente quella di Marius Petipa, databile 1886 e messa in scena al Mariinkij di san Pietroburgo. Si trova tra i più noti balletti del repertorio romantico, 'La Esmeralda' è stato interpretato da numerosi etoile femminili, tra cui la celebre Fanny Essler, acclamata protagonista della prima versione pietroburghese rimontata nel 1858 dallo stesso Perrot. Contributo fondamentale alla crescente celebrità della coreografia, fu l'aggiunta di due pas de deux da parte di Petipa nella sua versione pietroburghese. La trama è classicamente romantica, con un episodio negativo che non impedisce però al positivo finale di compiersi e si allinea con il tentativo russo di proporre al popolo eroi positivi e vincenti, in una silenziosa ma precisa propaganda utilizzata dal regime zarista prima e da quello comunista poi per inculcare nella mente della popolazione l'amore e l'abnegazione verso la loro Grande Madre Russa.





LA VOCE DI UN BALLERINO

DAMIAO SOLFANELLI

Damiao è un ballerino di 17 anni che ha scoperto la danza poco prima che chiudesse tutto. Sentiamo che ha da dire.

Noemi:

Com'è essere ballerini durante la pandemia?

Damiao:

Bè, bella domanda, è stato molto pesante e difficile fare poche lezioni e farle online. Sì per me è stato un trauma, però, penso che quando ti piace una cosa la fai no? è stato brutto ma allo stesso tempo ero contento perchè non potevo avere altro.

Noemi:

Cosa ti manca di più?

Damiao:

Io da pochissimo sono tornato a far lezione regolarmente, sto insieme alle persone di cui ho bisogno, che poi è quello che mi è mancato di più durante la pandemia dove non si poteva avere contatto diretto con nessuno se non con la tua famiglia. In questo momento sto bene, ovvio ho sempre un po' di nostalgia per i tempi passati, ma tutto cambia e bisogna adattarsi e accontentarsi che di questi tempi è già tanto così.

Noemi:

Cosa è cambiato? E quali difficoltà hai incontrato?

Damiao:

In questo periodo sono cambiate tante cose tra cui la visuale che avevo della danza e anche di alcune persone che pensavo fossero genuine e che invece si sono rivelate tutt'altro.



Avendo iniziato da poco e trovandomi in una compagnia, mi ha fatto capire tante cose e aprire la mente sotto tanti punti di vista e sicuramente è stato un buon cambiamento.

Per quanto riguarda le difficoltà che ho incontrato posso dire che sono state tante. Io tendenzialmente sono una persona che lascia a metà le cose, non è stata dura iniziare quanto continuare il percorso che è tosto e quando ho sottovalutato il tutto sono arrivato ad un punto in cui ho sbattuto il muso. Un'altra difficoltà è stato essere paziente con me stesso per ottenere i risultati a tempo debito. Io per questo motivo mi frusto e non mi do' pace perchè vorrei tutto e subito, ma ho capito che il tempo è indispensabile ottenere ed arrivare agli obiettivi che mi prefisso. Do' per certo che è stata una delle difficoltà più grosse insieme a quella di avvicinarsi e scoprire me stesso ed affrontare i miei mostri e le mie paure, che poi ho riportato in una coreografia che ho montato da solo a casa, fatta per la maggior parte di improvvisazione che è lo stile che preferisco perchè quando lo ballo esce fuori veramente me stesso e quello che sto provando mentre ballo quella determinata coreografia o eseguo quel determinato passo che viene da dentro. Penso che alla fine di tutto sono riuscito che ho saputo affrontare e superare bene.

Noemi:

Com'è lavorare in sala in questo periodo?

Damiao:

in questo periodo lavorare in sala è sia gratificante che stressante perchè non sai mai se continuerai oppure da un giorno all'altro devi richiudere tutto. Noi ballerini ci godiamo a pieno giorno per giorno per renderlo unico, speciale e prezioso.

Ci stiamo riprendendo bene a si può fare sempr di più come è giusto che sia. Io non parlo solo a nome mio in questo momento, parlo a nome anche degli altri ballerini.

Noemi:

Come ti senti emotivamente?

Damiao:

Io mi sento stabile, all'inizio mi sentivo molto turbato e giù perchè ci sono stati momenti difficili, tristi ma ne sono uscito sollevato e felice perchè mi sono circondato di persone la cui compagnia è gratificante e gradevole. Tutti abbiamo bisogno di circondarci di persone che in un momento di debolezza non ti lasciano da solo e sono pronte a darti una mano.

Ad oggi posso finalmente dire BENE, se me lo avessi chiesto qualche mesetto fa sicuramente la mia risposta non sarebbe stata questa.



BISOGNA PUR BALLARE!



Non sarà di certo la pandemia a fermare il ballerino che è dentro di noi. Ogni occasione è stata buona per poter danzare: davanti ai fornelli, mentre ci spazzolavamo i denti, mentre stendevamo i panni e perchè no, anche mentre stiravamo e pulivamo.

La pandemia non ci ha tolto la voglia di ballare, anzi ci ha fatto venire ancora di più la voglia di inventare nuovi modi per creare le coreografie, a ritmo di pentole, bicchieri e di lavatrici!



FOTO DI NOEMI CAPOZZI

LA COMPAGNIA DELL' OROLOGIO
presenta

LA

ESMERALDA

di Noemi Capozzi

**QUEST'OGGI PER
L'OCCASIONE
PANDEMICA**

Si esibirà Noemi Capozzi,
presso il teatro Notre Dame di
Macerata, in Via del Gobbo
1844, al 3° piano della torre
alle ore 18:00 e verrà
replicato alle ore 21:00 se ha
voglia.

INFO E PRENOTAZIONE BIGLIETTI CHIAMATE UN NUMERO A CASO CHE
QUALCUNO VI RISPONDE

Lo spettacolo non sarà aperto al pubblico.



AB12345678910

讀賣新聞

オンライン

2020/2021

The Japan News

Virginia Porfiri

"Mi manca fare le cose in libertà, viaggiare, i momenti di socialità in generale..."

Pag. 2



"40 gradi sotto il sole di Tokyo... Ah no del giro di lavatrice"

Pag. 3

"Viaggiare stando fermi, com'è possibile?"

Pag. 3



"Breaking news: sappiamo l'antidoto per sopravvivere al Lockdown"

Pag. 4

"I nuovi looks pandemici"

Nei tempi precedenti, le stanze della nostra casa erano solo una stanza. Hai dormito nella tua camera da letto, cucinato nella tua cucina e così via. Ma da marzo 2020 le nostre case sono diventate anche i nostri uffici, le nostre palestre, i nostri asili nido.

Fondamentalmente ora stiamo usando i nostri spazi abitativi in modo diverso e gli outfit comfy sono all'ordine del giorno.



Moda - Calzini spagliati - La nuova moda

Durante la pandemia, gli standard di bellezza convenzionali si sono notevolmente allentati: le persone hanno abbandonato il trucco a favore di un aspetto a viso scoperto e l'abbigliamento da casa è diventato un punto fermo della moda

normalizzato per molti, anche fuori dalla camera da letto. Non avendo la necessità di uscire di casa abbiamo iniziato ad indossare 24h su 24h pigiami comodi, calzini, spagliati, ciabatte orrende e andiamo in giro per casa senza reggiseno e con il plaid sulle spalle. La comodità viene prima di tutto.



Coperta sopra le spalle, per rimanere sempre al caldo



Birkenstock e calzini - La comodità prima di tutto

La tradizione Giapponese non amata dagli italiani, durante il lockdown è un must dei nostri outfits e sto parlando dei "sandali&calzini". Per rimanere caldi e comodi, da ormai un anno, decidiamo senza pensarci troppo di indossare calzini di qualsiasi tipo con le ciabatte orrende. Sicuramente "sandali&calzini" è un abbinamento che nessuno sceglierebbe per uscire fuori casa. Ma se dopo la pandemia i tradizionali sandali Giapponesi diventeranno uno dei must-have dei nostri armadi?

"Mi manca fare le cose in libertà, viaggiare, i momenti di socialità in generale..."

Dopo una serie di domande poste a persone di tutte le età, evidente è la voglia di tornare a girare liberamente. Delle gite fuori porta sentiamo anche la nostalgia degli imprevisti che si incontrano lungo il cammino.

Non si vede l'ora di riprendere a spostarsi a corto, medio e lungo raggio. Le vacanze sono in grado di donarci ricordi che portiamo con noi per tutta la vita.

La pandemia, più che mai, ci ha fatto capire quanto siano importanti. Altri elementi di nostalgia legati ai viaggi sono il lasciarsi alle spalle la quotidianità per qualche giorno e la possibilità di vivere esperienze imparando cose nuove.

5 su 6 degli intervistati ha dichiarato che, quando finalmente si potrà tornare a viaggiare, realizzerà il viaggio della propria vita.

Disposti a tutto: spendere soldi, fare le valigie per lunghi tragitti e alle lunghe attese all'aeroporto e nel traffico, pur di abbandonare per qualche giorno ormai quella che sembra esser diventata una prigionia: la nostra casa. ormai quella che sembra esser diventata una prigionia: la nostra casa

"40 gradi sotto il sole di Tokyo... Ah no del giro di lavatrice"



Casa - Ragazza intenta a pulire la cucina causa: la noia

Tra le tante sfide della pandemia le misure di quarantena riducono notevolmente la nostra capacità di creare nuove esperienze e connetterci con altre persone. Facendoci desiderare ardentemente quelle connessioni.

Da ormai un anno ci è capitato spesso che durante la giornata, mentre laviamo i piatti, facciamo la lavatrice, lavoriamo in Smart Working

o studiamo ci perdiamo in altri pensieri.

L'immaginazione mi permette di viaggiare oltre queste quattro mura che mi circondano da ormai un anno.

Con la mente iniziamo a vagare e di immedesimarci in nuove città, situazioni e culture. Norvegia, New York, Bogotà, Los Angeles, Tokyo...

Dopo questa emergenza sanitaria il Giappone sarà sicuramente una delle mie mete per i prossimi viaggi; alberi di Sekura, Kimoni, Torii, sushi buonissimo, persone cordiali ed accoglienti. Dalla lavatrice prendo un lenzuolo che diventa Kimono, asciugamani appena lavati si trasformano in larghe maniche, il cuscino diventa un fiocco e nella



Fare la lavatrice- incrementa a farci evadere con la mente

mia testa mi ritrovo un Torri con un ramo di Sekura.



Sono piena di faccende fin sopra i capelli - Rametto utilizzato come stendi panni

"Viaggiare stando fermi, com'è possibile?"

Durante la pandemia le nostre camere sono diventate il nostro tutto. Trascorriamo ore e ore chiusi in camera, davanti ai nostri pc e telefoni, leggendo libri e ascoltando musica, nella speranza che tutto questo possa finire al più presto.

Mai come in questo periodo in cui viaggiare può essere solo un sogno, è obbligatorio viaggiare con la fantasia.



Ragazza che si dedica alla lettura nell'intento disperato di evadere

"Breaking news: sappiamo l'antidoto per sopravvivere al Lockdown"

Vi siete mai chiesti quale è quella cosa che tiene "vive" molte persone durante il Lockdown? Lo si assumeva una volta al giorno ma il Covid-19 ha comportato un cambiamento dei consumi e sto parlando del caffè. Il lockdown ha bloccato gli acquisti al bar, ma ha fatto crescere il consumo domestico. Aumentando la media giornaliera di caffè.

Il mio metodo? Leggere libri che raccontano viaggi, esperienze di vita in paesi lontani, libri che ti fanno scoprire culture, tradizioni, modi di vivere diversi dal tuo.

Viaggiare incessantemente con la mente e attraverso i sensi: annusiamo quel profumo che ci ricorda un luogo lontano, indossiamo quella maglia comprata per sfizio in un mercato locale, ascoltiamo quella playlist che abbiamo fuso durante quel viaggio... Attiviamo tutti i nostri sensi per tornare lì ancora una volta, e poi ancora fin quando ne abbiamo bisogno. Trascorro intere giornate a pensare ai viaggi e avventure fatti anni fa. Emozioni ormai in stand by, nella speranza che un giorno tutto questo sia solo un ricordo lontano.



Novità - L'home-bar: il nuovo fenomeno necessario per la sopravvivenza al Covid-19

Il caffè, diventato imprescindibile elemento della nostra quotidianità, ormai da un anno ci aiuta ad affrontare questa situazione di solitudine e isolamento. Per affrontare la giornata a casa tra smart working, faccende, pulizie e studio abbiamo bisogno di questo antidoto, per ora unico rimedio. Il consumo del caffè, come dimostrano degli studi fatti, è aumentato: lo si assume a colazione, dopo pranzo e anche dopo cena.

Nonostante l'ingrediente base del caffè sono i chicchi dei frutti ogni Paese ha il suo modo di preparare e assaporare il caffè. Viene consumato a ogni latitudine, in ogni periodo dell'anno e da ampie fasce di popolazione. Insomma, in tutto il mondo non c'è bevanda che incontri un gradimento superiore al caffè. vari tipi di caffè sono coltivati e degustati per iniziare al meglio la giornata, ma il Covid-19 ci ha vietato a anche la funzione sociale del caffè stesso: un rito che avvicina le persone che regala anche un momento felice a chi ne ha bisogno. Se in Giappone ci sediamo in un caffè non si aspettano che ve ne andiate dopo poco, ciò significa che potete rimanere anche ore ed ore seduti. In Giappone il caffè di solito non si beve al bancone

stando in piedi, ma seduti nei tavolini del locale. Per fare il caffè a casa le persone usano bollitori e macchine per caffè, ma non utilizzano la moka poiché è praticamente sconosciuta. Anche il tè è una delle bevande più consumate durante il lockdown, tra tisane che ci hanno aiutato ad addormentarci e the che ci fanno compagnia durante le giornate davanti il PC. Avete mai sentito parlare della cerimonia del tè Giapponese?



Tradizioni - Cerimonia "Chanoyu" con una tazza di the Matcha

Si chiama "Chanoyu" ed è un momento di armonia, rispetto, purezza e tranquillità. Dentro la mia piccola camera da letto cerco di immedesimarmi in questo rito spirituale sorseggiando un tè caldo, in tranquillità e con la mente libera di pensieri.



Caffè o tè di Matcha? Una delle indecisioni più grandi durante il lockdown.

"Basta chiamarmi, sono in viaggio!!"

Tra smart working e didattica a distanza siamo costretti a lavorare e studiare ore e ore davanti al nostro PC. Nonostante i pro che ci sono come l'aumento della produttività abbiamo anche dei contro come problemi alla vista, solitudine, alienazione e l'aumento di peso a causa della sedentarietà.



In giro per casa con il computer sempre in mano

Tra email e chiamate infinite non possiamo permetterci di distrarci neanche un secondo. Controllando la posta elettronica mi arrivano centinaia di email: Bikini in sconto offerta imperdibile oppure viaggia con noi senza limiti... Spesso durante il lockdown ho programmato viaggi con data indefinite, ma luoghi ben precisi.



In una delle migliaia di chiamate del giorno

Viviamo nei ricordi, ripensiamo a quella spiaggia e al calore del sole, al rumore dell'oceano, a quel grattacielo che siamo riusciti a visitare sfidando la paura dell'altezza. Ad un momento di difficoltà che poi è passato. Ripensiamo alla noia provata in quel museo, alle scarpe rotte dopo aver camminato per ore, alle valigie pesanti che non si chiudono al momento della partenza.

"Il giro di casa in 365 secondi"-Tra cucina, giardinaggio e manicure

Negli articoli precedenti abbiamo parlato di come poter viaggiare nonostante il lockdown non ce lo permette. Riflettendoci, in questi mesi sono andata alla scoperta di nuove ricette ed ho capito che il cibo ed il gusto sono un altro piccolo metodo per godersi un breve, ma intenso viaggio mentale.



Cucina - Una tra le tante ricette sperimentate in lockdown

Tra le emergenze del periodo, adesso che i saloni di estetica sono chiusi è il momento di fare da sole. Durante la pandemia non avendo sono andata alla ricerca di una manicure semplice, ma efficace e tra i risultati la manicure giapponese naturale è quella che ho deciso di applicare.

Secondo alcuni studi la manicure

Cucinare un piatto tipico, riesce con i suoi sapori a farci assaporare una piccola parte di un paese. Dai piatti più conosciuti come la pizza, sushi, tacos, pollo al curry... A quelli più particolari. Ieri sera ho cucinato gli udon spaghetti molto spessi e gommosi con un brodo caldo tipico piatto giapponese.

Dedicarsi alla cura di piante durante la pandemia potrebbe essere utile per impegnare il proprio tempo in mancanza di alternative 'sociali', ma anche per rendere più accogliente l'ambiente in cui trascorrere la maggior parte del proprio tempo. Inoltre è anche una valvola di sfogo per alleggerire lo stress derivante dalle chiusure forzate e dalle limitazioni imposte alla vita sociale.



In Lockdown avere il pollice verde è importante

La manicure giapponese si tratta di una procedura che mira soltanto al benessere delle unghie, incentivando il loro naturale ciclo di crescita. Senza l'utilizzo di gel e smalti. Le donne nipponiche utilizzano un prodotto naturale: la cera d'api da applicare sulle unghie. Questo prodotto facilita e stimola la ricrescita delle unghie.



Bellezza - Le donne iniziano a farsi la manicure da sole dopo la chiusura dei saloni di estetica.

In Giappone la natura è spirito, pura e incontaminata. Per questo deve essere seguita e rispettata. Pochi giorni fa sono venuta a conoscenza del basicilico giapponese che prende il nome di shiso. Si tratta di una pianta aromatica di origine orientale simile al basilico per l'aspetto, ma unica per il suo profumo e il sapore: lo shiso, infatti, è un mix sorprendente tra anice, melissa, menta, basilico e cannella.

**COME POSSIAMO
ABBRACCIARCI
SENZA
ABBRACCIARCI?**

**COME
SONO
CAMBIATI I
RAPPORTI**
DURANTE LA
PANDEMIA

CLAO S.!
Posso abbracciarti?

**LA NUOVA
MODA**
E LE NUOVE
SPERIMENTAZIONI



SCRIVI, PESCA E LANCIA!



**IL NUOVO
METODO DI
SPEDIZIONE
PER GLI
ABBRACCI
GRATIS E
VELOCE**



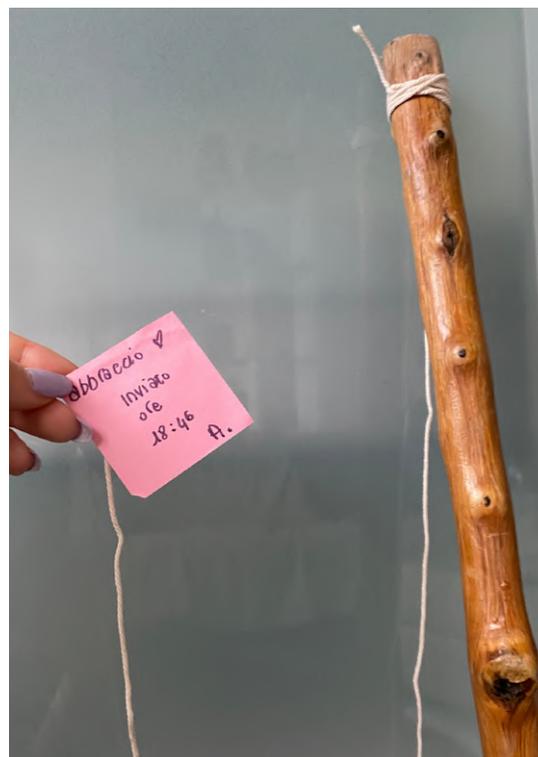
ANCHE A TE MANCA AVERE UN CONTATTO CON LE PERSONE CHE AMI? INVIA IL TUO ABBRACCIO CON NOI!

Abbiamo rivalutato l'idea di corpo, di fisicità, ne abbiamo capito il valore e scoperto il lato più puro, quello che davamo per scontato e che adesso cerchiamo.

Se prima con un solo abbraccio, un solo tocco, una carezza o un momento di vicinanza si riusciva a comunicare all'altro le proprie emozioni e sentimenti, ora si trasmettono paure e insicurezze. Il tocco è cambiato, non c'è più la stessa vicinanza, anche se ci proviamo sentiamo quel guanto trasparente che non ci permette di sentire il calore che ci pervade.



diventa anche
tu un nostro
collaboratore,
così da
spargere la voce
e rendere di
nuovo possibile
abbracciarsi,
baciarsi e
accarezzarsi.



SIAMO NOI I NUOVI POSTINI DELL'AMORE!



Q

uesta nuova iniziativa nasce dalla provata mancanza di contatto, di rapporti sociali dei quali prima ci nutrivamo, mentre ora dobbiamo farne a meno. Allora perché non realizzare qualcosa che ci permetta di comunicare anche stando lontani? Con un pò di creatività, iniziativa e voglia di cambiare, si può realizzare, anche solo attraverso un semplice filo di 1m circa, un contatto che faccia trasparire le nostre emozioni.

l'unico obbligo è quello di lasciarsi andare: pesca e lancia!

malinconia
mancanza
nostalgia
vuoto
bisogno
colpa
carenza
privazione



come possiamo
abbracciarci
senza
abbracciarci?

il nuovo metodo per "lanciarsi dei messaggi"



Siamo così sbadati e non più abituati che addirittura finiamo per infilarci due paglia di pantaloni, come la ragazza in alto. Quest'ultima sembra essere distratta, pensierosa e afflitta ma pur sempre pronta a rimediare a questa sua condizione, attraverso "il nuovo metodo per lanciarsi dei messaggi".

a destra la stessa ragazza nominata in precedenza cerca di mandare probabilmente un abbraccio, sotto forma di biglietto, dal suo terrazzo.

La pandemia ci ha resi più pigri, meno ambiziosi e molto più accondiscendenti e rassegnati a ciò che la vita ha predisposto per noi. Tanti sono stati i cambiamenti che siamo stati costretti a fare tra cui il modo di vestire; solitamente è visto come un modo attraverso il quale esprimere se stessi, ma ora, è come se fosse solo un dovere. Non facciamo più caso a cosa indossiamo per dormire, per andare a fare la spesa, per prendere un pò d'aria in giardino ecc. Ci trucchiamo molto meno, non ci soffermiamo su cosa metterci e come metterlo, ma lo facciamo senza pensare e solo perchè dobbiamo.



**“ lancia un
messaggio e fai si
che l'altra persona
lo peschi**



La ragazza nelle fotografie in basso sta cercando di mandare un abbraccio cartaceo dal suo terrazzo, tramite una canna da pesca improvvisata. In questo caso si sta sporgendo verso il basso per lanciare il proprio messaggio alla persona che si trova nel terrazzo sottostante. Proprio da questo momento è nata l'idea di creare una "pesca dell'amore" e fare di questa strategia il nuovo modo di abbracciarsi senza abbracciarsi.

Da un semplice momento di nostalgia e mancanza di una ragazza, che in un monotono pomeriggio estivo era nel suo terrazzo, in tenuta visivamente pandemica, è nato un nuovo modo di esprimersi. Perfetto per i più timidi e per coloro che prima non avrebbero mai avuto il coraggio di farlo.



la persona nel terrazzo sottostante alla ragazza, sta per afferrare l'abbraccio cartaceo che le è stato inviato

"THE FISHING OF LOVE"

La nuova tendenza. abbraccia con un foglio di carta





avete mai
pescato? il
metodo è lo
stesso!

Come primo step scegliere o scrivere un biglietto, attaccarlo al filo come se fosse l'esca. In un secondo momento prendere lo slancio e tirare. Aspettare che la persona interessata abocchi!

attualità. la pandemia ci ha spinti a soluzioni mai provate prima.

il pescatore-
postino dell'amore
perfetto?

Comodo. Grazie alle ciabatte che saranno il must have della primavera-estate 2021, ma anche dell'autunno inverno successivo. Calzino alto che copre la caviglia, cappello che ripara dal sole pungente e una canna da pesca fai da te.

**outfit
semplice e
veloce, sai
perchè?**

La semplicità e la velocità sono diventate le parole chiave di questo periodo. La pandemia ci ha spinti ad essere sempre più pigri e meno attenti. Non è più così importante cosa si indossa, ma le soluzioni che un capo può portare. Lo scopo è quello di indossare capi veloci da mettere e soprattutto comodi, che non impediscano al corpo di compiere i movimenti, in particolare quelli indicati dalla "pesca dell'amore".



Le testimonianze

Ti manca sentire il calore delle persone in un semplice abbraccio? Un bacio? Una carezza? Come sono cambiati per te i rapporti sociali nel giro di un anno a questa parte?

Katia: "Sì, senza dubbio anche se non avrei mai pensato di dirlo. Non sono una persona troppo socievole e non dimostro il mio affetto. Quando amo una persona tengo più a dimostrarlo con i fatti, piuttosto che con i gesti di affetto quali abbracci, baci o carezze. Nonostante questo devo ammettere che la mancanza del semplice contatto sociale si fa sentire".

Alice: "Assolutamente, il calore e l'affetto delle persone sono una delle cose che mi mancano di più, e che rivorrei indietro. Devo dire che se anche la situazione sembra essere migliorata, quei rapporti fisici come un bacio o un abbraccio sono ben diversi rispetto a prima: io personalmente tendo molto ad essere tirata e rigida durante un abbraccio, nonostante ne senta il bisogno. Probabilmente è la paura, che ormai ci pervade."

Andrea: "Nel giro di un anno a questa parte sono state tante le mancanze da colmare, ma questa penso sia la peggiore. L'essere umano vive per i contatti con gli altri."

Noemi: "Con la pandemia ho imparato ad apprezzare ogni piccolo gesto, come un abbraccio o una stretta di mano. Se prima erano cose che davo per scontate ora ne sento la mancanza, ma sento anche che non sono più come prima. Ora si ha paura di qualsiasi cosa; ci sentiamo insicuri e non più protetti e questo ci porta piano piano ad isolarci. Credo che serva qualcosa o qualcuno in grado di migliorare questa condizione con la quale siamo, per ora, obbligati a convivere."

Nicolò: "Non sono mai stato un ragazzo di troppe parole e troppi gesti affettuosi, quindi questo cambiamento non mi ha stupito più di tanto inizialmente. Con il passare del tempo, quando le cose sembravano andare sempre peggio e non riuscivo neanche a vedere le persone a me più care ho capito che stava succedendo qualcosa di importante e che mi sarebbe mancata anche solo una semplice stretta di mano di un amico. Confermo che così è stato."



l'attesa

aumenta

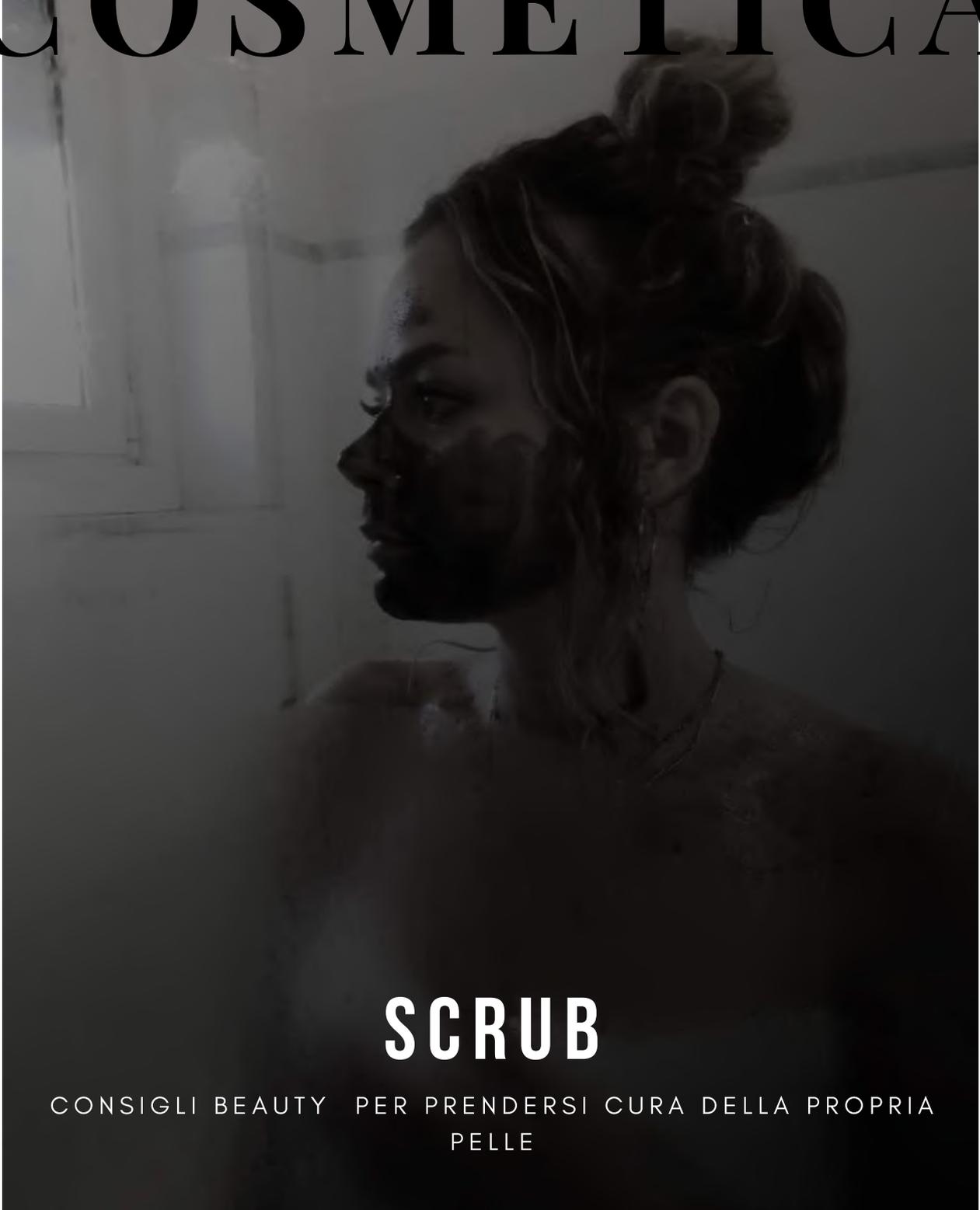
il

desiderio



ESTATE 2021 | NUMERO 16 | € 4,99

COSMETICA



SCRUB

CONSIGLI BEAUTY PER PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA
PELLE

IN PIÙ, RICETTE FACILI E VELOCI PER LO SCRUB FAI-DA-TE



"l'amore per la propria persona, non come desiderio incontrollabile della bellezza a tutti i costi, ma come esigenza di serenità ed armonia "

il corpo è lo specchio delle nostre emozioni, dei bisogni, di ciò che piace e di ciò che crea sofferenza. Lo stress, per esempio, si ripercuote sulla salute e quindi sul nostro corpo: stanchezza, gonfiori, sonnolenza o al contrario insonnia, accelerazione del battito cardiaco, incarnato spento, riflettono lo stravolgimento della nostra qualità di vita. Nel giro di poche settimane il covid si è imposto nella nostra esistenza stravolgendo lo stile di vita degli esseri umani. il periodo che stiamo vivendo rappresenta per tutti un'importante fonte di stress non solo perché si sono ridotti i rapporti sociali e si sono subite ingenti perdite economiche , ma anche perchè siamo stati costretti a modificare velocemente e a rinunciare a quelle attività che talvolta facevano parte delle nostre routine e che davamo per

scontate (un viaggio, un weekend alla SPA , il parrucchiere, l'aperitivo alla fine della giornata, lo shopping etc.). Inoltre stiamo fronteggiando quotidianamente la paura per noi stessi e per le persone che amiamo. pertanto, ora più che mai, è importante riappropriarsi della propria vita. Il modo migliore per riprendere in mano la propria vita è partire dalla cura di sé stessi per sé e non per gli altri. L'amore per la propria persona, non inteso come desiderio incontrollabile della bellezza a tutti i costi, ma come esigenza di serenità e armonia.

Non è quindi solo ciò che appare a necessitare di attenzioni, come la pelle del viso, ma anche se meno delicata quella del corpo subisce anch'essa lo stress, i cambiamenti e gli ambienti chiusi a cui siamo sottoposti in questo periodo di quarantena. Come abbiamo accennato all'inizio dell'articolo, è proprio lo stress che in alcuni casi può provocare anche l'insorgenza di alcune patologie dermatologiche. Oltre all'applicazione di creme per il corpo, ci sono altri trattamenti importanti, che spesso tendiamo ad escludere a causa della mancanza di tempo, come lo scrub. Lo scrub elimina le cellule morte, favorisce la naturale rigenerazione della pelle e la rende luminosa.





"FARINOMANIA"

QUANDO LA VOGLIA DI CUCINARE SI
UNISCE ALLA NECESSITÀ DI PRENDERSI
CURA DEL PROPRIO CORPO

**dalla voglia di fare pane, pizza e
dolci alla skincare. La farina è
entrata a far parte della nostra
routine.**



Lo hanno annunciato i giornali, la farina è stata una vera e propria preda da cacciare nei supermercati durante il lockdown. Ci è voluto poco per rimpiazzare la novità dei nutella bisquits , con prodotti di prima necessità. Se nel 2019 erano loro i protagonisti del supermercato, il prodotto più ambito da aggiungere al proprio carrello, nel 2020/21 è stato il turno di prodotti più versatili come la farina che si è aggiudicata un posto nella lista degli "introvabili". è stato il prodotto eroe dell'anno, ha saputo sopperire alla noia, spingendoci a cimentarci in cucina ed alla mancanza dei centri estetici aperti, attirandoci con la sua texture vellutata da applicare sul corpo. proprio così...la farina non attira solo i bambini nelle loro, a volte disastrose, esperienze artistiche, ma anche i grandi; priva di profumi, sostanze allergeniche e irritanti, fa sì che gli ingredienti naturali aiutino a detergere la pelle mantenendo inalterato il Ph. Bastano pochi minuti per un sollievo immediato e la pelle apparirà subito più luminosa.

**FASHION
BEAUTY
ROUTINE**



**PRENDERSI CURA DI SÉ NON È
SINONIMO DI IMPRESENTABILITÀ**



FASHION TIPS

Oltre la farina c'è di più..

tre ricette semplici ed economiche per scrub fai-da-te

SCRUB AL CAFFÈ

- fondo di caffè di una macchinetta
 - zucchero di canna q.b.
 - 2/3 cucchiaini di olio per massaggi
-

SCRUB AL MIELE

- 1 cucchiaino di zucchero
 - 1/2 cucchiaini di olio di oliva o di cocco
 - miele q.b.
-

SCRUB ALLO YOGURT

- 1 cucchiaino di yogurt bianco intero
- 2 cucchiaini di zucchero



*" amare sé stessi è
l'inizio di un idillio
che dura una vita
intera"*

ed ora puoi farlo
anche con i fondi
di caffè...

aggiungici del miele o un po' di
olio, quello che preferisci e crea
il tuo scrub.





*scrub con infuso di
lime in vodka,
pompelmo e
manciate di sale
marino*

niente più scuse !

"non ho tempo" è la frase che il lockdown ha portato al disuso, non ci sono più scuse, il supermercato offre tutti gli ingredienti beauty per prenderci cura di noi stessi. Per i più pigri con le carte di credito ancora non prosciugate dallo shopping online, possono contare sulle profumerie, che ricordiamo essere aperte in quanto negozi di prima necessità, prediligendo prodotti con inci più naturali possibili.





LA GUIDA DA SEGUIRE PER
VIVERE PIU' SERENAMENTE
(E DOLCEMENTE) DURANTE
LA PANDEMIA.

GIUGNO 2021

QUARANTENA GOURMET



ACCADEMIA
DI BELLE ARTI
MACERATA

COSA FARE IN QUARANTENA?

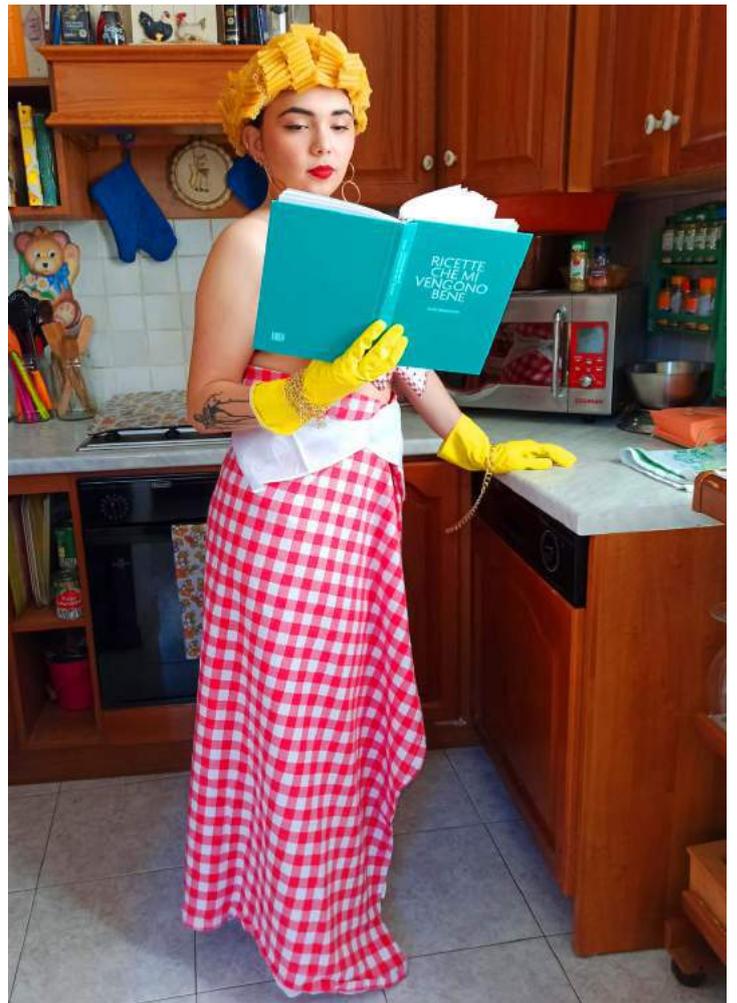
Quando il COVID-19 ha obbligato l'intero mondo a fermarsi, il termine "quarantena" sembrava a tutti noi qualcosa di impossibile, una realtà troppo distante dalla nostra, poco moderna, poco vissuta. Eppure ci siamo ritrovati a dover fare della nostra casa il nostro piccolo nuovo universo. La cucina è diventata bar e ristorante, il bagno si è trasformato in un centro estetico, il salone viene utilizzato come cinema.

Ma sono numerose le attività da poter svolgere in casa per evitare che la noia diventi protagonista delle nostre giornate:

- pulire;
- fare esercizio fisico;
- dilettarsi in lavori handmade;
- preparare creme naturali per il viso;
- guardare serie TV;
- leggere libri;
- fare un puzzle;
- esagerare con lo shopping online;
- videochiamare gli amici;
- buttare vecchi vestiti;
- guardare album di foto.

Eppure uno dei passatempi più diffuso in questa quarantena è stato semplicemente cucinare. Questo perchè va ben oltre la semplice azione di volersi sfamare: cucinare per gli altri rappresenta una forma di altruismo e generosità e cucinare per se stessi invece equivale ad una coccola, al prendersi cura di se stessi e volersi bene. E in questi ultimi mesi sono stati eseguiti vari studi a proposito.

"Cucinare, in questo momento, assume anche una valenza collettiva. Lo facciamo tutti perché ci sentiamo parte di un unico gruppo (quello degli isolati) e funge da collante sociale. Anche se non possiamo vederci fisicamente, siamo tutti legati da questo filo invisibile. Attuare un rituale collettivo (cucinare, cantare dal balcone, condividere i tik tok ecc) ci aiuta a sopravvivere socialmente (sostiene il nostro senso di appartenenza). Condividere le foto delle nostre prelibatezze è un modo per dire che facciamo le stesse cose. Svolgere le stesse attività significa appartenere ad un gruppo e non esserne esclusi, quindi non rimanere da soli. Questi elementi sono centrali per un animale sociale, come l'essere umano."





MA QUALI SONO GLI EFFETTI DELLA CUCINA?

"Cucinare in quarantena in Italia sta letteralmente diventando un fenomeno di massa. Mentre i social vengono inondata di prelibatezze (e di qualche piccolo orrore culinario) viene spontaneo chiedersi: perché tutti cucinano in quarantena? L'Italia è un Paese tenuto assieme dal lievito di birra, o almeno è quello che si potrebbe pensare scorrendo velocemente le nostre bacheche Facebook. Tutti si sono scoperti panificatori, pizzaioli e pasticceri, anche quelli che prima non avevano quasi mai messo mano ai fornelli.

Perché è successo? E perché è successo in ogni angolo d'Italia? La risposta più semplice è che con i ristoranti chiusi le persone hanno deciso di mangiare bene anche a casa, cimentandosi nella realizzazione di ricette che prima preparavano di rado. La risposta meno semplice, ma molto più profonda a livello psicologico, è che il cucinare ha un altissimo valore simbolico che ci permette di migliorare il nostro benessere psicologico sia a livello di comunità sia a livello di individui. Ecco i motivi:

- La cucina crea legami.
- Cucinare è una forma di meditazione.
- Cucinare è creare."



E PERCHÈ CUCINIAMO PREVALENTEMENTE DOLCI?

"Da quando siamo in quarantena, amici e persone che seguiamo su Instagram e Facebook sembrano essersi tutti trasformati in food blogger specializzati in dessert e dispensano di continuo Ig stories con ricette da seguire passo per passo o immagini del risultato per far venire l'acquolina in bocca.

E sapete perché sono proprio i dolci i protagonisti di questa quarantena?

- Lo zucchero ha un effetto consolatorio;
- I dolci migliorano l'umore;
- abbassa lo stress da isolamento;
- fare dolci avvicina agli altri."



SONDAGGIO

Per te la cucina ha assunto un ruolo importante durante questo brutto periodo? Se sì, cosa ti ha spinto a mettere le mani in pasta?

Queste domande sono state poste a diverse persone ed ecco le loro risposte:

Aurora, 23 anni: durante la quarantena il tempo da trascorrere dentro le mura di casa sembrava non passare mai. Non sono mai stata un'appassionata cuoca, ho sempre lasciato questo compito a mia madre e mia sorella. Ma durante la quarantena l'idea di cucinare qualcosa mi piaceva, del divertirmi a cercare ricette con mia sorella e realizzarle, e nel mentre parlare del più e del meno. Cucinare per me ha rappresentato un piccolo momento conviviale e i risultati non erano niente male.



Laura, 22 anni: Mi è sempre piaciuto cucinare, lo faccio volentieri quando mi annoio. In questo periodo avevo più voglia del solito perché era un passatempo diverso, perché studiavo tutto il giorno e avevo bisogno di staccare la mente e gli occhi dagli schermi e dai libri e quindi l'unica attività che potessi fare a casa e che mi piacesse era quella.

Elena, 25 anni: Di base non mi piace, ma lo stress del momento mi ha spesso portata ad avere tanta voglia di dolci, quindi mi è capitato che mi mettessi ai fornelli. In questo modo ho potuto prendere due piccioni con una fava, passavo del tempo e mi toglievo uno sfizio.

Antonella, 57 anni: cucinare non mi ha mai entusiasmato molto, diciamo che per molti anni ho dovuto farlo per la mia famiglia. Arrivare quindi a cucinare più del necessario, semplicemente come passatempo, è piuttosto insolito per me. Eppure in questi mesi di lockdown mi sono ritrovata più volte a cercare ricette che prima non avrei mai voluto affrontare. Forse avere più tempo a disposizione mi è servito per capire fino a che punto posso arrivare, quali sono le mie effettive capacità culinarie, perché nonostante sia un'attività che non amo credo addirittura di esserci abbastanza portata.

PIZZERIA? NO GRAZIE, passami della salsa di pomodoro...

"I ristoranti stanno riaprendo: mangiare in pizzeria, adesso, è di nuovo possibile. Eppure gli italiani continuano a prepararsi la pizza a casa, come facevano in quarantena. Ma anche gli americani stanno continuando a cucinare fra le mura domestiche, come non succedeva più da 50 anni, come riferisce il New York Times. E, mentre lo fanno, si divertono pure. Un recente sondaggio su 1.005 americani ha rilevato che il 54% degli intervistati ora cucina molto di più che prima della pandemia, e il 75% ha cominciato a sentirsi più sicuro in cucina.



Cucinare ci ha fatto bene, probabilmente ha anche migliorato la nostra salute mentale – infatti i corsi di cucina vengono già proposti da tempo anche in contesti terapeutici e riabilitativi. Nicole Farmer, medico e scienziato del National Institutes of Health Clinical Center, ha studiato gli effetti della cucina sul successo psicosociale: anche se le prove – come ha precisato – sono ancora limitate, la ricerca indica che quando ci mettiamo ai fornelli facciamo qualcosa di buono per il nostro benessere psicologico. Per una serie di fattori.

Intanto, si cucina anche per gli altri: è un'opportunità per costruire e migliorare le relazioni, come spiega Farmer. Preparare e cuocere il cibo dà una sensazione di autonomia e di controllo, di soddisfazione e di realizzazione: la cucina è un'attività che comporta l'uso di tante competenze."

SENTIRSI SICURA E BELLISSIMA IN CUCINA È FACILE E BASTA POCO: ecco cosa ti serve per riprodurre l'outfit perfetto.



Tutto è più divertente se lo fai con il look giusto.



Fashion Resistance è un magazine edito dall'Accademia di Belle Arti di Macerata, dalla redazione del corso di Fashion Design, primo anno, prof. Catia Kuo

Autori dei servizi: Sara Mattioli, Sofia Fortuna, Noemi Andreoli, Alice Sperantini, Virginia Porfiri, Asia Rastelli, Alice Borioni, Alice Paccasassi, Noemi Capozzi



6 009800 461091 >