

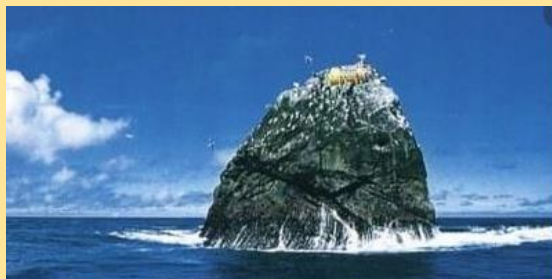


Il Foglietto di Tracce

Giugno 2021

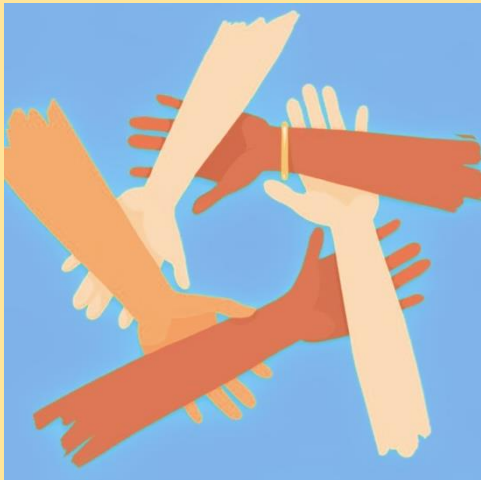
NESSUN UOMO E' UN'ISOLA

Sono trascorsi cinque secoli da quando John Donne scriveva queste parole. Oggi, terzo millennio, alle prese con una pandemia (..che speriamo sia) agli sgoccioli, hanno ancora senso? Solo qualche mese fa, stretti nella morsa del lockdown, avevamo quasi paura ad alzare la testa, ma ora ci sembra tutto cambiato, e guardiamo con fiducia ai giorni che verranno. E però, però. Vale la pena focalizzarci ancora su quanto è accaduto e da cui non siamo ancora fuori. Ci sentivamo in qualche modo invulnerabili, e invece è bastato poco, un microscopico virus, a ricordarci la nostra debolezza. Pensavamo che "il nemico" fosse il pericolo atomico, o qualche popolo più o meno bellicoso al di là del mare, ed ecco che all'improvviso invece ci siamo ritrovati tutti uguali, impotenti davanti a qualcosa che ci è parso prima lontano e insignificante, poi vicino e pericoloso, poi ...semplicemente e incontrollabilmente spaventoso. Ora, quasi (speriamo!) alla fine di questa storia, ci pare di averlo metabolizzato, ma tutti coloro che non ce l'hanno fatta stanno a ricordarci di non sottovalutare la natura, e di non sentirci superuomini. Abbiamo scoperto che l'uomo da solo, per quanto grande possa essere la scienza di una singola persona, può ben poco; ma abbiamo anche visto che con l'impegno grande, continuo e condiviso di tanti e tanti, scienziati ma non solo, anche di noi gente comune, con il nostro comportamento quotidiano ispirato alla responsabilità, possiamo resistere, reagire, passare al contrattacco e alla fine, sia pure ancora in lontananza, riuscire a intravedere la vittoria e la fine di questo flagello. Che ha tirato fuori il peggio da alcuni, ma il meglio da altri, e sono la maggior parte. Ecco, qui non vogliamo cercare nemici, ma ci piace ancora ripetere che è solo perché in tanti hanno messo il loro impegno che riusciremo a venirci fuori. E' inutile stigmatizzare i furbetti, che ci saranno sempre, e più che creare eroi, che in un mondo ideale non dovrebbero esistere, cerchiamo di vedere, e con ammirazione, una cosa davvero rara, e inattesa: abbiamo visto tutto il mondo (più o meno...) unito, che cerca di venirci fuori; c'è ancora tantissima strada da percorrere, ma se ne intuisce la direzione giusta. Perciò, semplicemente, facciamo sì che questo ci aiuti a non abbandonare mai la speranza, consapevoli che in ogni situazione il cuore degli uomini può fare la differenza. Ecco perché è vero, e lo sarà sempre: nessun uomo è un'isola.



AMICIZIA E RESILIENZA

In questo lungo anno l'amicizia che abbiamo sperimentato a distanza è stata comunque un grande sostegno e la possibilità di vedersi sfruttando la bicicletta e facendo le camminate in sicurezza ci ha convinto ancora di più della nostra immensa voglia di stare insieme e di sostenerci reciprocamente, anche se tutto ci spinge a isolarci per difenderci dal contagio. Le relazioni basate su vicinanza emotiva, protezione, possibilità di contare sugli altri nei momenti di difficoltà sono punti di forza essenziali per crescere e diventare più forti dei problemi. Biologi, nutrizionisti, psico-immunologi ribadiscono che l'amicizia è uno dei principali fattori che incide sul miglior funzionamento del sistema immunitario, baluardo contro virus e batteri; e non è un caso che nelle comunità dove vivono molti centenari venga attribuito grande valore alle relazioni basate su disponibilità e sostegno.



Ma l'amicizia che regala energia e vitalità non è solo un sentimento, quasi involontario, come una passione, ma è qualcosa di più, è un insieme di emozioni e volontà: come già sostenevano i Romani, per essere amici bisognava volere la stessa cosa. Le neuroscienze la definiscono una "danza ritmata dei neuroni specchio" che attivano negli amici comportamenti e valori simili. Con un'amica, al di là delle parole, è possibile sperimentarsi, ed esprimere i lati inediti del proprio carattere in un ambito emotivo accogliente. Ciò ha un effetto molto positivo sul senso di identità e sulla percezione dei propri confini: conoscersi attraverso le parole, i gesti di un'amica regala informazioni precise sulla propria identità e forza. L'amica o gli amici sono anche testimoni del passato, dei risultati raggiunti e in questo senso salvaguardano la

memoria dell'io anche nei momenti più difficili. Un'amicizia, se funziona, può far "soffrire": non è un rifugio. Bensì movimento, emozioni in circolo. Ed è proprio questo dinamismo a dare l'impulso giusto per essere più forti ed equilibrati. E poi ...Tracce esiste qui anche per questo!!!
Ci vorrebbe un amico.....



NATIVE SONG – LY-O-LAY ALE LOYA(Circle Dance)

Ecco qualcosa che, appena riprenderemo le nostre attività, entrerà a far parte del repertorio del

coro di Tracce. La musica dei nativi americani, gli "indiani" della nostra gioventù, non la conosciamo se non ampiamente rimaneggiata, magari da qualche film western di second'ordine; eppure, questo brano, in cui probabilmente di originale nativo americano rimane solo una vaga assonanza del motivo cantato e ripetuto allo sfinito, ci ritroviamo tutti: tira fuori la nostra parte più selvaggia, e ci riconcilia con la natura. Echi di spazi sconfinati, di praterie, di bisonti, di monti lontani. Di vita vera, insomma. E il testo ...ascoltatelo, e non preoccupatevi della lingua, in dieci secondi lo avrete imparato e parlerete anche un po' di dialetto sioux, che nella vita serve sempre!
[<https://www.youtube.com/watch?v=9UglUjiJifA>]



SEMPRE IN TEMA DI MUSICA

E adesso, per chi può, un invito ad aiutare la Compagnia La Paranza del nostro socio e amico Nando Citarella, in attesa di riprendere a fare musica e a passare bei momenti insieme (...li stiamo organizzando, tenetevi pronti!). Ecco le parole di Nando: "Attenziò...Pupulaziò! Uommene, femmene, gruoss' e piccerill', guagliune e guagliò...Facite Attenziò! Col vostro 2x1000 o al buon cuor " con sostegno e donazione per tornare a produrre arte e cultura con la nostra Associazione. Equequà il codice fiscale 96293600589 Compagnia "La Paranza" A.P.S. 2x1000. A voi nulla costa a noi ci aiuta assaje. Per chi volesse invece donare ecco l'iban per Erogazione Liberale a sostegno dei progetti Formativi e Educativi de La Paranza:

Compagnia "LA PARANZA" Associazione Culturale
INTESANPAOLO IBAN: IT86 Q030 6909 6061 00000 113 338
'A vita é Museca e 'a Museca aiuta a vivere.

Grazieassai Sempresottoipiedivostri.

Per altre informazioni: info@nandocitarella.it

...e intanto prepariamoci: cantate, cantate, cantate: in auto, in bagno, al lavoro, a casa, in doccia, in bici, ovunque ma ...cantate! A presto!

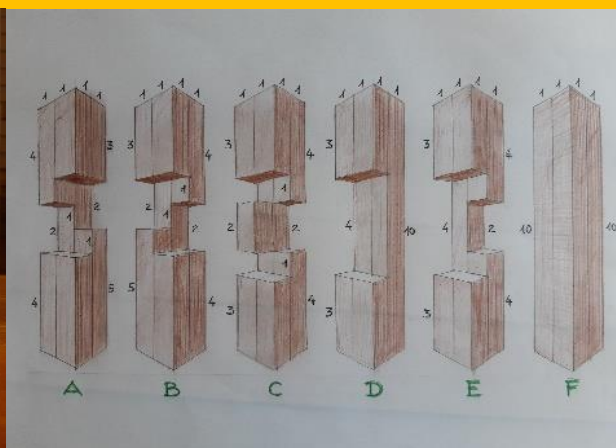


NON CI SOTTOVALUTIAMO!



Costruiamo e componiamo i pezzi di un puzzle a tre dimensioni: l'esercizio di manualità ed intuizione qui proposto, apparentemente complicato, seguendo le istruzioni il risultato ci renderà orgogliosi e consapevoli di aver scoperto capacità che non credevamo di avere.

COSTRUZIONE: i sei pezzi da realizzare sono riportati nel disegno sottostante ed in fotografia. Si parte da un listello di sezione quadrata 2x2 cm, di lunghezza circa 65 cm. Si procede poi, con l'utilizzo di una sega, scalpello, martello e raspa, a tagliare tutti gli elementi e realizzare gli incastri indicati nel disegno. Per i meno esperti, si può partire da un listello di sezione 1x1cm, tagliare tutti i segmenti elementari ed incollarli rispettando le distanze indicate.



Per esempio il primo pezzo, "A", sarà composto da 7 elementi (sez. 1x1cm), lunghi cm: 10; 4; 4; 3; 4; 3; 5; le dimensioni riportate possono essere modificate, purché si rispetti una proporzionalità. Completata la creazione degli elementi si può procedere al loro montaggio per ottenere la composizione finale riportata in foto. Ed ora ...Buon Divertimento! Un indizio fondamentale è quello di procedere a sistemare gli elementi seguendo le lettere dell'alfabeto.

SUL PROSSIMO FOGLIETTO, LA SOLUZIONE DEL ROMPICAPO

Ringraziamo i soci che hanno voluto collaborare a questa edizione del Foglietto, e inviamo tutti a contribuire, con brevi scritti, da mandare all'indirizzo indicato qui sotto.

...e Buona Estate a tutti!

TRACCE

Chi vuole contribuire può inviare proposte a info@associazione tracce.net.