LUCA GONZATTO
Chi si ferma si ritrova
Il metodo semplice e divertente per meditare dai 3 ai 13 minuti al giorno e non diventare un guru
Bur Rizzoli, 2024
pp. 384, euro 15,00

Chi si ferma si ritrova è la nuova opera dello studioso di temi legati alla crescita interiore e alla meditazione Luca Gonzatto, in cui si viene guidati in un percorso semplice e progressivo per imparare a meditare anche se si ha poco tempo a disposizione e una vita particolarmente stressante. Questo manuale è quindi dedicato a tutti coloro che desiderano ritrovare il proprio centro e concedersi anche solo pochi minuti al giorno per focalizzarsi su sé stessi, sul proprio respiro e sulla propria consapevolezza, lasciando fuori il caotico mondo con la sua richiesta incessante di essere iper-performanti. In questo testo si insegna invece a rallentare, perché chi si ferma non è perduto ma si ritrova; l'autore presenta il metodo da lui ideato e organizzato in ventotto giorni, in cui si mediterà tre minuti nella prima settimana, cinque minuti nella seconda, otto minuti nella terza e tredici minuti nella quarta. È giunto il momento di fare qualcosa per il nostro benessere; è tempo di fermarsi e respirare. (Marzio Vincenzi)

MARCO DE MONTIS
Dal lampo rosso ai bagliori di guerra
Logisma, 2024
pp. 204, euro 26,50

Tra il 1926 e il 1933 la Regia Aeronautica sviluppa quella competenza acquisita durante il Primo conflitto mondiale. Nel 1934 Francesco Agello ai comandi di un velivolo eccezionale, soprannominato "lampo rosso", conquista il record di velocità, l'ultimo bagliore di una stagione irripetibile, chiusa nel 1935 con la Guerra d'Etiopia. A partire da quella data l'Italia e la sua industria perdono quella posizione di preminenza sul mercato internazionale. Le ragioni sono molteplici e attribuibili ad alcune scelte errate dal punto di vista tecnico-operativo, come l'insistenza sulla formula del biplano da caccia, e dottrinale, con l'assenza di bombardieri a lungo raggio, nonché una modesta produzione industriale. Eppure, anche gli Inglesi avevano i loro problemi, che, tuttavia, riescono a superare concentrandosi sull'efficienza operativa e le prestazioni dei velivoli. Un libro consigliato per chi vuole capire i motivi che hanno portato la Regia Aeronautica a perdere la Seconda Guerra mondiale. (Andrea Coco)

Musica sovversiva e collettiva

CARLA IANNACONE

Cos'è la Musicarpia? Cosa significa? Musicarpia è il risultato di due sostantivi femminili, musica e arpia, che danno voce a loro volta ad un altro sostantivo femminile. La coniazione del nome non è casuale, non è un gioco di parole né una formula apotropaica. È una necessità. Una ribellione. Una denuncia.

Nel panorama musicale le donne sono in minor numero rispetto agli uomini. Non ci facciamo caso perché l'orecchio è assuefatto da ciò che viene propinato dalle radio, dalla televisione, dai social, da schemi precostituiti che si configurano come modello standard per chi fa la musica, per chi la produce e per chi ne usufruisce. Questi "cattivi" modelli insistono in ogni ambito sociale, e si riflettono non solo nei rapporti interpersonali ma soprattutto in ambito lavorativo e artistico. La lotta per l'affermazione di pari diritti delle donne comincia anche dalla musica, un campo dove non si registra una grande presenza delle figure femminili. Le artiste sono nettamente inferiori rispetto agli artisti, e se le grandi cantanti del passato continuano a tener testa agli uomini e ad avere il loro successo gran parte del risultato lo si deve alla tenacia e alle battaglie che hanno dovuto affrontare per affermare il loro talento. Sorte a dir poco infelice capita alle artiste che calcano per la prima volta il palcoscenico e che fanno sempre più fatica ad emergere. Una guerra silenziosa che continua a trascinarsi nell'indifferenza e nello spregio di una mentalità patriarcale che corrompe anche il mercato musicale.

Musicarpia è un testo che esamina tutte le criticità connesse al fenomeno musicale femminile, dove le discriminazioni sessuali sono tanto più evidenti che in qualsiasi altro contesto (si pensi alle cantanti criticate per la scelta di mettere in mostra il proprio corpo, per il genere di musica praticato o ancora per il contenuto dei testi). È un'analisi che mira a dare consapevolezza a chi fa musica ma più ancora a chi non la fa, perché è il fruitore a determinare un cambio di rotta e a influenzare il mercato musicale con i suoi gusti e le sue preferenze.

FEDERICA PEZZONI
Musicarpia
Guida femminista per una musica sovversiva e collettiva
Le Plurali, 2024
pp. 160, euro 12,00