

Vademecum Nel libro di Simona Manna la riscoperta dei luoghi per combattere la fatica quotidiana

È facile vincere lo stress a Roma

Tra oasi di pace all'aria aperta e bagni nelle terme romane a caccia di tesori e antichi palazzi per dimenticare il caos

di **Dina D'Isa**

Nell'immaginario comune la metropoli è sinonimo di stress, traffico, confusione e chiasso. Ci si lamenta spesso dell'impossibilità di trovare momenti di relax, oasi di tranquillità e tempi lunghi per soddisfare le proprie intime aspirazioni. Leggere, fare delle passeggiate, gustarsi un drink o addirittura dedicarsi al proprio benessere sembrano sempre più miraggi lontani che si confondono con gli skyline anneriti dallo smog. Persino Roma, con tutte le sue meraviglie, viene vissuta come una città caotica, affollata e trafficata. Eppure, c'è chi prova a dimostrare il contrario. Esortando ad un *modus vivendi*, vero antidoto contro lo stress.

Non serve quindi prendere l'aereo per fuggire lontano migliaia di miglia a caccia della sperduta isola caraibica. Il relax, invece, quello vero, «quello, per capirci, che ci salva dal commettere un omicidio nei confronti del nostro compagno, del capo o del malcapitato di turno», deve far parte della nostra quotidianità, deve trovarsi dietro l'angolo e soprattutto deve essere un momento nel quale siamo disposti (almeno per un'ora) a mollare tutto, ma proprio tutto, quello che stiamo facendo. Queste non sono solo chiacchiere. E a testimoniare c'è un divertente volume, quasi un *vademecum*, che consiglia dove andare per raggiungere il Nirvana, almeno tra un intervallo e l'altro da rubare al ritmo frenetico della Capitale. «È facile vincere lo stress a Roma se sai dove andare 101 luoghi per combattere la fatica e la noia della vita quotidiana» di Simona Manna (Newton Compton

Editori, pagine 255, euro 9,90) conduce passo per passo il lettore in posti sconosciuti (o quasi) di una Roma sorprendente, setacciata da nord a sud, dal centro storico al Tuscolano, fino alle località marine di Ostia e Fregene.

Se siete patiti del design e delle atmosfere nordeuropee non c'è niente di meglio che iniziare la giornata al Treebar (via Flaminia 266). Un'isola di vetro e legno circondata dal verde dei giardini di viale Tiziano: l'invito è proprio quello di tornare alla natura, tra materiali ecosostenibili scelti da bio-architetti doc, mentre fuori si scorge tra gli alberi il passaggio del tram. Per chi si rilassa invece solo in mezzo ai libri, è a disposizione una *full immersion* tra gli oltre 150 mila volumi, antichi e moderni, della Biblioteca di San Luca, un gioiellino nascosto, di pace e raccoglimento, a due passi dal carnaio turistico di Fontana di Trevi. Il palazzo in cui ha sede l'Accademia di San Luca e l'annessa Biblioteca, era della famiglia Carpegna e fu trasformato dal Borromini nel XVII secolo. Prima palazzo privato (che ospitò la famiglia di Luigi Pinciani, primo sindaco di Roma dopo l'Unità d'Italia), poi convento e poi ancora sede di uffici, infine dal 1934 sede dell'Accademia ricca di volumi portati da una biblioteca demolita per la realizzazione dei Fori Imperiali.

Si respira davvero un'aria ricca di spiritualità nel Chiostro dei Santi Quattro Incoronati, capolavoro dell'architettura cosmatesca del 1200, quella che prende il nome dai Cosmati, una delle più importanti famiglie di scultori e architetti che operarono a Roma tra il XII e il XIII secolo. È il Chiostro più piccolo di Roma, ma certamente il più prezioso: qui le monache ago-

stiniane in alcuni periodi dell'anno si ritirano in clausura e chiudono il complesso. Quando cala il sole, la passeggiata si sposta verso l'Aventino per entrare nel Giardino degli Aranci che accoglie uno dei più bei belvedere di tutta la Capitale. Se il relax per alcuni scatta solo nei paesaggi desolati e struggenti dell'archeologia industriale, ecco stagliarsi sulla via Ostiense, la Centrale Montemartini: lo spazio è stato adibito a museo trent'anni fa, negli anni Ottanta è stato trasformato in un art center e oggi ospita un'esposizione permanente di sculture provenienti dai Musei Capitolini.

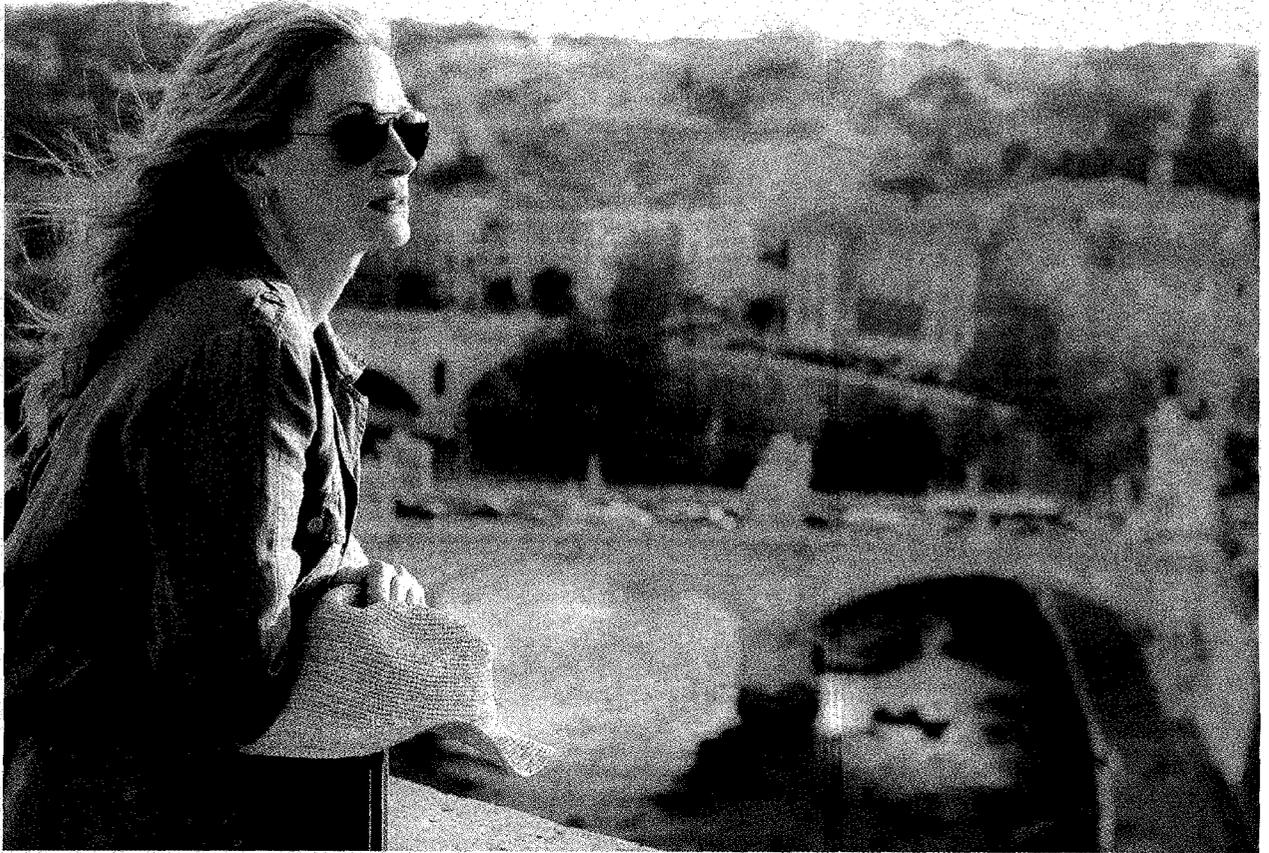
Varcando la soglia dell'Hamam acqua Madre, nel cuore del vivace quartiere del Ghetto e dietro la bellissima fontana delle Tartarughe, si piomba d'improvviso nella quiete e nella dimensione senza tempo delle antiche *Thermae Romanae*. Gli abiti vengono lasciati nell'*apodyterium* (lo spogliatoio) per poi immergersi tra vapori e incensi, fino a raggiungere il *tepidarium* (con acqua a 36°), il *calidarium* (45° con il 100% di umidità) ed infine il *frigidarium*, una vasca di acqua fresca (28°). Se dopo tutto questo percorso il relax è ancora lontano, non resta che affidarsi alle mani sapienti di un massaggiatore. Per i nottambuli la magia comincia sui Roof Top Lounge del St. George di via Giulia, hotel ricavato dall'incompiuto Palazzo dei Tribunali, edificio voluto da Giulio II e commissionato al Bramante nel 1508. E come se non bastasse, si può entrare nelle viscere di Roma, rigorosamente di notte, nella città sotterranea del Celio, al Clivo di Scauro, guidati da archeologi esperti, il tutto allietato da un sottofondo di letture di versi latini.

101

I posti da visitare e ammirare per rigenerare spirito e corpo

20

Gli ambienti delle Domus del Celio da vedere di notte con gli archeologi



www.ecostampa.it



Percorsi nel tempo

Dagli antichi chiostri

ai paesaggi industriali

fino alla Capitale sotterranea

Icone

Dal'alto, Julia Roberts perde lo sguardo nella vista di Roma nel film «Eat, pray, love»; e sotto, il dipinto di un antico Bagno Turco. Accanto, il caffè delle Arti e la fontana delle Tartarughe



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.