



L'Indonesia è una delle mete più amate da Shel Shapiro che ha passato molto tempo a Bali vivendo sulla spiaggia

«La musica della

► TITTI GIULIANI FOTI

«L

A META non è importante. Il viaggio è come ci stai in quel luogo una volta che sei arrivato. Ma non è fondamentale come sei o con chi sei. L'importante è come ci arrivi. Perché la vita è già un viaggio. Ed è capire se ci si vuole spostare per curiosità o per conoscere». Poca roba in valigia, jeans, shorts, costumi da bagno, giubbotto, camicie, roba da sbrigo, mai niente di elegante: così David Norman Shapiro, detto Shel, can-



Secondo Shel Shapiro Bangkok è «una megalopoli di inquinamento, rumore, di acqua e sporcizia con grande fascino, come tutte le città che crescono sui fiumi»

tante, musicista, produttore e attore, inglese di origini russo-ebraiche, cittadino italiano, conosciuto per essere stato la voce dei The Rokes negli anni '60. È stato lui ad avvertirci che «la pioggia cade su di noi; la gente non sorride più. Vediamo un mondo vecchio che ci sta crollando addosso ormai». E ci ha fatto sospirare con un liberatorio: «Ma che colpa abbiamo noi».

IN QUESTI anni Shel Shapiro lo abbiamo visto in teatro, al cinema, protagonista di fiction in tv. Ma va ricordato un mitico ruolo in «Brancaleone alle Crociate» di Monicelli nel '70 all'apice della sua carriera. Ha il fascino di chi ha girato il mondo, richiesto nei teatri di tutta Italia senza sentirsi chissà chi. I capelli bianchissimi raccolti in una coda chic, i braccialetti etnici ai polsi, catene e laccetti, gran camicioni bianchi: gli occhi un po' verdi e profondi, Shapiro racconta in modo disincantato quella voglia di andare un po' hippy, un po' dandy. E molto filosofica.

Shel che viaggiatore è?

«Da un po' di anni il viaggio è diventato un sorta di déjà-vu. Ci sono mete tutte uguali o dello stesso tipo. Come se mi portassero a vedere monumenti che ho già visto e siano solo apparentemente differenti. La mia sensazione è che la confezione



In volo tra le note

Viaggiatore della Terra e dell'anima, Shel Shapiro ha attraversato decenni di cambiamenti epocali. Anima e voce dei Rokes, il complesso di «È la pioggia che va» e «Ma che colpa abbiamo noi» ha raccontato in un suo libro («Io sono Immortale») l'atmosfera magica degli anni Sessanta, tra le suggestioni da Inghilterra e Usa e un'Italia che cambiava. Un volo sulle ali della musica.

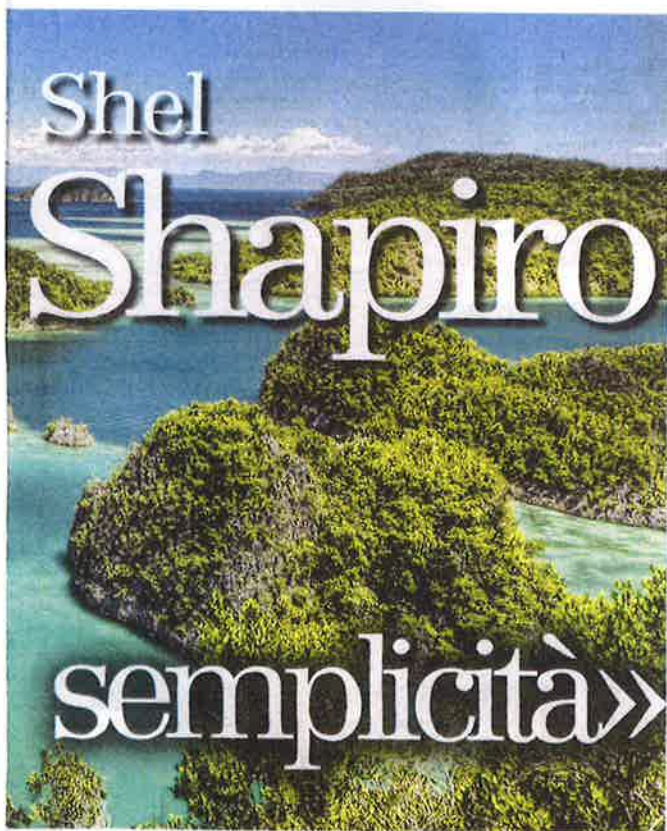
domini tutto. Anche i gusti della gente sembrano omologati, e un po' mi intristisce».

Cioè?

«Pensa alle spiagge, a quelle distese bianche, alle palme, al mare azzurro: li vedi da tutte le parti. Uno da fuori potrebbe dire: ah che bello. Ma lo sbaglio è già su come percepiamo le informazioni. Troppo rapidamente: tra tv e web, e notizie 24 ore su 24. Anche per i viaggi è la stessa cosa: le spiagge bianche sono solo punte di iceberg. E come se non avessimo tempo per andare, ma corriamo tanto. E siamo già tornati. Cosa viviamo così? Il tempo di una foto da condividere sui social per dire: io c'ero. Che senso ha?».

Shel qual è il suo viaggio della vita?

«Sono tornato in Liguria, a casa mia. Era tutto grigio, le nuvole basse, il caldo. Se fosse stata una foto, poteva essere scattata in un pomeriggio di novembre. Ma questo caldo e le nuvole basse mi hanno ricordato moltissimo Bali, uno dei viaggi che ho amato di più. Era così quando stava per diluviare in Indonesia. Ho passato molto tempo a Bali vivendo sulle spiagge, e affittando una moto Honda 125 al prezzo sbalorditivo di 9 dollari americani a settimana. Succedeva questo quando stavano per arrivare tempo-



«Come molti viaggiatori ho visto più di quanto ricordi e ricordo più di quanto ho visto»

Benjamin Disraeli

IN BARCA

FRANCESCO MICHENZI
Direttore della rivista "Barche"



Aria buona & timone Addio al mal di mare

Il malessere in barca deriva essenzialmente da mancanza di equilibrio.

Per poterlo mantenere devono arrivare continuamente al cervello informazioni sulla posizione e sul movimento di tutte le parti del corpo. In particolare quelle provenienti dal capo e dagli occhi devono essere indipendenti le une rispetto alle altre ed è il cervelletto che modula il riflesso vestibolo-oculare. Per prevenire (o intervenire) sui sintomi del mal di mare ci sono varie possibilità tra cui farmaci che, se presi correttamente - cioè prima dell'insorgenza dei sintomi - impediscono o attutiscono i disturbi più fastidiosi. Come tutti i farmaci hanno delle controindicazioni che dipendono anche dalla suscettibilità individuale.

Senza dilungarsi in un campo di competenza di medici e farmacisti, che potranno dare tutte le informazioni necessarie e senza ricorrere alle medicine, possiamo indicare alcuni semplici accorgimenti che possono scongiurare il problema. I marinai esperti sanno che la posizione sdraiata è più favorevole di quella seduta e che è preferibile stare all'aperto sul ponte o quantomeno in un ambiente ben aerato e senza odori forti come tabacco o cibo cucinato. Il metodo più efficace

è stare al timone: la concentrazione necessaria e la continua attività motoria che danno la sensazione di controllare la barca consentono di controbilanciare i movimenti involontari del corpo ed allontanano dalla mente l'idea stessa del mal di mare. In alternativa è utile comunque impegnarsi in attività che costringono alla ricerca inconsapevole di un equilibrio del corpo; guardare le onde anticipandone il movimento cercando di muovere la testa il meno possibile ed evitare di dondolare passivamente.

Se si è particolarmente vulnerabili a questo malessere può essere conveniente rivolgersi allo psicologo che può insegnare una serie di tecniche che riguardano il controllo della tensione del corpo e il controllo dell'ansia che coinvolge pensieri ed emozioni. Le tecniche psicologiche hanno anche il vantaggio di essere efficaci, a differenza dei farmaci, anche quando il mal di mare è già insorto. Quelle più utili sono, in ordine di complessità, la desensibilizzazione sistematica, costituita da una serie di esercizi che fanno sperimentare alternativamente tensione e rilassamento, il training autogeno e l'ipnosi, la cui validità scientifica ha trovato nuove conferme dai recenti sviluppi delle neuroscienze. In ogni caso, è bene affidarsi solo a professionisti qualificati.



rali terrificanti: tutto era fermo non c'era una bava d'aria, un caldo terribile, un sensazione di standby angosciosa ma bellissima. Poi veniva giù il mondo, ma non succedeva niente di grave. Capivi che quella cosa lì era la vita che si manifestava».

Viaggiatore inserito nell'ambiente, o turista?

«Inseritissimo: vivevo in una specie di bungalow sulla spiaggia e la mattina mi portavano il tè con una zuccheriera piena di formiche. C'era sulla spiaggia un ristorante di nome Poppys dove cucinavano il fungo magico. Quello che buttava di fuori per 48 ore secche. Io non l'ho mai provato, ma ho visto chi lo provava addormentarsi sulla spiaggia e prendersi insolazioni pazzesche. Ricordo questa specie di enorme, rilassante semplicità. Per mangiare ci si sedeva su delle panchine, tutto era assolutamente basilico».

Esiste un posto uguale e contrario a Bali?

«Bangkok: una megalopoli di inquinamento, rumore, di acqua e sporcizia con grande fascino, come tutte le città che crescono sui fiumi. Ricordo la sensazione di non sentirmi estraneo a niente di quello che vedevo, come se facessi parte di quel tutto. Non so se ero inserito ma ho passato mesi a Bangkok e mi

piaceva proprio. Una specie di libertà è avere soldi in tasca, il che mi ha aiutato. Ma ancora oggi sono sicuro che se fossi stato lì con 10 dollari al giorno, sarebbe stato uguale».

Cosa le manca di quel tipo di viaggio?

«Che era fatto prima del low cost e del last minute. Che si poteva vivere viaggiando con pochi soldi e bisognava solo trattare per i prezzi. Anche le linee aeree avevano un minimo di libertà sul costo del biglietto».

Adesso invece.

«Poi non so come sia accaduto ma il turismo è diventato una cosa seria, un business. Ma da quando il benessere si sparge sul pane ogni mattina, per me non c'è limite alla decadenza. E il fascino del viaggio è scomparso».

il mio PIACERE è...

Mi piacerebbe tornare in Messico, perché è uno dei posti più orrendi del mondo, ma è bellissimo. E' una contraddizione in termini perché è tutto un girare col fazzoletto davanti al naso per lo smog e l'inquinamento. C'è povertà e venti milioni di persone che però assorbono da quell'aria lì un'energia indescrivibile.