

UniPop News

UniPop News

Notiziario dell'Università Popolare di Vercelli

Anno 4 – n° 1

Direzione Redazione Amministrazione: Via Attone Vescovo, 4 13100 – Vercelli Tel. 0161/56.285 - E-mail: unipopvc@tiscali.it www.unipopvercelli.it
Registrazione Tribunale di Vercelli n° 350 del 28.11.2007 - Stampa: Litocopy Vercelli - Direttore responsabile: Samantha Profumo



Il saluto del Presidente

Paola Bernascone Cappelletti

Con la lucidità del presente, la calma dopo il turbinio delle iscrizioni di Ottobre, l'inizio dei corsi a Novembre, la sosta delle vacanze natalizie, riprendiamo la pubblicazione di UniPop News.

Per noi è un ritorno importante e abbiamo lavorato per rinnovarci. Con il Direttore Samantha Profumo e tutti i collaboratori abbiamo voluto dare a questo notiziario una linea precisa: più divulgativa che informativa.

Tante le motivazioni che ci hanno spinto a fare una scelta dettata soprattutto dai nostri tempi, nei quali le nuove iniziative vengono seguite egregiamente e in tempo reale attraverso il Sito o la pagina di Facebook, per cui abbiamo deciso di riservare alla carta stampata l'importante ruolo di approfondimento.

Protagonisti i Docenti, autori degli articoli che costituiscono in alcuni casi un prolungamento di corso per i loro allievi e, mi auguro, un motivo di interesse e di curiosità per eventuali nuovi iscritti.

Ci aspetta un anno ricco di opportunità, nonostante la crisi, nonostante le difficoltà. Mi piace pensare che con le News di UniPop possiate piacevolmente distrarvi.

Grazie a chi vorrà passare anche il 2011 con noi.



LA BELLA ROSINA: MOGLIE MORGANATICA DI VITTORIO EMANUELE II

Rosa Vercellana nacque a Nizza Marittima il 3 Giugno 1833 da Teresa Griglio e da Giovanni Battista Vercellana, militare di carriera, ufficiale nelle guardie del Re Carlo Alberto. Nel 1847 la famiglia viveva a Racconigi dove Rosina incontrò per la prima volta **Vittorio Emanuele II**, ancora principe ereditario, ma già sposato con Maria Adelaide d'Asburgo Lorena e padre di quattro figli. Lui aveva ventisette anni e lei quattordici.

Il futuro Re d'Italia restò affascinato da questa giovinetta alta, formosa, con i capelli scuri e lo sguardo intenso. L'innamoramento fu senz'altro reciproco: tra i due nacque una relazione che sfidò le critiche e durò tutta la vita nonostante l'opposizione decisa di Cavour, della Corte del neonato Regno d'Italia e i molti.....capricci di Vittorio Emanuele.

I numerosi impegni non impedirono mai al Re di rifugiarsi, ogni volta che poteva, da Rosina che gli preparava i buoni piatti della cucina piemontese che difficilmente gli venivano serviti a Corte: agnolotti, tajarin e bagna cauda.

La "**Bela Rusin**" (come era chiamata familiarmente dal popolo e con disprezzo dalla nobiltà) divenne Contessa di Mirafiori e di Fontanafredda e quindi, nel 1869 moglie del Re quando lui, ammalatosi gravemente e in pericolo di vita, decise di legarsi per sempre a quella donna che gli aveva dato due figli: Vittoria nata nel 1848 ed Emanuele nato nel 1851. Dopo il matrimonio il Re guarì e per qualche anno i due formarono una coppia regolarmente sposata (almeno in chiesa).

Il rito civile ebbe luogo il 7 ottobre 1877 a Roma. Rosina divenne moglie del Re, ma non regina. Due mesi dopo, il 9 Gennaio 1878, Vittorio morì. Lei gli sopravvisse fino al 26 Dicembre 1885.

Da Casa Savoia le venne negato il diritto di riposare nel Pantheon, non essendo mai stata regina. Per questo motivo e in aperta sfida alla Corte reale, i figline fecero costruire a Torino una copia in scalaridotta, poi soprannominata il "**Mausoleo della Bela Rosin**".

A cura di **Paola Bernascone Cappelletti**
docente del Corso "**Donne del Risorgimento**"

Il dolore tra soma e psiche

*Dai parole al dolore
La pena che non parla
Mormora in fondo al cuore
E lo invita a frantumarsi*

W. Shakespeare

Ognuno di noi, nel corso della propria vita ha sperimentato una qualche forma di dolore e gran parte di essa è volta ad evitarlo.

Dolore non è solo una sensazione fisica, un mal di testa, una ferita che brucia, una cicatrice che "tira" dopo un intervento o la cornice di un evento traumatico quale potrebbe essere una malattia; dolore può essere anche una ferita dell'anima derivante dalla perdita di una persona cara, dalla fine di una storia sentimentale che è stata importante o, semplicemente, il "dolore" di crescere e farsi carico di nuove responsabilità.

Il dolore, in ogni sua espressione, sottolinea la propria presenza: entra nel corpo, prende i colori delle emozioni, è presente nelle relazioni e investe la persona nel suo insieme e nelle sue dimensioni.

Il dolore rappresenta un'esperienza soggettiva e solo chi lo vive è l'unico vero conoscitore di tale esperienza; esperienza, nella quale si intrecciano stati emozionali e fisici e proprio per questo può avere delle ricadute talvolta devastanti sulla percezione di benessere e sulla qualità di vita.

Se il dolore acuto è una sorta di allarme che ci avvisa che qualcosa non sta andando per il verso giusto e tutti gli riconoscono un ruolo indispensabile per la conservazione della salute, il dolore cronico è una sofferenza inutile e vana, diviene esso stesso malattia, portando con sé significati che fino ad ora erano nascosti, una malattia non tanto del corpo quanto dell'anima.

Progressivamente, si sta assistendo sempre più ad una cronicità delle patologie e il messaggio che il dolore cronico vuole comunicare non riguarda tanto il corpo, quanto un malessere che non si riesce a comunicare attraverso categorie psicologiche, verbali ma, che si evidenzia attraverso il corpo, il quale diviene visualizzatore di ansie, paure, rabbia, traumi rimossi e identità malformate. Il corpo parla, dunque, un linguaggio difficile, che pur essendo nel corpo, vuole esprimere una difficoltà dell'essere nel mondo, con se stessi e nelle relazioni. Se ad un messaggio nel corpo rispondiamo con attenzioni rivolte solo al corpo, rischiamo di non cogliere quella richiesta di aiuto, spesso non consapevole, che viene comunque gridata dal corpo stesso.



**a cura di
Alessandra Di Cola
Psicologa
Docente UniPop**

RISOTTO CON LE PERE *mantecato al gorgonzola*



INGREDIENTI per 6 persone:

**n.1 scalogno
n.2 carote
n.2 coste di sedano
n.1 cipolla
gr. 450 Riso (Carnaroli o Baldo)**

**n.2 pere abate di media grandezza
gr. 300 gorgonzola dolce
gr. 200 panna da cucina
gr. 40 burro
1/2 bicchiere vino bianco secco
qb sale e pepe**



Preparare il brodo vegetale mettendo a cuocere, per 30 minuti dall'ebollizione, 2Lt d'acqua, le carote, le coste di sedano, la cipolla e il sale. A fine cottura filtrare.

Nel frattempo sbucciare le pere, togliere il torsolo con l'apposito attrezzo, tagliarle a metà nel senso verticale, appoggiare dalla parte del taglio su un tagliere e forgiare delle fettine sottili, metterle in una ciotola (facendo attenzione a non romperle) e spruzzarle con un pochino di succo di limone (per non che anneriscano). Disporle quindi a ventaglio sui piatti singoli per ogni commensale. Tritare finemente lo scalogno e farlo soffriggere col burro per qualche minuto in una pentola (possibilmente di rame stagnato).

Aggiungere il riso e farlo tostare per 3 minuti circa.

Sfumare col vino fino a quando non sarà evaporato.

Versare il brodo caldo, poco alla volta e portare avanti la cottura.

A metà cottura (dopo 10 minuti circa) versare la panna e continuare la cottura.

Ad un paio di minuti da fine cottura, unire il gorgonzola e mantecare.

Servire subito sui piatti precedentemente decorati con le pere.

**A cura di Vittorio Ferraresi
docente dei Corsi di Cucina**

Legno: tra errori comuni e prevenzione I consigli dell'esperto

Errori comuni

Vi propongo una piccola lista di errori comuni nel trattamento del legno. Assolutamente da **NON fare**:

carta vetro: non si usa per sverniciare, pulire, lisciare i mobili.

La carta vetro si usa sul legno nuovo per levigare;

impregnante: a differenza della verniciatura o della laccatura, l'impregnante si usa solo sul legno posto all'esterno, perchè protegge dalle intemperie. Sui mobili non si usa;

chiodi: se una sedia traballa, non si usano mai chiodi o viti! La sedia deve essere solo incollata nei suoi incastri. I chiodi spaccano gli incastri e danneggiano gravemente la sedia;

flatting: da evitare sempre! Se dovete verniciare del legno posto all'esterno (portoncini, finestre, ecc.) non usate queste vernici che creano quel film trasparente e lucido in superficie, che poi, con il sole e la pioggia, tende a sollevarsi e a sfogliare, lasciando il legno scoperto. Inoltre, per rimuovere il flatting, bisognerà utilizzare lo sverniciatore più volte. Un buon impregnante lascia traspirare il legno, ma lo protegge, e quando comincia a "venire brutto" si deve soltanto ripassare, senza sverniciare.

Tarli e antitarlo: facciamo suonare la sveglia

Perchè i mobili "tarlano"?

Perchè la pianta è stata tagliata con la luna crescente, o in estate, perchè il mobile è rimasto al buio e al silenzio per un bel po', oppure perchè è stato contagiato da altro legno tarlato.

Ci sono trattamenti antitarlo efficaci, ma innanzitutto analizziamo le condizioni ambientali!

Anche una sveglia rumorosa, in un mobile nella casa di vacanza poco frequentata, può funzionare! Se poi possiamo portare il mobile fuori dall'abitazione e vogliamo effettuare un trattamento antitarlo, preferibilmente in primavera o autunno, possiamo procurarci un antitarlo a base di permetrina, spruzzare o spennellare l'antitarlo, previa mascherina e guanti di protezione, sul mobile, soprattutto dietro e sotto, per poi avvolgerlo con un telo di plastica ben sigillato. Lasciamolo così un paio di settimane, poi togliamo il telo, lasciamolo prendere aria e riportiamolo in casa. Dovremmo aver eliminato i pericolosi nemici del nostro mobile. Ma tenete sempre ben presente la premessa!



a cura di
Luca Tarricone
Restauratore
Docente del Corso
"Il Mobile Antico"

Le tante mete turistiche cosiddette "minori" credo siano un forziere di meraviglie ancora tutto da scoprire, come Rima San Giuseppe, bellissimo paese valsesiano ai piedi di un parco naturale: qui si possono ammirare sia il museo del marmo artificiale che la gipsoteca "Pietro Della Vedova" (nelle immagini a destra).

Nella storia dell'arte molti sono i luoghi e le epoche in cui si realizzò artificialmente il marmo ma la perfezione tecnica raggiunta dagli artisti rimase permessa loro, durante buona parte dell'800, di lavorare in Austria, Germania, Spagna e Russia (Mosca e San Pietroburgo!). Nel piccolo laboratorio, posto al centro del paese, si può osservare la tecnica di lavorazione e nella chiesa parrocchiale è possibile ammirare colonne e lesene realizzate con questa tecnica.

Poco fuori dal paese, una baita immersa in un bosco di larici ospita calchi, bozzetti e sculture di Pietro Della Vedova, artista rimense attivo in tutta Europa nella seconda metà dell'800. E' grande lo stupore di chiunque entri in questa gipsoteca, sicuramente unica per ubicazione e particolarità delle opere, non per nulla il Della Vedova fu allievo del celebre scultore Vincenzo Vela.

Questi due gioielli d'arte, uniti al paesaggio incantato del Parco Naturale dell'Alta Valsesia ed alle tradizioni del popolo walser ancora vive malgrado i tanti secoli trascorsi, fanno di Rima una piccola ma imperdibile meta turistica.



**Alla
scoperta
di
Rima
San
Giuseppe**



A cura di **Pier Luigi Pensotti**

Rima San Giuseppe e i suoi "gioielli" saranno meta di una visita guidata UniPop DOMENICA 8 MAGGIO 2011

Il metodo Power Free Body (P.F.B.)

Il metodo **Power Free Body (P.F.B.)** si presenta al mondo del fitness dopo una lunga ricerca nel campo olistico, delle arti marziali e dell'attività motoria in genere. Le componenti principali di P.F.B. trovano la loro origine in tecniche con centinaia di anni di storia. Le loro radici affondano nel Tai Chi Chuan, nei riti dei Cinque Tibetani, nello Yoga, nella ginnastica Zen, nella ginnastica taoista, nelle arti marziali. Queste antichissime discipline sono ben integrate e miscelate con le moderne e più recenti metodologie quali Stretching, power stretching, ginnastica dolce, ginnastica posturale e tecniche corporee. Infine sono inserite fasi di meditazione dinamica e statica e molte tecniche di respirazione.

Power Free Body è un'attività serena, rilassante, non competitiva. Permette di mettersi in sintonia con il proprio corpo attraverso la presa di coscienza delle tensioni muscolari. Power Free Body è completamente adattabile all'individuo e non è necessario sottoporsi ad una rigida disciplina. Power Free Body regala la libertà e la gioia di essere sé stessi.

Ognuno può essere in grado di farlo se si accosta nel modo giusto a questa pratica. Non occorre essere un grande atleta e specialmente all'inizio bisogna eseguire gli esercizi con moderazione dando al corpo e alla mente il tempo di adattarsi. Non si può imparare in un giorno solo. Chiunque può eseguire tutti gli esercizi del Power Free Body indipendentemente dall'età o dalla flessibilità.

Non è necessario essere in perfetta forma fisica o avere specifiche abilità atletiche. Infatti con un po' di pratica regolare apprenderete gli esercizi del Power Free Body con gioia e sicurezza. Se sarete costanti e vi allenerete correttamente e regolarmente constaterete che ogni movimento diventerà più facile. Occorrerà del tempo prima di eliminare la rigidità muscolare e le tensioni accumulate ma il tempo sarà presto dimenticato appena inizierete a sentirvi bene. Una volta raggiunta una buona forma è importante mantenerla. Si può mantenere una buona forma con due allenamenti a settimana. Anche un solo allenamento piuttosto lungo può essere sufficiente a mantenersi in forma per un breve periodo. Comunque la combinazione degli esercizi di **Power Free Body** in 2 o 3 sedute di allenamento rappresenta la soluzione migliore. P.F.B. attinge dal Tai Chi svariati esercizi preliminari e gli esercizi del Pa Tuan Chin. Gli esercizi preliminari consistono in torsioni del capo, circonduzioni spalle, rotazioni del bacino, pressione e scioglimento delle cosce, rotazioni delle ginocchia, flessioni delle gambe mobilità delle caviglie, dei polsi. Tutti gli esercizi vanno eseguiti in armonia con la respirazione lenta e profonda. Durante l'esecuzione del Pa Tua Chin il ritmo è molto lento ed i movimenti molto precisi, elastici e leggeri e portano coloro che li stanno eseguendo ad uno stato di rilassamento generale. In effetti il Tai Chi è anche chiamato "Yoga Cinese" e la sua applicazione in P.F.B. è una possibilità per migliorare la propria forza interiore in parallelo alla forza muscolare esteriore. Nel rito dei cinque tibetani si trova il risveglio della forza vitale, il raggiungimento del benessere del corpo, della mente e dello spirito. P.F.B. utilizza questi cinque esercizi sia per un aspetto energetico rivitalizzante che per un'aspetto tonificante. L'esecuzione dei cinque riti porta ad un coinvolgimento dei seguenti distretti muscolari: addominali, quadricipiti, glutei, lombari, pettorali, tricipiti, flessori della coscia, deltoidi più un coinvolgimento quasi globale che interessa anche i distretti muscolari non menzionati tramite i muscoli stabilizzatori che intervengono durante le fasi isometriche.

Nel **P.F.B.** le tecniche yoga rinvigoriscono e danno elasticità alla colonna vertebrale, creano benessere a cuore e polmoni e a tutti gli altri organi. Lo Yoga porta le persone ad essere consapevoli del proprio corpo del modo in cui si sta seduti, in piedi o si respira e focalizza l'attenzione sulla mente insegnando a rilassarsi.

Le posizioni durante una lezione Yoga sono prese dalle ASANA e il praticante può raggiungere la padronanza del suo corpo con la pratica assidua (Hatha Yoga = Yoga della forza di Volontà). Con Power Yoga e Yoga all'interno del **Power Free Body** possiamo generare energia e migliorare la capacità di resistenza, rendere flessibile il corpo, regolare il metabolismo e i processi digestivi, ridurre la tensione, ritardare il processo d'invecchiamento, migliorare la circolazione, la postura e imparare a rilassarsi.

La ginnastica Zen nel **Power Free Body** concorre con le altre discipline a ritrovare l'energia e l'armonia del corpo e dello spirito. La ginnastica Zen favorisce la fusione cosciente delle forze del corpo e dello spirito. E' la fase del **Power Free Body** che più trae spunto e si congiunge con il mondo affascinante delle Arti marziali. Nella fase dedicata alla ginnastica Zen vengono sviluppate le posizioni tipiche delle tecniche delle Arti marziali in modo lento controllato e legate alla respirazione. Si mantengono posizioni di equilibrio e ci si esercita su molte tecniche di calci, pugni e posizioni di guardia che vengono mantenute da un minimo di 20/30 secondi sino a 2/3 minuti.

P.F.B. è una possibilità per raggiungere e mantenere un benessere psicofisico d'eccellenza. Nei prossimi articoli approfondiremo l'argomento e introdurremo nuovi e interessanti consigli.



a cura di
David Cardano
Dottore in Scienze Motorie
Docente UniPop