

MEZZO BUSTO



LO STRUMENTO D'INFORMAZIONE DEL CARCERE DI BUSTO ARSIZIO

no. 5 - Settembre 2008 - € 1,00

CRONACA DALL'INTERNO

CRONACA DI UN SUCCESSO ANNUNCIATO: IL CONCERTO DEL 7 GIUGNO

Busto Arsizio, Casa Circondariale in via Per Cassano, 7 giugno 2008: questa è una giornata che difficilmente potremo dimenticare. Tutto è nato da un ambizioso progetto: prendere un gruppo di detenuti e farne in pochi mesi una rock band. Neanche nella più rosea delle ipotesi si poteva pensare al successo che ne è uscito. Quindi, cari lettori, preparatevi, perché quello che vi sto per raccontare è tutto vero e lo posso garantire al cento per cento perché io c'ero.

I preparativi nel campo sportivo per il concerto della rock band di detenuti "Belli in Busto" iniziano sabato 7 giugno al mattino presto, ma la giornata non promette bene. Durante la notte, infatti, è scesa una pioggia, debole ma insistente, che ha già fatto suonare i primi campanelli d'allarme. La fortuna, però, sembra presto volgere a nostro favore e a metà mattina fa finalmente capolino un bel sole estivo.

Rassicurati dal tempo, incominciamo ad allestire il palco per i nostri artisti e, quando è tutto pronto, i ragazzi salgono per la prima volta sul palco per il checksound, ovvero la prova dei suoni e dei volumi. Ora, provate a immaginare la scena: con la "scusa" di scaldare le voci, si cerca di scaldare anche i cuori di tutti i detenuti che dalla loro finestra assistono a questo piccolo fuori programma. Com'era facile immaginare, i nostri amici non si fanno attendere e rispondono subito con grandi applausi e forti incitazioni. Già da questo si capisce che non sarà una giornata come tutte le altre!

A questo punto, il grosso è stato fatto o almeno è quello che si pensava... Alle 17.30, mezz'ora prima dell'inizio dell'evento clou dell'estate 2008 (almeno per noi detenuti a Busto), una fortissima pioggia cade su tre mesi di duro lavoro, cercando di spegnere i sogni di gloria di questa rock band. Sono circa le 18.30 e tutto sembra ormai perduto, quando una domanda inizia a circolare: "chi se la sente di sfidare la pioggia e rendere possibile la realizzazione di questo concerto?". Senza nessun indugio, ma con grande spirito di gruppo, parecchi detenuti spostano tutta l'attrezzatura nella palestra che in meno di un'ora diventa un vero e proprio tempio del rock. Purtroppo sappiamo già che qui l'acustica non sarà ottima, ma ora l'importante è realizzare il nostro concerto. Nel frattempo i circa 150 invitati esterni si stavano godendo un piccolo rinfresco (rigorosamente realizzato dai detenuti) in un'altra area del carcere, del tutto ignari di quello che stava succedendo a pochi metri da loro.

Alle 20.00 finalmente è tutto pronto. La palestra incomincia a gremirsi di gente, tra cui anche giornalisti, magistrati, operatori e volontari, ansiosi di assistere allo show. Un ultimo momento di pazienza, perché manca ancora una parte essenziale della serata, ovvero i nostri amici della sezione del carcere, pronti ad assistere a uno spettacolo indimenticabile.

"chi se la sente di sfidare la pioggia e rendere possibile la realizzazione di questo concerto?"

Finalmente, dopo tutto questo susseguirsi d'imprevisti, alle 20.30 circa si comincia subito con il pezzo forse più significativo del concerto "Liberatemi" di Biagio Antonacci, il nostro "cavallo di battaglia". L'impatto è immediato, il pubblico resta a bocca aperta: forse si aspettava qualcosa di diverso, ma quello a cui sta assistendo sembra piacere molto. Tutto merito del gruppo che spazia da canzoni attuali come "Balliamo sul mondo" di Luciano Ligabue a grandi canzoni del passato come "Lisa dagli occhi blu" di Mario Tessuto magistralmente riarrangiata per l'occasione da questi "ragazzi" non tutti più giovanissimi. La serata è partita proprio bene, ma ora serve qualcosa che stupisca ancora ed ecco che il nostro Medley mette insieme due pezzi così diversi fra loro, "La bamba" e "Twist and shout". Il risultato è adrenalina pura; tutti cantano insieme al gruppo dei "Belli in Busto" e per un attimo scompaiono le divise, le sbarre sembrano non esserci e la gente è felice. Ancora una volta la magia della musica stupisce, ma non è finita, siamo solo a metà. Un'altra bellissima canzone dedicata alle sorelle di uno dei vocalist, "Certe notti" sempre di Ligabue, sta per illuminare questo concerto. Sembra non mancare proprio niente, ma come un fulmine a ciel sereno ecco che arriva "Knocking on heaven's door" suonata in modo molto più rock della versione originale del

grandissimo Bob Dylan. Un'affiatatissima sezione ritmica fa da padrona insieme a una scatenata chitarra solista con le corde in estasi ad ogni semplice sfiorato di nota. Ora siamo quasi alla fine, ma c'è ancora spazio per ballare al ritmo di "Marina" ed è così che il pubblico si lascia andare alla melodia popolare, cantando insieme al gruppo. Il concerto si chiude, infine, con quella che era forse la canzone più adatta a questa giornata, "Io vagabondo" dei Nomadi. Non ci siamo proprio sbagliati; tutti la conoscevamo e tutti l'hanno cantata, perfino il nostro dolcissimo Don Silvano si è unito al canto mettendo così la ciliegina su una già ricchissima torta.

Ecco questo è tutto quello che è realmente successo in quella memorabile serata. L'unico rammarico è che non tutti potremmo dire "io c'ero".

Naturalmente dobbiamo fare i nostri più sentiti ringraziamenti a tutta l'area trattamentale, agli appuntati del piano socialità, agli ispettori di sezione e a tutto il personale che ci ha dato la possibilità di suonare per preparare il concerto, nonché al direttore dell'istituto. E infine, ma non per ultimi, a tutti i nostri compagni di detenzione che ci hanno supportato in questi mesi di preparazione.

Grazie per aver reso possibile l'impossibile!

G.Lo

AN ANNOUNCED SUCCESS: THE JUNE 7 CONCERT

Busto Arsizio, Casa Circondariale, Via Per Cassano, June 7, 2008: a day that we will hardly forget. It all began with an ambitious project: turning a group of convicts into a rock band in a few months. The success which followed was inconceivable. So, my dear readers, what I'm about to tell you is the real truth, believe me because I was there.

The preparations for the concert of "Belli in Busto" - the convicts' rock band - began in the sports ground on Saturday June 7, early in the morning. In the beginning the day didn't look very promising. It had indeed drizzled all night long, setting the alarm bells ringing. Then, luck seemed to be soon on our side and, in the middle of the morning, the sun peeped out from behind the clouds.

Encouraged by this lovely weather, we began to set up the stage for our artists and, once ready, the band went for the first time on stage for the sound-check, (that means checking sounds and volumes). Now, try and imagine: under the pretext of "warming up" their voice, they tried to warm up the hearts of all convicts watching that unscheduled programme. As expected, our friends responded immediately with a burst of applause, which made us understand that it wouldn't be an ordinary day!

At that point, the bulk of the work was finished... I mean, we thought it was finished... At 5.30 p.m., half an hour before the beginning of the summer 2008 main event (at least for the convicts of Busto Arsizio), the rain started pouring down on three months of hard work, trying to destroy the glorious dreams of the rock band. At about 6.30 p.m. everything seemed to be lost, when a question began to spread: "Who feels like challenging the rain and contributing to realize the concert?" With no hesitation and a great team spirit, the convicts moved the equipment to the gym which, in about an hour, became a real rock temple. Unfortunately,

we knew that the acoustics wouldn't be perfect there, but the most important thing was to do our concert. In the meanwhile the 150 external guests were savouring a small reception (obviously prepared by the convicts) in another area of the prison, completely unaware of what was happening a few meters away.

At 8 o'clock everything was ready. The gym started to fill up with journalists, magistrates, operators and volunteers who couldn't wait watching the show. Just a little bit of patience, because some of the most important audience was still missing - our friends of the prison section - ready to watch an unforgettable show.

Finally, after all these incidents, around 8.30 p.m. the show began with probably the best song from the concert "Liberatemi" ("Let me free") of Biagio Antonacci, our big number. The impact was immediate: people had their mouth dropped open. Probably they expected something different, but it looked like they really appreciated the show. It was all due to the group, ranging between recent songs such as "Balliamo sul mondo" by Luciano Ligabue and big hits from the past such as "Lisa dagli occhi blu" by Mario Tessuto, masterfully rearranged by our not-so-young boys. The show was good, but we needed something to astonish our audience even more, so Medley combined two really different songs: "La bomba" and "Twist and shout". The result was a rush of adrenaline; everybody sang together with "Belli in Busto" and, for a while, uniforms and bars disappeared, and everybody was very happy. The magic of the music amazed the audience once again. We were only halfway, though. Another wonderful song, dedicated to the sisters of one of the vocalists, "Certe notti" (by Ligabue), was going to brighten up the concert. It seemed that nothing was missing, but like a bolt from the blue "Knocking on heaven's door" started, played in a much rockier way than the original version by Bob Dylan. A really well harmonized rhythm section mastered the song, together with a wild soloist guitar, with its strings going into raptures every time they were plucked. The end was approaching, but there was still time to dance to the rhythm of "Marina", and the audience got involved by this popular tune and started singing with the band. The last song was "Io vagabondo" by I Nomadi, maybe the most suitable one for that day. We had made the right choice: everybody knew and sang it, even our sweet Don Silvano joined in the singing, and the show ended with a flourish.

This is what really happened that glorious evening. The only regret is that not everybody could say "I was there".

Of course we have to thank the entire re-education section, the corporals of the social-relation plan, the section inspectors and the entire staff who gave us the chance of preparing for the concert, and the prison governor too. And last, but not least, all our cellmates that supported us during these months of preparation.

Thank you everybody: you made what seemed impossible come true.

(traduz. di Anna)

IL FATTORE "TEMPO" IN CARCERE

Tempo! Quando si ha fretta, è sempre insufficiente, ma quando ci si annoia, ce n'è in abbondanza.

Spesse volte vorremmo fermarlo, per godere a pieno un presente favorevole; altre volte pretenderemmo di viaggiare a ritroso nel passato, nel vano tentativo di mutare la sorte cancellando gli errori commessi; altre volte ancora desidereremmo volare nel futuro, alla ricerca di una vita migliore.

Tempo! Quando si sta bene e si è felici, scorre in un attimo; quando si sta male, sembra eterno.

Jovanotti, in una sua vecchia canzone, cantava: "tempo, comunque vadano le cose, lui passa..." e i Queen, famoso gruppo rock inglese, in uno dei loro primi successi urlavano: "il tempo non aspetta nessuno... time waits for nobody...". Sante parole!

Chi è detenuto in un carcere sa bene cosa significhi la parola "tempo". Esso è un amico-nemico con cui misurarsi ogni giorno. Quando è amico, assume magicamente la forma di un compagno di cella che dialoga e conversa, di un libro che fa sognare ed evadere con la mente, di un foglio bianco e una penna con cui scrivere pensieri e riflessioni, di una data sul documento di rilascio una volta saldato il debito con la giustizia. Ma è anche un muro, una sbarra, un cancello, che separa l'uomo dagli altri uomini.

In carcere di tempo ce n'è tanto! Io, che mi considero un iperattivo, condiviso quanto scrisse Charles Baudelaire nei suoi Diari intimi: "C'è un solo modo di dimenticare il tempo: impiegarlo". Ma il problema è proprio come impiegarlo.

Ognuno vive il tempo del carcere come meglio crede.

I più fortunati e volenterosi riempiono le loro giornate lavorando, con impieghi fissi o saltuari e guadagnandoci non solo psicologicamente ma anche economicamente.

Chi non vuole lavorare o non ne ha la possibilità, si sveglia generalmente verso le otto del mattino (spesso anche più tardi), sobbalzando sulla branda al rumore della porta blindata che la guardia apre facendo girare rumorosamente le chiavi. Fa colazione, si veste e alle nove può scegliere se andare nella saletta che ospita il calcetto e alcuni tavolini su cui giocare a carte, oppure scendere nel cortile circondato da alte mura di cemento, dove passeggiare e chiacchiere all'aria aperta per due ore.

I più creativi trascorrono la mattinata occupandosi di attività artistiche. C'è chi frequenta la sala di pittura e dipinge con acquarelli e tempere, chi crea vasi, piatti e altri oggetti, plasmando la creta nel laboratorio di ceramica e chi preferisce costruire modellini di vascelli e galeoni in falegnameria.

Verso le undici ognuno rientra nella

propria cella, per consumare il pranzo di mezzogiorno; la possibilità di riuscire si ripresenta verso le tredici e trenta.

Nel pomeriggio, oltre a un'ora e mezzo di saletta o di cortile, esiste l'opportunità di andare a scuola. I detenuti, che hanno scelto di ridiventare studenti tramite regolare iscrizione, frequentano varie tipologie di corsi didattici fino al conseguimento di un titolo di studio talvolta anche universitario.

Gli amanti della melodia si dilettano nella sala musica dotata di strumenti musicali (chitarra, batteria, tastiera...), dove muovono i primi passi o perfezionano il proprio stile. E, come accade in alcuni casi, da una canzone cantata e strimpellata per gioco nasce, all'interno dell'istituto, una band musicale che poi si esibisce davanti ad un pubblico.

Chi ama prendersi cura del proprio fisico e della propria salute frequenta la palestra una volta la settimana o il campo per le attività sportive, dove si disputano partite di calcetto e di pallavolo o dove ci si mantiene in forma semplicemente con un po' di footing.

Le motivazioni che spingono un detenuto a cercare un'occupazione che gli permetta di uscire dalla cella in modo costante e regolare sono molte e tutte valide!

A metà pomeriggio scocca l'ora del rientro dalle varie attività. Dietro le sbarre gli spazi non esistono più e il tempo rallenta drasticamente.

Generalmente è il detenuto stesso a scegliere come impiegare il proprio tempo, a decidere, nel limite del possibile, se partecipare alle attività proposte e creare così qualcosa di utile e di costruttivo per sé, oppure, come spesso accade, a trascorrere l'intera giornata tra carte, televisione e ozio.

Non si può dire se sia meglio leggere un buon libro o giocare a calcetto, lavorare o starsene sdraiato a guardare la televisione. E' soggettivo.

Una cosa, però, accomuna tutti coloro che vivono in restrizione: la necessità di far passare il tempo all'interno del carcere nel miglior modo e il più velocemente possibile.

"C'è un solo modo di dimenticare il tempo: impiegarlo"

Marco

EL FACTOR "TIEMPO" EN LA CARCEL

Tempo! Cuando hay prisa, es siempre poco, pero cuando estamos aburridos, lo tenemos en abundancia.

Muchas veces queremos detenerlo, para gozar a plenitud de un presente favorable, otras veces viajamos al pasado, intentando inutilmente de cancelar los errores cometidos; y de la misma manera deseamos volar al futuro en busca de una mejor vida.

Tempo! Cuando se está bien y se es feliz, transcurre en un momento; cuando se está mal, parece eterno.

Jovanotti, en una vieja canción, cantaba "Tempo, de cualquier manera que vayan las cosas, pasa..." y el grupo Queen, famoso grupo de rock inglés, en una de sus primeras canciones, gritaban "El tiempo no espera a ninguno" Santas palabras!!

Quien está preso en una cárcel sabe bien el significado de la palabra TIEMPO. El tiempo es un amigo-enemigo con quien nos enfrentamos todos los días. Cuando es amigo, se convierte magicamente en un

compañero de celda que habla y conversa, en un libro que te hace soñar y escapar con la mente, en una hoja y un bolígrafo con que escribo pensamientos y reflexiones, en una fecha de liberación una vez pagada la deuda con la justicia. Pero también es una pared, unas rejas, una puerta, que separan al hombre de los

demás.

Los más afortunados y ávidos pasan el día trabajando, con empleos fijos o temporales, ganando no solo en la parte económica, también en lo psicológico.

Quien no quiere trabajar o no tiene la oportunidad, se levanta hacia las 08:00 am (a veces más tarde), sobresaltado en la cama por el ruido de la puerta que el guardia hace girando ruidosamente la llave. Luego se desayuna, se viste y a las 09:00 am puede escoger entre andar a la saletta donde hay un calcetto y mesas donde jugar a las cartas, o

bajar al patio rodeado de altos muros de cemento donde se camina y conversa al aire libre por casi dos horas.

Los más creativos pasan la mañana ocupándose de actividades artísticas. Algunos frecuentan la sala de pintura donde crean sus obras con acuarela y tempera, otros hacen vasos, platos y objetos varios en el laboratorio de cerámica, también pueden construir barcos de madera en la carpintería.

Hacia las 11:00 am cada quien regresa a su celda para almorzar, la posibilidad de salir nuevamente llegará a la 01:30 pm.

En la tarde, además de hora y media de saletta o de patio, es posible ir a la escuela. Los detenidos que deciden ser estudiantes otra vez, una vez inscritos, frecuentan diversos cursos didácticos con el fin de conseguir un título de estudios, que puede ser hasta universitario.

Los amantes de la melodia se deleitan en la sala de música, dotada de instrumentos musicales (guitarra, batería, teclado...), donde dan sus primeros pasos o perfeccionan su propio estilo. Y, como sucede en algunos casos, entre canciones cantadas por diversión, nace al interno del Instituto una banda musical, que después de practicar constantemente hacen su presentación ante el público.

Quienes prefieren cuidar su físico y la salud, frecuentan el gimnasio una vez a la semana o van al campo deportivo donde se disputan partidas de fútbolito, volleyball o simplemente se corre alrededor del mismo.

Son muchos los motivos que empujan a un detenido a buscar una ocupación que le permita salir de su celda de modo constante, y todos ellos son válidos.

A mitad de la tarde llega la hora de regresar de las diversas actividades. Detrás de los barrotes no existen espacios y el tiempo parece no pasar.

Generalmente es el prisionero que decide como pasar su propio tiempo, a escoger, en lo posible de participar en las actividades propuestas o crearse alguna actividad útil y constructiva para sí mismo, o como sucede con frecuencia, pasar todo el día entre juegos de cartas, la T.V. y la ociosidad.

No se puede decir si es mejor leer un buen libro o jugar al calcetto, trabajar o estar acostado viendo la T.V., el modo de usar el propio tiempo es algo subjetivo.

Però una cosa tienen en común todos los que viven con restricciones, la necesidad de hacer pasar el tiempo del mejor modo y lo más rápido posible.

(traduz. di Luis)



Il sindaco: "Il carcere non deve essere un tunnel cieco".

Sabato 7 giugno si è svolto un grande evento al carcere di Busto Arsizio: il concerto Stasera tenetevi liberi. La redazione di Mezzo Busto ha deciso di cogliere l'occasione per intervistare il sindaco bustocco **Gigi Farioli**.

Conosce "Mezzo Busto"?

Sì, ho saputo di questa iniziativa in occasione della visita in carcere del Cardinale Tettamanzi a dicembre del 2007. Credo che sarebbe doveroso da parte mia e simpatico da parte dei redattori ricevere ogni numero.

È mai stato in visita al carcere di Busto?

Sì, sono venuto al carcere già cinque o sei volte in varie vesti. Le prime volte come consigliere regionale della Lombardia e le altre come sindaco. Da consigliere sono venuto nell'ambito di un progetto di valutazione dei percorsi interni di formazione delle carceri e una volta come capogruppo di Forza Italia. In quell'occasione* avevo visitato un laboratorio di fabbricazione di violini. Eravamo rimasti d'accordo che mi avrebbero regalato uno degli strumenti fatti da loro, ma purtroppo questa promessa è rimasta incompiuta. Mi aveva colpito la soddisfazione che avevano per il loro lavoro: per loro quei violini erano degli Stradivari.

Avere un carcere nel proprio comune comporta dei problemi per l'amministrazione della città?

Avere un carcere sul proprio territorio comporta delle tematiche di competenza amministrativa, sia sull'aspetto edilizio e residenziale, ma anche per la presenza di cittadini "in transizione". Prima di tutto, però, viene la questione della popolazione carceraria e di quella degli operatori. La vita di

un carcere va vissuta anche dagli enti locali, perché un istituto penitenziario deve sì sanzionare, ma non deve essere un tunnel cieco, né per i detenuti, né per gli operatori.

Sicuramente un problema c'è stato con l'indulto: lo Stato in quell'occasione ci ha abbandonato senza pensare a un percorso di adattamento e assistenza. Devo dire grazie al cuore di Busto e alle associazioni che pur all'improvviso hanno saputo gestire la crisi.

Il Comune di Busto ha o prevede di attivare una collaborazione con il carcere?

Il Comune ha una collaborazione con il carcere grazie all'attivismo di alcuni consiglieri che hanno richiamato l'attenzione dell'Amministrazione comunale su varie questioni. Purtroppo non siamo ancora riusciti a raggiungere una continuità nelle azioni svolte, ma su questo ho sollecitato il consiglio.

Il comune di Busto offre qualche tipo di assistenza ai detenuti che escono dal carcere?

Sinceramente non so rispondere in modo dettagliato perché alcune competenze sono degli assessori. Di certo collaboriamo con Casa Onesimo, con alcune iniziative della chiesa e poi ci sono i servizi sociali. Per chi è uscito, ci sono dei percorsi di accompagnamento con dei sussidi e progetti di formazione professionale per il reinserimento della persona nella società. L'obiettivo che ci guida è sempre uno: garantire la dignità della persona.

La Redazione

*La Casa Circondariale era allora un carcere di massima sicurezza n.d.r.



NIENTE PIU' SCUSE!

L'ultimo articolo pubblicato stabiliva l'importanza di una corretta alimentazione, per stare bene e sentirsi in forma. Non basta! Per mantenere una salute perfetta, è necessario ricorrere anche a una regolare attività fisica. Un approccio semplice e facile è solitamente il modo migliore e più efficace per raggiungere lo scopo: non necessita di molto tempo, né di una palestra fornita di attrezzature particolari e costose. Niente più scuse, dunque, sulla mancanza di tempo, perché ciascuno degli esercizi descritti qui di seguito richiede solo pochi minuti ogni tre giorni, può essere eseguito ovunque, al chiuso o all'aperto, e permette di superare la barriera mentale del "vorrei, ma non posso!".

Il metodo più efficace per la preparazione fisica a diversi sport, per il fitness e per il dimagrimento è quello dell'ALLENAMENTO A CIRCUITO, perché consente di migliorare contemporaneamente la potenza, la resistenza a livello muscolare e la funzionalità dell'apparato cardiorespiratorio. Consiste nella successione di esercizi diversi, facili da apprendere e semplici da eseguire, per un tempo e un numero di ripetizioni prefissati. Gli esercizi sono eseguiti in sequenza, senza alcuna interruzione, a parte una pausa di due minuti (non di più) tra una serie e l'altra. Il ritmo lento dell'esecuzione favorisce la contrazione della maggior parte dei muscoli ed evita spiacevoli incidenti. Questo sistema è particolarmente indicato per i principianti, per i giovani, per gli obesi e per gli anziani.

Ecco una serie di esercizi che compongono un esempio di allenamento a circuito, adatto a giovani anche in sovrappeso:

1.FLESSIONI. Sono uno dei migliori e completi esercizi fisici, per mantenersi in forma: fanno muovere tutti i muscoli, senza ricorrere alla palestra.

Sdraiarsi proni sul pavimento, posizionare le mani alla larghezza delle spalle, estendere completamente le braccia, abbassare il corpo fino a quando i gomiti formano un angolo di 90 gradi, spingere sulle mani verso l'alto, fino a tornare nella posizione iniziale. Ripetere quante più volte possibile.

2.STEP. Migliora l'efficienza dell'apparato cardio-vascolare. Semplice sali-scendi dal gradino (dall'inglese step). Prevede una serie di esercizi dinamici di salita e discesa da una piccola predella.

Posizionarsi davanti alla predella, appoggiarvi il piede sinistro, salire sulla predella, far seguire la gamba destra, respirare e quindi scendere. Ripetere per 4 minuti, alternando le gambe.

3.TRAZIONI. Eccellente esercizio mult articolare per il dorso. Consente il massimo accorciamento possibile (salire con il petto alla sbarra) e il massimo allungamento possibile (braccia distese).

E' necessario procurarsi una sbarra sospesa che permetta di sostenere il peso del corpo e di essere impugnata con una presa stretta delle mani. La si reperisce facilmente nei parchi

gioco.

Impugnare la sbarra tenendo le mani a una distanza poco più ampia di quella delle spalle, incrociare le gambe e piegare le ginocchia, sollevarsi con le braccia fino a toccare la sbarra con i pettorali, scendere lentamente fino a che le braccia non saranno completamente distese. Ripetere per 15 volte.

4.SQUAT. Tonifica e rinforza la muscolatura degli arti inferiori. Lo si esegue inconsciamente ogni volta che ci si siede e ci si solleva dalla sedia!

Divaricare le gambe con le punte dei piedi rivolte in avanti, piegare le ginocchia mantenendo le cosce parallele e la schiena dritta, tenere la posizione per qualche secondo, risalire lentamente senza stendere completamente le gambe.

5.ADDOMINALI. Devono essere adeguatamente allenati, perché contengono e proteggono gli organi interni e intervengono a sostenere la colonna vertebrale, per ottenere una postura corretta.

Inspirare e contrarre i muscoli addominali per sollevare il tronco con un movimento lento e controllato, raggiungere il punto di massima flessione, effettuare una breve pausa e ridiscendere in modo lento e controllato tenendo gli addominali ben contratti, alla fine del movimento espirare.

6.SPRINT. Ideale per sviluppare la coordinazione, esercitare il fiato, tonificare i glutei, i quadricipiti e i muscoli femorali.

Dopo un corretto riscaldamento, correre per 20 metri alla massima velocità.

E allora, che aspettate?

(traduz. di Simona)

NO MORE EXCUSES

In my last article we discussed how nutrition can help us stay in form, healthy and good looking. But is not enough; if we most achieve total fitness, then it is necessary to support good nutrition with a regular coordinated physical activity.

Sometimes the most simply and uncomplicated approach is usually the best and most effective way to achieve our goals. Being in form doesn't need to be time consuming, equipment intensive, complicated or expensive.

No more excuses about not having enough time because the exercises we are about to discuss require just between 10 or 60 minutes of our time about 2 to 3 times a week and can be performed anywhere (we don't need a special location in gym) and not anytime. With this we shall be equipped to overcome the mental barrier of "I'd like to but I can't".

The best workout to achieve a comprehensive and equilibrated training is circuit. CIRCUIT TRAINING, in my opinion, is one of the most effective ways to work every part of the body at the same time in an equal manner. It is a training system that improves our aerobic condition, tonifies our muscles and at the same time helps us lose weight.

Circuit training is based on a classical regime of a minimum of sets of repetition for each exercises performed or executed in a rather slow manner. The reason for the slow execution of the exercises is to enable us contract as many muscle fibres as possible and to avoid any possible injuries.

Furthermore, all the exercises involved are sequentially performed without interruption apart from the time necessary to move from one exercise to another.

The recovery time is only at the end of each series of exercises and for not more than 2 minutes. The duration of each exercise is determined by the number of repetition.

Here we go with the exercises that should make up a circuit training session:

1.PUSH UPS. It is an exercise that works on the pectoral and triceps without using the gym.

2.STEP UP ON A BENCH. It is an exercise that works on the quadriceps, femoral muscle groups. We need a bench in front of us; we place the left leg on the bench and then we come up with the right leg to meet it, we exhale and step down first with the right leg and then with the left. Repeat the action white interchanging the legs for 4 minutes.

3.PULL UPS. This is an exercise that works on the dorsal and biceps muscle groups. All it requires is a suspended bar that can support our weight with a dimension that we can grasp (alternatively in parks we can often find a bar for this kind of exercise). Grasp the bar at a distance slightly wider than the shoulders, cross and bend the knee, then pull up with the arms until you touch the bar with the pectorals and slowly come down, then repeat 15 repetitions.

4.SQUAT. An exercise that works on the quadriceps and gluteus. Position the legs at a distance of about half a meter apart with the toes posing forward, bend or go down from the knee (squat down) until the thighs are parallel to the ground. All the while keeping the back straight, hold the position for a few seconds and then rise slowly without extending completely the lower limbs. This is one great way to tonify the thighs.

5.ABDOMINALS. It is another very important exercise because it contains and protects the major internal organs and it also helps to sustain the vertebral column to maintain a correct posture. There are many ways to perform this exercise. The important thing is to execute it correctly and to keep the abdominal muscles contracted during the execution of the exercise.

6.SPRINT. After having properly warmed up, performing a short burst of 20 meters at maximum speed is ideal to develop coordination, sharpness, speed and to tonify our femoral, gluteus and quadriceps muscles.

So, what are we waiting for?



Chaka Zulu

NEL SEGNO DELLA PACE.

La Chiesa Cattolica, da martedì 15 a domenica 20 luglio 2008, ha promosso nella città australiana di Sidney un incontro internazionale di giovani provenienti da ogni parte del mondo, per testimoniare insieme al Papa la fede in Cristo e pregare.

Anche qui, nella Casa Circondariale, si è celebrata una giornata speciale, organizzata con impegno e tanta fatica da don Silvano, il cappellano del carcere. A un gruppo di giovani selezionati dal sacerdote è stato concesso di oltrepassare i cancelli, per incontrare i detenuti, condividere sofferenze, ingiustizie e speranze e, insieme, ritrovare, rinnovare o rafforzare la fede. Si è discusso a lungo sia sulla volontà che accomuna molti giovani, ristretti e non, di reagire all'egoismo e alla violenza che sembrano prevalere nel mondo, sia sulla necessità di maturare dentro di sé la comprensione della figura di Gesù e il coraggio di vivere il Vangelo. Incontrarsi e confrontarsi attraverso lo scambio di esperienze è, a mio parere, il modo migliore di crescere. Mi auguro che l'incontro abbia

prodotto benefici effetti di prevenzione alla microcriminalità nei giovani parrocchiani di don Silvano, che hanno avuto l'occasione di conoscere da vicino il pianeta carcere e di scoprire con meraviglia quanto i giovani detenuti assomiglino a "persone normali" o addirittura ai loro amici. Da parte nostra, abbiamo tratto conforto e speranza di recuperare la stima perduta. Uniti nella preghiera, coltiveremo sentimenti di pace, di gioia, d'amore e soprattutto di dominio del sé. L'umanità si aspetta molto dai giovani!

Insieme abbiamo stabilito, se ci sarà permesso, di rinnovare l'incontro ogni anno, di trasformarlo in un progetto con obiettivi condivisi, per migliorare la vita.

Approfitto dell'occasione per ringraziare la Direzione, gli agenti, don Silvano e tutte le persone che hanno contribuito alla buona riuscita dell'evento.

Cristian

DA DOVE VIENI?

Se mi guardo attorno lungo il corridoio che conduce alla mia cella, mi accorgo di quanto sia varia e colorata l'umanità che divide con me lo spazio ristretto del carcere. E', infatti, un'umanità eterogenea, multiculturale e multi-etnica, proveniente da ogni parte del mondo, da ogni continente. "Da dove vieni?" è la prima domanda che ci si rivolge, quando ci s'incontra; è il primo approccio per stabilire un contatto e poi conoscersi. La risposta è sempre diversa: "Dalla Nigeria... dal Venezuela... dalla Cina... dalla Russia... dalla Romania... dalla Costa d'Avorio... dalla Repubblica Dominicana..." e così via, un elenco infinito di paesi più o meno conosciuti. Sì, perché molti di noi non sanno proprio dove si trovano e sentono il bisogno di collocarli sulla carta geografica.

Poiché le notizie sul popolo rumeno e sui Rom occupano quotidianamente uno spazio consistente sui giornali, comincio col soddisfare la curiosità di chi non sa dove sia situata la Romania. Via via presenterò tutti gli altri paesi, illustrandone le caratteristiche e le particolarità.

Luis

ROMANIA

Situazione geografica: è situata nell'Europa orientale e confina a nord-est con l'Ucraina e la Moldavia, a sud con la Bulgaria, a sud-ovest con la Jugoslavia e a nord-est con l'Ungheria. A est si affaccia sul mar Nero.

Superficie: 238.391 km²

Forma istituzionale: Repubblica parlamentare

Ingresso nell'ONU: 14 dicembre 1955

Ingresso nell'UE: 1 gennaio 2007

Capitale: Bucarest

Moneta: il leu

Lingua: il Romeno

Popolazione: 21.537.563 ab. circa

Religione: in maggioranza cristiano-ortodossa

Festa nazionale: 1 Dicembre

E ora qualche curiosità.

Gastronomia: mamaliga (polenta di farina di mais condita con burro e formaggio)
ciorba (minestra a base di carne di vitello e di pollo)
sarmale (involtini di foglie di verza o di vite farciti con carne di maiale, riso e verdure)
mititei (piccole salsicce di carne di manzo tritata con aglio, pepe e spezie)
branza de burduf (pecorino avvolto in scorza d'abeto)
pasca (torta di formaggio)
tuica (grappa di prugne)

Imparando la lingua:

amico = prieten
buon giorno/sera = buna ziua/seara
buona notte = noapte buna
ciao = buna
sì = da
no = nu
per favore = va rog
grazie = multumesc
signore = domnul
signora = doamna

Sai che...?: Chivo è un calciatore rumeno.
Dracula, il leggendario vampiro che succhia il sangue dei vivi per sopravvivere, fu in realtà un personaggio storico. Era un nobile feudatario al servizio del re Sigismondo, un principe condottiero che si chiamava Vlad e che fu soprannominato Tepes, cioè l'impalatore. Proprio la crudeltà delle sue azioni ispirò l'irlandese Bram Stoker che creò la leggenda del vampiro assetato di sangue, influenzando la fantasia popolare.

Da vedere: le chiese e i monasteri fortificati della Bucovina e il delta del Danubio, inseriti dall'UNESCO tra i Patrimoni dell'Umanità, Sighisoara affascinante città-museo medievale, Sibiu Capitale europea della Cultura 2007, Bran e il cosiddetto castello di Dracula.

ITALIANI E STRANIERI: UNA CONVIVENZA POSSIBILE?

Le migrazioni in Italia non sono certo un fenomeno nuovo. All'inizio del Novecento eravamo noi, gli italiani, a lasciare il nostro paese per cercare fortuna nel "nuovo mondo" americano. Dopo la Seconda Guerra Mondiale il boom economico ha drasticamente cambiato lo scenario. E' l'epoca, questa, degli spostamenti interni al paese dalle regioni agricole e arretrate del Sud verso le regioni ricche e industrializzate del Nord, ma anche delle emigrazioni verso regioni dell'Europa centrale come la Germania. Dopo l'affievolirsi di questi movimenti a fine anni Sessanta, la seconda metà degli anni Settanta ha visto la rinascita dei fenomeni migratori in una forma del tutto nuova: l'immigrazione in Italia da paesi esteri. Gli arrivi, prima limitati, hanno vissuto una vera e propria esplosione negli anni Novanta. E se fino a vent'anni fa era il binomio Nord Africa - Asia Orientale e Meridionale ad alimentare le migrazioni verso l'Italia, dal 2000 in poi sono soprattutto l'Europa dell'Est e l'America Latina a dominare lo scenario. Oggi, quindi, nel primo decennio del XXI secolo, si può affermare che l'Italia è una società multi-etnica, in cui convivono (o almeno ci provano) diverse razze, culture e religioni. Basta pensare che oggi un bambino su 10 nasce da genitori non italiani.

Ma cosa spinge queste persone - che all'inizio del 2008 hanno raggiunto i 3,5* milioni di soggiornanti regolari equamente divisi fra maschi e femmine, ovvero quasi il 6 per cento della popolazione italiana - a emigrare e a scegliere proprio l'Italia? Il primo motivo è quello che hanno ben conosciuto anche gli emigranti italiani: la necessità di lavorare, di migliorare le proprie condizioni economiche e di garantire un futuro alla propria famiglia. Diffuso, ma in Italia meno che altrove, anche il bisogno di sfuggire a condizioni politiche e sociali instabili. "Veniamo qui per lavorare e sfamare i nostri figli e le nostre famiglie" spiega un cittadino sudamericano in Italia da molti anni. Il lavoro è quindi il motivo (o miraggio?) che spinge queste persone a intraprendere viaggi rischiosi, una vita fatta di stenti, spesso di umiliazioni e pericoli, lontana da casa e dalla famiglia. Naturalmente, non possiamo non guardare anche agli altri aspetti dell'immigrazione, meno positivi, ma forse più conosciuti dall'opinione pubblica. E in aumento, infatti, il contributo degli stranieri alla criminalità: nel 2006 sono stati 100mila gli stranieri denunciati in particolare per borseggi, furti e contrabbando. Ma se è vero che la maggior parte degli immigrati denunciati è irregolare, fra chi vive invece regolarmente in Italia il tasso di criminalità è minore e prossimo a quello degli italiani, intorno al 2%.

Accanto, quindi, a chi emigra per cercare una vita migliore, c'è chi ha come unico scopo quello di "sfruttare" la situazione e arricchirsi dando vita ad attività criminali. Ancora, c'è chi parte con l'idea di cercare lavoro e integrarsi in un paese, ma - per colpe proprie e non solo - fallisce nel proprio obiettivo e spesso finisce per commettere errori fatali. "Per noi è difficile trovare un lavoro - racconta un ragazzo tunisino - e, per sopravvivere, si cade facilmente nel commettere errori...". Inevitabilmente, quindi, l'immigrazione è cresciuta di pari passo con un altro fenomeno: l'intolleranza. La scarsa conoscenza della complessità del processo migratorio da parte degli italiani, di pari passo a un costante senso d'insicurezza ostacola il processo d'integrazione. E purtroppo, soprattutto negli ultimi anni, l'intolleranza è sfociata in innumerevoli episodi di violenza contro immigrati, reazioni che spesso si risvegliano all'indomani di fatti di cronaca nera imputabili a persone straniere. Meno interesse sembra invece esserci per i molti morti sul lavoro, anche quando si tratta di "morti di fatica" come nel caso di Vijay Kumar, il 44enne clandestino di origine indiana trovato pochi mesi fa senza vita nel campo in cui lavorava vicino a Mantova.

Forse vent'anni fa la semplice diversità era un grosso ostacolo per una vera e propria integrazione di persone di diversa etnia, ma oggi è un altro il sentimento che domina i cittadini e fa sì che l'intolleranza non sia solo più imputabile alle diversità: la paura. Qualunque crimine, più o meno grave, compiuto da un immigrato (a maggior ragione se irregolare) diffonde un senso d'incertezza e di timore verso il "diverso". Paura, insicurezza e ignoranza, fomentate anche dall'uso strumentale di una notizia sia da parte dei mass media che della politica, hanno spinto in passato la gente a ricorrere alla violenza come metodo di difesa, anche laddove non esisteva un pericolo reale. Anche da qui nasce la decisione del governo di varare nuove leggi contro la clandestinità e contro chi la favorisce.

E' chiaro, quindi, che il fenomeno dell'immigrazione in Italia è complesso e non facilmente "etichettabile": gli immigrati oggi sono una risorsa per la nostra società, ma i problemi legati alla criminalità esistono e vanno affrontati. Gli ostacoli da superare sono molti, moltissimi e forse quello che più manca è la volontà da entrambe le parti di venirsene incontro. "Vediamo l'Italia come un buon posto dove si vive bene, facilmente, salvo poi renderci conto di tutte le difficoltà del caso." si sfoga un ragazzo rumeno. "Per noi le difficoltà sono enormi, dalla lingua alla diversa cultura e a volte delle semplici incomprensioni si trasformano in contrasti".

Forse basterebbe più comprensione da parte nostra e da parte loro più rispetto per la vita di chi li ha accolti nel proprio paese.

Alessio

* I dati riportati nell'articolo sono tratti dal "Rapporto annuale sulla situazione del paese - 2007" a cura di Istat.

Christian

SPAZIO LETTERARIO

VORREI RECIDERE

Vorrei recidere dalla memoria
I brutti ricordi che sovente
Si affacciano alla mia mente
Come ad una finestra
Mi interrogano...

Vogliono qualcosa da me!
Riappare al fine prepotente la realtà
E con essa la mia immagine di uomo ferito
Come una pianta mutilata
Da colpi d'ascia.

Orazio Caci

spin
SPORTELLO INFORMATIVO
BUSTO ARSIZIO

SPORTELLO
ASCOLTO
CAROPEPE

0331/354952

REDAZIONE

Editore: **Associazione Mezzo Busto**

Direttore responsabile: **Valeria Vercelloni**

Responsabile relazioni pubbliche: **Segio Preite**

In redazione: **Ale, ChaKa Zulu, Cristian, G.Lo,**

Luis, Marco, Carla Bottelli

Grafica: **David**

Hanno collaborato: **Simona, Anna**

Stampa: Grafiche Mps - Busto Arsizio

mezzo_busto@libero.it