

Teatro Unione**Concerto jazz
a Riva San Vitale
con i Dudecom**

Concerto jazz domani alle 10.30 all'Osteria Teatro Unione di Riva San Vitale nell'ambito della Rassegna Jazz Matinée. Protagonisti i *Dudecom* (nella foto), sestetto nato da un'idea di Carlo Uboldi e Marco Castiglioni che hanno attribuito questo nome al gruppo pensando alla frase "I due di Como", essendo entrambi concittadini della stessa. Il sestetto è formato dalla ritmica, Carlo al pianoforte, Marco alla batteria e Stefano Dall'Ora al contrabbasso, con l'aggiunta di Marco Bianchi al vibrafono

per dare al gruppo quella sonorità tipica del jazz anni '60. Il *Dudecom* esegue composizioni originali scritte appositamente per questi strumenti, brani che pur avendo spunti armonici moderni, si riflettono

nei grandi temi del passato, dallo swing al bebop. Il sestetto propone anche standard famosissimi, riarrangiati mantenendo lo spirito degli anni d'oro del jazz, ma dotandoli di una nuova freschezza.



Libero come l'acqua

Gianluca Grignani a Castione presenta il suo 'Succo di vita'

di Gian Luca Verga

«Il tour procede bene, è davvero confortevole registrare ogni sera il tutto esaurito. Qualche soddisfazione me la tolgo. È comunque un momento di passaggio. Come il disco "Succo di vita". Una raccolta che mi ha permesso di rivedere 10 anni di musica. Un po' mi ha reso anche orgoglioso. Comunque, ripetendo, è un momento di passaggio».

E un Gianluca Grignani in forma, ovvero un mix di irrequietezza e consapevolezza di sé quello che si appresta a suonare domani, domenica, al Garage Music di Castione. Che poi la Svizzera gli piaccia... «Io adoro la montagna e con questo ho detto tutto... la Svizzera è il prolungamento di quelle montagne che ho vissuto da ragazzo». E quella di domani è l'ultima tappa di un tour di successo. Quasi a voler festeggiare 10 anni di attività musicale. Una stagione felice, quasi avesse davvero bevuto la pozione magica, quel succo di vita, quel distillato benefico che gli permette un'altra decade di musica. «Farò 32 anni in aprile e da vivere ne ho ancora. Certo questi dieci anni sono stati

intensi, anche complicati. Un'avventura che è valsa la pena vivere, fino in fondo. Mi ritengo fortunato perché le persone che mi seguono sono tanto un pubblico vasto, quello che molti musicisti possono vantare, quanto una nicchia che mi permette di far ciò che più mi piace, ovvero di sperimentare».

Ed è proprio questo equilibrio, questa eterogeneità la cifra stilistica dell'artista milanese, piaccia o no. E "Succo di vita", l'album pubblicato alla fine dello scorso anno, lo ricorda. Un equilibrio che espri me un personalità complessa che nel momento della scrittura, della creazione qualche difficoltà la può creare...

«Difficoltà ce ne sono perché ogni volta che scrivo una canzone mi ci devo confrontare e spesso non è semplice. Ma, come dicevi, fa parte della mia personalità, Che è articolata, complessa. E quando scrivo emerge. Poi è vero che diventa la particolarità della mia musica, che ha molteplici sfaccettature. Ecco perché mi riconosco nel modo di fare musica di artisti quali John Lennon ad esempio. Musicisti che amano la musica difficilmente si ripetono. Cercavano, esploravano lasciavano spazio alla

propria creatività. Una delle sfide è proprio questa: far convivere queste anime musicali, queste molteplici sfaccettature».

E dunque quando il nostro scrive una canzone o la propone al pubblico si evince che ci è dentro totalmente, in "mutande e canottiera".

«Sì, anche troppo, a volte dovrei distaccarmi dalla canzone... però sono fatto così».

Sembrerebbe che la musica gli abbia salvato la vita, o meglio, fornito una chiave di lettura per la sua vita.

«Salvata non direi proprio. Certo, la musica è la mia ancora. Anzi la mia isola in mezzo ad un mare, a volte in tempesta...».

Succo di vita, una pozione magica, l'esenza stessa di tutti gli ingredienti che di questa vita sono artefici...

«Ingredienti non direi. Mi vedo come una palla di neve che rotola dalla montagna... più rotola più ingrandisce, diventa importante dal punto di vista del vissuto intendo dire. Sono una persona a cui rimane attaccato ciò che le succede, che impara facilmente. Ogni giorno che passa so che imparo qualcosa, anche quando rimango fermo. Lennon diceva che la vita è ciò che ti

Concerti Aulos**Gherardo Chimini
in un recital
pianistico**

re op. 2 n. 2; di F. Chopin *Notturno in si maggiore op. 62 n. 1 e Scherzo n. 3 in do diesis min. op. 39*; di R. Wagner / F. Liszt *Isoldes Liebestod*; di F. Liszt *Die Vogelpredigt e Polinaise n. 2*. Gherardo Chimini, docente al Conservatorio di Bre-

scia e direttore artistico del Festival Organistico Marco Enrico Bossi di Salò e dell'Estate musicale Gasparo da Salò, si esibirà in concerti diretti da Umberto Benedetti Michelangeli, Ottmar Maga, Andreas Balu, Rudolf Stalder.

**Lucerne Festival****Ostern,
iniziate
le prevendite**

Con «Ostern» ha inizio ogni anno per Lucerne Festival la nuova stagione dei festival. Nel programma 2004 (dal 27 marzo al 4 aprile) si rispecchia la lunga tradizione del periodo prepasquale della Passione. Dieci concerti di musica sacra e sinfonica nella sala da concerti della KKL Lucerna, nella chiesa dei Francescani e nella chiesa dei Gesuiti sono dedicati alla riflessione su sofferenza, morte e letto. Cinque grandi oratori di diverse epoche presentano prospettive musicali individuali della Passione e della commemorazione dei defunti.

Quest'anno si registra inoltre la presenza di una nuova «orchestra-in-residence»: si tratta della Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks, una delle orchestre più importanti della Germania, viene a Lucer-

na con il suo nuovo direttore capo Mariss Jansons.

Fra i grandi oratori in programma ricordiamo *La Passione di Matteo* di Johann Sebastian Bach, il *Requiem* di Wolfgang Amadeus Mozart, la «Grande Messe des morts» di Hector Berlioz, «Golgotha» di Frank Martin.

Al Lucerne Festival Ostern saranno presenti le star dell'esecuzione storica: Le Concert des Nations e Capella Reial de Catalunya con Jordi Savall, Ensemble 415 con Chiara Banchini e Andreas Scholl, Cantus Cölln con Konrad Junghänel, The Gabrieli Consort and Players con Paul McCreesh.

In programma anche una rarità interpretata in modo convincente da Nikolaus Harnoncourt che dirigerà l'e-

secuzione dell'oratorio «Der Tag des Gerichts (Il giorno del giudizio)» nell'immaginosa lingua musicale del maestro del Barocco, Georg Philip Telemann.

Attesa anche per il recital con Natalia Gutman, artista che ha contribuito in modo determinante al grande trionfo del festival d'estate di Lucerna nel 2002. Nel festival di Ostern sarà solista nel recital nella chiesa dei Francescani.

I biglietti possono essere acquistati in prevendita a: Vendita biglietti Lucerne Festival, Ostern Casella postale, CH-6002 Lucerna Tel. 041 226 44 80. Fax +041 226 44 85 ticketbox@lucernefestival.ch www.lucernefestival.ch

Piaceri della tavola

di Grimod

tanto pie illusioni, talvolta inducono persone in sospetto d'obesità ad affrontare cure deprimenti.

Il sistema infallibile è uno solo: controllarsi a tavola e abbinarvi una qualsiasi attività fisica seria; progettare l'eliminazione del grasso superfluo su di un lungo periodo. Alcuni mesi, un anno o due.

Occorre diffidare delle diete che assicurano la perdita di tre, quattro chili in una settimana. È possibile, sia chiaro. Ma con la relativa facilità con cui si demoliscono quei tre o quattro chili, è altrettanto facile riprendere il peso perso, non appena - dieci, quindi - accantonata quella cura violenta.

Progettare, porsi un obiettivo, indi decidere. Poniamo il caso di una persona che voglia abbattere 10 chilogrammi sull'arco di quattro mesi. Sembrerebbero tanti,

ma ciò corrisponde a rinunce che importano poco più di 80 grammi il giorno. Ci si metta con determinazione, assicuro: è possibile, per niente mortificante. Parlo per esperienza diretta tuttora in corso.

Il medico che m'ha trovato in stato di 'vergognoso' sovrappeso m'ha dato il consiglio d'amico, fermo, di dare una ripassata al peso, di un buon dieci per cento. Rapido calcolo, sono 9-10 chilogrammi da demolire. E come, chiedo?

«Lei può, anzi deve, mangiare e bere di tutto, riduca le quantità, eliminare sistematicamente cioccolata e biscotti, in breve sopprimere tutte le cose dolci. Ne trarrà gioimento anche il livello della glicemia nel sangue (all'origine di una malattia subdola che si chiama diabete), moderi il consumo di pane e di vino, mangi tanta frutta, insalate e legumi vari. In appoggio, pratichi

almeno un'ora il giorno di marcia a passo sostenuto; la bicicletta è troppo pericolosa».

Mi ha convinto. Decido e comincio l'indomani. Descrivo una giornata tipo. Di buon mattino, appena sceso dal letto, il solito bicchierone d'acqua. Dal rubinetto, l'acqua minerale è una sciocchezza: arricchisce chi la fabbrica e la commercializza. Non parliamo poi dei prezzi della minerale al ristorante, son dolori!

Subito dopo la prima colazione che mi piace, ossia caffè e latte, pane burro e marmellate. Tiro mezzogiorno gustandomi un frutto; ho riscoperto mele, pere, arance, mandarini; mi disseto con almeno mezzo litro d'acqua.

Pranzo con insalata mista, una piccola porzione di formaggio o formaggella (in stagione, formaggin freschi). In variante, ad esempio, carciofi ben nettati, cotti in

una base d'acqua e un paio di cucchiai d'olio extravergine d'oliva, diverse spezie, poco sale. Niente pane. Per cena, un pesce intero, circa 700 g per due persone, cotto al forno, diliscato poi e condito con il solito olio d'oliva, condimento scarso, accompagnato da due patate bollite. Niente pane, ma un buon bicchiere di vino, sì. Non basta in volume? No problem: due, tre, quattro d'acqua me lo danno. Ho così imparato a gustare meglio il vino, si diventa furbi sorreggiandolo con voluttà, facendolo durare più a lungo.

Alla sera, dopo cena, frutta a volontà, tisane eccetera.

Inverto a piacimento pranzo e cena, facendo lavorare la fantasia. Biscotti e cioccolati sono ormai un ricordo.

Subito dopo pranzo indosso vestimenta sportive, un paio di scarpe da ginnastica con il cuscino

d'aria sotto il calcagno. E via per la marcia. A passo sostenuto: un ritmo di 12 minuti per chilometro non è impossibile. Un'ora, poi ogni giorno v'aggiungi alcuni minuti. Scelgo anche stradine in leggera salito. Sarà più faticoso, ma fa trapiolare.

All'operazione giornaliera del peso, al rientro, dopo la doccia ristoratrice si notano una due linneetie in meno. Moltiplicate per i giorni. In capo ad un paio di mesi avrete la soddisfazione di indossare un bel completo che se ne stava nell'armadio da parecchio tempo perché era troppo stretto.

La sera che si esce a cena in compagnia si possono mollare i freni. Occorreranno tre quattro giorni per riallineare l'ago della bilancia. La perseveranza premia. Il piacere di sentirsi più snelli e di dormire meglio è impagabile.

Occhio alla bilancia

Giornali, settimanali d'ogni tipo, riviste patinate ecc. pubblicano spesso e volentieri ampi servizi, con titoli accattivanti, seducenti, per i lettori in sentore di sovrappeso. Articoli su diete dimagranti, espedienti per ridurre il peso corporeo pare facciano vendere bene. Temo che suscitino sol-

'Biasca contro' e altre storie domani su Tsi Uno

Domani alle 20.40 su Tsi Uno nuovo appuntamento con le storie di Aldina Crespi. Si inizia con un documentario su Claudio Tacchini che, emigrato in Sudamerica da Brè sopra Lugano, è uno dei più noti musicisti e cantautori uruguaiani. Ma la sua carriera ha un brusco arresto: Claudio, affatto da tumore, deve tornare in Svizzera. La star dei palcoscenici di Montevideo ora è costretta a battersi per la vita. Con Melissa Gnesa faremo invece un viaggio in Africa assieme a Charles Azanshi, nato e cresciuto nel Togo, dove è diventato sacerdote. Trasferitosi in Svizzera per studiare bioetica, padre Charles ha svolto e svolge tuttora l'attività di parrocchia in Ticino. Una storia a più voci è, infine, quella raccontata (alle 22.00 dopo la pubblicità) da Victor Tognola nel documentario "Biasca contro: la vigna di San Carlo"; una polifonia di vicende, di avvenimenti e di storie attraverso cui numerosi biaschesi cercano di dar conto della loro particolare natura "controcorrente".

Espresso

Quartetto Bolling al Conservatorio

Oggi alle 18.15 all'Auditorium del Conservatorio di Lugano, l'appuntamento con "Sabato in Musica" propone alcune rarità di repertorio. Il "Quartetto Bolling", composto da Francesco Diiodovich (chitarra), Claudia Bracco (pianoforte), Paolo Pasqualin (percussioni) e Stefano Dall'Ora (contrabbasso) eseguirà musiche di Maurizio Colonna e Claude Bolling. In programma musiche originali che hanno come punto di riferimento il famoso "Concerto per Chitarra classica e Trio Jazz" di Claude Bolling. Un brano che segna un formidabile punto di incontro tra due mondi, quello "Jazz" e quello "Classico",

intesi nel senso più tradizionale del significato, riuscendo a fondere sapientemente in un giusto equilibrio due linguaggi diversi ma complementari, in un capolavoro musicale assoluto dei giorni nostri.

Un marziano a Roma

Nella rassegna "Racconti italiani del '900" in onda domani alle 15.35 su Rete Due si parlerà del celebre racconto di Ennio Flaiano «Un marziano a Roma». Un viaggio nella letterarietà del testo in cui la Roma di via Veneto, la voce di Federico Fellini e il marziano si muovono e palpitanano in questo film... fatto di suoni.