



rilassarsi sul divano in abiti comodi ha un nome d'arte finlandese: "kalsarikanni". foto iStock. © Ansa
GUARDA LE FOTO...

A A A



Stampa



Scrivi alla redazione

Cos'è il **kalsarikänni**? L'arte finlandese di sbracarsi, preferibilmente in abiti comodi (la famigerata tuta da casa o direttamente in mutande), sul divano (e forse anche con una birra in mano) . Si differisce, ma la filosofia no stress alla base è la stessa, dagli ugualmente nordici lagom e hygge.

In un mondo che non dorme mai, il **kalsarikänni** è la **via finlandese per lo zen, una pratica e una filosofia per rilassare il corpo e rigenerare lo spirito**. Seguendo le notizie dei media, la fine del mondo sembrerebbe ormai alle porte, distinguere le notizie vere da quelle false o distorte è diventato poi quasi impossibile. La prima pagina del giorno sembra sempre più deprimente di quella del giorno prima: cambiamento climatico, terrorismo internazionale, povertà dilagante, pop star che cantano in playback ai concerti, presidenti eletti con elezioni democraticamente pilotate, vip stagionati che si trasformano con la chirurgia estetica, e la lista potrebbe continuare all'infinito, sostiene Miska Rantanen, autore di 'Kalsarikänni - l'arte di **stravaccarsi**', pubblicato in Italia da Ad est dell'equatore.

Sui mali del mondo i paesi nordici hanno sviluppato dei loro antidoti tradizionali. Quando imperversa la tempesta, i 'peace&love' della Scandinavia sanno che per un piccolo essere umano esercitare un vero potere su tutto è impossibile. Con le nostre azioni e le nostre scelte possiamo solo rendere le cose per noi stessi e i nostri cari più facili o un pizzico più sopportabili. In Svezia e Norvegia questa filosofia di vita è racchiusa nella parola lagom che è

contemporaneamente un modo di dire e una norma di vita. **Lagom significa “la giusta quantità”, “niente di eccessivo”, “abbastanza”. Quando il lagom regna, tutto è armoniosamente in equilibrio: non troppo, non troppo poco, ma il giusto.** Il lagom è uno stile di vita improntato alla moderazione, alla consapevolezza sociale e alla sostenibilità, è democratico ed ecologico e, per molti versi, rappresenta la quintessenza del pensiero nordico.

Redazione ANSA

07 dicembre 2018

15:58

Condividi la notizia



Anche se il lagom è la ricetta per vivere una vita bella e felice, il suo puritanesimo - sostiene Rantanen - non è compatibile con la realtà contemporanea. "Nei giorni nostri anche l'individuo più coscienzioso e responsabile è un individualista cui non solo piace scegliere in totale autonomia, libero da vincoli, ma che vuole anche poter ogni tanto “scollegare” il cervello, rilassarsi e **persino fare qualcosa di stupido.** Il 'difetto' del lagom sta nell'**esaltazione dell'etica della bontà: una persona buona non potrà mai rilassarsi sul serio** perché dovrà incessantemente soppesare le proprie scelte su un piano etico e il rischio di annoiarsi è dietro l'angolo.

Accanto al lagom **c'è la celebre arte danese dell'hygge.** Uno stile di vita hygge si ottiene creando un'atmosfera accogliente e intima, immergendosi in un **tempo rallentato e assaporando i piaceri della vita** momento per momento, circondati dall'affetto delle persone care. **Hygge è una tazza di cioccolata calda sorseggiata sul divano,** alla luce soffusa delle candele mentre fuori imperversa una bufera di neve. Se il lagom è una condizione mentale e una condotta di vita, all'hygge possiamo accedere creando o plasmando lo spazio fisico circostante. Bisognerebbe essere davvero insensibili come il ghiaccio per non sentire il piacevole intorpidimento prodotto da scialli di lana, un bel fuoco nel camino, un tocco di brie biologica, un calice di vino rosso dal gusto rotondo e una sfilza di libri con copertina in pelle. Sono tutte cose che davvero possono far scordare i mali del mondo. L'hygge è riassunto nell'immagine patinata che ormai spopola sui blog di lifestyle e sulle riviste d'arredamento. Ed ecco qual è il suo difetto, dice non senza ironia l'autore finlandese che ha codificato un'altra via per la felicità: **non tutti possono permettersi un caminetto in casa dove far ardere ciocchi di betulla** durante una tempestosa serata d'autunno.

Nella gamma dei kit di sopravvivenza dei paesi nordici, al lagom o all'hygge **il finlandese medio preferisce affidarsi alla pratica primordiale,** mondana e versatile del kalsarikänni che, detto in parole povere, è l'arte finlandese di bere sbracati in mutande o in pigiama e trovare la felicità. Una pratica attuabile in qualunque angolo del mondo, in qualunque situazione, contesto e soprattutto stato mentale. Il 'difetto' c'è anche qui: poiché lo sbraco non è da posa, non fornisce foto suggestive instagrammabili da postare su Internet. Costruisce il suo effetto rilassante semplicemente su: abbigliamento comodo, giusto consumo di alcolici e un leggero passatempo. La loro ottimizzazione però non basta per il raggiungimento del miglior risultato possibile. Un kalsarikänni ben fatto richiede apertura mentale e disponibilità a vivere il presente e in tal senso sul piano spirituale è strettamente affine alla “meditazione consapevole” o “**mindfulness**”: l'attenzione consapevole e la presenza mentale conducono alla piena esperienza del momento presente, alla sua percezione e alla sua accettazione in quanto tale. Tuttavia, mentre la pratica della meditazione consapevole si sviluppa grazie all'aiuto di vari esercizi per

esempio di respirazione, l'arte finlandese dello sbraccarsi si aiuta con l'alcol, fornendo così una sorta di scorciatoia verso la meta finale: sollievo, relax e pace interiore.

Nelle classifiche della felicità, la Finlandia è sempre ai primissimi posti. Molte caratteristiche dello stile di vita finlandese contribuiscono al raggiungimento di questo traguardo: il miglior sistema di istruzione del mondo, parità di genere, uno stato sociale generoso ed equo, l'ostinazione di un mulo e la forza di volontà dei finlandesi.

Alla base di questo successo c'è la capacità tutta finlandese di mantenersi calmi e in salute anche nell'occhio di un ciclone di attività stressanti come il lavoro, la famiglia, la competizione, il guadagno, i conti da pagare, le piccoli o grandi missioni da compiere ogni giorno. Secondo l'autore, questa capacità deriva dall'esercizio del kalsarikänni, ovvero stravaccarsi su un divano in mutande, possibilmente da soli, smettere di pensare e farsi una bevuta.

Questa forma di abbandono fisico e mentale, molto "vecchio stile" e per niente new age è un **percorso di rilassamento personale**, recupero energetico e potenziamento dello spirito che prepara ad affrontare gli impegni presenti e futuri. Come farlo? Spogliatevi dei vostri abiti da lavoro fino a restare in mutande, tenete a portata di mano qualche dolcetto, preparate un letto o un comodo divano, una bevanda e lasciatevi andare

 Stampa  Scrivi alla redazione

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

Condividi



TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE:



(/corporate/it)

- **Disclaimer** [\(/sito/static/cisclaimer.html\)](/sito/static/cisclaimer.html) Agenzia ANSA - Agenzia Nazionale Stampa Associata - Società Cooperativa Sede Centrale e Sede Legale: Via della Dataria n. 94, 00187 - Roma
- **Copyright** [\(/sito/static/copyright.html\)](/sito/static/copyright.html)
- **Privacy** [\(/sito/static/privacy.html\)](/sito/static/privacy.html) Telefono 06/67741 Fax 06/69797383.84.86

Codice Fiscale ed iscrizione nel registro delle Imprese di Roma n. 00391130580

Repertorio Economico Amministrativo di Roma n. 127596 - Partita I.V.A. IT00876481003. Iscritta nel Registro delle Società Cooperative al n. A100573

Certificazione ISO 9001
[\(/sito/img/download/AGENZIA_ANSA_SOC_COOP_!\)](/sito/img/download/AGENZIA_ANSA_SOC_COOP_!/)
I "processi di Produzione, distribuzione e pubblicazione formato multimediale di notizie giornalistiche" ANSA s
certificati in conformità alla normativa internazionale ISO 9001:2015. **Politica per la Qualità**
[\(/corporate/it/info/politica_per_la_qualita.html\)](/corporate/it/info/politica_per_la_qualita.html)



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification

