



Il "Cellini" di Gilliam arriva a Roma

Vitale, visionario: il "Benvenuto Cellini" di Terry Gilliam (musiche di Berlioz) al Teatro dell'Opera di Roma dal 22 marzo al 3 aprile, in prima nazionale, dopo Londra, Barcellona e Amsterdam. Sul podio Roberto Abbado.

DOMENICA 20 MARZO 2016 25

il GIORNO del Carlino QN
LA NAZIONE

I campionati italiani

Un operaio di 28 anni ha vinto ieri la supersfida "registrando" in 5 minuti 360 numeri appena letti



di VIVIANA PONCHIA

VINCE chi memorizza più parole, codici binari, nomi e visi di persone, numeri sterminati, mazzi di carte mescolati a caso, cifre sparse da un computer a colpi di una al secondo. Impressionante per chi non ricorda l'appunto sulla segreteria telefonica. D'altra parte i concorrenti sono solo 17, selezionati in tutta Europa. Talenti di nicchia, o forse no. **Matteo Salvo**, ingegnere di 39 anni che dopo essere stato campione a Londra nel 2013 alla fine ha organizzato a Roma i campio-

TRUCCHI E SEGRETI
«Per tenere bene in testa i numeri del telefonino basta pensare a una molla»

nati della Memoria, sostiene che queste imprese sono alla portata di tutti. Basta conoscere le tecniche giuste e allenarsi.

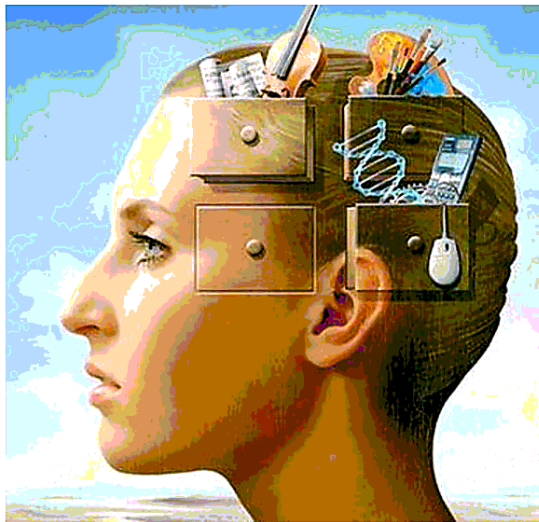
La sfida prevedeva anche di riordinare 50 immagini astratte in bianco e nero. E di sciorinare date prive di fondamento storico come quella dell'armistizio fra Milan e Inter o la conversione del cocodrillo alla cucina vegana. I più forti nel mondo? Da Germania e Svezia. Poi ci sono i cinesi, veri fanatici dei funambolismi mentali. «La memoria è in tutto quello che facciamo - spiega Matteo - Nei movimenti, nello sforzo di tenere uno strumento in mano». Racconta di una madre disperata perché il figlio dimenticava sempre come stringere l'arco del violino: «La postura corretta è unire indice medio e anulare lasciando le altre due dita sollevate. Ho detto al bambino che assomigliava alla lumaca e ha finalmente capito». La mente è una scimia dispettosa che nasconde le automobili parcheggiate e

«La vita va imparata a memoria» Salvo, l'uomo che ricorda tutto

È il guru della mente: apprendere le lingue in un mese? La tecnica c'è

È STATO Matteo Salvo a organizzare a Roma la quarta edizione del campionato italiano di memoria open. Li ha vinti ieri Matteo Di Cianni (operaio di 28 anni in una azienda di carni di Mondovì, in provincia di Cuneo) che ha tolto dal trono Mara Brescianini, per due volte regina del trofeo. Di Cianni ha anche battuto tre record italiani: in 5 minuti ha memorizzato 360 numeri e in 10 minuti 3 mazzi da 52 carte ciascuno. Terzo record conquistato: 40 date storiche

memorizzate in 5 minuti. La quarta edizione del campionato ha messo di fronte 17 "atleti della mente" europei (otto italiani), come il tedesco Reinhard, primo a ricordare un mazzo di carte in meno di 22 secondi o il danese Damtoft che memorizza 60 numeri casuali in 5 minuti. I Campioni si sono confrontati in dieci discipline come ricordare in 5 minuti 100 nomi di persona, in 2 minuti un mazzo da 52 carte, memorizzare in un'ora 10 mazzi o un numero di mille cifre.



Potenziare la memoria, sogno antico. **Matteo Salvo**, ingegnere di 39 anni, è ormai uno dei maestri nel settore

spariglia la lista della spesa. Oppure un formidabile alleato. **Matteo Salvo** ha addomesticato la scimmia.

INSEGNA programmazione neuro-linguistica, dirige a Torino la scuola di Mindperformance ed è l'unico istruttore italiano benedetto dal mitico Tony Buzan, il padre inglese delle Mappe Mentali. Tiene seminari per bambini di otto anni e super manager, scrive libri sui segreti della mente e sostiene che tutti possono imparare l'inglese e lo spagnolo in un mese. Più banal-

mente, volete ricordare un numero di cellulare? «Seguitemi: 393-33... Pensate al 3 come a una molla che salta su un palloncino, il 9, che scoppiando fa uscire un'altra molla... Bisogna visualizzare immagini e collocarle in punti precisi di un percorso conosciuto, come la mappa della casa». Va bene il telefonino, ma mandare a memoria un mazzo di carte in apnea non è banale: «Mi piaceva l'idea del paradosso e di abbinare due prestazioni estreme a livello fisico e mentale. Apnea è resa completa del pensiero. Memorizzare ri-

chiede invece il massimo di lucidità e quando sei lucido la prima cosa che vuoi fare sott'acqua è risalire a prendere ossigeno. Ma qui appunto estremizziamo. Tutti possono provare invece il sapore della trance da concentrazione, come il cane da caccia sulla scia della preda. Non vedi e non senti altro. La mente entra in uno stato diverso e obbedisce». Porta le prove. «Un pilota di linea è riuscito a dare 14 esami in 4 giorni. Io in un mese ho imparato l'inglese. Il primo errore che non bisogna fare è trasporre i suoni italiani su una lingua che

La storia

Da Simonide a Pico I maestri di metodo

Simonide di Ceo, inventore dell'arte della memoria. Poi Pico della Mirandola nel Quattrocento. E, nel XVI secolo, l'umanista Giulio Camillo Delminio che costruì un teatro di memoria in legno per potenziare in concreto la capacità di fissare dati nella mente. Molti sono i professionisti del ricordare & imparare: oggi uno dei più affermati è Tony Buzan, inglese. Che ha creato le Mappe Mentali.

non li possiede. Come la erre, la ti. Equivale a infilare un programma per Pc su un Mac. La musica dell'altra lingua va interiorizzata e associata a un'emozione piacevole. Come guardare in originale un bel film, o fidanzarsi con la figlia della famiglia che ti ospita a Londra».

MEMORIZZARE è un atto di volontà. E dimenticare? «Per quello c'è l'alcol, ma non mi sembra la strada giusta. Meglio la psicoterapia. Non si può dimenticare a comando se dietro ci sono emozioni troppo forti che mantengono attivo il ricordo. La soluzione può essere solo accettare e cambiare l'interpretazione dell'evento». Non c'è un'ora in cui si ricorda meglio ma è fondamentale essere riposati perché in caso contrario i tempi di memorizzazione aumentano del 30-40%. Ripetere le poesie è tempo perso dal momento che esistono tecniche più potenti: «Se uno conosce solo il cavallo ritiene impossibile andare da Milano a Roma in un'ora. Io gli spiego che c'è anche l'aereo».

