

Sono zen. E al cinema denuncio i reati ambientali

Candidato ai Nastri d'Argento con un film sui danni dell'amianto, l'attore vive green. «Cucino, corro e mi rilasso con la musica»

DI DIANA DE MARSANICH

1 Il primo gesto del mattino

Una pratica zen: eseguo una serie di esercizi che mi ha insegnato il mio osteopata per risvegliarmi in modo dolce e dare il tempo fisiologico al corpo di passare dallo stato di riposo all'azione. Poi faccio stretching perché soffro di mal di schiena.

2 L'ultimo prima di andare a letto

Do un bacio a Daniela, la mia compagna, e mi dedico alla lettura: mi appassionano le storie che intrecciano l'amore e la guerra.

3 L'aspetto più Natural del tuo carattere

La mia semplicità, per indole rifuggo dal clamore legato al mio mestiere di attore. Sono rimasto a vivere in provincia, a Caserta, e da un anno sono andato a convivere con Daniela in una casa con un grande terrazzo. Ho scoperto il potere terapeutico del verde: coltivo una pianta di limoni che curo come un figlio e un ficus benjamin su cui ripongo grandi aspettative.

4 Nel tuo frigo non manca mai

Yogurt greco senza lattosio, frutta e verdura che compro dal fruttivendolo e tutto quello che mi ispira, basta che sia di stagione. Spesso per esigenze di copione sono a dieta ferrea, ma amo così tanto cucinare che lo faccio per gli amici: il mio piatto forte è il ragù alla napoletana.

5 Il tuo rito per rilassarti

Ascolto i concerti per clarinetto di Brahms, un toccasana per l'anima. Suono il flauto traverso e il clarinetto e mi appassiona la canzone napoletana. Quando sono stressato, poi, mi basta sentire la musica barocca di Claudio Monteverdi, uno dei più grandi musicisti di tutti i tempi.

6 Lo sport che ti mantiene in forma

Li ho provati tutti: pallone, baseball, rugby. Ora corro almeno un'ora al giorno nel parco della Reggia di Caserta, un luogo spettacolare.

7 Se fossi un animale saresti

Forse un gatto antico che viveva nelle piramidi.



Armando Rotoletti

L'attore Marco D'Amore, 35 anni, ha raggiunto il grande successo con la serie tv *Gomorra*.

IL POSTO DELL'ANIMA

«La cappella Sansevero a Napoli, dove è deposto il Cristo Velato. Un'opera marmorea d'incredibile bellezza dove si mescolano sacro e profano».



IL LUOGO DEL CUORE

«Teatro Garibaldi a Santa Maria Capua Vetere (Ce). Su quel palco è scoccata la scintilla e a 18 anni sono entrato in compagnia con Toni Servillo».



8 Cosa ti dà serenità

Tornare a casa da Daniela. Ricordo anche il giorno del nostro primo incontro: il 29 ottobre 2010.

9 Il tuo gesto ecosostenibile

Cerco di essere sempre informato, certi gesti d'incuria si compiono anche per ignoranza. Mi sposto con i mezzi pubblici, faccio la raccolta differenziata e provo a sensibilizzare alla salvaguardia ambientale con il mio lavoro. Insieme a Francesco Ghiaccio, abbiamo scritto la sceneggiatura di *Un posto sicuro*, candidato ai Nastri d'Argento 2016. Il film racconta il dramma dell'Eternit a Casale Monferrato ed è stato realizzato con il contributo di Legambiente e AzzeroCO2. Il 24 luglio sarà presentato a Conversano (Ba), in occasione del Salento Finibus Terrae (www.salentofinibusterrae.it), un festival itinerante dedicato al cinema.

10 Il tuo slogan per Natural style

Siamo ospiti su questo pianeta. E, a casa degli altri, ci si comporta bene! 🌿