

INCONTRI

Le vite di Mathias

Contadino, musicista, attore e istruttore del metodo Wim Hof sull'esposizione al freddo, Mathias Britos vive a cavallo tra Svizzera e Uruguay, senza aver perso lo spirito avventuroso e curioso della sua fanciullezza.

Testo **Isabella Visetti** Foto **Viola Moghini-Barberis**

Intollerante, polemico, casinista, scettico... Non è tenero Mathias Britos nel descriversi. «Sono però uno che cammina la sua parola», aggiunge con una punta d'orgoglio, usando un'espressione degli indigeni colombiani, di cui ha conosciuto la cultura millenaria. Anche generoso e umile, quasi inconsapevole delle esperienze straordinarie che ha attraversato: «Ho avuto molte opportunità, ma ho anche perso tantissimi treni», dice con un sorriso.

Personalità eclettica

Mathias è sposato, padre di tre adolescenti, è giardiniere e contadino, gestisce una piccola azienda agricola bio in Uruguay ereditata dal padre; è musicista, ha fatto l'attore e ora è istruttore certificato del metodo Wim Hof, che prevede una combinazione di esposizione al freddo, «tecniche di respirazione e meditazione per ridurre l'infiammazione, aumentare l'energia e la resistenza allo stress», spiega Mathias, che aggiunge: «Nel 2020, mentre lavoravo a un progetto per creare una riserva naturale in Uruguay, mi sono informato da autodidatta e ho iniziato a praticarlo. Sono diventato istruttore per approfondire e condividere questo metodo incredibile, convalidato da diversi studi scientifici, con altre persone nei seminari che propongo sul mio sito online. Rende più forti, sani e felici; resetta il sistema respiratorio, cardiocircolatorio, nervoso, endocrino, linfatico. Tramite le respirazioni e l'esposizione al freddo si interviene sulla fisiologia, ottenendo uno stato che rende più resilienti allo stress, e si rieduca il cervello ad affrontare e non a subire. Ora sono di moda le immersioni in luoghi estremi, instagrammabili, ma i be-

nefici ci sono anche con docce fredde a casa, seguendo il protocollo Wim Hof».

Relazione con la natura

Sono suggestivi i video di Mathias che si immerge nella pozza a Mugena o in quelle del Malcantone, inserite nella sua routine settimanale. Lui però rifugge la narrazione dell'eroe. Il suo approccio è semplice e spirituale. «Sono cresciuto immerso nella natura, fin da bambino ho avuto un rapporto quasi mistico con l'ambiente, ero sempre all'aperto per giochi e scoperte. Ho vissuto a Lugano e poi a Bioggio con mia madre e il mio secondo padre Celestino, che mi ha dato tutto quello di cui un bambino ha bisogno. Ho frequentato la Scuola Steiner a Origlio, dove andavo in bicicletta». E dove pratica la recitazione. Fino all'età di tre anni ha vissuto nomade, tra Europa e Sudamerica, al seguito del gruppo di musica folklorica latino-americana del padre. La musica l'ha sempre accompagnato, suona e canta, da piccolo studia pianoforte, da ragazzo imbraccia la chitarra. Nel 2008, fonda a Lugano "La Combi", la "banda" alla quale è affezionato e di cui è il frontman giusto per esibizioni che sono celebrazioni di ritmi e canzoni tradizionali latinoamericane.

Non si definisce cantante o musicista, eppure la sua presenza sul palco è vibrante, lì risuonano le sue radici. «Nel mio bagaglio latino-americano c'è un certo idealismo, le storie della tradizione sulle vicende universali di ogni essere umano, la connessione con la natura». A sedici anni ritorna in America Latina regolarmente, a diciannove va in Perù, inseguendo un amore, e lì inizia la sua carriera di attore, che poi lo porterà a essere un

protagonista della serie Rsi "Affari di famiglia". «A Lima, città immensa, che in un processo di omologazione culturale ha perso i suoi tratti più autentici, non trovo quello che cerco. Mi trasferisco a Bogotá, in Colombia, dove finalmente sento l'abbraccio di una cultura viva; giovani che non rinnegano, anzi evocano, le radici indigene e africane».

La forza della dolcezza

A Bogotá vive con la moglie Serena, nel 2007 nasce il loro primo figlio Benicio e poco dopo decidono di tornare in

Svizzera: «Bogotá non è il luogo ideale per far crescere un bambino, se vuoi che cresca libero».

Risiedono in Svizzera per quattro anni, dove nasce il secondo figlio Ramiro e poi ne trascorrono otto nella fattoria del padre in Uruguay, dove nasce Cielo, la bambina. «Nel 2020, rientriamo in Svizzera, perché stare lì significava fare un voto di povertà. Da allora trascorro diverse settimane in Uruguay, intervalli non troppo lunghi per non stare distante da figli e moglie, che ogni tanto mi accompagnano. Non è semplice una vita a cavallo fra mondi così

diversi... Ricordo però il tempo speciale con mio padre, che mi ha insegnato a fare il contadino. Stargli accanto è stato un dono: lui era una persona soddisfatta, piena, felice». Gli occhi di Mathias diventano di un azzurro più intenso, emanano la forza della dolcezza, l'intuito, la fiducia, la grazia con cui affronta la vita. «La mia vocazione ora è la famiglia, la musica, l'azienda agricola; voglio realizzare piccole cose, non ho ambizioni... È vero quello che ha affermato l'ex presidente uruguayano Mujica: se non sei felice con poco, non sei felice con niente». ■



I bagni gelidi hanno effetti benefici, ma questa pratica richiede la massima prudenza e un'immersione in sicurezza.