

Corpo e Territorio – Postura Naturale nella Tuscia



Fluire – Camminare come atto politico

Spostare il corpo, cambiare passo: resilienza, trasformazione, fiducia

Il Corpo

Ci sono giorni in cui il corpo non chiede stabilità.

Chiede movimento. Non quello nervoso e compulsivo che ci agita senza portarci da nessuna parte, ma un fluire più antico: il passo che trova il suo ritmo, il respiro che si riapre, le articolazioni che smettono di trattenere.

Fluire non è scivolare via. È restare presenti mentre si cambia.

È accettare che la vita non procede per linee rette, ma per curve, onde, ritorni. E che la nostra postura — fisica e interiore — può diventare una forma di intelligenza: un modo per attraversare le trasformazioni senza irrigidirsi, senza spezzarsi.

Camminare è la prima scuola del fluire.

Nel cammino il corpo impara che non c'è equilibrio senza micro-squilibri: ogni passo è un piccolo “perdere” e un piccolo “ritrovare”. Il piede si stacca dal suolo, l'assetto si sposta, il bacino risponde, la colonna si organizza, lo sguardo anticipa. È un continuo aggiustamento, un dialogo costante tra gravità e intenzione.

Eppure, nella cultura contemporanea, anche il cammino rischia di diventare un mezzo e non un gesto: si cammina per arrivare, per consumare, per misurare performance e risultati. Si cammina con la testa altrove, in una call, in un pensiero, in un messaggio. Il corpo, intanto, esegue.

Fluire significa restituire al cammino la sua dignità di rito quotidiano: un'azione semplice che rieduca alla fiducia. Fiducia nel terreno, nel tempo, nella capacità di adattamento. Fiducia nell'idea che non tutto si controlla e che, a volte, la vita si attraversa meglio quando smettiamo di irrigidirci.

La Polis

Se il corpo è una società in miniatura, la società è un corpo ingrandito.

E come nel corpo la rigidità cronica crea dolore, così nella polis la rigidità dei sistemi produce fragilità: istituzioni che non ascoltano, comunità che si polarizzano, territori che vengono sfruttati finché non restano che ferite. La nostra epoca ha molta velocità e poco

fluire. Molta reattività e poca trasformazione autentica.

Camminare, in questo senso, può diventare un gesto politico.

Non perché sia una protesta spettacolare, ma perché è una pratica di riconquista: del tempo, dello spazio, dell'attenzione. Camminare lentamente è sottrarre energia alla macchina dell'urgenza. È dire: *non tutto deve essere immediato, non tutto deve essere produttivo, non tutto deve diventare merce*.

Quando camminiamo, cambiamo la scala del mondo.

La distanza torna reale. Le cose riprendono forma e peso. Il territorio smette di essere sfondo e diventa interlocutore: sentieri, pietre, odori, vento, volti. Camminare ricostruisce un'economia dell'incontro: ci rende più porosi, meno isolati, meno "chiusi in automobile" — dentro un guscio che corre senza vedere.

E c'è di più: camminare crea comunità invisibili.

Non serve parlare: basta condividere un ritmo. Chi cammina nello stesso luogo, nello stesso giorno, nello stesso silenzio, partecipa a un patto implicito. È un modo di abitare che non consuma, ma attraversa; che non conquista, ma riconosce. Un modo di stare nel mondo che potrebbe insegnare alla politica una cosa essenziale: la trasformazione non è un colpo di mano, è un processo.

Il cammino, infatti, non è mai una vittoria immediata: è resistenza gentile, continuità, perseveranza. È un atto che dice: *io ci sono, passo dopo passo, e la mia presenza cambia il paesaggio — anche se lentamente*.

Il Territorio

Nella Tuscia, il fluire ha una maestra limpida: l'acqua.

E il Lago di Bolsena è una grande lezione aperta.

Non è solo un lago. È una presenza. Un corpo d'acqua che respira, che muta colore, che riflette il cielo e lo restituisce in mille frammenti. Chi lo guarda capisce subito una cosa: l'acqua non ha forma propria e proprio per questo può contenere ogni forma. Non si oppone: avvolge. Non conquista: permea. Non forza: insiste.

Camminare lungo il lago — nei tratti dove il sentiero si avvicina alla riva e poi si allontana, dove le canne disegnano piccole soglie, dove il vento increspa la superficie e tutto cambia in un attimo — è un'esperienza di educazione somatica.

Il paesaggio del lago non chiede di essere dominato: chiede di essere seguito.

Lo sguardo si apre. Il passo si fa più lento. Le spalle scendono. Il respiro trova spazio. E mentre il corpo si ammorbidisce, la mente smette di stringere.

Il lago insegna la trasformazione senza trauma: la metamorfosi come normalità.

Ogni giorno un'altra luce, un'altra temperatura, un'altra voce del vento. Nulla è uguale, eppure tutto è riconoscibile. È lo stesso luogo, ma non la stessa immagine. È la stessa acqua, ma non la stessa superficie.

In questo, il Lago di Bolsena diventa simbolo di resilienza:

non quella che resiste serrando i denti, ma quella che resiste cambiando forma. La resilienza dell'acqua non è durezza: è capacità di riorganizzazione.

E quando, dopo il lago, si torna nelle strade e nelle agende, quel ritmo resta addosso

come una memoria fisica: una possibilità concreta di attraversare il quotidiano con meno rigidità, con più respiro, con una postura più ampia.

L'Azione

La prossima volta che puoi, vai a camminare — al lago, o in un luogo dove l'acqua è presente (un fiume, una sorgente, persino una fontana di quartiere).

1. Cammina per i primi cinque minuti senza cambiare nulla: osserva com'è il tuo passo "automatico".
2. Poi fai una scelta: riduci leggermente la velocità. Non per essere lenta, ma per essere presente.
3. Porta l'attenzione alla sensazione del piede che appoggia e si stacca.
4. Ogni volta che la mente corre avanti, torna a una domanda semplice: "Dove sono, adesso?"
5. Se c'è acqua, fermati. Guarda la superficie. Nota che non si trattiene mai uguale. Eppure resta.

Lascia che il corpo impari da quell'immagine: stare, cambiando.

La Sintesi di Ipotesi

Fluire non è arrendersi: è scegliere una forza più intelligente.

È attraversare il tempo senza irrigidirsi, è muoversi senza disperdersi, è trasformarsi senza perdere la presenza.

In un mondo che ci vuole rapidi e prevedibili, camminare consapevolmente è un atto politico perché rimette al centro la misura umana: il passo, il respiro, la relazione con il territorio.

E il Lago di Bolsena, con la sua calma mobile, ci ricorda che la vera resilienza non è resistere contro la vita, ma fluire con essa — senza smettere di esserci.

Barbara Matteucci