

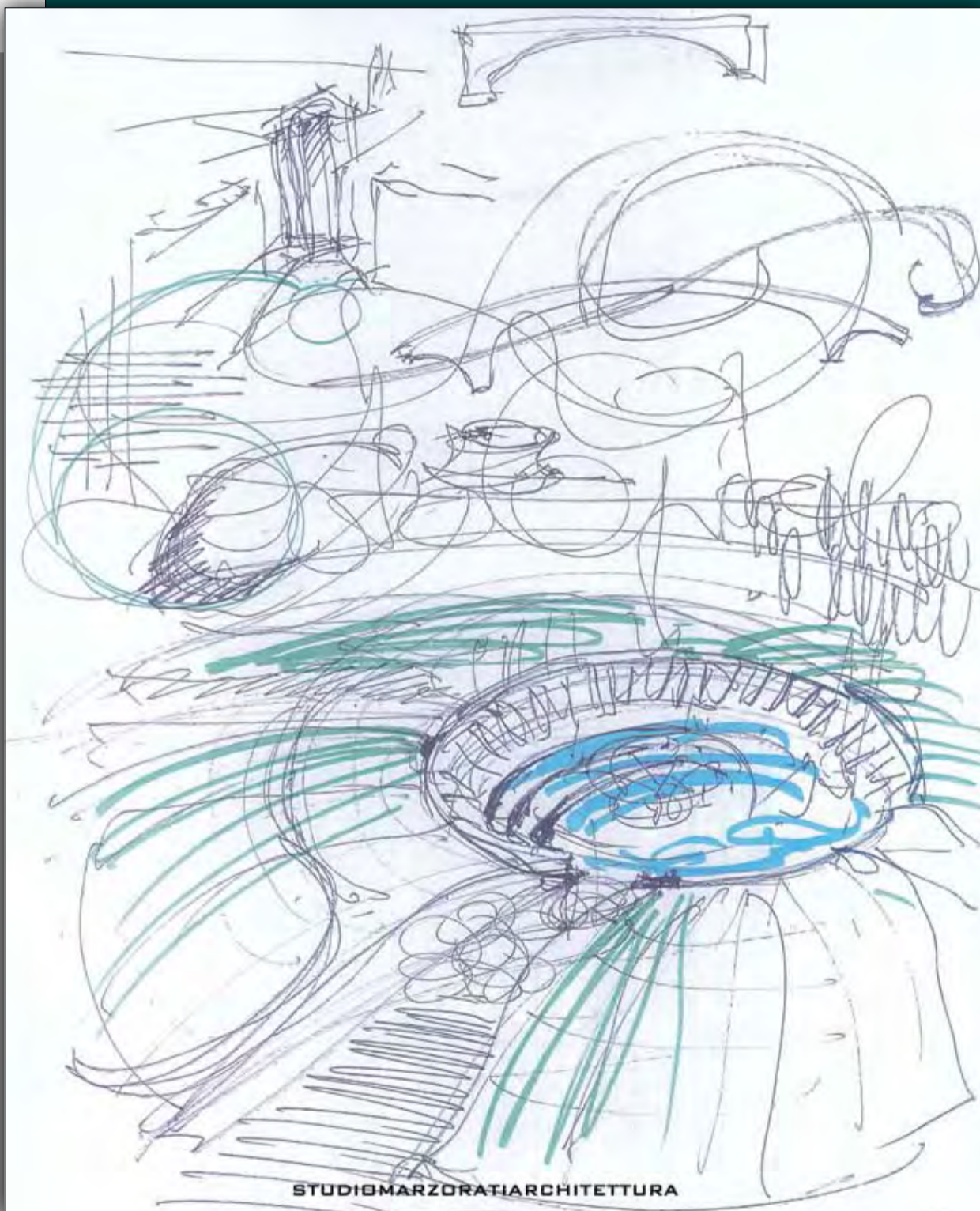
SestoCapitale del BenEssere

Numero 1 - Febbraio 2024 - A cura del Comitato scientifico SestoCapitale del BenEssere

Editoriale

Una nuova era di sviluppo urbano

Dopo l'incontro svolto il 30 novembre presso l'auditorium della BCC di Milano, di cui s'è dato conto nel numero precedente di questo foglio dedicato alla Città del BenEssere, cerchiamo di approfondire gli argomenti lì variamente toccati. Quell'incontro è stato il primo passo di un percorso che desideriamo intraprendere sicuri che l'idea di dar vita a una visione urbana incentrata sul benessere delle persone sia la chiave di volta per la città del futuro. Di qui la proposta di un centro che sia propulsore del BenEssere con la "E" maiuscola, perché si rivolge alla complessità e alla profondità delle necessità e delle propensioni umane. Non solo sul piano fisico, ch'è quello cui più immediatamente si tende a far riferimento. Ma anche sul piano culturale, sociale, spirituale, psichico... Quanti disordini e disagi psichici infatti si sono diffusi nelle nostre città assediate dal rumore, dalla fretta, dall'ansia prestazionale che è stata denunciata da tanti ma che non ha trovato soluzione: quelle sinora proposte si limitano a intenti medico terapeutici. Certo, se la persona è malata bisogna curarla, ma se il modo in cui è venuta a costituirsi la città contemporanea favorisce il malessere, è bene pensare a come mutarne la conformazione così da recuperare un ambiente favorevole alla persona nei contesti urbani in cui vive da decenni la stragrande maggioranza della popolazione europea. L'inquinamento di cui tanto si parla non riguarda semplicemente l'aria che si respira o l'acqua che si beve: riguarda la complessità della città e dei modi in cui essa è abitata, vissuta, "posseduta". Proponiamo il progetto di centro propulsore di questo progetto di rinnovamento urbano: esso dovrà essere tale da ospitare tutte quelle attività che sappiamo essere collegate al benessere. E ha la potenzialità di divenire il prototipo di un luogo di cui vorranno dotarsi anche altre città. Lo pensiamo come una rivoluzione pacifica, nel cui sviluppo tutti potranno riscontrare un autentico interesse, che prescinde da orientamenti politici e da collocazioni geografiche. Lo pensiamo come Politica con la "P" maiuscola, quel che in inglese dicono "policy" distinto da "politics": l'interesse generale visto sul lungo periodo, non quello particolare della partitica che annaspa nel momento evanescente. Auspichiamo che cresca il numero di coloro che prendono parte a questo progetto, non solo come lettori ma anche come attivi propositori.



STUDIOMARZORATIARCHITETTURA

Lo schizzo dell'architetto Giancarlo Marzorati per il centro della Città del BenEssere



Il modello del centro della Città del BenEssere. Un edificio a volte, con andamento circolare attornia la piazza in cui campeggia una piscina entro la quale si eleva una calla, a mo' di fontana.



La piscina all'aperto. Lo specchio del cielo, Le gradonate all'intorno. Acqua e cielo si fanno spettacolo fruibile nella quiete di un ambiente circondato dal verde, diffuso su tutta la copertura.

Oltre la Città della Salute: la Città del BenEssere

Spazi coordinati per ritrovarsi: cultura e gioco, sport e arti



Una sala dedicata alla musica: per praticarla, ascoltarla, conoscerla

A Sesto sorgerà la Città della Salute. Ma è Sesto una città salubre? Perché lo diventi veramente occorre qualcos'altro. Occorre che alla logica della terapia si unisca quella della prevenzione, dell'educazione a stili di vita atti a migliorare e conservare la salute. E questo è qualcosa che ha bisogno di un centro propulsore e luogo di riferimento.

Sono diverse le aree verdi che si sono rese disponibili in città, alcune pubbliche, altre private. È auspicabile che vi sorgano nuovi parchi urbani. E sarebbe appropriato che in uno di questi nuovi parchi si apra anche il nuovo centro della Città del BenEssere. Che potrà divenire l'elemento attivatore dell'evoluzione urbana più consona alle necessità del XXI secolo. Nulla del genere è stato sinora pensato per alcuna città: è tempo di farlo.

Il cuore propulsivo

Le diverse attività che ruotano attorno al benessere vanno indagate e meglio affinate attraverso la ricerca scientifica e l'educazione specialistica uni-

versitaria, per poi diffondersi a cascata nel sistema educativo e nella cultura diffusa. Quindi le attività di studio ed educative dovranno trovare un posto privilegiato nella Città del BenEssere, ma dovranno essere direttamente collegate anche alla loro effettiva pratica, che sia disponibile per tutti i cittadini. Dai bambini delle scuole materne alla Terza Età. Perché comunque l'esperienza insegna che in gran parte esse sono già note, sin dall'antichità. L'idea del benessere si associa in particolare, com'è invecchiata tradizione sin dall'antica Roma, alle terme, all'acqua, ch'è fonte di vita. Per notare (il nuoto è considerato tra le migliori delle attività fisiche), ma anche per i bagni con i sali minerali che nutrono la pelle e rinfrancano il corpo, i diversi tipi di sauna, fino ai massaggi e alle altre specialità intese a mantenere al meglio le condizioni fisiche, quali la cromoterapia o l'aromaterapia.

Il volto architettonico

La forma architettonica della Città del BenEssere è stata

immaginata dall'architetto Giancarlo Marzorati come impiantata proprio sull'impianto termale. L'edificio non è proposto con una singola facciata che prevale sulle altre: è avvolto da una facciata continua che si rivolge parimenti a tutto quanto l'attornia, a tutta la città. E allo stesso tempo facilita il rapporto col cielo: questo nella civiltà contemporanea va recuperato per molteplici motivi, tra i quali il fatto di permettere alla singola persona di conoscersi come appartenente al cosmo, non limitata dal proprio luogo di origine o dalla nazione di provenienza.

Il rapporto col cielo era immediato nell'antichità, quando i naviganti si orientavano secondo le stelle nella notte e quando il clima atmosferico influiva direttamente sulle possibilità di muoversi o di agire, in campo agricolo come in ogni altro ambito lavorativo, a differenza di quanto avviene oggi quando la luce elettrica e altre strumentazioni tecnologiche (quali quelle collegate alle serre, agli uffici, ai capannoni industriali) consentono di lavorare a prescindere dal



Vista dall'alto dell'intero complesso. Il verde del prato circostante continua sulle coperture dove si sviluppa anche una passeggiata panoramica



Un salone per l'esercizio fisico. Materiali naturali, aperture verso il cielo

tempo atmosferico. Usualmente le architetture sono studiate per proteggere gli spazi dai fenomeni meteorici, e questo avviene anche nella Città del BenEssere: ma qui la disposizione delle coperture è intesa anche a permettere di godere al meglio dell'irraggiamento solare e di recuperare la nozione della presenza del cielo anche durante la notte.

Non solo, l'architettura pur nella sua circolarità ritrova anche il senso dell'orientamento e del rapporto col paesaggio vicino e lontano, proprio come avveniva con le costruzioni del passato (per esempio le chiese erano "orientate" cioè avevano l'abside verso Est), e come avviene ancora in certe tradizioni orientali, quali quella indiana del Feng Shui che prevede che i sin-



Le terme. Il gorgoglio dell'acqua e le presenze arboree

goli ambienti interni agli edifici abbiano specifiche disposizioni assiali. In questo modo l'architettura stessa diviene strumento tramite il quale introdurre le persone a un più sano e proficuo rapporto con l'ambiente.

Il rapporto tra architettura e cielo si ravvisa anche nell'elaborazione delle aperture di luce e dei percorsi interni: scale ampie e di gusto, belle a tal punto da invogliare a essere usate invece degli ascensori; finestre disposte in modo tale da permettere che l'illuminazione interna sia ottimale per chi legge nelle biblioteche specializzate, o per chi pratica attività quali la pittura intesa come modo di espressione del sé più intimo, che usualmente resta represso dalle necessità di comportamenti socialmente accettati; ambienti perfetti sul piano acustico così da favorire la diffusione di musica - se la musicoterapia permette di recuperare l'equilibrio psicologico a chi l'ha perso, una buona pratica di ascolto musicale ha valore preventivo, per cui è importante essere educati all'ascolto. Molteplici sono le attività fisi-

che e culturali che hanno valore per il benessere della persona: qui sono tutte esplorate e praticate. Ogni singolo ambiente è studiato in modo tale da favorirne la fruizione. Importante sarà la presenza di palestre dove svolgere diverse attività fisiche, specializzate per ogni fascia di età e per ogni propensione (dallo yoga al body building). Come anche spazi per il teatro, per le conferenze, per la lettura, per l'esercizio della pittura, delle arti plastiche, per il recupero della manualità artigianale che l'essere umano ha perso nell'età industriale ma che è importante per la completezza della sua capacità espressiva e creativa.

Tra le molteplici attività legate al benessere non potrà mancare la cucina e l'arte del ben mangiare: lo studio dell'alimentazione appropriata per ogni fascia d'età; le modalità di preparazione degli alimenti così che il gusto si associ alla salute. Tenendo conto che vi sono culture come quella cinese in cui il cibo viene inteso anche come una medicina: un concetto che andrebbe assunto anche nella nostra cultura occidentale.

Il ruolo dei colori

L'architettura nel suo complesso e i colori delle sue pareti, sono studiati in modo tale da aiutare la concentrazione, il rilassamento, il recupero dell'energia psicofisica e la sua esaltazione. Qui favoriranno il riposo, lì l'attività. Qui lo studio, lì il dialogo. Qui l'esercizio, lì la stasi, ecc.

"Accoglienza" è il significato di ogni parte del complesso. Per questo al posto della rigidità delle linee diritte e degli angoli retti, diffusi sono gli elementi che nella loro curvatura parlano di invito: a entrare, a passare, a restare. Così molte aperture sono sormontate da archi, e diversi ambienti sono coperti da volte o da cupole: se un tempo tali soluzioni erano dovute anche a esigenze costruttive e strutturali, qui sono ricercate per la loro capacità di esprimere il senso dell'accoglienza e per valorizzare il rapporto tra ciò che sta in basso, il piano della terra, e ciò che sta in alto, espressione della volta celeste.

Leonardo Seradio



Vista dal prato. La struttura in legno conformata a grande volta ad andamento circolare



La libreria e sala di lettura. Il silenzio e la luminosità diffusa



Tutto attorno, il parco in cui passeggiare



Un ingresso. Si apre il panorama di un'oasi di pace



Una sala dedicata alle attività artigianali: teli, banchi da falegname

Ripensare alla logica del verde urbano

Nel pensare ai giardini urbani è tempo di imparare a disimparare: il giardino non è un luogo da cristallizzare in un suo determinato stato. Al contrario è un luogo vivo per eccellenza, dove le piante possono godere del diritto di autodeterminazione. In questo modo otterremo un ecosistema-giardino ricco in biodiversità e duraturo nel tempo.

Idee per nuovi ecogiardini

Il proposito che sento manifestarsi ogni giorno, è l'impegno nel trovare un ideale punto di incontro tra le competenze tecniche e la poesia, ben inteso, mantenendo saldamente i piedi per terra. La parte tecnica, vuole essere un attento sguardo scientifico e da naturalisti, oltre che da paesaggisti. La componente poetica invece, vuole essere l'assidua coltivazione di attitudini che si muovono liberamente nella storia, nella geografia, nella filosofia, nella mitologia, nella simbologia e nell'etimologia.

Proprio in questo ultimo, prezioso senso, un ecogiardino vuole essere un gesto responsabile ed interessato. La Responsabilità è la capacità di dare risposte. Inter-esse significa "essere tra". Per me, qui e ora: essere tra le specie. A chi dovesse pensare che in questo modo si rischi di uscire dall'Arte dei giardini tradizionali, voglio ricordare ciò che diceva il compositore Gustav Mahler: tradizione è il mantenimento della fiamma accesa e non l'adorazione della cenere. La fiamma accesa dei giardini oggi, è il ricordare alle persone come funziona la natura.

Una questione di ecologia

A questo punto, mi torna alla mente la differenza tra ecologia profonda ed ecologia superficiale, secondo la visione del filosofo ed alpinista norvegese Arne Naess, che vedeva la prima come frutto di domande profonde e la seconda come incapace di uscire da una cospicua dose di antropocentrismo. In un periodo come questo, dopo una pandemia, davanti a guerre e incertezze, un giardino che raccoglie le istanze ed interpreta i sentimenti di un ritorno alla natura, vuole diventare senza esitazioni l'occasione per reinventare la città e i suoi spazi vitali, un'opportunità per rinnovare la visione delle relazioni uomo-natura.

Esiste una domanda collettiva e plurale che si affaccia spesso alla mia mente: è successo, e se sì, quando è successo che chi si occupa di giardini, abbia cominciato a dimenticarsi della natura?

Penso che in parte sia successo, sì, e mi sono dato essenzialmente tre risposte:

1. *al sorgere di quella forma di moda consumistica detta "giardino a pronto effetto". Il trapianto costituisce un serio stress per la pianta ed è tanto più vero ed innaturale, quanto più essa è di grandi dimensioni. Non*



per niente viene, in questo caso, posta in una sorta di terapia intensiva, per usare una terminologia da pandemia;

2. *quando sono nati gli impianti di irrigazione automatici;*
3. *quando si è imposto il vivaismo in contenitore.*

Con queste due ultime rivoluzioni, nel bene e nel male, riconosco che sia diventato facile staccarsi dalla logica delle stagioni con tutto ciò che esse comportano nei cicli vegetali ed in una certa misura anche dalla dipendenza dalle condizioni meteo.

Il ritorno dei boschi

Detto questo, cosa ci può aiutare di più a trovare una via per far girare all'indietro (o forse in avanti?) le lancette dei nostri orologi per realizzare un ecogiardino, del frequentare la natura e i boschi? -Sicuramente aiuta il "frequentare" tanti bei libri- Il bosco è un ottimo maestro, poiché lì le piante seguono il loro destino per auto-progettare la loro comunità, e tendono al Climax, ossia alla stabilità evolutiva finale ed in grado di autoperpetuarsi nel tempo, in base alle risorse disponibili. Etimo di comunità è cum munus, condivisione del dono: tutto funziona secondo un interesse comune. In un bosco spontaneo abbiamo biodiversità, disetaneità, vegetazione a strati e interrelazioni a più non posso. Frequentare e riconoscere questa complessità, fa bene, molto bene, alla formazione paesaggistica oltre che, ovviamente, umana.

Vittorio Peretto
Paesaggista

C'è spazio per una vera eco consapevolezza, tra i valori che abitualmente legghiamo alla nostra idea di giardino.



Il futuro delle città dipende da una rinnovata, creativa, sincera, autentica, rispettosa connessione con la Natura



Semplicità di mezzi, ricchezza di fini