

natural
WELLNESS

VIA LE SCARPE!

Si chiama Earthing la pratica che aiuta a riconnettersi con la Terra camminando scalzi. Il contatto con il suolo permette di fare il pieno di energie naturali, quasi primordiali. I benefici? Sonno e pressione sanguigna si regolizzano, le tensioni muscolari si alleviano, la vitalità aumenta.

natural
WELLNESS



La cura per l'anima si chiama

OZIO

Impara a far niente! Sarai più creativa, consapevole e felice

Perdere tempo. Scansare ogni fatica. Stare sdraiata su una spiaggia, su un prato, su un'amaca in compagnia del tuo respiro. I muscoli si rilassano, i pensieri si fanno più lievi, la mente si apre a fantasie, visioni, verità mai dette, perfino lampi di genio. Ecco cos'è l'ozio in tutte le sue varianti, i suoi benefici per corpo e psiche e come abituarci a praticarlo: è il momento!

DI ANTONELLA FIORI

Ora lo so, che, se deciderò ancora di andare in cerca della felicità, non dovrò cercarla oltre i confini del mio giardino... perché se non la trovo là... non la troverò mai da nessuna altra parte". Non sarebbe male se, quest'estate, mentre siamo presi dalla frenesia di partire per un luogo dove finalmente trovar pace o felicità, rileggessimo tutti questa frase di Dorothy, ne Il mago di Oz. Pensiamoci. A restare nei confini del nostro giardino, nella nostra quiete, senza "fare niente". ►

natural WELLNESS OZIO, LA CURA PER L'ANIMA

La maggior parte di noi non lo sa dove ci porta il dolce far niente. Ma il bello dell'ozio è questo: lo scopri solo vivendolo. Chiudendo gli occhi, mi lascio andare alle tante impressioni sensoriali che arrivano dall'esterno. Una porta che sbatte lontano, il grido di una rondine e poi sempre più silenzio. Non faccio niente, eppure tutto mi parla, tutto è animato. Sento le foglie degli alberi che si muovono dolcemente, osservo il tramonto e alla fine la volta di stelle. "Nell'ozio, come nei sogni, la verità sommersa viene qualche volta a galla", ha detto Virginia Woolf. E infatti in questo mio ozio si svela a partire dal mio respiro, regolare, sottile, una verità più grande. Un respiro che esce dal mio corpo per poi ritornare indietro in una forma di energia sconosciuta. Oziando, sento il soffio vitale. Non facendo niente, tutto all'improvviso significa qualcosa. La mia vita acquista senso. Ci ho pensato e ripensato cosa sia stata, anni fa, questa mia prima esperienza dell'ozio: ozio puro senza nessun additivo. E alla fine è arrivata l'illuminazione. In piedi o seduta, a gambe incrociate o sdraiata, dondolante da un'amaca appesa sul terrazzo, semplicemente non fare niente piano piano mi ha restituito il mio peso nel mondo. È stato questo il miracolo. Come l'astronauta che dopo mesi torna a terra e, in assenza di gravità, deve risperimentare la sua massa, e quindi all'inizio si sente enorme, pesantissima, appena l'ozio comincia a far effetto, non sai bene dove mettere i piedi. Perdi l'equilibrio che fino a ora ti è stato dato dalle tante cose che dovevi fare, durante i mille impegni della giornata. Ritrovarsi a fare niente lì per lì ti disorienta. Ti fa barcollare.

IL BELLO DI AVERE TEMPO DA PERDERE

Ed ecco la vocina che ti dice: ma che fai? Perché non ti organizzi qualcosa? Un viaggio, una visita a un museo, un cinema, vai a fare una passeggiata in centro, accendi la tv, chiama quell'amica che non senti da tanto tempo, riordina la libreria, scarica una mail, guarda chi ti ha scritto su Facebook. Insomma: non oziare! E se proprio hai "del tempo da perdere" fai qualcosa per gli altri. Oppure, portati avanti col lavoro. Eh no, cara voce che mi riconduci sempre al fatto che bisogna fare, fare, fare: quello che mi chiedi è tutto il contrario della condizione che sto cercando,

che non equivale affatto a pigrizia ma significa sospensione da ogni affare, anche quello di divertirsi per forza, di riempire un vuoto che non riesco a sopportare.

FAI SOLO QUELLO CHE TI VA. E POI RIPOSATI

Dorothy del *Mago di Oz*, lei sì che lo sa. Il movimento assume veramente un senso solo quando è fondato sull'immobilità. Solo in questo modo, oziando, si va in verticale, si scende nel profondo, il resto è vivere in una superficie orizzontale che non ci porta da nessuna parte.

Invece, solo oziando si va verso il vero riposo. Io l'ozio, per esempio, l'ho trovato nel restare per ore con la schiena sull'acqua a fare il morto, guardando il cielo, lasciandomi cullare dal mare. Ma anche restando a gambe incrociate in una radura in montagna. Senza pensare alla performance di arrivare in vetta ho lasciato che i miei compagni proseguissero verso la cima e io li ho aspettati in un prato. Non c'era il sole, il cielo era coperto da nubi leggere. Non ero lì per abbronzarmi e neanche per dormire. Semplicemente mi godevo quell'attimo, *carpe diem*, come diceva Orazio, e sentivo che tutto era a posto. Non c'era bisogno di altro. "Dio stesso ci dà un buon esempio di ozio: dopo aver lavorato per sei giorni, si riposa per l'eternità", ha scritto Paul Lafargue. Anche una scrittrice come Dorothy Parker metteva l'ozio tra le quattro cose che l'avevano resa più saggia: le altre tre erano il dolore, un amico e un nemico.

OGGI PIÙ CHE MAI OZIARE È UNA PRIORITÀ

In principio, si sa, furono i Greci a esaltare l'ozio, legandolo soprattutto alle classi aristocratiche e dominanti. Chi si dedicava ai lavori manuali, gli artigiani, era disprezzato. I Greci chiamavano questo ozio *scholè*. Per i Romani, in particolare per Cicerone, l'ozio era una caratteristica dell'uomo libero, che non apparteneva agli schiavi. Chi non sapeva oziare viveva quindi una vita di serie B. Pare invece che venga da Catone il Vecchio la fa- ▶





**IL BELLO DI SAPERE COSE
INUTILI E LAVORARE POCO**
Libri "scansafatica"

Una vera e propria teoria dell'ozio è elaborata dal pensatore inglese Bertrand Russell, nel saggio *Elogio dell'ozio*, in cui pone enfasi sull'importanza del sapere inutile rispetto a quello pratico. Tra le proposte che partorisce c'è anche la riduzione della giornata lavorativa a quattro ore, che il marxista Paul Lafargue accorcerà a tre nel saggio *Il diritto alla pigrizia*. Notevoli sono poi i lavori dello scrittore umoristico inglese Jerome K. Jerome come *Tre uomini in barca*, *Tre uomini a zozzo*, *I pensieri oziosi di un ozioso*. In questo caso l'ozio è anche associato al vagabondare.

OZIO CREATIVO
*Un mix di lavoro,
studio e gioco*

Il concetto di ozio creativo è stato elaborato dal sociologo Domenico De Masi. Nella società post industriale in cui la creatività predomina sulla manualità, i confini tra lavoro, studio e gioco si confondono. Questa fusione genera l'ozio creativo. In questo caso l'*otium* non significa "dolce far niente", ma un tempo libero dagli impegni nel quale era possibile aprirsi alla dimensione creativa. Si tratta di un tipo di ozio molto sviluppato nella società attuale dove la maggior parte dei lavori ripetitivi e noiosi è stata delegata alle macchine e all'uomo è rimasto il monopolio sulla creatività.

natural WELLNESS OZIO, LA CURA PER L'ANIMA

mosa espressione "l'ozio è il padre dei vizi". In questo caso l'ozio è negativo perché è visto solo come l'interessarsi soltanto al cibo e agli spettacoli del circo (da qui la famosa espressione "panem et circenses"). Ozio che a seconda dei tempi e dei costumi è stato interpretato in vari modi: vedi la riforma protestante, quando si afferma l'idea della sacralità del lavoro e di conseguenza l'ozio non è più in auge. Mentre ozio è di nuovo necessario nei nostri tempi vissuti in accelerazione, senza tempo per nulla e per nessuno se non per il lavoro e la carriera, inseguendo come un miraggio il "tempo libero", che poi si passa a parlare di colleghi e di lavoro. Ozio che in questo caso indica il diritto alla non azione (nel senso indicato da Seneca ma anche da Bertrand Russell).

DIFFIDARE DI CHI NON SA GODERSI LA PIGRIZIA

Interessante, in questo senso, leggere quello che ha scritto circa 150 anni fa uno degli scrittori più famosi della storia della letteratura mondiale: Robert Louis Stevenson. Il suo *Elogio dell'ozio* (La Vita Felice, pag. 64, 6,50 euro, a cura di Franco Venturi) spalanca orizzonti che forse solo uno che aveva scritto *L'isola del tesoro* poteva aver intravisto in modo così esatto. "Esiste una sorta di morti viventi, individui insulsi che a malapena sono consapevoli di esistere se non nell'esercizio di qualche occupazione convenzionale", scrive Stevenson. "Portateli in campagna o imbarcateli su una nave e vedrete quanto si struggeranno di nostalgia per il lavoro o il loro studio. Non sono spinti da curiosità, non sanno abbandonarsi alle sollecitazioni del caso, non provano piacere nel semplice esercizio delle loro facoltà, e, a meno che la Necessità non li colpisca con un bastone, resteranno immobili". La sottigliezza è molto grande: Stevenson se la prende con gli accidiosi - categoria ben diversa dagli "oziosi" in senso nobile - e tutti coloro che sono in corsa per il successo. "Non vale la pena di parlare con gente simile: sono incapaci di abbandonarsi alla pigrizia, la loro natura non è abbastanza generosa; e trascorrono in una specie di coma le ore che non sono dedicate alla frenetica furia di arricchirsi". Insomma, se è proprio dell'uomo virtuoso

fuggire la pigrizia e l'affanno, è positivo lasciarsi andare all'ozio: non un vizio per Stevenson, ma l'abilità di riflettere senza necessariamente agire. *Otium* come un'occupazione votata alla "speculazione" intellettuale e spirituale che deve alternarsi - non necessariamente sostituirsi - al *negotium*, cioè la gestione dei propri affari materiali. "Dobbiamo rivalutare il significato di ozio dandogli la connotazione positiva di ricerca del piacere all'interno del difficile mestiere di vivere", è l'insegnamento di Stevenson.

IL VERO PRIVILEGIO È L'OZIO CREATIVO

Ecco, cercare l'ozio come piacere all'interno della nostra vita. Sviluppare l'ozio creativo, quello che riesce a chi mescola lavoro, studio e gioco con grande facilità. "Io a lavorare mi diverto, non mi accorgo di farlo", lo avrete sentito dire. È qualcosa che capita a molti ma non a tutti, il fatto di provare un piacere talmente intenso nel nostro lavoro da ritenerlo un gioco, qualche cosa di gratuito che facciamo per noi stessi. E che ci riporta a quello che i Romani intendevano con *otium*: un tempo libero dagli impegni nel quale era possibile aprirsi alla dimensione creativa. Ozio che in questo caso sembra unire due opposti: il riposo e il lavoro. E che è il massimo cui possiamo aspirare. Imparando l'arte dell'ozio creativo accade infatti qualcosa di miracoloso che ci fa portare la quiete nella nostra quotidianità visto che riusciamo a mescolare il piacere del gioco con il "dovere" dello studio e del lavoro. Ma come si fa? Come ci si può permettere il "lusso" di giocare ed essere creativi? Ecco, l'errore è proprio questo. L'ozio, anche quello creativo, non lo puoi cercare, ti ci ritrovi dentro e basta. Come quando provi piacere a fare *découpage* o a sferruzzare ore e ore a maglia o a dipingere acquarelli sulla riva del mare. L'ozio non comporta sforzo. E non dobbiamo aspettare la vacanza per ozio. Possiamo farlo in qualsiasi momento del nostro tempo libero. Perché l'ozio non è il non far nulla. L'ozio è essere liberi di fare qualsiasi cosa. ♣

LA CICALA E LA FORMICA DELLA FAVOLA?

Entrambe perdenti

La cicala e la formica, protagoniste della famosa favola, possono essere viste come esponenti di due approcci opposti alla vita e al lavoro, che invece troverebbero sintesi nel concetto di "ozio creativo". Mentre la cicala si dedica all'ozio ma non è per nulla creativa, nel senso che non produce ricchezza ma si limita a godersi la vita, la formica è fin troppo laboriosa e pur accumulando ricchezza (sotto forma di scorte alimentari) non si gode la vita e muore di fatica. L'ozio-creativo è una sintesi tra queste due tesi e antitesi. Imparando l'arte dell'ozio creativo si annulla la componente faticosa del lavoro e si recupera la componente creativa e utilitaristica della creatività derivante dal piacere del gioco.

L'ARTE DELLA QUIETE

No allo stress

Da Leonard Cohen a Thomas Merton, da Henry Thoreau al Dalai Lama. Da Marcel Proust a Emily Dickinson. La via alla felicità attraverso il restare fermi in uno stato di quiete è raccontata in un libro di Pico Iyer, *L'arte della quiete* (Rizzoli). Ciò che conta è avere il coraggio di staccare la spina, di rifugiarsi in uno spazio tutto per sé per riuscire a osservare la vita da una giusta distanza e affrontarla con più grinta e saggezza. "Preferirei di no", come diceva nel libro di Melville *Bartleby lo scrivano*, è la risposta che dovremmo tutti dare di fronte al pericolo che lo stress si trasformi in un'epidemia globale.