

#PalazzoGrassiatyours

Ryoko Sekiguchi

Perché si mangia?

3. Quali sono i simboli che ci salvano?

Tracciamo la carta del territorio (del nostro corpo)

Diversamente da ciò che tendiamo a pensare, non consumiamo qualcosa solo perché ne apprezziamo il gusto. In questi ultimi tempi, molti tra noi hanno fatto il pane in casa o messo le radici dei porri in un bicchiere pieno d'acqua perché buttino le foglie. Come se, per compensare l'assenza di contatto con altre vite, volessimo creare un nostro piccolo regno dove appaiono giovani vite fresche. Assimiliamo quel pane, quei germogli di porro – quelle vite – per sentirci vivi a nostra volta.

Nella nostra alimentazione abbiamo sempre bisogno di simboli. Nel corso della storia verdura e frutta, carne, pesce e cereali hanno avuto rapporti complessi con gli umani e ciascuna cultura attribuisce loro dei simboli che evolvono nel corso delle epoche. I nostri alimenti non potranno mai essere ridotti a semplici numeri come le «calorie» o l'apporto nutrizionale.

Quando la scelta degli alimenti è limitata, come accade nel momento che stiamo vivendo, abbiamo ancora più bisogno di essere circondati da questi simboli, prove della ricchezza del mondo esterno del quale adesso siamo privati. Non è una cattiva idea fare un elenco di ciò di cui abbiamo voglia, o meglio l'elenco dei desideri delle nostre singole membra...

Tracciamo dunque la carta del territorio del nostro corpo!

– Siete liberi di disegnarla come meglio credete: come un planisfero o con la forma del vostro corpo, a colori, in bianco e nero, oppure con un collage di disegni o fotografie...

– In questo momento di cosa hanno bisogno i vostri occhi, in termini di cibo? Di toni vivaci oppure di una gradazione di colori opachi per riposare le pupille affaticate? E la vostra testa? Ha voglia di simboli di rinascita, di forza? I nostri piedi aspirano a camminare direttamente sulla terra, sull'erba, quindi quali alimenti potrebbero rispondere a questo loro desiderio? E la gola? Desidera un fiume che scorre o sfere trasparenti che ricadono in una cascata scintillante? In questo momento, il naso ha sicuramente voglia di fiutare cose diverse, dato che gli odori sono sinonimi del mondo stesso. L'odore che vola alla velocità di una rondine, l'odore che aleggia e vi accompagna per un istante... quali alimenti esaudirebbero questi desideri?

– In tal modo si verrà disegnando una sorta di paesaggio simbolico di cui il vostro corpo ha bisogno per sentirsi vivo. Appendete la carta in casa vostra, dove preferite, e guardatela ogni mattina, modificandola al variare dei vostri desideri. A poco a poco acquisirete familiarità con questo territorio che vi rappresenta ed evolve in continuazione seguendo le vostre attività, i vostri pensieri e che poi comincerà a vivere una stagionalità propria...

Disegna una mappa del tuo corpo, riflettendo sulle cose che desideri e che ti mancano.

Condividila su Instagram con l'hashtag #PalazzoGrassiatyours.