

# «Abitare il proprio corpo»

Riflessione sugli spazi che abitiamo  
Dal Giappone la ricerca spirituale  
e artistica di Maho Sato:  
«Trovo me stessa solo nella Natura»

In un periodo in cui il discorso politico riguarda confini, ecologia, libertà di movimento, migrazioni e isolamento forzato è tornato ad essere centrale, riflettere sul significato dello **spazio che abitiamo** è tutt'altro che banale.

Dominique Loreau giornalista e scrittrice francese trasferitasi qualche anno fa in Giappone e autrice del libro *Vivere in piccolo*, edito da Vallardi, spiega l'importanza che il significato di spazio riveste nella cultura giapponese:

«CHI NON COMPRENDE LO SPAZIO  
NON COMPRENDE IL GIAPPONE.

E lo si può verificare ogni volta che si visita una dimora tradizionale. I giapponesi non cercano mai di dilatare volutamente lo spazio, in quanto preferiscono gli interni compatti e dall'atmosfera intima e discreta. Per loro il fascino e l'intimità di un luogo dipendono soprattutto dalle sue dimensioni ridotte. Ovviamente i gusti di ciascuno sono personali, ma è anche vero che questi sono sempre in certa misura influenzati dalla cultura in cui si è cresciuti. I giapponesi sono forse uno dei pochi popoli al mondo che, per tradizione, preferiscono gli interni immersi nella penombra. Il Giappone è un Paese per certi versi singolare, i cui abitanti amano gli ambienti con angoli

ricercatamente oscuri. La penombra, ai loro occhi, arricchisce l'ambiente di fascino e di mistero, ma paradossalmente allarga anche lo spazio in maniera notevole».

Abbiamo cercato di approfondire questo aspetto della cultura giapponese con l'artista Maho Sato che lo scorso novembre ha realizzato una mostra e tenuto alcuni workshop negli spazi di Pia Palazzina dell'Indiano dove ha avuto modo di raccontare al pubblico la sua ricerca di armonia ed equilibrio con l'ambiente circostante in cui viviamo; ricerca che è anche spirituale e nel tempo si è felicemente concretizzata in un linguaggio artistico in cui prevale la relazione tra natura e uomo, in un senso di panico congiungimento e di rispecchiamento con l'elemento vegetale.

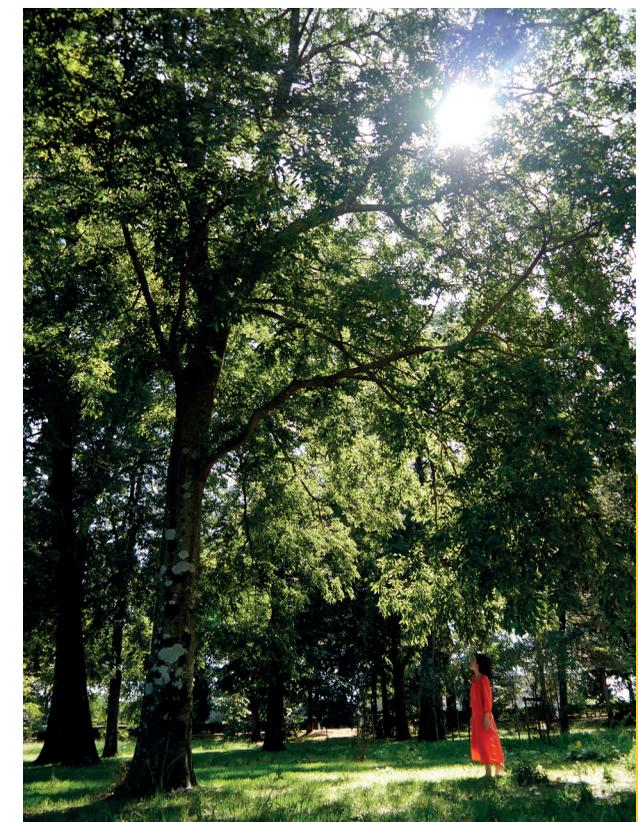
Per Maho interrogarsi sul legame che esiste tra spazio e corpo e le implicazioni che scaturiscono dalle profonde connessioni tra uomo, ambiente e natura è sempre stato importante fin da quando era una bambina:

«Quando mio fratello Yusuke stava per nascere i miei genitori mi mandarono a stare per qualche mese con i miei nonni in campagna, nel loro piccolo villaggio che si chiama Yamagata.

“I giapponesi non cercano mai di dilatare volutamente lo spazio, in quanto preferiscono gli interni compatti e dall’atmosfera intima e discreta. Per loro il fascino e l’intimità di un luogo dipendono soprattutto dalle sue dimensioni ridotte”  
(Dominique Loreau)

Avevo solo 2 anni e il tempo che ho trascorso qui mi ha cambiata profondamente anche se ero molto piccola e ancora non ero in grado di capire l’importanza che avrebbe rivestito questa esperienza nella mia vita futura. Ricordo che dietro alla casa dei miei nonni Genji e Kieko c’erano dei campi di riso a perdita d’occhio e tutte le mattine, quando ci alzavamo, mio nonno mi portava a fare colazione dai parenti che vivevano lì vicino. In questi paesi, lontani dalle grandi metropoli del Giappone, le persone conservano ancora oggi un forte legame con la natura e ci sono degli ottimi rapporti di vicinato grazie ai quali si condivide e si scambia ciò che si ha con generosità.

La casa dei miei nonni era costruita in legno e al suo interno molti dei materiali e oggetti utilizzati per arredare erano costruiti con materiali naturali, come il tatami, le porte scorrevoli di carta, un tavolo basso senza sedie e il giardino dove mio nonno Genji si prendeva cura dei suoi bonsai. Ogni mattina mi portava in giro con la bicicletta e poi andavamo a fare colazione con gli altri, una colazione fatta di riso bianco, zuppa di miso, insalatina di verdura e pesce. A distanza di anni è an-



“L’antropologo francese Marc Augé parla di ‘nonluoghi’ riferendosi a quelle infrastrutture delle grandi città contemporanee in cui l’identità è annientata in nome dell’utile, siti di passaggio, corridoi anonimi in cui far passare vite ad alta velocità.”

cora forte il ricordo del tempo trascorso in questa comunità dove mi sentivo protetta e al sicuro, tanto che quando uscivamo di casa non chiudevamo mai la porta perché in fondo si viveva in una grande famiglia allargata.»

Interpretare lo spazio che ci circonda, con cui interagiamo è un esercizio di riadattamento costante che assorbe molte delle nostre energie quotidiane. Le grandi città in cui viviamo e ci spostiamo ogni giorno, incrociando le vite di altre persone, possono influenzare la percezione di noi stessi tanto da annullare la nostra identità ed è importante in questi casi conservare memoria delle nostre origini, delle nostre radici familiari, lasciando che il nostro vissuto ci aiuti e ci guidi sulla direzione da mantenere.

L’antropologo francese Marc Augé parlava di “**nonluoghi**” per descrivere quelle infrastrutture delle grandi città contemporanee in cui l’identità è annientata in nome dell’utile. Augé parla di centri commerciali, stazioni, alberghi e autostrade come prodotti sterili di società alla costante ricerca della funzionalità, creati in serie e poi dimenticati. L’opposto dei luoghi d’incontro e interazione sociale in cui le persone si esprimono, si conoscono e si immedesimano, i “nonluoghi” sono siti di passaggio, corridoi anonimi in cui far passare vite ad alta velocità.

Questo aspetto della condivisione, della socialità e della connessione tra Uomo e Natura è stato alla base di un

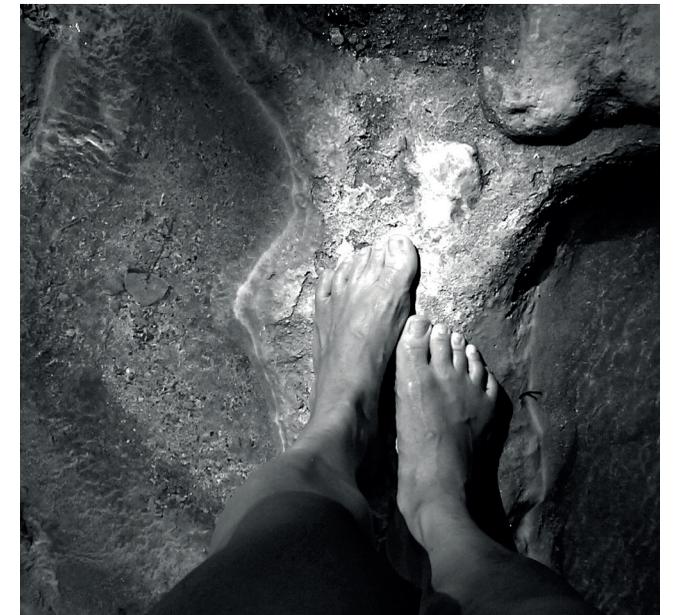
progetto di residenza d’artista svoltosi negli spazi di Pia Palazzina dell’Indiano nel 2021. In questa occasione si è dato vita ad un laboratorio artistico che favorisse il coinvolgimento sociale, riunendo un pubblico eterogeneo con il quale vivere esperienze di immersione nella natura, propedeutiche al momento creativo collettivo, a contatto con la natura e l’elemento vegetale. Il workshop, dal titolo NATURACORPO Collective Art Experience, ha prodotto numerose opere d’arte in collaborazione con i partecipanti.

«Questa **arte collettiva** nasce attraverso il dialogo che stabilisco con le persone come testimonianza del calore delle relazioni umane. Uno degli obiettivi della mia ricerca artistica è continuare a disegnare delle “mappe emotive” insieme alle persone di territori e culture diversi per creare una connessione così come è avvenuto nel 2020, dopo il primo lockdown, nel quartiere d’Oltrarno dove abito.

Prendendo ispirazione dalla natura creo opere che esprimono le mie emozioni attraverso l’azione relazione corpo-pittura, avverto un immediato senso di forza vitale che scorre nel mio corpo. Nasce il desiderio di condividere questa esperienza anche con altre persone e per questo ho dato vita al Workshop. L’arte è un atto sacro e meditativo come un rituale per risvegliare la forza interiore. Essere un artista vuol dire vivere nella propria verità e avere delle connessioni con gli altri per coesistere e condividere la bellezza.»



«La mia pratica artistica nasce dall’atto di ‘abitare nel mio corpo’. Meditare in azioni quotidiane, respirare, camminare, mangiare, dipingere, danzare, pulire e avere una profonda coscienza di quello che faccio. In questo modo sono collegata al mio spirito e mi preparo a creare.»



«Solo quando la mente e il corpo sono uniti insieme ci troviamo davvero nel qui e ora.»  
Thich Nhat Hanh



«La poesia è identica alla clorofilla che cattura il sole.»  
Nagase Kyoko