

## BODY &amp; SOUL

**A**ccade lentamente, mai all'improvviso. Giorno dopo giorno, il verde dei boschi impolverati dal grande caldo si fa via via più opaco e trascolora nella tavolozza incandescente del giallo e dell'arancio, del rosso e del viola: un incendio cromatico straordinario ma effimero, destinato a spegnersi con le nebbie di Ognissanti. Sempre puntuale in corrispondenza dell'equinozio d'autunno, si accende lo spettacolo del foliage: termine inglese da pronunciare alla francese che indica genericamente il fogliame (ma che per radice etimologica si ricollega al verbo to fall, cadere), e qualifica un fenomeno naturale - oggi ultra celebrato sui social e dai doodle di Google - che ha ispirato scrittori, artisti e registi.

Chi ha amato le atmosfere agrodolci di *Autumn in New York*, il drammone di Joan Chen con Richard Gere e Winona Ryder (ma c'è tanto foliage anche nelle campagne del New England de *L'attimo fuggente*), dell'esuberante festa d'addio dell'universo arboreo non potrà non cogliere l'aspetto terapeutico per corpo e anima. «Questo tempo esitante e sospeso ci insegna l'arte della maturazione e la bellezza della transitorietà e ci conduce verso una maggiore sensibilità nei confronti del mondo che ci circonda e di noi stessi», conferma Duccio Demetrio nel suo *Foliage. Vagabondare in autunno* (Raffaello Cortina Editore), un poetico breviario per riscoprire la magia di quei tre mesi che a torto sono ritenuti l'emblema della tristezza e del rimpianto.

«In realtà, sarebbe più corretto definire l'autunno una quinta stagione, da vivere non come una fase del calendario ma piuttosto come uno stato mentale che invita a cedere, a lasciare andare, a liberarsi dal surplus», prosegue Demetrio, che è docente di Filosofia dell'Educazione all'Università di Milano-Bicocca. «Osserviamo le piante. C'è grande dignità nelle caducifoglie - le querce, i faggi, i noccioli, i carpini, i pioppi - che, con la perdita delle chiome, ci inviano un messaggio ben preciso: la vita ricomincia sempre, ma solo a patto di eliminare ciò che non serve più».

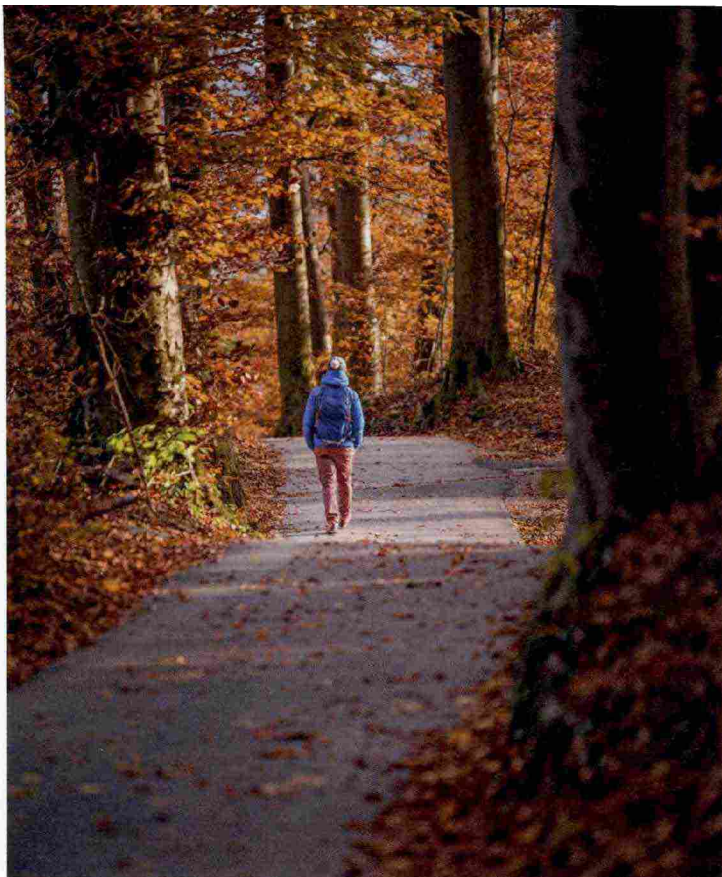
**DEL RESTO, NON È UN CASO** che da Oriente a Occidente l'autunno sia considerato il tempo dei riti depurativi a base di sciroppi d'albero (come quello d'acero) e di infusi preparati con le foglie giunte al termine del ciclo vegetativo e più ricche di vitamine e minerali (ottime quelle di vite rossa, di betulla e di frassino), da bere o da aggiun-



# FOLIAGE THERAPY

L'autunno è la stagione giusta per alleggerire il corpo e la mente da ciò che non serve più. Per riuscirci, basta osservare in silenzio **LE FOGLIE CHE CAMBIANO COLORE**, prima di cadere. Tra fruscii, schiocchi di legno e profumo di corteccia, ci si prepara, come la natura, a nuove e rigogliose primavere

Testo Fiammetta Bonazzi



gere all'acqua del bagno per favorire il drenaggio. Ma le grandi pulizie servono pure sul piano emozionale: «Osservare la natura che cambia d'abito e le cromie cangianti del fogliame, che attivano nel cervello la secrezione di endorfine, è già di per sé una medicina contro le lievi depressioni stagionali e un antidoto al nostro modo di vivere a tinte forti, sempre in prima linea, ostaggi dell'ansia e delle performance», chiarisce Katia Vignoli, psicologa e psicoterapeuta, conduttrice di corsi sulle tecniche per alleggerire la vita. È proprio questo che insegna il foliage: «A esplorare il regno affascinante della sfumatura, che è il vero colore dell'anima. E a inoltrarsi senza paura nel bosco, il luogo elettivo della ricerca interiore e il tempio dell'ombra, condizione imprescindibile per gettare i semi di qualunque rinascita».

**COME FARE, IN PRATICA?** Ogni volta che se ne ha la possibilità, basta cercare una selva o un grande parco, spegnere il cellulare e abbandonarsi al piacere della flânerie, quell'andare senza meta guardandosi attorno a mente libera come in una sorta di meditazione dinamica. «Lo sguardo vaga fra i rami, l'olfatto capta i profumi di cortecce, funghi, muschio e, mentre si cammina in silenzio, si entra in risonanza con una sinfonia globale fatta di odori, riverberi di luce, schiocchi di legno, fruscii e richiami di animali che si preparano al letargo», illustra Vignoli, autrice de *L'estate incerta* (Cicorivolta), storia di un orto in cui la protagonista semina la sua nuova vita.

Come si faceva un tempo a scuola, le foglie cadute andrebbero raccolte, accarezzate a lungo nel palmo delle mani, portate a casa e magari conservate fra le pagine del *Piccolo manuale illustrato per cercatori di foglie (Il Saggiatore)*, un libro scandito da illustrazioni e racconti botanici, e arricchito da pagine bianche per fissare i ritrovamenti vegetali e per ricordarci, prosegue l'esperta, «che ogni albero che si incontra è una creatura felice di esistere anche nell'istante in cui si spoglia delle sue funzioni vitali, ma senza spegnerle mai del tutto. Ecco perché l'esperienza del foliage ci mette in sintonia con una dimensione più autentica e umana dell'essere, dove c'è posto anche per la debolezza, per il senso di caducità. E per la certezza che l'autunno ritorna e prepara il terreno a nuove primavere».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

#### TONALITÀ CANGIANTI

Dal giallo all'arancione, dal rosso al viola. La cromoterapia en plein air allontana lo stress e la depressione, appaga il senso estetico e riossigena ogni singola cellula del corpo.

## CONTEMPLAZIONE SU ROTAIA

La magia dell'autunno si può assaporare anche a bordo dei treni del foliage, che si inoltrano a ritmo lento nei boschi più colorati della Penisola. Da nord a sud, ecco dove timbrare il biglietto.

- Fra Piemonte e Canton Ticino, la storica **Ferrovia Vigezzina** copre ben 52 chilometri fra Domodossola e Locarno, sulla sponda elvetica del Lago Maggiore, attraversando panorami alpini mozzafiato, 83 ponti e 31 gallerie. La prenotazione è obbligatoria (info: [vigezzinacentovalli.com](http://vigezzinacentovalli.com)).
- In Alto Adige, sui vagoni d'epoca del **Trenino del Renon**, si parte alla scoperta del Lärchen brennen (è il nome tedesco del foliage) seguendo il percorso che collega Soprabolzano e Collalbo (info: [ritten.com/it/altipiano/highlight/treno-del-renon.html](http://ritten.com/it/altipiano/highlight/treno-del-renon.html)).
- La **Linea Faentina Faenza-Firenze** viaggia fra Toscana ed Emilia-Romagna nei castagneti del Mugello (la patria dei celebri "marroni") e nel Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi. Il biglietto si fa anche online (info: [trenitalia.com](http://trenitalia.com)).
- Al confine fra Abruzzo e Molise è attiva la **Transiberiana d'Italia** (o Ferrovia dei Parchi), che percorre un tracciato spettacolare fra vallate, altipiani e strette gole carsiche nel Massiccio della Majella (info: [latransiberianaditalia.com](http://latransiberianaditalia.com)).
- Non solo mare e spiagge: sul **Barbagia Express**, la tratta del servizio del Trenino Verde della Sardegna che si insinua nell'entroterra più selvaggio dell'isola, si scoprono paesaggi incontaminati, piccoli borghi e siti archeologici (info: [sardegнатreninoverde.com](http://sardegнатreninoverde.com)).