



LO JONCO

Ambiente e Cultura a Capodimonte



Cari lettori,

proseguiamo, sebbene con un po' di ritardo - e ce ne scusiamo -, con la terza edizione del nostro giornale. Siamo in autunno, sicuramente un po' stanchi degli impegni estivi che ci hanno assorbito molte energie e si sono conclusi con i due concerti alla Cascina, curati personalmente dal nostro socio Martin Figura. Un'occasione che, oltre all'opportunità di ascoltare della buona musica, ci ha dato la possibilità di incontrare e avere scambi con culture diverse, quali la Norvegia, con la sua orchestra che si è esibita insieme alla scuola musicale di Viterbo, e il coro femminile di Amburgo.

A settembre l'associazione ha compiuto il suo primo anno di vita ed ora, dopo un po' di riposo, stiamo progettando nuove iniziative per il periodo invernale, che ci vedranno impegnati soprattutto nel sociale, argomento che ci preme assai e di cui parliamo già all'interno di questo numero.

Grazie agli ampi locali della Cascina, in parte ristrutturati, spero che potremo realizzare degli eventi a ridosso del Natale, quali mercati equosolidali e di artigianato locale. Intanto la bellissima sala ospita un corso, o meglio, un *percorso* che spazia "Dalla voce al canto alla presenza", ideato e diretto dall'artista Anna Maria Civico.

Ringrazio coloro che ci hanno sostenuto economicamente, dandoci fiducia.

Un saluto a tutti e buona raccolta delle olive!

Il presidente
Gianluca Pulicari

I Cormorani del Lago

Se si escludono vaghe notizie storiche relative alle Paludi Pontine, nel Lazio la nidificazione del Cormorano non era mai stata segnalata in precedenza. Al contrario è nota una segnalazione relativa all'anno 1400, di Giannantonio Campano, un noto umanista dell'epoca che, in un trattatello sul Lago Trasimeno, riferendo dei popolamenti ornitici del lago e dell'abitudine dei pescatori locali di allontanare ed uccidere i Cormorani che vi svernavano, apre un inciso riferito al Lago di Bolsena, riportando quanto segue:



Foto: Enrico Calvario

(Traduzione dal latino)

“Inoltre mandano a Bolsena, nella quale località in primavera sono soliti fare il nido, gente a rompere le uova, a uccidere i pulcini già nati, a guastare i nidi che hanno costruito, a distruggere le eventuali colonie, a chiudere le grotte ed a compiere con la massima diligenza tutte quelle operazioni che servono alla estirpazione degli “smerghi” [mergos]. Ma fanno il nido sulle impervie sporgenze di monti scoscesi, per poter allevare i piccoli in luoghi ben protetti da rupi a strapiombo ed inaccessibili: a tal punto ogni essere è dotato di una propria forza di difesa per sé stesso e per i propri figlioli. Perciò la fatica della distruzione è enorme e moltissimi nidi vengono lasciati assolutamente intatti”.

Gli “smerghi” di cui parla l’Autore, vista la descrizione della morfologia e del piumaggio, e della formazione assunta dagli individui in volo, che ne viene fatta in altre parti del trattatello, sono sicuramente attribuibili ad individui di Cormorano.

In tal senso quindi la recente “scoperta” riguardante la nidificazione del Cormorano sull’Isola Bisentina, compiuta nell’ambito delle attività previste per predisposizione del Piano di Gestione della Zona di Protezione Speciale (ZPS) del Lago di Bolsena, deve essere letta e considerata come un “ritorno” della specie ad un antico sito riproduttivo, dopo circa 600 anni!

Il sito di nidificazione è localizzato nel terzo superiore di una parete rocciosa a strapiombo, non raggiungibile da terra, con nidi posti su una lecceta rupicola alto-arbustiva. In particolare è situato sulla medesima rupe ove avevamo in precedenza segnalato la nidificazione di una colonia di Ardeidi (Nitticora, Garzetta ed Airone guardabuoi). Qui, nella primavera del 2008, oltre a confermare la loro nidificazione osservammo, da un’imbarcazione, 4 nidi di Cormorano, con tre adulti intenti alla cova ed almeno 1 giovane dell’anno; la colonia si era arricchita di una nuova specie!

In Italia nidificano circa 1.500 coppie di Cormorano distribuite in una decina di siti, localizzati principalmente lungo fiumi e zone umide interne di Piemonte, Lombardia ed Emilia Romagna, nella Laguna Veneta e nel Delta del Po. In Sardegna è presente un nucleo relitto, noto sin dagli anni ’60 del secolo scorso, mentre, a partire dagli anni “90, vari tentativi di insediamento e nidificazioni irregolari si sono susseguiti in Sicilia, Puglia e Friuli-Venezia Giulia.

Dal punto di vista naturalistico ed ornitologico, in particolare, la presenza della colonia mista (Ardeidi + Cormorano) in questo sito dell’Italia centrale, deve essere quindi considerata come un valore peculiare, da mantenere e valorizzare, anche incentivando forme di turismo naturalistico molto specifiche e dirette ad una nicchia di mercato ormai in forte espansione in molte parti di Italia.

È pur vero che la presenza del Cormorano al Lago di Bolsena non rappresenta certo una novità; se infatti parliamo di svernamento (periodo durante il quale molte specie che nidificano in centro e nord Europa, si spostano alle nostre latitudini, ove trovano condizioni climatiche migliori e maggior disponibilità di risorse trofiche), la situazione cambia drasticamente.

La presenza abituale dei cormorani nel nostro lago è inoltre dimostrata dal toponimo “Mergonara” – una zona del lago vicino alla rupe boschiva orientale del promontorio di Capodimonte, con scogli e piccole isole di roccia affioranti dalle acque – che deriva da “mergone”, designando una specie di cormorano.

Nel periodo 1991-2008 grazie all’*International Waterbird Census* (IWC), un progetto internazionale di monitoraggio dedicato agli uccelli acquatici svernanti, condotto con metodologie standardizzate, realizzati da ornitologi esperti nel mese di gennaio, quando il movimento migratorio è quasi assente, sono stati condotti regolarmente censimenti degli uccelli acquatici svernanti, Cormorano incluso.

Nel Lazio il Cormorano è risultata tra le specie svernanti più comuni, con una media di circa 3000 individui pari al 4,65% del totale degli uccelli acquatici svernanti. Il Lago di Bolsena, con una media di circa 400 individui svernanti, è un sito importante per lo svernamento. I Cormorani formano dei dormitori notturni sulle scarpate e sulle leccete rupestri delle 2 isole lacustri e, durante il giorno, vanno ad alimentarsi per lo più intorno alle acque circostanti le isole.

La loro presenza è avvertita, come nel 1400, come fonte di disturbo da parte dei pescatori professionali del lago, in quanto la specie si alimenta di pesci, una risorsa che costituisce, per tale categoria, fonte di reddito. In Italia la problematica è stata più volte affrontata ma, per lo più,

relativamente ai danni procurati dal prelievo ittico operato da uccelli all'interno di bacini utilizzati per l'acquacoltura.

Dal dicembre 1998 al marzo 1999, con la collaborazione ed il coinvolgimento diretto dei pescatori della Coop. "Bolsena Pesca", su incarico della Provincia di Viterbo, Assessorato Caccia e Pesca, svolgemmo, insieme, una specifica ricerca nel Lago di Bolsena volta a:

- valutare la consistenza numerica dei cormorani e definire il loro periodo di presenza;
- individuare la dieta del Cormorano nel Lago di Bolsena;
- quantificare il prelievo sulla risorsa ittica effettuato dal Cormorano durante il suo periodo di presenza nel lago;
- definire proposte per una gestione qualificata della problematica.

Le cinque specie maggiormente predate risultano essere nell'ordine la Tinca, il Coregone, il Persico sole, la Scardola e il Persico reale.

Una stima del prelievo di questi pesci dai cormorani durante il periodo della loro presenza, da ottobre a marzo, dà come ordine di grandezza un valore economico del prelievo di 50 mila € all'anno.

Da una parte, questa cifra, che equivale all'incirca al 10 % del valore totale dei pesci prelevati durante un anno, non corrisponde al danno economico subito dalla comunità dei pescatori, perché:

- non tutti i pesci predati dai cormorani finirebbero comunque nelle reti dei pescatori;
- la predazione dei cormorani potrebbe rappresentare una percentuale minima o trascurabile della quantità totale di pesce disponibile nel lago;
- i cormorani sono presenti in numero massimo proprio in un momento in cui la pesca al Coregone è vietata (vanno ad intaccare una risorsa in un momento in cui essa non è comunque disponibile per i pescatori).

Tuttavia, i valori relativi all'eventuale danno economico subito, possono essere considerati una buona base di partenza per riflessioni di tipo tecnico rivolte alla gestione della problematica. A tal riguardo non sembrano accettabili attività di disturbo al dormitorio data l'elevata valenza ambientale del contesto e la presenza di specie sensibili e di interesse comunitario ai sensi della Direttiva Uccelli (Ardeidi e Falco pellegrino). Perciò, una forma di indennizzo annuale da parte delle amministrazioni preposte (Regione/Provincia), potrebbe apparire una via percorribile; è proprio nella logica dello sviluppo sostenibile favorire la coesistenza di attività produttive in contesti a naturalità elevata. L'indennizzo dovrebbe essere distribuito equamente tra le cooperative di pescatori del lago e destinato a far crescere queste piccole strutture, vincolandole ad utilizzarlo per migliorare le attrezzature e le strutture necessarie al ripopolamento ittico del bacino.

In questo modo verrebbe superata la logica del rimborso assistenzialista "a perdere", ma si supporterebbe ed incentiverebbe l'idea della "piccola impresa locale" che vive ed utilizza al meglio ed in modo sostenibile le risorse disponibili anche ampliandola alle prospettive offerte dal "pesca-turismo" e ad una formazione e ad una valorizzazione socio-culturale della categoria. È comunque essenziale continuare l'azione di monitoraggio sulla presenza del Cormorano nel lago per mantenere la situazione aggiornata e sotto controllo, ancor più attualmente, visto che la specie ha iniziato a nidificare nel bacino.

Consideriamo, infine, che anche la comunità di pescatori professionali è a rischio di estinzione e fa parte, come gli Aironi, i Cormorani ed il Falco pellegrino, dell'identità culturale di questi luoghi, che non dobbiamo assolutamente perdere di vista.

Enrico Calvario

Questo riassunto si basa su un articolo più esteso (Il Cormorano nel Lago di Bolsena: opportunità e conflitti) dello stesso autore, che cita dati e fonti, disponibile su richiesta a laporticella@libero.it.

di(a)lettando

(rubrica di dialettologia viterbese)

La presente rubrica offre ai lettori l'opportunità di un coinvolgimento attivo nella cultura del territorio nello sviluppo della forma più semplice e, storicamente, più attendibile della comunicazione, cioè la parola, mezzo espressivo per eccellenza, e, nel caso specifico, le *voci* dialettali, che saranno etimologicamente e semanticamente analizzate.

Tutti possono partecipare a questa forma editoriale facendo pervenire le relative *voci* con significato in lingua italiana, nonché eventuali osservazioni su quanto pubblicato al seguente indirizzo di posta elettronica: pietangelone@libero.it

La **marroca** è quindi creatura boschiva, malvagia in rapporto alla sua apparenza e veniva invocata dalle madri a titolo di minaccia verso i figli disobbedienti e come comparazione dispregiativa nei confronti di una donna, sì brutta, ma particolarmente scapigliata.

Creatura che risulta definitivamente scomparsa dall'immaginario collettivo e dalla favolistica moderna perché quello che rimane dei boschi ha perso il senso del mistero e la presenza umana è diventata assai frequente, la favolistica moderna si è tecnicizzata e le figure del passato sono in larga misura accantonate o dimenticate, la cura della persona ed in particolare della capigliatura femminile è oggi un'abitudine costante e quasi maniacale e per qualsiasi età (basta considerare quanta pubblicità caratterizza questa tendenza estetica, o meglio cosmetica: si osservano tali e tante capigliature, così "setose" - il lessico pubblicitario è una fucina di strani neologismi! -, così che alle **marroche** si sono sostituite creature da sembrare surreali o virtuali). Comunque, e ad onor del vero, a riguardo di quest'ultimo punto qualche testa volutamente scapigliata, cioè tipo **marroca**, ancora si vede in giro, ma come tendenza di moda ed a caro costo.

Del resto, si sa, ogni regola ha la sua eccezione.

Crastica, sostantivo femminile con doppio significato, in sostituzione di "averla" (toscano *verla*) e con metatesi di *castrica*, voce forse riconducibile, per derivazione, al campano *castra palombe*, propriamente "castra colombi", detto nel latino scientifico *lanius*, "macellaio", uccello cacciatore e violento della specie dei passeracei, da cui la locuzione *avece 'n ciarvello* (pronunciare con la *c-*) strisciata) da *crastica*, con riferimento a "persona smemorata" ed in estensione "con poca materia grigia", verrebbe ad essere un deverbale con metatesi dal *castra* suddetto (il perché di questa similitudine del volatile con la smemoratezza e con la stupidità non è dato di sapere, posso per esperienza soltanto affermare che i suoi nidi sono abbastanza visibili e quindi soggetti a rischi;

qualcuno, al contrario, afferma che il volatile in questione è così “distratto” che depone le uova nel nido altrui; stando così le cose, si può solo confermare come dalla nomenclatura zoologica, in generale, e ornitologica, in particolare, ma anche botanica, si può attingere per significare caratteristiche e peculiarità con riferimento a persone: es. “e’ una volpe” = persona furba; “è una civetta”= persona vanesia; “è una rapa” o “è un carciofo” = persona di poca intelligenza, e così di seguito). La *voce* compare pure con *gastrica*, *crasteco* e *crasteca*.. Il secondo significato è “malattia influenzale con bronchite (così nel toscano: in Radicofani -SI-) o con sintomi catarrali e gastro-intestinali (così nel romanesco. Si veda G. G. Belli, vv.7-8 del sonetto *L’Usanze Bbuffe del 16/1/1835: Da sî cche ss’è ammalato Monsignore/De castrica maligna verminosa*) e quindi riallacciabile all’aggettivo *gastrico* sostantivato al femminile.

Quindi due significati da due etimi diversi.

La *voce*, comunque, mi permette di raccontare un fatterello che evidenzia come i i doppi significati o le alterazioni dei vocaboli possano creare equivoci sia drammatici sia (per fortuna!) comici, particolarmente quando il dialetto si confonde con la lingua corretta.

Un contadino della nostra Maremma in un rigido inverno di qualche anno indietro, vuoi per qualche *‘nfradiciata* (da pronunciare con la *c-* strisciata: bagnatura), vuoi per gli spifferi del vento che in quella stagione entravano sistematicamente dalle finestre di casa, vuoi perché le cose quando devono accadere, *deveno capità*, si beccò una bella *crastica* e la moglie andò a chiamare il medico condotto, visto che le *pezze calde*, le spennellature di tintura di iodio sul petto e il succo di limone non *sortivano* alcun effetto. Il sanitario, dopo la visita di rito, sentenziò che si trattava di una gastroenterite, probabilmente di origine virale, associata ad una bronchite e che bisognava iniziare una terapia all’uopo, poi prescrisse assoluto riposo e un’alimentazione con contenuto di proteine nobili (la carne). Il nostro *villano* riuscì a malapena a capire “bronchite” e chiese spiegazioni all’uomo di scienza che, però, male tornò a spiegarsi, perché spazientito esclamò: *ma ciàe ‘na testa de crastica!* e l’altro, di rimando: *Dottò, voe avete studiato e io ve rispetto, ma state a casa mia e nun ve permetto d’offenneme, perchè sarà vero che io capisco poco o ggnente, ‘nsomma che ci-ò ‘n ciarvello* (pron. con la *c-* strisciata) *dda crastica, ma voe nun ve sapete spiegà: bbastava ddì che mm’aveva beccato e cbe m’era arrivata fino nel petto, ‘nsomma ne le bronche, e pure più ggiù, ‘nsomma ne la panza, e la cosa era bellaeirrisolta!* (potenza del dialetto!).

Il medico non poté trattenere una risata e promise che sarebbe passato il giorno dopo per un controllo, sperando di non dover affrontare una nuova diatriba lessicale.

La moglie più tardi si recò in farmacia e fece poi sosta in macelleria per l’acquisto di tre *ette de carne dda brodo, de quella bbona, mme raccomandno!*, *ché ‘l mi’ marito, poraccio (!), è stato bbeccato da ‘na crastica cch’è pericolosa perch’è pure vitale.*

Buscica, sostantivo femminile: alterazione di *vescica* (in particolare quella del maiale).

Dopo che questo animale era stato ucciso e pulito (data l’importanza del contenuto proteico della sua carne in un mangiare nel quale, tempo addietro, scarseggiava tale alimento), quasi in modo rituale, al mattatoio comunale (dialett. *ammazzatoro*), dopo ch’era stato allevato in appositi luoghi (*grottini*) prevalentemente nelle vicine del paese o in altri spazi adatti e recintati, veniva portato a casa ed all’esterno di essa veniva fissato ad una scaletta con la testa rivolta verso il basso perché la carne si freddasse, mentre il sangue residuo poteva scolare, (parliamo di tale operazione nel periodo invernale) e dopo circa 24 ore veniva sezionato, diciamo pure spezzato,

Delle interiora la *buscica*, data la particolare forma anatomica e la funzione di contenitore, dopo essere stata pazientemente ed opportunamente trattata, veniva soffiata con una cannuccia fino a

farla diventare un palloncino per noi bambini di allora, palloncino che emetteva dei rumori tipo pernacchie, ma era anche usata in famiglia come contenitore dello strutto.

Ecco perché la bolla di sapone viene chiamata *buscica*, da cui la locuzione *esse bono solo pe' le busciche* con riferimento a persona poco capace in qualsivoglia attività.

Strettamente legato alla *voce* risulta l'aggettivo *buscicòne*, cioè persona grassoccia, dal viso gonfio.

Nel toscano con diverse *voci*, come *bosiga*, *busciga*, *bucica* etc.

Me bambino, bastava poco o niente per un gioco o un divertimento innocuo ed il tempo, che costava ancor meno, non bastava mai!

Pietro Angelone



Foto: Emanuela Coppola

“La Cavujola”

M’bèh! per me so mejo le roghe!

- Ahó! Sente m’po’! Ma quelle fregne che combineno? Nun se sentono più!

- *Le diche tu, le diche! So annate avante con du concert! Nun l’ae sentite tutte quelle verse, quelle strille?*

- None!

- *Ma nun l’ae viste tutte quelle bionde n’giro ppe Capodimonte? Là ppe la Cascina?*

- Ma diche tutte quelle regazzette? Bone! Me pare de ricordamme, me pare!

- *Dice che l’anno fatte pure dormi’ dentro casa!*

- Dentro casa? E mó che se danno all’ospitalità! Annamobene, ce mancava solo que’, che già de goje qui ce so, e pure troppell!

- *Mo perchene io c’ho la mi moje, sennò quarcuna la facevo veni’ pure a casa mia!*

- E che a gratisse? No èh! Che qui le tempe so’ brutte, quarche cosa te devi fa dà! E poi chissà chi te mette dentro casa! Ma vojo sapè chi è che je lo fa fa de fa ‘ste buffonate!

- *Ahó! èh! Nun l’ae capito? Quarche cosa c’ha da essa sotto! Èh!*

- Intanto zitte zitte ... la Cascina!

- *Solo? Dice che bloccheno lo sviluppo del paese, dice che nun vonno fa guadambià la ggente! Dice che preferiscono le roghe e la panatara al posto de le sorde!*

- N’bèh per me mejo le roghe che tutto ‘sto casino de ‘st’estate che tanto a mi la pensione mica me aumenta!!!

Ranlucio di Giarossa

Prima la scuola

Il nuovo anno scolastico è iniziato nel segno delle difficoltà per la scuola di Capodimonte. La classe prima media è stata soppressa a causa dei tagli nella scuola pubblica, apportati dal decreto di riforma del Ministro Gelmini e malgrado la disponibilità di alcuni genitori di Marta a iscrivere i loro figli nella nostra scuola. Purtroppo, per evitare il taglio della classe, questo trasferimento avrebbe dovuto essere effettuato già in febbraio, nel periodo della preiscrizione.

Un secondo problema era legato alla classe mista, formata dalle classi quarta e quinta elementare. La maggioranza dei genitori di allievi di quinta, sostenuta da alcuni genitori di quarta, aveva

chiesto un docente supplementare per assicurare un insegnamento di qualità. Dopo un iniziale rifiuto, i genitori avevano annunciato il trasferimento dei loro figli a Marta. Con ciò il numero complessivo di allievi nella scuola elementare di Capodimonte sarebbe sceso sotto la soglia di 50 bambini, comportando il rischio di chiusura della scuola.

In seguito a una mediazione tra l'amministrazione comunale, gli organi scolastici e i genitori, che ha portato a un aumento delle ore d'insegnamento di italiano e matematica, il rischio di chiusura è stato, per ora, evitato.



Foto: Jean Clerc

La sopravvivenza della nostra scuola è nell'interesse dei nostri bambini, che vi trovano condizioni ideali per il loro sviluppo, e quindi nell'interesse dei genitori e di tutti i cittadini di Capodimonte. Ripetiamo: "quando muore la scuola, muore il paese." In questo senso, l'intenzione dichiarata dell'amministrazione comunale è di impegnarsi per questa sopravvivenza.

Con interventi tempestivi e concordati, si tenterà di aumentare il numero di allievi iscritti, a partire da un'attenta analisi demografica, per scongiurare il pericolo di chiusura delle elementari e per recuperare le classi soppressi delle scuole medie. E si cercherà di rendere più attrattiva la scuola di Capodimonte con varie misure, per esempio l'attivazione della scuola di musica, dell'orto didattico, di laboratori ed attività culturali capaci di coinvolgere gli alunni.

Naturalmente, da parte dell'Amministrazione c'è sempre la massima disponibilità e apertura ai suggerimenti ed alle soluzioni possibili per appoggiare i ragazzi e le loro famiglie.

Angela Catanesi

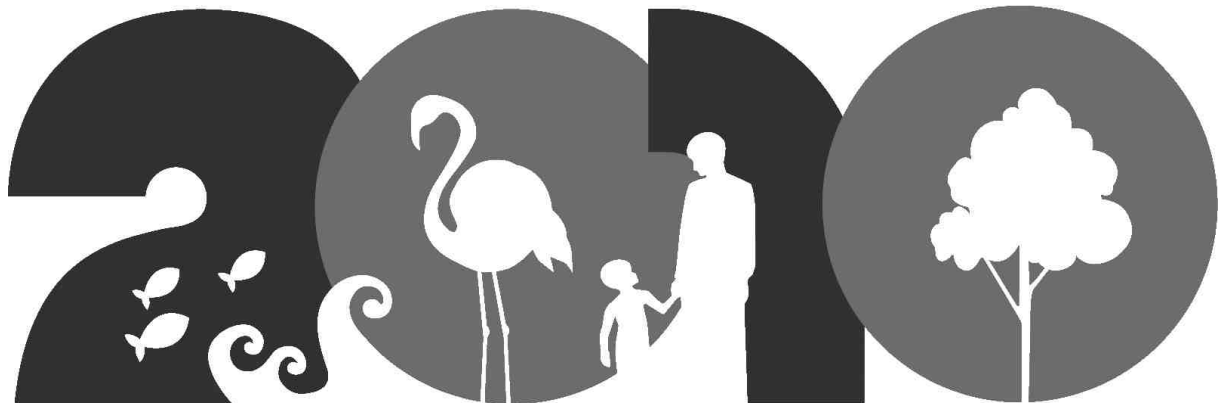
La biodiversità, nostra assicurazione vita!

L'Assemblea Generale dell'ONU ha proclamato il 2010 Anno Internazionale della Biodiversità, ponendo all'attenzione del mondo intero la questione dell'impovertimento ambientale del pianeta a seguito della distruzione degli ecosistemi.

Cos'è la biodiversità? La biodiversità non è un fenomeno recente, ma è il frutto di tre miliardi e mezzo di anni di evoluzione. La diversità biologica, intesa come varietà delle forme di vita, è una qualità fondamentale del tessuto vivente del pianeta. Essa riguarda non solo l'insieme degli esseri viventi sulla Terra, ma anche le relazioni che esistono tra essi e i loro ambienti.

La biodiversità si definisce su più livelli:

- esprime la varietà delle forme di vita presenti negli ecosistemi del pianeta: virus, batteri, alghe, piante, funghi, animali, uomini...
- indica la variabilità genetica all'interno di una specie.
- nella specie umana, la diversità culturale è, come la diversità genetica, biodiversità. Si può esprimere in vari modi, attraverso la diversità di linguaggio, di cultura o altro, e rappresenta una soluzione al problema della sopravvivenza in ambienti mutevoli.
- infine, la biodiversità degli ecosistemi è riferita ai diversi ambienti in cui la vita è presente: la foresta, la barriera corallina, gli ambienti sotterranei, il deserto, i suoli.



La biodiversità ci rende servizio? Parlando di biodiversità spesso pensiamo a immagini affascinanti di animali e piante. Il ruolo vitale della biodiversità per il benessere umano e il mantenimento della vita sulla Terra ci è meno familiare.

Grazie alla sua biodiversità, la Terra offre all'uomo una moltitudine di servizi, chiamati "servizi ecologici". Si distinguono generalmente quattro tipi di servizi: i servizi d'approvvigionamento (alimentazione, acqua pulita, medicine, materie prime...); i servizi di regolazione (controllo del clima, delle inondazioni, delle malattie, della qualità dell'acqua, dell'impollinazione...); i servizi di sostegno (formazione dei suoli, ciclo degli elementi nutritivi...) e i servizi culturali (turismo, educazione, spiritualità...). Spesso scopriamo l'ampiezza di questi servizi soltanto quando si degradano o spariscono.

Ma non solo: la biodiversità costituisce un'assicurazione vita anche per il nostro pianeta, perché garantisce la sopravvivenza della vita sulla Terra.

Esempio: immaginate una festa nella sala comunale. Tutte le persone presenti sono riconoscibili non solo dal loro aspetto, ma anche dai loro atteggiamenti e dal loro carattere, di grande varietà. Adesso, immaginiamo lo stesso raduno composto di persone uguali, diciamo tutti professori di genetica informatica, tutti con una marcata fobia del fuoco. Nella sala scoppia un incendio. Quale dei due gruppi ha più possibilità di salvarsi?

La sopravvivenza della vita è resa possibile da due fattori fondamentali:

- la varietà dei tratti specifici nei diversi individui, che rappresenta una riserva di geni e si attiva in caso di bisogno. Ad ogni cambiamento o disturbo dell'ecosistema sono disponibili certi individui in grado di rispondere per assicurare la stabilità. È quello che è successo per la manioca, cultura essenziale nell'economia del continente africano minacciata da malattie crittogamiche. È stata salvata grazie all'incrocio con una specie parente selvatica resistente a queste affezioni, però diventata rara in natura.
- la varietà delle interconnessioni tra tutti gli esseri viventi, in tutta la loro differenziazione e diversità, assicura l'equilibrio indispensabile alla sopravvivenza degli ecosistemi. Tutto è connesso, ogni specie dipende da tante altre e senza interazione, cooperazione, simbiosi o anche competizione tra gli organismi viventi, non ci sarebbe vita sulla Terra.

Quando una specie scompare, l'equilibrio viene alterato. L'ecosistema riequilibra la perdita di una specie, ma se le specie che vengono a mancare sono tante, l'ecosistema collassa.

Oggi sappiamo con certezza: gli ecosistemi ricchi in specie, varietà e interazioni resistono meglio alle perturbazioni, minore variabilità significa minori possibilità di sopravvivere.

Chi minaccia la biodiversità? Nella sua storia, la Terra ha già vissuto almeno cinque estinzioni di massa. Oggi viviamo, secondo gli scienziati, una nuova grande estinzione, più apocalittica delle precedenti e doppiamente innovativa:

- l'attuale tasso di estinzione delle specie è 1.000 volte superiore a quello delle crisi passate.
- responsabile del collasso della biodiversità non sono fenomeni geologici o climatici, o meteoriti, ma una sola specie: l'uomo.

L'umanità con le sue attività insostenibili minaccia gravemente la biodiversità:

Antropizzazione e distruzione degli ambienti naturali, inquinamento dell'atmosfera, delle acque e del suolo, preferenza per le monoculture (piante, animali e umani), sfruttamento eccessivo di certe specie, frammentazione degli spazi, urbanizzazione incontrollata ...

Ogni anno spariscono fino a centomila specie, irreversibilmente. Un quarto delle specie di mammiferi rischia l'estinzione. Con la nostra utilizzazione anarchica delle risorse naturali minacciamo non solo la biodiversità, ma anche i servizi che ci fornisce: la nostra alimentazione, l'acqua che beviamo, l'aria che respiriamo e tanti altri.

Anche qui sulle rive del lago di Bolsena, le politiche di gestione del territorio sono sempre più invadenti, sottraendo di continuo spazi vitali alla biodiversità e stravolgendo i paesaggi e le funzioni ecologiche degli ecosistemi. Eppure abbiamo davanti agli occhi l'esempio del Lago di Vico, il cui ecosistema è crollato a causa dell'azione sconsiderata dell'uomo.

Pochi sono i politici consapevoli del vero valore della biodiversità e della sfida che l'umanità ha da affrontare.

Proteggere e conservare la biodiversità: nostra priorità! Gli esseri umani sono ovviamente parte integrante del bilancio naturale. Il nostro destino è indissolubilmente legato alla biodiversità. Oggi per difenderci, non abbiamo bisogno di armi o guerrieri, ma di politiche innovative e di cittadini attivi e solidali.

L'Unione Europa, dunque anche l'Italia, si è posta l'obiettivo di arrestare la perdita di biodiversità entro il 2010 adottando una nuova strategia europea dal titolo rilevante: *“Arrestare la perdita di biodiversità entro il 2010 e oltre. Sostenere i servizi ecosistemici per il benessere umano”*.

Nelle sue conclusioni il Consiglio europeo esorta gli Stati membri della UE a rafforzare ulteriormente l'integrazione degli obiettivi di conservazione della biodiversità nelle politiche e nei programmi di tutti i settori pertinenti.

Si riconosce inoltre l'importanza fondamentale della salvaguardia *in situ* degli ecosistemi e degli habitat naturali, con il mantenimento e la ricostruzione delle popolazioni di specie vitali nei loro ambienti naturali.

Noi come cittadini, cosa possiamo fare?

Ripensare tutto ciò che facciamo: dallo sfruttamento all'integrazione.

“Non è escluso che, se nostra specie non mette in atto le misure radicali che s'impongono per invertire le tendenze attuali, farà la fine dei dinosauri, più presto che si possa immaginare.” (François Ramade, professore di ecologia e zoologia, Università Paris-Sud)

I dinosauri non avevano la libertà di scegliere, noi sì!

Catherine Bardinet

Essere poeti

*Meglio è
ricominciare a stupirsi ogni mattina*

Dietlind Kinzelmann vive a Marta, nella terra degli Etruschi, terra della sua scelta, in libera creativa comunione con donne e contadini e nei deserti e nelle montagne dell'Africa, terreno di coltura della sua arte e della sua poesia. Arte e poesia che non solo crea, ma vive.

Molti sono i libri di sua mano. Le sue poesie sono, tra l'altro, raccolte nei volumi *“Dove Regnano gli Alberi”* (1990) e *“A Passo Selvaggio verso Ninive”* (2007). *“La storia delle donne”* (2004) è una parabola – ballata, cantata, suonata al tamburo, dipinta e creata dalle donne di Pian dell'Oro – raccontata nelle fotografie di Marinella Breccola.

pudica come una mimosa
la terra straniera
è sorella del primo amore

vuole essere corteggiata
guardata con cautela rispettata
da lontano desiderata

può darsi che allora si mostri
si disveli a poco a poco
e che io possa avvicinarmi
inconsapevole
con passo lieve

mi trattiene al di qua dello steccato

miglio è
ricominciare a stupirsi ogni mattina

(le donne di Pian dell'oro)

tutti i giorni di sole passiamo gli ostacoli stormendo
sangue nuovo vento nei capelli
attraccate a terre femminili
baccanti di nessuna parrocchia
ci chiamano Marie d'oro
affinché le stelle estinte riprendano fuoco
e i bambini si plachino
dalla testa ai piedi risuonino
in quattro in un letto di foglie
sotto le robinie

con l'inizio della caccia ritraiamo le nostre parti molli
in tutta cautela
provvisoriamente scompariamo
alla maniera delle tartarughe
siamo in viaggio

Dietlind Kinzelmann (traduzione di Maruzzella de Paoli)

La Piroga e il suo Museo

Il Museo della Navigazione nelle Acque Interne è nato per presentare al pubblico la grande piroga preistorica dell'Isola Bisentina.

Si tratta della prima imbarcazione monossile ¹ (scavata in un tronco d'albero) di questo tipo scoperta nei laghi del Lazio, individuata nel 1989 alla profondità di circa 14 metri, nei pressi dell'Isola Bisentina, e riportata in superficie nel novembre dello stesso anno, dopo che lo scavo aveva dimostrato che il relitto era privo di carico.

¹ Di recente l'uso del termine "monossile" è stato oggetto di una polemica alquanto sterile: termine mutuato dal greco, viene coniugato al femminile o al maschile dagli estensori dei più importanti Vocabolari della Lingua italiana. Pertanto dovremmo dire "la piroga monossila". Ritengo però che si possa tranquillamente continuare ad usare il termine neutro "monossile" per due semplici considerazioni: il termine greco che indica "legno" è neutro, inoltre, da quando sono state scoperte le prime imbarcazioni scavate in un unico tronco d'albero, sono state denominate "monossili" al plurale e "monossile" al singolare.

La piroga, ricavata da un unico tronco di faggio, è stata sottoposta ad analisi radiometrica che ha restituito un'età calibrata di 1365-1020 anni a. C., permettendo di datare l'imbarcazione tra la fine del Bronzo medio e il Bronzo finale.

L'imbarcazione è lunga m 6,16, la larghezza oscilla tra cm 67 e cm 71, l'altezza varia tra cm 19 e cm 27, la profondità della cavità interna va da cm 15 a cm 24. Ad un'estremità presenta un anello, incompleto, ricavato a risparmio dal tronco di faggio; all'estremità opposta si conserva solo un'appendice dello scafo, difficile da interpretare perché in cattivo stato: potrebbe trattarsi di un residuo di un analogo anello. Questi due elementi permettono di ipotizzare altri impieghi oltre a quello di scafo singolo: infatti gli anelli avrebbero consentito di collegare due piroghe eguali, realizzando così una piroga doppia, un tipo di natante che avrebbe garantito una maggiore stabilità. Sarebbe stato possibile anche utilizzare due o più piroghe affiancate come galleggianti e, ricorrendole con un tavolato, trasformarle in una zattera o in un pontone.

La caratteristica delle estremità forate non è molto frequente: in Italia compare solo su due piroghe dell'area settentrionale, datate all'età del Bronzo.

La piroga dell'Isola Bisentina presenta sul fondo due serie di fori: tre rettangolari e tre circolari, chiusi da tasselli di legno. Si tratta della traccia del sistema di lavorazione dello scafo: per controllare il raggiungimento dello spessore previsto per il fondo della monossile il carpentiere apriva una serie di piccoli fori verticali sulla superficie esterna del fondo dello scafo parzialmente scavato; una volta intercettata l'estremità dei fori scavando l'interno della monossile, lo scavo aveva raggiunto su tutta la lunghezza del fondo la profondità fissata. Al termine del lavoro i fori erano chiusi da caviglie di legno.

La piroga è giunta fino a noi grazie alle acque del lago, sul cui fondale melmoso era adagiata, ma l'acqua che ha conservato l'imbarcazione ha anche modificato profondamente la struttura del legno e ha imposto un lungo e complesso intervento di restauro.

Le cellule del legno rimasto immerso per secoli sono riempite dall'acqua: il legno archeologico perde quindi la resistenza meccanica delle cellule. Finché l'oggetto resta bagnato ha ancora una certa consistenza fisica e quindi conserva le caratteristiche anatomiche del legno e morfologiche del reperto, ma se asciuga rapidamente il disseccamento provoca il ritiro e la compressione della fibra lignea e di conseguenza la deformazione dell'oggetto.

Esistono diversi tipi di trattamento che consentono di eliminare l'acqua contenuta nelle cellule in modo controllato senza provocare il trauma del disseccamento. Per la nostra piroga è stato utilizzato il consolidamento con PEG (polietilenglicole) in soluzione acquosa, che garantisce per i legni maggiormente degradati un sicuro successo, perché le molecole del PEG, trasportate dall'acqua, penetrano all'interno delle cellule e le riempiono completamente, non trovando più resistenza da parte di strutture ancora compatte e "sane" di materiale ligneo, come la lignina o la cellulosa.

Durante il trattamento la percentuale di PEG nella soluzione con acqua aumenta gradualmente e, a consolidamento finito, occorrono diversi mesi per una asciugatura completa.

Per il consolidamento, l'asciugatura ed il restauro completo della piroga sono serviti molti anni.

IL MUSEO DELLA NAVIGAZIONE NELLE ACQUE INTERNE

Intorno alla piroga dell'Isola Bisentina il Museo della Navigazione nelle Acque interne di Capodimonte (VT) sviluppa una panoramica sulla navigazione in Italia Centrale dalla preistoria fino ad età moderna.

Fiumi come il Tevere e l'Arno hanno visto lo sviluppo di imbarcazioni di grande manovrabilità con scafi a fondo piatto e largo, per scivolare in tratti turbinosi senza farsi trascinare, ed estremità delle fiancate molto rialzate per diminuire il pericolo di rimanere incagliati nelle secche.

Porti e tratti prossimi alla foce dei fiumi più importanti accoglievano sia le imbarcazioni tipiche della navigazione marittima che quelle per la navigazione fluviale e portuale, come testimoniano i ritrovamenti archeologici e le raffigurazioni su vasi, steli, lapidi, affreschi.

Sui laghi, non essendovi problemi di manovrabilità, correnti ed incagliamenti, le fiancate delle imbarcazioni erano più rettilinee e più basse.

In prossimità di luoghi con canneti la prua era appuntita, mentre dove il fondale era poco profondo, come in stagni o paludi, si preferiva la forma con poppa e prua tronche e sponde basse.

Nelle paludi costiere, dalla foce del Volturno alle Paludi Pontine, alla Maremma ed alla foce dell'Arno, la vita pastorale, le attività di caccia, di piccola pesca e di raccolta di vegetazione palustre, hanno determinato l'uso di imbarcazioni simili per forma, denominate in modi diversi: bufale, barche, sandali, scafe.

La fase della progressiva scomparsa delle imbarcazioni tradizionali è iniziata intorno al 1950, determinata sia dalla introduzione dei motori e di nuovi materiali prodotti dalla tecnologia industriale, sia dalla modifica delle attività economiche collegate alle acque, dovuta allo sfruttamento dei laghi, dei fiumi e del mare a fini turistici.

L'esposizione privilegia l'aspetto didattico, per mezzo di video, modelli, postazioni interattive, pannelli e schede di sala, senza tralasciare l'aspetto conservativo e quello della ricerca scientifica. Il Museo è infatti dotato di una sala interattiva e di una video-biblioteca specializzata in storia della navigazione e in archeologia subacquea.



Come prima cosa abbiamo scelto di far raccontare alla piroga la probabile storia della sua fine e della sua “rinascita”, mediante una videoproiezione che si aziona all’entrata del visitatore nel vestibolo. Da qui si passa al salone principale, dove ci si trova al cospetto dell’imbarcazione che naviga sul pelo dell’acqua del lago, all’interno della sua teca piramidale, che si innalza dal pavimento di cristallo.

All’estremità opposta della sala una porta scorrevole immette nella Sala dei Modelli: questa è la sezione del Museo dove, dalle impressioni, si passa alle informazioni, all’ampliamento delle conoscenze sull’imbarcazione specifica esposta, sulle imbarcazioni utilizzate sui fiumi, sui laghi, nelle paludi, sulle attività per cui le imbarcazioni venivano progettate e realizzate, sulle strutture necessarie a farle navigare e sostare, in una parola sulla “Navigazione nelle Acque Interne”.

In primo luogo si forniscono tutte le informazioni sulla piroga esposta e sulla piroga di Monte Bisenzio, rimasta sul fondo: una presentazione video consente di “vedere” le immagini del ritrovamento, del restauro, dello studio, corredate da didascalie. Dei modellini in legno consentono di apprezzare la forma e le dimensioni delle piroghe quando erano in vita. Una scheda di sala è pensata per chi vuole approfondire l’argomento e conoscere informazioni bibliografiche. Una serie di filmati girati durante il recupero, il restauro e la musealizzazione della piroga è a disposizione dei visitatori più esigenti, degli amatori e degli studiosi, in un’apposita sala, compresa nel percorso museale, ma divisa dall’area espositiva.

Nella sala espositiva, oltre alle due piroghe, sono esposti i modellini in legno di altre 7 imbarcazioni in uso nelle acque interne dell’Italia Centrale tra VIII secolo a.C. e XX secolo d.C.

I diversi tipi di imbarcazione sono stati scelti per raccontare delle storie interessanti: abbiamo così riprodotto l’unica imbarcazione monossile ritrovata finora in una necropoli, la barca del Caolino, che ci racconta di un probabile proprietario pescatore e dei tessuti depositi sul fondo come corredo; la “Nave F” affondata nell’antico porto fluviale romano di Pisa, che consente il racconto dell’organizzazione dei porti, dei canali e del trasporto via acqua in epoca classica. La piroga monossile del Trasimeno ci racconta la persistenza dell’uso delle piroghe, così come la monossile delle paludi Pontine, ma, con le evidentissime differenze di forma e dimensioni, ci raccontano anche i diversi usi delle imbarcazioni. Le barche del lago di Piediluco, ricostruite partendo non da scafi realmente esistenti, ma dalla raffigurazione operata a bassorilievo nel XIV secolo sul portale della chiesa di San Francesco, ci consentono di parlare della comunità che le ha prodotte, usate e raffigurate. Infine le barche del Tevere e del Lago di Bolsena: qui i modellini consentono l’integrazione tra documento fotografico, pittorico, tradizione orale, studio antropologico. Sono imbarcazioni di cui chi visita il Museo può conservare memoria diretta perché in uso, soprattutto quella del lago di Bolsena, fino a pochi decenni fa e nello stesso tempo testimoniano di una vicinanza dei romani con il loro fiume e degli abitanti del territorio con il loro lago, sentimento quasi scomparso.

La sala si conclude con un altro ritrovamento subacqueo muto ma “parlante”: il relitto delle tegole di Punta Zingara, all’Isola Bisentina, esposto e illustrato attraverso il grande foto mosaico che occupa la parete di fondo, sopra a tegole e coppi che fanno parte del carico, recuperato nel corso delle operazioni subacquee che si possono osservare nel video, volutamente senza spiegazioni scritte o narrate, con il solo audio del respiro dei subacquei. Anche in questo caso nella mediateca è a disposizione del visitatore più curioso e/o dello studioso un video più lungo e dettagliato, con il commento audio che spiega la storia del relitto, della sua scoperta e del suo arrivo nel Museo.

Il Museo si completa con due sale multimediali: l’area di consultazione della banca dati sulle imbarcazioni, sulla navigazione, sulla pesca, che dovrà essere aggiornata con regolarità, e la

Mediateca. Nella sala studio, oltre alla Banca Dati, è possibile collegarsi ai siti web dedicati all'archeologia subacquea, alla navigazione antica e moderna, alle attività collegate con l'argomento del Museo, ma anche fermarsi a leggere le riviste e i testi scientifici, tecnici, didattici, conservati nella Mediateca.

La Mediateca funziona come Biblioteca e Videoteca specializzate negli argomenti dell'esposizione, e consente ai visitatori di usufruire di una visione privata dei video prodotti per il Museo e di tutti quelli in commercio o prodotti da altre realtà scientifiche. La visione comunitaria è assicurata per mezzo dell'impianto di videoproiezione installato nella Sala Conferenze.

Gli "oggetti" esposti non finiscono con il carico del relitto: la grande sala conferenze ospita due imbarcazioni, che da sole potrebbero essere l'anima di altri due musei, considerando l'interesse delle storie che possono raccontare.

La *Naue* del lago di Posta Fibreno racconta una serie di storie: la tecnica di costruzione con chiodi forgiati a mano, il suo utilizzo come barca per trasportare le alghe e le erbe palustri del lago, che servivano come foraggio, la sua forma, adatta per raggiungere l'isola galleggiante di cui parlano gli autori latini.

La barca tradizionale del Lago di Bolsena, localmente detta "*la bbarca*" chiude idealmente il ciclo del racconto iniziato dalla piroga: si tratta dell'ultimo tipo di imbarcazione *artigianale*, realizzato completamente in legno, in uso sul lago, ma, in particolare, si tratta anche (per ora) dell'ultimo esemplare costruito dall'ultimo *Maestro d'ascia* del lago, Luigi Papini.

Questa opera, realizzata appositamente per il Museo e filmata in tutte le fasi, dalla costruzione al varo, vuole essere l'esemplificazione del concetto di Museo moderno: una struttura in grado di fare ricerca storica e antropologica, anche in modo sperimentale e di trasmettere i risultati di questa ricerca in modi universalmente comprensibili.

La *bbarca* potrà navigare ancora, davanti al Museo che racconta la storia della piroga sua antenata. Museo che non dovrà restare immobile: nelle intenzioni del Supervisore Scientifico di tutto il progetto, Patrizia Petitti, dell'Amministrazione Comunale di Capodimonte e mie, il Museo dovrà diventare un Centro di Ricerca e Documentazione sulle attività connesse alla navigazione nelle acque interne, collegandosi al mondo della scuola e dell'Università e creando una rete con gli altri Musei e Centri di Ricerca che si occupano degli stessi argomenti in altri territori.

Anna Maria Conti – Società Cooperativa ARX

Direttore del Museo della Navigazione nelle Acque Interne

Museo della Navigazione nelle Acque interne
Viale Regina Margherita
01010 Capodimonte (VT)
Tel/Fax 0761-872437
E-mail museo@turismocapodimonte.it
www.turismocapodimonte.it

Orari di apertura: Maggio/Settembre
dal Venerdì alla Domenica ore 9,00/13,00 -
15,00/19,00
Ottobre/Aprile
dal Venerdì alla Domenica ore 9,00/13,00
Lunedì e Mercoledì ore 9,00/13,00 su
prenotazione
Giovedì ore 15,00/19,00 su prenotazione

Ma è ... Ricciotto!

(Soluzione al “Ma chi è?” de “Lo Jonco” di luglio 2010)



Foto: Emanuela Coppola

Ma chi è ?



Così carina che le facevano tutti il ...
filetto!

A cura di Emanuela Coppola e Gianluca Pulicari

Anagrafe

Dal primo luglio al primo ottobre, sono nati due nuovi capodimontani:

Benvenuti, Irene Moschini, nata il 12 agosto, e Alessandro Ottaviani, nato il 18 settembre!

Segnaliamo un fatto anagrafico curioso scoperto da Angelo Prugnoli e Massimo Faggiani : Nel diciottesimo secolo almeno 50 famiglie emigrarono dal paese di Montegiorgio, provincia di Fermo, nelle Marche, per stabilirsi a Capodimonte e Marta. Oggi, quasi tutte le famiglie capodimontane (e martane) portano l'impronta genealogica di questo evento insolito, di cui danno tuttora testimonianza molti nomi di famiglia.

Per discutere di questo fatto, per approfondire le sue ragioni e per ristabilire il legame con le nostre radici, una delegazione di Montegiorgio visiterà Marta e Capodimonte il 24 ottobre.

Eventi

24 ottobre - Incontro con una delegazione di Montegiorgio (Marche) – vedi sopra.

28 novembre - Proiezione del documentario “Il Corpo delle Donne” di Lorella Zanardo, seguita da un dibattito sulla tematica: “strumentalizzazione dell’immagine femminile nella società di oggi”. Sala Fanelli.

4 dicembre - Donazione del sangue. Informazioni www.aviscapodimonte.jimdo.com.

10 dicembre - Proiezione del film-documentario “Terra Madre” di Ermanno Olmi, in collaborazione con la sezione Slow Food di Capodimonte

Corpo e mente

*tierra mi cuerpo,
agua mi sangre,
aire mi aliento,
fuego mi espiritu*

Lo stretto legame tra corpo e mente è da sempre stata un'evidenza tutta naturale, un'ovvietà per i popoli nel mondo: un aspetto della visione olistica tradizionale, che considera noi e tutte le nostre componenti come parti integranti e inseparabili di un'entità globale. Specificamente, in questa visione, l'approccio alla malattia deve obbligatoriamente tenere conto del tessuto di interazioni in cui viviamo. Solo recentemente, nell'ambito di una medicina “scientifica” occidentale, si è imposto un approccio riduzionista, che tratta la malattia come originaria esclusivamente in un corpo materiale: la terapia, di conseguenza, è materiale – con la somministrazione di medicine, esposizioni ad agenti fisici, interventi meccanici.

Pertanto, anche all'interno di questa medicina "scientifica", si accumulano le prove per l'influenza di fattori non materiali sulla salute (anche se gli strumenti della scienza non sono ottimizzati per questo tipo di ricerche), indicando la necessità e la convenienza, anche economica, di un recupero dell'approccio olistico.

Questo approccio sistemico "corpo – mente" mette l'accento sulle interazioni che corrono tra pensieri, emozioni, psichismo e spiritualità da un lato, ed il corpo fisico dall'altro, per raggiungere uno stato globale di benessere fisico e psichico.

In questo senso, oggetto dell'approccio olistico è, più che una risposta puntuale a un disturbo circoscritto, il mantenimento della salute globale per mezzo di una o più pratiche regolari. Infatti, nell'antica Cina il medico era pagato finché manteneva in buona salute il cliente.

Il campo delle tecniche e terapie olistiche è vasto. Ne fanno parte medicina naturale, omeopatia, terapie fisiche e energetiche, psicosomatica, terapie emozionali, le varie psicoterapie, terapie spirituali, meditazione, antiche medicine tradizionali e altri.

Nel nostro territorio, nelle nostre vicinanze, troviamo rappresentanti di tutte queste tecniche. Oggi ne presentiamo un primo esempio: La Tecnica Alexander, incentrata sulla rieducazione psicofisica.

La Tecnica Alexander

„Cambiare implica intraprendere un'attività contro le abitudini di vita“ F.M. Alexander

La Tecnica Alexander fu inventata dall'attore australiano F. M. Alexander, che divenne rauco in misura tale che la sua carriera ne fu minacciata. Si rese conto che i suoi problemi erano causati dal modo in cui interferiva con la propria coordinazione, e che doveva in qualche modo impedire questo "uso errato".

Nei termini intesi da Alexander "uso" significa ciò che una persona fa con se stessa in tutte le attività della vita. Queste includono le attività giornaliere quasi automatiche quali camminare, stare in piedi, sedersi, come pure quelle più complesse che richiedono pensiero e abilità, quali suonare uno strumento musicale o partecipare ad attività ricreative e sportive, ad esempio il tennis, il golf o la danza.

La Tecnica Alexander è un processo di rieducazione psicofisica che migliora l'equilibrio posturale focalizzandosi in primo luogo sulla coordinazione abituale tra testa e collo, che influenza l'integrazione del nostro sistema corporale nella sua globalità. La tecnica è basata su una attività che segue alcuni principi fondamentali che possono essere riassunti come segue:

- l'intero organismo agisce in maniera integrata nell'esecuzione di funzioni particolari,
- l'uso influisce sulla funzionalità,
- la sensibilità propriocettiva è un fattore rilevante nel determinare la postura.

Nelle lezioni individuali l'insegnante usa le mani per percepire le tensioni muscolari croniche e per aiutare i muscoli a lavorare con un migliore equilibrio tra tensione e distensione. In questo modo vengono superati i meccanismi abituali di postura. L'allievo diviene consapevole del rapporto tra corpo e mente e questo gli permette di riconoscere meccanismi posturali dannosi. Egli vive un processo d'apprendimento nel quale riscopre in maniera sorprendente i movimenti più banali come camminare, stare in piedi, sedersi, chinarsi, parlare, guardare, ascoltare ecc: nella loro forma originale/naturale. In questo processo si crea una sensibilità nel rapporto tra i pensieri e il

movimento. Esaminando e vivendo la struttura del rapporto tra corpo e mente si aprono nuove possibilità di reazione ad impulsi sia interni che esterni.



Foto: Martin Figura

La Tecnica Alexander è di natura principalmente educativa, ma l'apprendimento e l'applicazione di questo metodo porta a benefici terapeutici e preventivi per la salute dell'individuo. Dopo una serie di lezioni è facile applicare il metodo nella attività quotidiana.

In particolare persone che soffrono dei seguenti disturbi traggono giovamento dall'applicazione della Tecnica Alexander:

Mal di schiena, mal di testa e dolori cervicali, problemi delle articolazioni, disturbi vocali, noduli alle corde vocali ed altri disturbi fisici; stati di ansia, di asma, di stress, e globalmente disturbi funzionali. La tecnica trova inoltre applicazione nella riabilitazione dopo ictus e dopo trauma da intervento chirurgico.

Nikolaas Timbergen, premio Nobel di medicina nel 1973, dedicò parte del suo discorso durante la premiazione alla Tecnica Alexander, raccomandandone l'adozione come "forma estremamente sofisticata di riabilitazione ... in grado di alleviare molti disturbi sia fisici che mentali."

Monika Scholz e Georg Wallner

Per informazioni scrivere a: atecmo@libero.it, oppure chiamare il 3356677350

Acquisti solidali

"... se vuoi la pace, compra i prodotti dei tuoi amici."

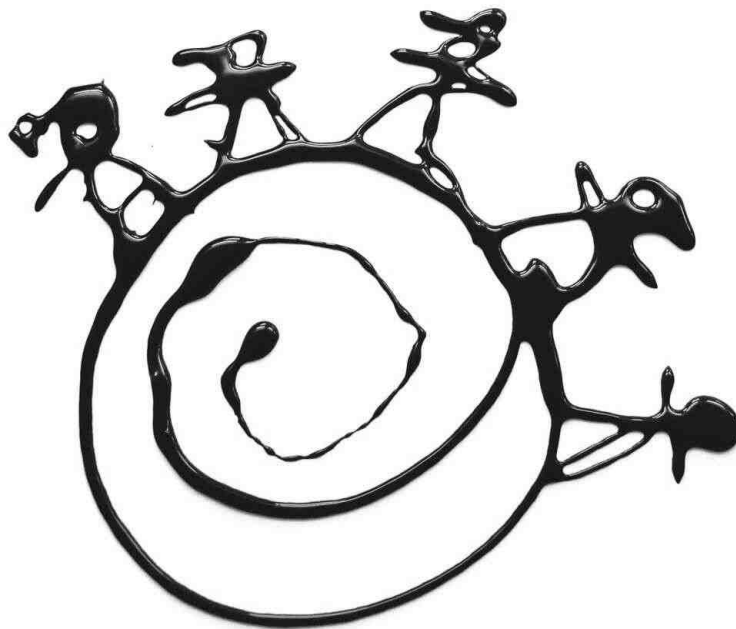
Durante le Giornate dell'Ambiente "MutaMenti", si è costituito, nel seno della nostra associazione, un Gruppo di Acquisti Solidale: un gruppo di persone che decidono di essere attori del cambiamento, nel quotidiano, per mezzo dei loro acquisti.

I Gruppi di Acquisti Solidali sono un'esperienza nata in Italia, che si è diffusa in tutto il mondo. Si basa sulle riflessioni e insegnamenti di Don Lorenzo Milani, accolti concretamente dai suoi

discepoli, in primo luogo da Franco Gesualdi. Il primo GAS si costituisce nel 1994 a Fidenza (PR), uno dei fondatori è Mauro Serventi. Oggi in Italia si contano più di 700 GAS, uniti in una rete nazionale (www.retegas.org). All'estero sono state avviate esperienze simili, in Francia, in Inghilterra, nel Belgio, nella Svizzera, in Germania, nel Canada, negli Stati Uniti e nel Giappone.

Il cambiamento verso un mondo sostenibile si fa soltanto in piccola parte all'occasione delle elezioni, o per mezzo di manifestazioni politiche. Il cambiamento si fa ogni momento della vita: al supermercato, in banca, sul posto di lavoro, all'edicola, in cucina, nel tempo libero; scegliendo cosa leggere, come, cosa e quanto consumare, da chi comprare, come viaggiare, a chi affidare i nostri risparmi ...

Il cambiamento si fa dando l'esempio di un comportamento responsabile, per diventare attori attraverso le nostre scelte. Ad esempio, attraverso le nostre scelte d'acquisto, utilizzando il concetto di solidarietà come criterio guida. Solidarietà con i piccoli produttori locali, con l'ambiente, con i popoli del sud del mondo, con i deboli, vittime delle ingiustizie. Solidarietà anche come concetto guida tra i soci del gruppo stesso, tra i soci e i produttori, e tra i vari gruppi.



Insieme ci occupiamo di ricercare prodotti (alimentari, artigianali ecc.) idonei:

- prodotti locali, a kilometro zero, per ridurre l'inquinamento, per sostenere l'economia locale, per avere merce fresca di cui possiamo verificare i metodi di produzione;
- merce proveniente da piccoli produttori che la lavorano con le loro mani e se ne prendono le responsabilità dirette;
- prodotti alimentari ottenuti secondo le regole dell'agricoltura sostenibile, biologica o biodinamica, nel rispetto dell'ambiente;
- prodotti ricavate da materie prime riciclate, e prodotti riciclabili con imballaggi riciclabili;
- merce prodotta nel rispetto dei lavoratori e dei diritti umani.

Se acquistiamo, per esempio, scarpe, vestiti, gioielli prodotti da bambini, che subiscono maltrattamenti e sono costretti a lavorare fino a 16 ore al giorno, in locali malsani ¹: allora sosteniamo queste violenze e siamo, a volte senza rendercene conto, responsabili delle loro morti premature.

Se sosteniamo imprese responsabili e un'economia solidale contribuiamo, invece, a dare un nuovo volto a questo mondo.

Georg Wallner

¹ Rapporti del National Labor Committee, USA (2010)

Se vi interessa questa nostra iniziativa, contattateci a: laporticella@libero.it.

A proposito di Turismo

In qualità di Assessore al Turismo, Ambiente e Commercio del Comune di Capodimonte, qualche giorno fa ho chiesto agli amici della Porticella di pubblicare un mio breve articolo per un motivo molto semplice: raccontare quello che nell'ambito di queste deleghe stiamo portando avanti. Credo che sia fondamentale per ogni amministratore rendere noto il proprio operato perché, a livello comunale ma anche a livelli più alti, chi amministra deve essere assolutamente valutato per quello che fa e per come lo fa. Mi hanno detto di sì - di questo li ringrazio. Proverò quindi a condensare in questo articolo poco più di un anno di lavoro nel campo del turismo.

Tutti noi siamo completamente consapevoli che Capodimonte è un paese turistico, il suo futuro è nel turismo, tutte le sue attrattive ce lo confermano: il lago, la spiaggia, il centro storico, le necropoli etrusche, Bisenzo, il porto, la splendida campagna. Tutti lo dicono, ma paradossalmente nessuno in questo campo aveva fatto granchè: pochi, o meglio, nessun investimento sulla promozione turistica, nessun progetto per materiali pubblicitari o per partecipare a manifestazioni di settore, a parte qualcosa per le strutture e per discutibili interventi sul centro storico. Il concetto di base era fare qualche intervento di miglioramento e valorizzazione del paese e niente di più, un po' come costruire una bella macchina senza però curarsi di trovare qualche soldo per poi mettere benzina e farla marciare. Costruire una macchina ... per tenerla ferma. Un paese come pochi in Italia, ma sconosciuto, perché nessuno ha pensato fosse necessario farlo conoscere. Eppure vediamo tutti i giorni quanto importante sia la pubblicità per vendere un prodotto e, ... far conoscere e promuovere un paese, per quanto riguarda tecniche e strumenti di comunicazione, è sostanzialmente la stessa cosa! Da queste semplici considerazioni si è partiti cercando uno slogan ed un logo che sintetizzassero ciò che il paese rappresenta, con la sua forma unica, con il suo grande impatto sul paesaggio, con il suo profilo unico. Di qui "Il profilo migliore del Lago di Bolsena". Con questa frase, semplice e capace di catturare l'attenzione, pensiamo si possa sintetizzare e descrivere al meglio Capodimonte. Verrà utilizzata su manifesti, su pubblicazioni, su depliant, su tutto ciò che uscirà dal Comune in termini di comunicazione. È un'azione di marketing che pensiamo corretta: ripetere uno slogan fino ad entrare e colpire l'immaginario del turista. Fatto questo ci si è concentrati sulla predisposizione vera e propria del materiale pubblicitario, iniziando dal sito del Comune. Tutti sappiamo, oggi, quanto questo strumento sia importante per la comunicazione pubblicitaria e soprattutto lo sanno gli operatori turistici: gran parte del loro lavoro e delle prenotazioni che arrivano ad agriturismi, b&b, alberghi ecc. vengono dai siti Internet. Capodimonte non disponeva di questo fondamentale tassello di comunicazione, ora in fase di ultimazione. Con il sito www.turismocapodimonte.it sarà disponibile uno strumento moderno, ben fatto, agile, intuitivo, con una forte caratterizzazione capodimontana, con lo slogan ben in vista, "spiegato" attraverso un'animazione e uno strumento grafico: capace di rendere

immediatamente e con efficacia ciò che di bello c'è da vedere - non la solita cartina. Abbiamo quindi cominciato a lavorare sull'accoglienza di coloro che per la prima volta, quasi per caso, scoprono Capodimonte e i suoi tanti luoghi ameni. Fino ad oggi non trovavano niente, nessuna notizia, nessun rimando a punti di informazione, niente per scoprire e conoscere. Soltanto qualche indicazione fornita da nostri paesani di "buona volontà", non sempre facile da seguire. Per ovviare a questo, nel mese di agosto, è stato installato un primo cartellone pubblicitario che, sulla base di un disegno del territorio comunale, è in grado di fornire informazioni sulle principali bellezze di Capodimonte. Per ovvii motivi di spazio, nel cartellone non sono fornite le informazioni relative ai singoli siti di interesse turistico, ma un preciso rimando alle strutture turistiche e commerciali del paese colma questa lacuna. Infatti a queste strutture è stata demandata la distribuzione della "Piccola guida turistica di Capodimonte" (in italiano ed inglese) nella quale le informazioni principali vengono fornite, per ciascun luogo di interesse turistico, in maniera sintetica e semplice. La guida è l'ultimo degli strumenti previsti dal piano turistico comunale nell'ambito dell'accoglienza del visitatore che ha già scoperto il paese. I prossimi strumenti di promozione che l'amministrazione realizzerà, saranno infatti rivolti a far conoscere Capodimonte e d'invitare il turista a visitare e scoprire il nostro paese, ma questa è un'altra storia sulla quale ci concentreremo nei prossimi mesi. Tralascio anche di raccontare tutta la serie di contatti, iniziative, progetti di pacchetti e servizi turistici che in questo periodo si stanno mettendo a punto per la prossima stagione 2011 con l'aiuto di associazioni e operatori locali.

Un ultimo spazio per ricordare come tutto il lavoro descritto è stato svolto senza oneri per il comune, al di fuori dei costi di stampa e grafica.

Grazie, tra gli altri, al consigliere Stefano Manetti, che ha curato direttamente il sito web ed ha fornito gran parte delle foto inserite, al consigliere Roberta Evangelisti che ha contribuito alla stesura dei testi e, infine, all'artista Martin Figura che ha partecipato con idee, suggerimenti ma soprattutto con lo splendido acquarello di Capodimonte, utilizzato come base nel cartellone pubblicitario, nella guida e nel sito web. Una bellissima squadra ha lavorato per arrivare a quelli che crediamo saranno strumenti di grande efficacia per il rilancio turistico del comune di Capodimonte. Questo gruppo è pronto ad affrontare nuovi impegni che, in tempi medio-brevi (2/3 anni), porteranno il paese a occupare il posto che gli compete nel campo del turismo nazionale ed internazionale.

Angelo Scipioni

"Lo Jonco" è il bollettino dell'Associazione Culturale di promozione sociale "La Porticella", stampato su carta riciclata con contributi volontari.

Se vi piace questa iniziativa, se volete che possa continuare, aiutateci con un piccolo contributo.

La Porticella ha la sua sede provvisoria alla Biblioteca Comunale, Via Roma N° 31, 01010 Capodimonte. Contatti: tel. 3384096308, mail: laporticella@libero.it e laporticella@hotmail.it.

