

# Sai dove ti trovi? Domande per riflettere sul nostro rapporto con lo spazio naturale e con noi stessi

di *Mon Viso Institute*

Il MonViso Institute è un'iniziativa italo-svizzera con sede a Ostanta (Cuneo), nell'alta valle del Po, ai piedi del monte Viso. Si tratta di uno spazio sperimentale, che si propone come "laboratorio di sistemi viventi e centro di tessitura bioregionale per la ricerca, l'educazione, il design, l'arte, l'imprenditorialità, lo sviluppo interiore e il nuovo modo di vivere la resilienza olistica e la progettazione di sistemi rigenerativi"<sup>1</sup>. Tra le sue attività, l'Istituto ha elaborato il quiz bioregionale che vi proponiamo (pubblicato da "Lato Selvatico", n.89 Equinozio di Primavera, 2026; l'originale si trova in "CoEvolution", *Where-You-At.*, 1981).

Le domande sono state concepite per mettere in pratica il pensiero sistemico, la riflessione interiore, la connessione specifica con i luoghi, la definizione delle bioregioni. Hanno lo scopo di evidenziare il tipo di rapporto che abbiamo con i luoghi in cui viviamo e con la natura in genere, ma anche con noi stessi e con le nostre relazioni sociali e culturali, con speciale riferimento al concetto di bioregione.

## CONNESSIONE CON IL LUOGO – SAI DOVE TI TROVI?

1. Da dove stai leggendo questo, indica il nord.
2. Qual è l'altitudine sul livello del mare qui?
3. Qual è la fase lunare attuale? Quanti giorni mancano alla luna piena?
4. Qual è la piovosità media annuale qui?
5. Quante ore di luce solare riceve questo luogo nel giorno più corto dell'anno?
6. Che tipo di foreste si vedono qui? Nomina sette specie di alberi e indicane la posizione.
7. Quali alberi crescono più velocemente e quali più lentamente? A cosa può servire il legno di queste specie e perché?
8. Nomina tre tipi di arbusti presenti qui e indicane la posizione – producono frutti o semi commestibili?
9. Quali sono tre piante selvatiche commestibili tipiche di questo luogo e in quale stagione (o stagioni) sono disponibili?
10. Nomina tre piante selvatiche medicinali presenti qui e spiega a cosa servono. Quali parti sono le più efficaci (fusti, radici, frutti...)?
11. Nomina quattro specie di funghi selvatici che crescono qui: due commestibili (solo se sei esperto) e due non commestibili o velenosi.
12. Nomina sette mammiferi comuni in questa zona. Quali sono autoctoni e quali introdotti? Da dove provengono? Quali specie sono estinte?
13. Su quale tipo di suolo ti trovi?
14. Dove si trova la risorsa d'acqua dolce più vicina – un ruscello, un fiume o un lago?
15. Quali sono i principali suoni naturali che si percepiscono in una determinata

- stagione?
16. Quando avviene il periodo del bramito dei cervi qui a quando nascono i piccoli?
  17. Quali dialetti si parlano qui?
  18. Qual è considerato un cibo tradizionale locale?
  19. Quali sono i principali settori economici in questa zona?

## **STORIA DEL LUOGO**

20. Quando è stata l'ultima volta che qui è avvenuto un incendio? Che cosa l'ha causato?
21. Come è cambiata la terra dopo quell'evento? Cosa è cresciuto per primo, per secondo, per terzo? Quali insetti, uccelli e animali sono tornati?
22. Come viene gestito il fuoco qui? (Fuochi controllati, totale prevenzione, controlli stagionali – di che tipo?) Cosa potrebbe cambiare con il cambiamento del clima?
23. Quali eventi o processi geologici principali hanno modellato questo territorio? Quali prove esistono?
24. Quando è avvenuto l'ultimo grande evento geologico qui? In che modo ha trasformato la zona e come è avvenuta la ripresa?
25. Quando si sono stabilite le prime persone in quest'area? (i primi segni di attività umana).
26. Quali erano le principali tecniche di sussistenza delle culture presenti in quest'area?
27. In che modo la terra qui è stata utilizzata o trasformata dagli esseri umani negli ultimi due secoli?

## **CONNESSIONE CON SÉ STESSI**

28. Quanto ti senti rilassato o stanco in questo momento?
29. Quali attività ti danno energia e quali invece te la tolgono?

30. Come ti comunica il tuo corpo quando qualcosa è giusto o sbagliato per te?
31. Qual è il tuo stato di salute percepito?
32. Qual è la frequenza del tuo battito cardiaco?
33. Di cosa sei grato, qui e ora?
34. Quando, cosa e quanto hai bevuto l'ultima volta?
35. Cosa hai mangiato oggi? Cosa mangerai in seguito?
36. Quanto (a lungo) hai dormito stanotte o durante l'ultimo pisolino?
37. Cosa stai evitando o a cosa stai resistendo in questo momento?
38. Quale parte di te desidera essere ascoltata o espressa?
39. Chi sei quando nessuno ti osserva?
40. Quale storia continui a raccontarti che forse non è vera?
41. Come reagisci allo stress e questo ti è d'aiuto?
42. Come sarebbe essere gentile con te stesso oggi?
43. Dove puoi concederti di riposare o giocare di più?
44. Chi è con te oggi?
45. Quando ti sei stirato l'ultima volta?
46. Quando hai fatto attività fisica sportiva l'ultima volta?
47. Quando è stata l'ultima volta che hai osservato la natura senza scattare una foto?
48. C'è qualcosa o qualcuno che ti manca in questo momento, oggi?

## **CONSAPEVOLEZZA RELAZIONALE**

49. Quali tipi di fibre vengono coltivate in questa regione? Qual è il tuo cibo preferito che cresce localmente? Qual è il periodo dell'anno migliore per piantarlo e quando è il momento migliore per raccoglierlo?
50. Scegli il tuo piatto preferito e risalisci alla provenienza degli ingredienti attraverso il negozio, lo stabilimento di lavorazione... fino al terreno. Quan-



ti chilometri, persone e paesi hanno contribuito alla produzione di questo piatto? Cosa è stato necessario per il confezionamento e il trasporto dei suoi ingredienti? Quanti ingredienti avresti (o hai) potuto acquistare localmente o addirittura coltivate te stesso?

## **PROGETTAZIONE INTERSCALARE**

51. Scegli una qualsiasi delle scale spaziali/di governance come punto di partenza: quali domande ti vengono in mente quando pensi alla sfida concreta di progettare sistemi rigenerativi resilienti?
52. Quali ulteriori domande sorgono quando colleghi la tua scala d'ingresso a quella successiva all'interno e all'esterno della spirale?
53. Concentrandoti sulla scala bioregionale, quali relazioni emergono tra la tua scala di ingresso e il percorso da e verso la scala bioregionale?
54. Come si evolve questo aspetto quando si prendono in considerazione tutte e otto le scale spaziali e di governance?

## **BIOREGIONALIZZAZIONE**

55. Quali piante o animali sono il "barometro" della salute ambientale di questa bioregione?
56. Da quale direzione provengono generalmente le tempeste invernali in questa bioregione?
57. Quanto dura il periodo vegetativo di questa regione?
58. Come puoi comprendere il perimetro di questa bioregione come una sfera porosa che racchiude un importante bacino fluviale condiviso, una lingua e cultura correlate, filiere locali di cibo e fibre? Esercitati a disegnare una mappa di questa bioregione, tenendo conto della fluidità e della flessibilità delle sue forme, in modo non statico.
59. Dove puoi trovare dimostrazioni di flussi economici che funzionano in un

contesto bioregionale (che non si fermano ai confini amministrativi) e sono quantificabili?

60. Quali sono state le ultime tre epoche economiche o "innovazioni chiave" che hanno plasmato questa bioregione fino al giorno d'oggi?
61. Qual è il potenziale futuro rigenerativo dell'economia di questa bioregione?
62. Come puoi diventare un turista bioregionale?
63. Quali enti o agenzie sono responsabili della pianificazione dei futuri trasporti dell'uso del suolo in quest'area?
64. Dove vivi – in un'area urbana o rurale – e dove ti trovi in questo momento?
65. Cosa porti con te e cosa prendi quando ti sposti tra l'ambiente urbano e quello rurale? Cosa ti aspetti e cosa sei disposto a offrire quando passi da uno all'altro?
66. Elenca tre questioni ambientali critiche in questa regione. Cosa puoi fare per contribuire a risolverle?

## **CIRCOLARITA'**

67. Su una qualsiasi delle otto scale di governance o spaziali di interesse della spirale, che tipo di flussi circolari riesci a identificare? Intendi la circolarità come "integrare le opportunità ed eliminare gli sprechi". Considera sei tipi di flussi circolari: materiali, energia/CO<sub>2</sub>eq, acqua, finanze, dati e flussi sociali (di apprendimento).
68. Da dove proviene l'acqua a casa tua? Traccia il percorso dell'acqua che bevi, dalla pioggia al rubinetto.
69. Dove finisce l'acqua che defluisce dal tuo lavandino?
70. E l'acqua (e le altre sostanze) che escono dal tuo WC? Come vengono filtrate? Quanto è circolare il processo?
71. Qual è il bacino idrografico da cui hai bevuto l'ultima volta? Sai dirne il nome?
72. Che tipo di energia usi principalmente? Da dove proviene? Segui il percorso dell'energia che alimenta la tua casa

dalle sue fonti fino a te.

73. Quando butti via la spazzatura, dove va a finire? Viene portata in una discarica o viene inviata altrove? E i tuoi rifiuti riciclabili?
74. Quali sono le principali fonti di inquinamento nella tua zona?
75. Quali materiali da costruzione vengono utilizzati nell'architettura dominante qui?

### ***CONOSCERE IL SISTEMA, ONDE ADATTIVE DI RESILIENZA***

76. Controlla (parte del) sistema socio-ecologico di cui fai parte e valuta il suo attuale stato di resilienza sull'onda adattiva: in quale delle quattro fasi ti trovi (parte del) tuo sistema?
77. Differenzia i sottosistemi e le microon-

de: dove puoi identificare le microfasi quando ingrandisci una fase generale?

78. Quanto è pronto il sistema per un intervento? Che tipo di intervento suggeriresti in termini di rafforzamento della resilienza?

### ***(NON) INTERVENTO ATTRAVERSO IL SYSTEMIC DESIGN***

79. Per una navigazione basata sulle sfide nella complessità, quali tipi di indagine possono essere utili per comprendere meglio se, quando, dove e come (non) intervenire? Considera la scienza, l'ingegneria, il design, l'arte, le pratiche incarnate e i processi interiori. Pensa a un esempio di sfida concreta e abbozza uno zig-zag di (non) interventi sulla ruota.