L'anima ecopedagogica

Foresta e donna



di **Francesca Bonini,** *Diplomata esperta facilitatrice in Medicina Forestale, Terapista Occupazionale formazione triennale in Arte Terapia, esperienza ventennale in ambito riabilitativo e nella Relazione di Cura. Propone Immersioni forestali con pratiche di Riconnessione del/al femminile - frabon584@gmail.com*

Un tempo per fermarsi, cercare un contatto con il sé profondo nella riconnessione con ciò che è vivo e sacro: immergiamoci nel silenzio del bosco, andiamo ad ascoltare "quel tutto che è scritto nel nostro cuore", che ci circonda e che respira in tutti gli organismi viventi. L'alba, il tramonto, la foresta, il bosco, il fiume, il cielo, il suolo, gli elementi tutti: siamo "ospiti" in cammino, chiamati alla Meraviglia.

PREMESSA

Passare volutamente del tempo in natura può essere intrinsecamente *buono* per noi, per una serie di benefici sulla salute che tocca domini cognitivi, emotivi, sociali, fisici e biofisiologici. In nessun altro momento della storia umana siamo stati così lontani dal mondo naturale. Eppure, oggi siamo anche probabilmente più informati e coscienti circa i risultati di ricerche scientifiche concernenti il contatto con la natura: esso certo giova alla nostra salute, ma un approccio multidimensionale suggerisce che la Riconnessione in natura è molto di più.

"LA NATURA COME MEDICINA": SOLTANTO?

Un articolo del *Journal of Alternative and Complementary Medicine* tratta della Natura come medicina, di interventi di cura integrativa e di come spesso il dibattito sulle prove a sostegno di questi sia motivato dall'imbarazzo da parte della ricerca di finanziare studi su agenti naturali e pratiche che non siano brevettabili e quantificabili. L'articolo illustra che sappiamo bene, e sempre meglio, che è **la natura**, la madre di tutti gli interventi di cura integrativi e che c'è un risveglio della ricerca, la quale, a questo proposito, afferma che il potere della natura ed il suo ruolo sono importanti nel miglioramento della salute e nel benessere, con ricadute su molteplici domini della salute umana. Un ampio corpo di prove fa riferimento alla riduzione dello stress, dell'ansia, della depressione; al miglioramento del sonno, delle competenze cognitive, del controllo del dolore, delle competenze sociali, dell'attività fisica, dell'attività cardiovascolare e del funzionamento del sistema immunitario. Ma l'articolo afferma anche che nelle pratiche di riconnessione in natura avvengono miglioramenti e fenomeni poco quantificabili: la maggior parte delle persone li vive e sperimenta autonomamente sentendoli come veri, essi esprimerebbero il "ripescaggio" di un rapporto ancestrale di interconnessione e di interdipendenza con il mondo naturale toccando le dimensioni della salute, della guarigione, della sostenibilità, della sopravvivenza e dell'appartenenza spirituale; un rapporto con la natura arrivato fino a noi attraverso il prisma storico di tradizioni e civiltà ancestrali, saggezza collettiva e antichi sistemi di guarigione. Connettersi con la natura per il beneficio della salute è in gran parte una ricerca moderna. Ma esiste una saggezza sopita, forse dimenticata, un sapere profondo e inconscio del fatto che la natura è semplicemente un'estensione del proprio corpo, mente, spirito, stile di vita e valori etici. Il rapporto con essa sembra significare di più di una percentuale di miglioramento in base ad un certo parametro. In ambito scientifico si ipotizza che gli esseri umani possano essere "cablati" per un contatto significativo con la natura, in una affinità innata. La nozione di biofilia suggerisce che gli uomini hanno una predisposizione genetica ad essere attratti da certe caratteristiche del mondo verde, associate un tempo alla nostra sopravvivenza. La teoria del recupero dello stress postula che il suddetto contatto aumenta l'emozione positiva e allevia lo stress fisiologico. La teoria del ripristino dell'attenzione suggerisce che l'esposizione alla natura riduce la fatica mentale facilitando l'emergere di esperienze positive.

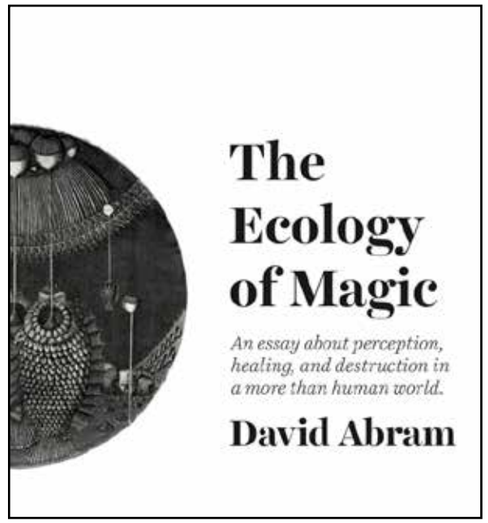
SÉ SPIRITUALE E RICERCA SCIENTIFICA

Qualunque sia la teoria che spieghi e giustifichi il perché l'esperienza in natura sia così antropologicamente significativa, nella pratica di *Forest Bathing* si fa esperienza del fatto che oltre al potenziamento delle difese immunitarie, al miglioramento dell'umore, al rafforzamento del sistema cardio vascolare, alla regolarizzazione di pressione e battito cardiaco, all'abbassamento del colesterolo e del cortisolo, con effetti psicologici e fisici per inalazione dei composti organici presenti nell'ambiente forestale, alla riduzione dello stress, ad un miglioramento dell'umore, ad una maggiore autostima e ad un maggiore senso di benessere … si compie anche un certo "viaggio" spirituale il quale combina l'apprendimento empirico con l'apprendimento intuitivo, riconcilia mondo esterno e mondo interiore, generando significato. Il bagno di foresta, infatti, è una pratica integrativa nota per migliorare la salute fisiologica, psicologica e il benessere degli esseri umani .Ma è anche pratica efficace nel migliorare o rivelare e facilitare la spiritualità umana. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce il benessere di un individuo come "*la consapevolezza del proprio sé fisico, psicologico, sociale, spirituale ed economico più completo possibile*". E prove recenti suggeriscono che la natura promuove il benessere spirituale. Accompagnare nella consapevolezza mente-corpo, in un'attenzione non giudicante nel qui ed ora è funzione di base nella competenza di facilitazione in Medicina Forestale: si produce una relazione cognitivo-affettiva con l'ambiente naturale attraverso la non reattività e l'osservazione, si crea un santuario tranquillo dove cresce un sentimento di pace, si riduce lo stress e si attinge ad una dimensione spirituale laddove "spirituale" si intende nel suo senso etimologico, ovvero di respiro, ritmo e flusso della vita ; si tratta di un "continuum" percepito come alternativo alla frammentazione e alla alienazione della visione gerarchica e dualistica della realtà.

In ambito di ricerca scientifica la maggior parte delle pubblicazioni che esaminano il ruolo della spiritualità nel rapporto con la natura, inclusa "spiritualità in relazione alla natura e Forest Bathing" sono di tipo qualitativo e vi è una carenza di studi quantitativi e di revisioni letterarie sistematiche. Eppure questo livello spirituale dell'esperienza in natura nella pratica di Forest Bathing è altamente presente. Inoltre la relazione cognitivo-affettiva con gli ambienti naturali innescata dall'immersione è proprio quella che va a favorire una "sensibilità ecologica": essa induce da dentro a salvaguardare il benessere degli stessi ambienti che ospitano l'immersione; il piccolo angolo verde animato dalla pur piccola esperienza di *embodiment* durante l'immersione diventa il punto di partenza da cui far rimbalzare, nutrendole e manifestandole, espressioni di interesse, cura e connessione per e con l'intero ecosistema, in un ciclo di *feedback* positivo.

"Non pensare che ci sia un modo per coloro che lavorano al servizio della terra - per gli ambientalisti, gli ecologisti - di convincere e portare realmente la nostra cultura ad un rapporto reciproco o sostenibile con la terra. Questo fino a quando non si riporta la gente ai propri sensi, perché i nostri corpi sensibili sono il nostro contatto diretto con il resto del mondo naturale. Non è con l'essere intelletti astratti e separati che ci innamoreremo di nuovo del resto della natura. È cominciando ad onorare e valorizzare la nostra esperienza sensoriale diretta: i sapori e gli odori nell'aria, la sensazione del vento che accarezza la pelle, la sensazione della terra sotto i nostri piedi mentre camminiamo su di essa. E quanto è più facile sentire quella terra se ci si permette di sentire che la terra stessa sente i nostri passi mentre si cammina su di essa..."

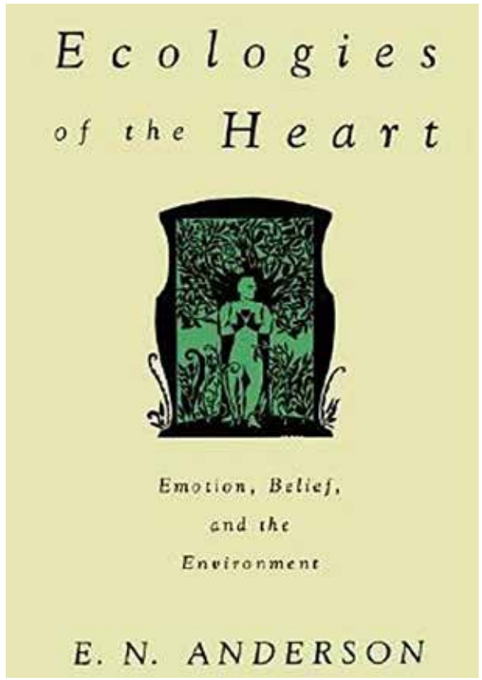
A proposito di natura e spiritualità, natura e conservazione, la conoscenza e l'eredità di studi di



David Abram ("The Ecology of Magic: An Interview with David Abram by Scott London") ecologo e filosofo americano.

discipline quali l'Ecopedagogia e l'Ecoantropologia vengono in aiuto a sostegno di una comprensione più sfaccettata e dinamica di questioni complesse, multidimensionali e poco riducibili.

In *Ecologies of the Heart*, E.N. Anderson mescola antropologia, ecologia, psicologia, mito tradizionale e folklore per discutere e spiegare come la dimensione spirituale, la religione e altre credenze popolari abbiano aiutato le popolazioni preindustriali a controllare e proteggere le proprie risorse; argomenta a proposito del motivo per cui le nostre politiche ambientali hanno fallito e cosa possiamo fare per gestirle meglio. Anderson è un ecologista culturale, ha trascorso la sua vita esplorando i modi in cui diversi gruppi di persone gestiscono l'ambiente e ha vissuto per anni in comunità di pescatori a Hong Kong, Malesia, Singapore, Tahiti e British Columbia, nonché in una città agricola Maya nel sud del Messico, dove ha studiato pesca, agricoltura e gestione forestale. Secondo la sua tesi tutte le società tradizionali che hanno gestito bene le risorse nel tempo lo hanno fatto in parte attraverso la religione, mediante l'uso di simboli culturali emotivamente potenti che rafforzano particolari strategie di gestione delle stesse risorse. Sebbene queste credenze religiose sembrino non scientifiche, se non irrazionali, a prima vista, sono in realtà basate su una lunga osservazione della natura. Per illustrare questa intuizione, include molti affascinanti ritratti della vita indigena; racconta di aver incontrato abitanti di villaggi in aree remote dei Nuovi Territori di Hong Kong dove i draghi esistono e vivono sulle montagne: non bisogna disturbarli tagliando e disboscando perché questo provocherebbe a catena, per una sorta di contrappasso, allagamenti e smottamenti (cosa che in effetti accade). Racconta come gli indiani Tlingit del Pacifico nord-occidentale, prima di strappare la corteccia dai grandi cedri, fanno scuse elaborate agli spiriti degli alberi assicurando loro di prendere solo il necessario. Racconta dei Maya del Messico meridionale per i quali la Foresta e gli Animali puniscono coloro che prendono dalla terra o dai fiumi più di quello di cui hanno bisogno. Queste convinzioni spiega l'autore, funzionano in parte perché si basano su una lunga osservazione della natura, e, cosa altrettanto importante, perché sono incorporate in una cosmologia più ampia che presuppone da parte degli umani un forte investimento emotivo in esse. Dice Anderson che i nostri programmi ambientali spesso falliscono perché non si è trovato un modo per coinvolgere le nostre emozioni nelle pratiche di conservazione. Le credenze popolari sono spesso liquidate come superstizioni irrazionali. Eppure, come mostra Anderson, queste convinzioni fanno di più per proteggere l'ambiente di quanto non faccia la scienza moderna in Occidente.





In "Ecopedagogia", Bruna Bianchi, storica, spiega come da più di due secoli alcune intuizioni ecopedagogiche *ante litteram* rappresentino le radici di un nuovo paradigma del rapporto uomo-natura post antropocene ed illumina sulla eredità in scritti e pensieri che tante donne (educatrici, giornaliste, scienziate, naturaliste, narratrici e poetesse) ci hanno lasciato, in una convergenza tra femminismo, pacifismo e ambientalismo, già nel corso dell'800. Sono intuizioni utili anche forse per meglio comprendere la portata di significato dell'esperienza in natura oggi.

Nel libro il concetto "connessione tra specie" è quello chiave: Bianchi racconta di come si sia andata formando, già a partire dalla fine del '700 con gli scritti di Mary Wollstonecraft fino al concetto di "immaginazione metamorfica" di Marion Copeland (2003), una nuova pedagogia che accompagna a comprendere come la vita tutta si sostenga con il contributo di ogni essere vivente: essere in grado di cogliere legami e interdipendenze è la sfida.

Attraverso il pensiero di tante figure di donne attiviste e pensatrici, l'autrice racconta, in un excursus storico:

- della capacità umana di interrelazionarsi con il mondo naturale per soddisfare un senso cosmico del vivere,
- della capacità di sentire la bellezza e il mistero della natura individuata come fondamento dell'etica ambientale e *step* indispensabile della crescita spirituale perché porta ad onorare la terra in una relazione dinamica, ecologica, animistica e viva con l'ambiente;
- del fatto che un'educazione esperienziale e relazionale con la natura fa superare la divisione mente-corpo, ragione-emozione, fa sviluppare un senso del luogo e porta a prendersi cura di paesaggi ed esseri viventi prossimi a sé;
- della necessità di studiare, comprendere, rispettare la complessità e l'interdipendenza di tutta la vita sulla terra, di esplorare i mondi abitati non solo da umani e di fare l'esercizio di vedere se stessi con gli occhi di altre specie;
- della necessaria connessione tra educazione, questione ecologica e pace, della possibilità di trovare sollievo a contatto con il mondo naturale, antidoto alla solitudine e alle privazioni emotive, attingendo al ciclo rigenerativo e taumaturgico della natura;
- del senso del magico che il contatto con la natura restituisce: esso non è altro che la percezione dell'interconnessione tra tutti i viventi, quell' equilibrio creato dalla comunità di creature e piante che condividono e conservano lo stesso ambiente.

L'esperienza in natura ha a che fare, allora, anche, con tutte queste importanti intuizioni femminili, le quali la illuminano circa la sua complessità ed il suo significato. La multifattorialità del fenomeno (cosa succede a livello biochimico, molecolare, spirituale, emozionale ed energetico, oggi, quando noi uomini e donne ci fermiamo e torniamo in contatto con il mondo naturale, attraverso il respiro l'attenzione e la consapevolezza?) trova nell'eredità e nelle intuizioni del sapere antropologico ed ecopedagogico una base teorica ed epistemologica importante.

FORESTA E DONNA

Esiste una comprovata e argomentata rete di nessi tra sfruttamento della natura, logiche di dominio patriarcali, oppressione delle donne e oppressione della natura; tra ecologia e sacro. L'ecopedagogia porta all'attenzione appunto sull'importanza della riflessione femminile circa il rapporto tra oppressione delle donne e dei bambini e dominio sulla natura: la violenza sulla natura è ricondotta alla violenza maschile, la violenza di colui che si considera il signore della creazione, separato e al di sopra del mondo naturale con volontà di dominio

Su tutto il pianeta donne indigene coraggiose e determinate, da decenni si prendono cura delle foreste devastate dal bracconaggio e dalla deforestazione selvaggia, resistendo a sfratti brutali, intimidazioni, uccisioni e stupri da parte degli invasori; lottano per riavere le loro terre, per i diritti fondamentali e per proteggere e salvare la foresta, entità sacra che dà la vita; sono le guardiane della foresta in Indonesia che sfidano i divieti della legge islamica, spesse volte contro l'operato dei loro stessi mariti o parenti, è Clemencia Herrera che in Amazzonia, nel cuore della Colombia, che resiste e difende le ricchezze della sua terra; sono le donne della foresta vergine dell'Ecuador che rifiutano l'espansione della frontiera petrolifera in Amazzonia; è Kris Tompkins donna americana che negli ultimi 30 anni ha dedicato la sua vita per la protezione della bellezza selvaggia e della biodiversità e che ha comprato 180.000 km quadrati di terre e aree marine formando 5 parchi nazionali in Cile ed Argentina; sono state e sono tante altre.

Nel mondo sappiamo che l'83 per cento degli 850 milioni di persone che globalmente sono impegnate nella raccolta di legna da ardere o nella produzione di carbone sono donne, ma secondo il recente studio del Poverty and Environment Network pubblicato dal Center for International Forestry Research, in più degli 8.000 nuclei familiari inclusi nello studio risulta che le donne non prendono affatto decisioni su temi forestali. Spesso le tradizioni patriarcali su cui si fondano molti paesi sono al centro del problema. Il lavoro di una eminente femminista ed economista dello sviluppo Bina Agarwal, con le sue ricerche pluridecennali sulle comunità forestali in Nepal e India, ha riscontrato che l'aumento della partecipazione femminile fa la differenza, i gruppi con un maggior numero di donne che gestiscono le foreste forniscono anche più protezione per esse. Curare il legame con il proprio ambiente, amarlo e difenderlo è più che mai cruciale oggi, un tempo in cui le possibilità di vivere nella natura si stanno progressivamente restringendo.

Il rapporto tra donna e foresta sembra essere davvero speciale e l'esperienza di Riconnessione del femminile in natura ha allora una sua specificità. Le donne nel passato remoto della nostra specie hanno posto le basi per la più antica forma di cura, l'erboristeria, basata sulla raccolta e la conservazione delle piante; Il più antico testo di medicina è una tavoletta di pietra sumerica del terzo millennio a. C. quando la divinità Gula era considerata taumaturgica e presiedeva alla medicina e attesta che la maggior parte dei guaritori erano donne; le "donne d'erbe" erano profonde conoscitrici delle piante, delle loro attività terapeutiche e delle loro controindicazioni; c'è stato un tempo nel quale la conoscenza della natura e della materia era parte fondamentale del sapere delle donne. I primi medici e anatomisti della storia sono stati donne: conoscevano l'arte della farmacia, coltivavano le erbe medicinali e si scambiavano i segreti del loro uso. C'è stata un'epoca della storia umana in cui le piante erano considerate divinità e venerate come tali. Poi la scienza maschile ha progressivamente sostituito quella che veniva definita superstizione femminile con il ruolo professionale dei medici e l'ospedalizzazione delle malattie: erboriste, botaniche, levatrici, guaritrici furono soppresse e screditate. Oggi si sta riscoprendo sempre più il potere terapeutico della natura, degli alberi, delle piante delle erbe. Riconnessione è anche recuperare quel senso di sacro del rapporto antico ed elettivo tra donna, creature verdi e guarigione.

Per noi donne occidentali, che siamo abituate a vivere il 90% al chiuso, in case, uffici, palestre, macchine e a pensare che sia normale, il gender gap si mostra in modo evidente e mette le donne in una ulteriore condizione di inferiorità, facendole sentire compresse tra doveri e condizionamenti e allontanandole dalla propria individualità. Si avverte un profondo bisogno di ritrovare le Radici e di rivedere il rapporto cultura-natura. Immergersi nel bosco allora è tornare a casa; portare il corpo in Natura può essere l'esperienza di ricordare da dove veniamo e ritrovare il Centro.

Nell'Immersione forestale il facilitatore accompagna in questo processo di recupero della vera natura: i sensi, acutizzati e liberati dalle intrusioni e dall'inquinamento di pensieri e sovrastrutture riportano al legame fisico ed emozionale con l'ancestrale che è dentro e fuori di noi**.**

Stare in natura, anche per un lasso breve di tempo ci fa sentire meglio, più forti, più libere, più centrate.

Il perché di questo è invisibile e profondo. La Medicina Forestale accompagna nel riscoprirlo.

Sono sempre più numerose le donne che sentono il bisogno di fare esperienza di Riconnessione con la Natura; una certa alienazione ci porta a credere che lo stare in natura sia opzionale per la nostra salute fisica e mentale nonché per una reale e profonda relazione con noi stesse. Si avverte invece un profondo bisogno di ritrovare le Radici e di rivedere il rapporto cultura-natura. La foresta, il bosco, sono luoghi di guarigione, di viaggio spirituale, di esplorazione del femminile. Vi abbiamo vissuto per millenni e ne sentiamo l'appartenenza; sono modello di cooperazione di reciprocità, di ciclicità e di molto altro, come la Medicina Forestale ci insegna. Il corpo delle donne per sua natura ciclico, in risonanza ancestrale con quello della Terra e dei suoi ritmi, incarna il continuo rinnovamento del ciclo Vita Morte; riscoprire e riappropriarsi di questo legame, dà consapevolezza, forza e benessere in un'ottica tutta biopsicosociale.

Ogni cosa in natura segue un proprio ritmo, dei cicli ben precisi, in un equilibrio quasi perfetto. Gli esseri umani si sono evoluti sganciandosi dall'ambiente naturale, quasi dimenticandolo, ma ogni donna sa che non è così: il ciclo della vita, dall'adolescenza alla vita adulta, la gravidanza e la menopausa, è governato da grandi leggi naturali dalle quali non si può prescindere. Il corpo della donna è particolarmente in sintonia con la natura, è stretto ad essa in un legame elettivo, magico e profondo iscritto nel DNA e nella psiche. Uno dei principali motivi è che in lei gli effetti dei cicli ormonali sono più evidenti. Ma soprattutto il fatto che la vita umana scaturisca dal corpo delle donne da millenni così come dalla terra ogni forma vivente e tutto ciò che diviene, trasforma ancora oggi questo fatto biologico in un'istanza potente e dai tanti significati. Il binomio donna/natura infatti è, antichissimo, storico, culturale, antropologico; riconosce alla donna, in quanto procreatrice in potenza, un ruolo attivo nel flusso della Creazione. Ricordare questo, riconnettersi ad essi vivifica, dà resilienza, centratura, consapevolezza e forza.

Durante le immersioni forestali alcuni attributi e qualità del principio femminile sono evocati, potenziati e "ricordati" al sistema mente-corpo della donna:

- la capacità e attività ricettiva;
- la capacità intuitiva e di pensare e ragionare in maniera analitica;
- la capacità di sentire e agire con dolcezza, grazia e tenerezza;
- la capacità esplorativa del mondo interno;
- la capacità di armonizzare gli opposti;
- la capacità di sintonizzarsi sulle leggi della natura e del Microcosmo;
- la capacità creativa-artistica.

CREATIVITÀ

Il processo di creazione utilizza elementi presenti nell'ambiente, esterno o interno, per dare vita a qualcosa che non c'è. Una ricerca delle Università dello Utah e del Kansas pubblicata sulla rivista scientifica *Plus One* sull'influenza dell'ambiente naturale sulla capacità creativa umana ha rivelato che chi si immerge in natura lasciando da parte cellulari, pc, smartphone e tablet ha una capacità di pensiero creativo superiore del 50 per cento rispetto agli altri: l'esposizione all'ambiente naturale ha un impatto sulla corteccia prefrontale la cui attività è associata alla capacità elaborativa creativa e multitasking del nostro cervello. La creatività cioè usa le stesse aree cerebrali impegnate nell'uso di strumenti tecnologici.

Il pensiero creativo è una specificità cognitiva delle donne; gli uomini come mezzo prevalente di interpretazione del mondo sono soliti usare il cervello sinistro – adibito alle facoltà logiche, razionali, le abilità di calcolo e linguistiche – le donne usano come mezzo privilegiato di accesso al mondo il cervello destro – adibito alle facoltà sintetiche, le intuizioni, il pensiero divergente, l'introspezione e l'immaginazione.

Il pensiero divergente e la capacità di vedere le cose da diversi punti di vista possono permettere di superare l'impasse perché si trova una soluzione che esula dai postulati di partenza, li trascende, senza però perdere di vista l'obiettivo iniziale.

Afferma Annamaria Testa, pubblicitaria, giornalista e saggista italiana: "la creatività è un processo molto intenso e deciso, che vuol spezzare le regole ma non semplicemente trasgredendole, ovvero creando un ordine superiore, migliore di quello che c'era prima. Si tratta di trovare il coraggio di rompere un equilibrio per trovarne uno nuovo, diverso."

La creatività accompagna il cammino di tante donne, donne in fermento, che vogliono conoscere, crescere... e diventano un potente elemento trascinatore, di cambiamento per sé e per chi sta loro intorno.

RICONNESSIONE CON IL MONDO NATURALE E CON NOI STESSE

La donna è parte attiva dei cicli naturali: riconnettersi ad essi significa più consapevolezza, più resilienza, più centratura, perché è l'esperienza di essere sostenuta dalla Terra. Questo legame si ritrova, si celebra e si mantiene vivo con la consuetudine e l'intimità: incontrare il bosco, la foresta, gli alberi, "immergersi" e "risalire", come la Medicina Forestale ci insegna, è una pratica dal significato profondo. Apprezzare, discriminare, conoscere nella forma, nel funzionamento, nel modello di comportamento piante, alberi, bosco, foresta è una prima forma di Riconnessione; sentire il nostro corpo vivo e percepirlo integrato nel "sistema bosco", nel "sistema foresta", super organismo vivente e pulsante del quale facciamo parte, è Riconnessione; rallentare, scendere nel silenzio, stare con quello che c'è, nel qui e ora di un albero è Riconnessione; fare esperienza in natura del pensiero laterale e analogico mediante atti creativi ed espressivi, è Riconnessione; onorare il femminile e la Natura, è Riconnessione: con la nostra natura profonda, con nostra Madre Terra, con il Sé. Riconnessione quindi come processo "circolare", che interviene sulla fisiologia del corpo e sulla coscienza e sullo stato di coscienza: bosco e foresta sono come portali che affinano e puliscono il nostro sistema "mente/corpo" riportandolo ogni volta al suo stato originario.

E come possiamo rispettare e tendere alla Natura se non sappiamo tendere alla nostra Naturalez-

MEDICINA FORESTALE

za? “In prima istanza domanda per tutti, uomini e donne.
Poi però è una domanda speciale per le donne: riprendere una giusta relazione con la Terra non riguarda solo la nostra relazione con le piante, gli alberi, le acque, riguarda la nostra stessa semina, il nostro germogliare, il nostro appassimento, la nostra stessa morte, riguarda il nostro ascolto e la nostra cura per i cicli e i processi organici che sbocciano dal giardino della nostra stessa psiche; sbocciamo, germogliamo, appassiamo, moriamo… ogni svolta del ciclo un atto necessario nel processo di rinnovamento della vita.
C’è qualcosa da reimparare, da ricordare, per essere più vive, più integrate con la nostra vera natura. C’è bisogno di Riconnessione, dentro e fuori di noi.

“ROOTS-RADICI” PRATICHE DI RICONNESSIONE AL /DEL FEMMINILE IN MEDICINA FORESTALE

Il titolo del progetto allude al “mettere radici” cioè trovare / ri-trovare nel bosco, in natura, un luogo sicuro dove, in consapevolezza, nutrirci a livello biochimico, spirituale e sensoriale.
Il Progetto si propone di accompagnare e facilitare il percorso di esplorazione e consapevolezza in natura, secondo il sistema a step della Medicina Forestale, all’interno di uno spazio verde prescelto.
Si avvale della facilitazione del processo creativo e del pensiero laterale con uso di mediatori artistici quali creta, carte simboliche, poesia, collage e letture a tema; dell’amplificazione sensoriale attraverso pratiche di meditazione e consapevolezza. Il Progetto si prefigge di rilevare i parametri in entrata e in uscita (pulsossimetria, pressione arteriosa, Questionario P.O.M.S.) ai fini della ricerca. Lo spazio verde non è solo una bella location dove passeggiare, ma luogo sicuro di elezione e di appartenenza dove il Femminile può rigenerarsi, esprimersi ed espandersi, in stretta ed evocativa risonanza.
La pratica immersiva propone il gesto semplice del fermarsi; accompagna nella pratica dell’attenzione, del respirare, dell’ascoltare il proprio corpo in relazione al luogo. Si osserva, si tocca, si gusta, si cammina e si percepisce la NATURA, mediante un contatto diretto e spontaneo. Le nostre cellule, i nostri tessuti, le nostre difese immunitarie riconoscono l’aria della foresta, del bosco e tornano a funzionare adeguatamente; la nostra parte creativa e spirituale, con le sue specificità, si vivifica.

In conclusione quando incontriamo i terpeni, i composti organici volatili presenti in un bosco, da un lato si attiva la nostra biochimica, dall’altro, come si accennava ad inizio articolo, l’esperienza in natura è un evento complesso quantitativamente e qualitativamente. La Medicina Forestale studia la componente scientifica del perché la natura sia così terapeutica dal punto di vista biologico e biochimico, contemporaneamente testimonia e sperimenta nella pratica un contatto diverso tra Uomo e Natura, tra Donna e Natura, più sottile, a livello bioenergetico, spirituale ed emozionale.

BIBLIOGRAFIA

Permalink:

https://www.survival.it/galleria/eroine
https://www.autricidicivilta.it/le-donne-della-foresta-in-indonesia/
https://greenreport.it/rubriche/clemencia-herrera-nemerayema-una-donna-ribelle-per-lamazzonia-che-resiste/
https://www.salviamolaforesta.org/aggiornamenti/5475/le-donne-dell-amazzonia-difendono-la-foresta-per-la-vita
https://www.unep.org/people/kristine-tompkins
https://www2.cifor.org/pen/
https://www.repubblica.it/robinson/2021/05/09/news/bina_agarwal_il_matriarcato_fa_bene_all_economia_-301707940/
D. Abram, *The Ecology of Magic*, in http://scott.london/interviews/abram.html

Testi

E. N. Anderson, Ecologies of the Heart: Emotion, Belief, and the Environment, 1996
B. Bianchi, Ecopedagogia, 2021
M. Giovagnoli, Alchimia Selvatica La via del risveglio attraverso le arti magiche del bosco, 2021
F. Marcomin - L. Cima, L’ecofemminismo in Italia: le radici di una rivoluzione necessaria, 2017.
M. Mies –V. Shiva, Ecofeminism, 2014
Y. Miyazaki, Shinrin-yoku. La teoria giapponese del bagno nella foresta per ritrovare il proprio equilibrio, 2018
Q. Li, Shinrin-yoku. Immergersi nei boschi: Il metodo giapponese per coltivare la felicità e vivere più a lungo, 2018
C. Song - H. Ikei - T. Kagawa - Y. Miyazaki, Effects of Walking in a Forest on Young Women, in Int. J. Environ. Res. Public Health 16 (2019) 2, 229
D. Victorson- C. Luberto - K. Koffler, Nature As Medicine: Mind, Body, and Soil”, in Journal of Alternative and Complementary Medicine, vol.26 (2020) 8, 658-662
P. Zavarella - G. Sigismundi, Dell’Aquila Manifesto della Medicina Forestale, 2019

Vitamix LIFE
Natural health
CONFEZIONE PLASTIC FREE
SENZA GLUTINE
Integratori e vitamine dalla Natura
Linea di integratori naturali energizzati con biofrequenze
secondo un sistema brevettato di biorisonanza