Le piante non amano essere messe in ombra

Cerchio e processi energetici



di **Emanuela D'Agostino,** *Dottoressa in Antropologia Culturale, Naturopata ed Esperta Facilitatrice in Medicina Forestale con A.I.Me.F emadagostino@gmail.com*

PREMESSA

Ho iniziato a lavorare a questo articolo in occasione di un laboratorio teorico-pratico organizzato dall'associazione di cui faccio parte, Pura Vita, in collaborazione con numerose altre realtà partner, tra cui l'associazione Porto di Terra, l'INBAR (Istituto Nazionale di Bio Architettura), l'Orto Botanico di Palermo, l'associazione Alma Calende, La Boo e Aruna Ekohabitat (che ha condotto il laboratorio); queste ultime due realtà si occupano nello specifico di costruzioni in bambù. Il laboratorio è nato da una duplice esigenza: sperimentare e diffondere la costruzione di una struttura circolare interamente realizzata con materiali naturali in un contesto naturale (nello specifico una Yurta) e facilitare l'inizio di una collaborazione stabile e duratura tra la mia associazione e quella vicina di Porto di Terra. Al termine dell'esperienza, che ha goduto di 40 partecipanti che hanno lavorato a stretto contatto per tre giorni consecutivi completamente immersi nel contesto naturale del Parco Regionale delle Madonie, in provincia di Palermo, entrambi gli obiettivi sono stati pienamente raggiunti. Dall'esperienza è nata questa riflessione sulla potenza del cerchio (e di tutte le figure geometriche ad esso connesse) come contenitore di facilitazione dei processi energetici dell'individuo e della comunità, che è proseguita con una ricerca costante mirata ad approfondire tutte quelle testimonianze che confermano questa tesi. E' dunque con enorme piacere che oggi riprendo in mano questo articolo, sollecitata dal dott. Paolo Zavarella in qualità di Presidente di A.I.Me.F (Associazione Italiana di Medicina Forestale), poiché i fili di questa ricerca mi hanno portato ad iscrivermi alla Scuola Italiana di Medicina Forestale per conseguire l'attestato di Esperto Facilitatore di Medicina Forestale E.M.F., spinta dalla convinzione sempre più forte che la Natura abbia veramente tanto da re-insegnarci, compresa la cura di noi stessi. L'Associazione Italiana di Medicina Forestale A.I.Me.F. fondata a dicembre del 2018 da un gruppo di persone eterogenee unite dallo stesso nobile progetto: riportare le Persone a contatto con la Natura per riscoprirne il potenziale terapeutico e riattivare i Meccanismi Fisiologici di Autoguarigione, rivalorizzando al contempo l'immenso patrimonio boschivo presente nelle nostre regioni.



INTRODUZIONE

"Avete osservato che tutto ciò che un indiano fa in è in un circolo, e questo perché il Potere del Mondo sempre lavora in circoli, e tutto cerca di essere rotondo. Nei tempi andati, quando eravamo un popolo forte e felice, tutto il nostro potere ci veniva dal cerchio sacro della nazione, e finché quel cerchio non fu spezzato, il popolo fiorì. L'albero fiorente era il centro vivente del cerchio, e il circolo dei quattro quadranti lo nutriva. L'est dava pace e luce, il sud dava calore, l'ovest dava la pioggia, e il nord, col suo vento freddo e potente, dava forza e resistenza. Questo sapere ci veniva dal mondo dell'aldilà, con la nostra religione. Ma i Wasichu ci hanno messi





in queste scatole quadrate. Il nostro potere se ne è andato e stiamo morendo, perché il potere non è più in noi. Pazienza, le cose sono come sono. Noi siamo prigionieri di guerra, finché siamo quaggiù ad aspettare. Ma c'è un altro mondo...".

Alce Nero,
capo della tribù Oglala Lakota.

Partiamo dalle abitazioni circolari, le strutture costruite dai nostri antenati, in maniera più o meno provvisoria, in diverse parti del mondo e in differenti epoche storiche: le capanne africane di paglia e fango, le strutture nuragiche sarde, gli igloo, i trulli di Alberobello, i toulou "case fortezza" cinesi, i pagliai e le pajare del sud Italia , le costruzioni peruviane Inca, le strutture di pietra di tutto il nord Italia (crot, caselle, hiske…), le girne maltesi, i tepee degli Indiani d'America, le antiche abitazioni etrusche, germaniche, celtiche, i cammini delle fate in Cappadocia, le yurte della tradizione mongola, anche dette ger. Poi pensiamo al motivo di questa scelta abitativa. Proviamo a domandarci cosa abbia spinto centinaia di popoli in diverse parti del mondo a decidere di organizzare le proprie abitazioni ed i propri villaggi intorno alla figura del cerchio. Se poi ancora proviamo a chiederci come mai questa scelta abitativa sia stata declassata col tempo dalle abitazioni squadrate, probabilmente la risposta immediata sarebbe legata a qualche motivazione inerente alla gestione degli spazi interni ed esterni.

Con questo articolo non intendo addentrarmi nei meandri delle motivazioni architettoniche, topografiche, stilistiche e qualitative che portarono i nostri antenati ad optare per la seconda scelta; ciò che mi interessa maggiormente è invece fare alcune ipotesi sul perché i loro progenitori abbiano scelto di costruire abitazioni circolari in cui vivere. In primis, ho provato a porre la stessa domanda al web, il grande pozzo di informazioni di quest'epoca, e a dire il vero non ho trovato nessuna risposta che mi abbia soddisfatto pienamente. Perciò ho deciso di provare a dare da me una risposta a questa domanda, affidandomi al mio bagaglio di studi che comprende diverse discipline, da quelle antropologiche a quelle riguardanti il mondo della natura ed a testimonianze di persone che hanno vissuto in strutture circolari o che hanno abbracciato la via del cerchio come filosofia di vita. Non pretendo pertanto di avvalermi di alcuna attendibilità scientificamente comprovata, ma spero che il mio punto di vista possa rappresentare un'occasione di riflessione costruttiva e di dibattito di più ampio respiro sulla tematica.

La forte sensazione che mi spinge ad approfondire l'argomento, è che questi uomini tutt'altro che primitivi, avessero capito qualcosa di molto importante per la qualità della vita e della comunità, e cosa ancora più importante, l'avevano capita osservando le leggi della natura.

1.1 VIVERE IN CERCHIO

"Se il confine fra la terra ed il cielo, il passaggio, quasi, dall'uomo a Dio, viene annientato dalla linea retta, allora si distrugge qualsiasi relazione fra gli uomini e ciò che è loro superiore – tutto ciò che giace sotto il cielo appartiene alla natura. Le strade ed i tetti vanno riempiti di alberi. La linea retta è senza Dio.

La linea retta fa ammalare l'uomo perché non esiste in natura e lo espone, di conseguenza, a uno stimolo estraneo all'organismo.

Questa linea è una minaccia creata dall'uomo stesso.

Vi sono milioni di linee, ma una sola è portatrice di morte: quella tracciata con la riga".





Friedensreich Hundertwasser (1928 - 2000) artista, pittore, architetto, filosofo ed ecologista.

Due leggi di natura ispirarono innanzitutto quegli uomini saggi:

1) In natura nessuna linea è retta: tutte le forme tendono alla curvatura, alla rotondità, alla circolarità, alla sfericità, nonostante apparentemente alcune linee possano sembrare tali. Questo principio in fisica quantistica è spiegato dal fatto che tutta la materia presente in natura non è altro che vibrazione discontinua e alternata, mentre per avere una retta esattamente orizzontale è necessaria una velocità di vibrazione infinita e costante che, sembra, non possa essere raggiunta naturalmente.
2) L'energia circola, che non è solo un modo di dire, ma prima di tutto, una legge della fisica: l'energia si muove per onde e si spande per cerchi concentrici, proprio come le increspature prodotte sulla superficie dell'acqua da una goccia che cade dall'alto o, se vista in tre dimensioni, come una spirale. Quindi se si lavora con l'energia all'interno di un cerchio si lavora in completa armonia con il flusso energetico di tutte le energie.

Poi, questi uomini probabilmente si sedettero ad osservare le numerose specie vegetali che li circondavano, e ne rilevarono che, in linea di massima, le piante non amano essere messe in ombra. Anzi, ne soffrono a tal punto da ammalarsi, diventare rachitiche ed infine, morire. Per un breve tempo possono sacrificare il loro spazio vitale a favore di qualche compagna, ma a lungo andare questo sacrificio si rivela debilitante. Hanno bisogno di stare tutte sotto la stessa luce.

Così forse decisero che se avessero voluto che le loro tribù e civiltà durassero a lungo, vivendo nell'agiatezza e nel benessere, sia collettivo che dei singoli individui membri, avrebbero dovuto prendere ispirazione dalla natura, ed organizzare le loro vite in cerchio: una forma che gli avrebbe permesso di ricoprire tutti lo stesso posto, senza lasciare nessuno in ombra.

Allora ci si riunì attorno al fuoco in cerchio, si incominciarono a creare dei cerchi di parola per discutere degli argomenti importanti o semplicemente per confrontarsi, ci si mise a danzare in cerchio e a pregare in cerchio il sole, la luna, la madre terra e le altre divinità tonde in luoghi silvestri dedicati, i Boschi Sacri. E quando l'uomo sentì l'esigenza di crearsi un rifugio, lo creò rotondo, così come rotonda era la disposizione



delle abitazioni negli accampamenti. L'uomo nasceva dal grembo materno e si ritrovava nel grembo della tribù, il cerchio. Tutto, in questo modo, sembrava funzionare alla perfezione, in armonia con i ritmi e i paesaggi circostanti. Anche la percezione del tempo per questi uomini era ciclica, in base all'alternarsi delle stagioni, del giorno e della notte.

1.2
I PROGRESSI DELLA RAGIONE

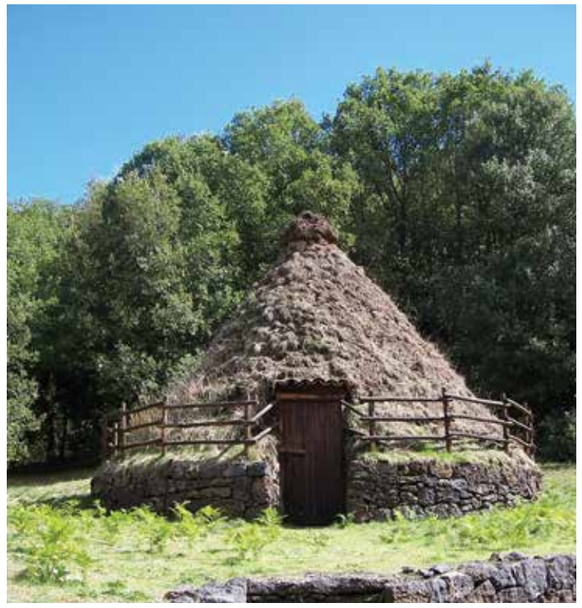
"Costruire e pensare sono sempre, secondo il loro diverso modo, indispensabili per l'abitare.

Entrambi sono però anche insufficienti all'abitare, fino a che attendono separatamente alle proprie attività, senza ascoltarsi l'un l'altro. Questo lo possono fare quando entrambi, costruire e pensare, appartengono all'abitare, rimangono entro i loro limiti e sanno che l'uno e l'altro vengono dall'officina di una lunga esperienza e di un incessante esercizio."

Martin Heidegger
(1889 – 1976) filosofo.

Poi ad un certo punto il cerchio si spezzò e tutto diventò lineare, proprio quando la scienza e la filosofia furono capaci di dare delle risposte razionali alla potenza racchiusa dentro la figura del cerchio. E grazie alla geometria, e successivamente alla fisica quantistica con i suoi studi sull'energia, si svelò l'arcano che vedeva il cerchio come "una porzione di spazio su un piano racchiusa da una circonferenza", all'interno della quale tutti i punti sono equidistanti dal centro, e perciò equipotenziali, ovvero della stessa potenza, con lo stesso valore. Al suo interno le particelle energetiche si muovono in maniera equa, costante e armonica. Stando alla filosofia platonica e neoplatonica, il cerchio è la forma perfetta: non ha nè inizio, nè fine, né direzione, nè orientamento. Archetipicamente sta a simboleggiare la volta celeste e tutto ciò che è spirituale. Nel simbolismo alchemico il cerchio è un punto di messa a fuoco centrale. Uno dei simboli favoriti dagli alchimisti è il serpente cosmico Uroboros che si morde la coda, accompagnato dal motto: "l'uno è il tutto". Esso simboleggia l'unità del cosmo e il ciclo del tempo, dove ogni inizio è anche una fine. Il simbolo del sole è raffigurato come un cerchio con un punto al centro, così come quello dell'oro, il supremo metallo ottenibile dalla trasmutazione di tutti gli altri metalli vili. Ma è solo molto più tardi, negli anni '20 del secolo scorso, che si scoprì, che le cellule comunicano con un linguaggio di luce, attraverso particelle chiamate biofotoni, sotto forma di Quanti Energetici, che le mettono in grado di scambiare informazioni anche a lunga distanza. Nient'altro che segnali di energia luminosa che si propagano, per l'appunto, alla velocità della luce; proprio come avviene tra le piante, del cui rapporto con la luce abbiamo prima accennato. Forse fu infatti proprio questa intuizione che spinse quei saggi antenati, che se ne stavano seduti ad osservare le dinamiche delle piante, a prediligere la forma archetipica del cerchio: se l'uomo non gode della stessa visibilità dei suoi simili, se viene messo in ombra, se la società non ascolta e valorizza ciò che vuole esprimere, egli, salvo le dovute eccezioni, soffre. Come le piante, si indebolisce, a volte arriva persino a scegliere la morte. Nessuno percepirà i suoi messaggi luminosi, che a lungo andare, finiranno per spegnersi. Quel saggio progenitore sapeva bene che anche se solo un individuo della comunità fosse stato male, tutta la comunità si sarebbe ammalata; concetto che nel 1935 fu rivelato dalla fisica quantistica col nome di entaglement, ovvero il fenomeno per cui "ogni stato quantico di un insieme dipende dagli stati quantici di ciascuno dei diversi sistemi fisici che lo compongono, anche se questi sono lontani e separati spazialmente".

(Ferrero e Grazzini, 2010) e che soltanto da qualche anno è stato riconosciuto esserci anche negli organismi viventi, col nome di bioentanglement (BET). In parole povere, il tutto è la somma delle singole parti, le quali sono interdipendenti e si condizionano reciprocamente, anche a distanza. Oggi una branca della Permacultura chiamata Permacultura Sociale, a partire da questa intuizione ha elaborato alcuni sistemi di regolamentazione di Dinamiche di Comunità, come la Comunicazione circolare, la Sociocrazia e la Facilitazione di gruppo, il cui scopo è quello di sostituire il modello verticistico di leadership che vige attualmente nelle nostre società, con uno orizzontale e paritario. E ancora, l'etnomedicina, per esempio, guarda a tutte quelle comunità che hanno conservato intatta la tradizione antica e popolare della cura attraverso il ricorso a rimedi e luoghi naturali ma anche – e soprattutto – alla condivisione dello spazio sociale con il sofferente, tramite riti collettivi in grado di coinvolgere l'intera famiglia e spesso tutta quanta la comunità. Per questo motivo chi fa ricerca in questo ambito, pensa che ogni azione culturalmente definita – sia essa un rito, una danza, una preghiera – possa ristabilire un legame armonico fra persona e società, all'interno della quale si generano le cause e le terapie dello stesso malessere. Quindi, per concludere quanto detto, la malattia, vista in quest'ottica, appare come



un'interruzione delle linee di comunicazione biofotoniche all'interno dell'organismo, che a livello macro è rappresentato dalla comunità (o società). Così le cellule si indeboliscono, ma se si torna a trasmettere luce a queste cellule deboli, esse vengono immediatamente stimolate alla rigenerazione. Persino l'acustica negli spazi circolari è nettamente migliore. Le curve armonizzano i suoni dentro le strutture circolari, rendendole i luoghi perfetti per l'ascolto



e la meditazione, per socializzare o ancora per ascoltare e suonare musica. La forma rotonda (e tutte quelle forme che la richiamano), infine, impedisce che i rumori penetrino dall'esterno. Le onde sonore si propagano come se avvolgessero la struttura, proteggendo l'interno del cerchio dai rumori esterni. Nel 1967 il medico svizzero Hans Jenny, seguace delle dottrine antroposofiche di Rudolf Steiner ed inventore della Cimatica, sostenne per la prima volta l'esistenza di un sottile potere attraverso il quale il suono struttura la materia. Nei suoi esperimenti egli poneva sabbia, polvere e fluidi su un piatto metallico collegato ad un oscillatore che produceva un ampio spettro di frequenze. La sabbia o le altre sostanze si organizzavano in diverse strutture caratterizzate da forme geometriche tipiche della frequenza della vibrazione emessa dall'oscillatore. Secondo Jenny queste strutture, che ricordano i mandala ed altre forme ricorrenti in natura, sarebbero la manifestazione della forza invisibile del campo vibrazionale ed ogni forma conterrebbe le informazioni sulle vibrazioni che l'hanno generata. Egli fu particolarmente impressionato da un'osservazione: imponendo una vocalizzazione in antico sanscrito come l'Oṃ, la polvere di licopodio rispondeva alle vibrazioni sonore generando un cerchio con un punto centrale, simbolo con il quale antiche popolazioni indiane rappresentavano lo stesso mantra Oṃ (Aum). L'Om è conosciuto dagli induisti e buddhisti come il suono primordiale che ha dato origine alla creazione dell'Universo e corrispondente al Verbo, al Logos della Bibbia occidentale. La leggenda narra che concentri in sé tutte le energie che hanno contribuito alla sua creazione e alla sua evoluzione. È un suono molto efficace per calmare e purificare la mente e per aprire i canali energetici.

Anche la Medicina Forestale ci viene incontro con la pratica dello Shinrin-yoku o Bagno di foresta, che punta al ripristino dell'equilibrio omeostatico dell'individuo tramite Immersioni in ambienti naturali ed incontaminati, come per esempio i nostri Parchi Regionali. La pratica dello Shinrin-yoku è stata presa in prestito dai giapponesi, che dagli anni '80 hanno introdotto a livello sanitario una pratica intrinseca nella loro cultura. Le Immersioni nella Foresta hanno dimostrato, in maniera scientifica e inequivocabile, un grandissimo potenziale di prevenzione e promozione della salute per uomini, donne e animali nei confronti di un gran numero di malattie: degenerative (come l'Alzheimer), tumorali, metaboliche (come il Diabete), autoimmuni (come la Tiroidite), psichiatriche (come l'Ansia o la Depressione) e molte altre; oltre che facilitare dinamiche di gruppo come





nel caso del Forest Coaching. Tutto ciò avverrebbe anche grazie ai fitoncidi, essudati del gruppo dei monoterpeni presenti soprattutto nella corteccia degli alberi, che, sprigionandosi nell'aria, rappresentano un'inestimabile fonte benefica per la nostra salute psico-fisica, oltre che per il campo energetico che si verrebbe a creare negli ambienti naturali.

Tramite gli esempi fin qui riportati dunque, sembrerebbe ampiamente sostenuta l'ipotesi che il cerchio possa rappresentare archetipicamente la figura adatta a compiere un lavoro di equilibrio energetico di gruppo, poiché, come già detto, all'interno del cerchio tutti ricoprono la stessa posizione, e quindi sono equipotenti: godono tutti della stessa luce. In quest'ottica, il cerchio ha come minimo due funzioni:

1. Proteggere dalle influenze negative esterne;
2. Mantenere all'interno ed accrescere le energie positive del gruppo, evitandone la dispersione.

Inoltre, il rimando simbolico del cerchio al grembo materno, alle forme ancestrali della natura e alle pratiche tribali di comunità, riportano gli individui che ne fanno parte ad una condizione psicologica di protezione, unione, collaborazione e rispetto reciproco.

CONCLUSIONI

"I cerchi possono fare qualunque cosa: dare potere alle nostre vite, cambiare le nostre case, i nostri posti di lavoro, il nostro governo, le nostre chiese e sinagoghe. […] Se il cerchio venisse usato nella nostra società, le nostre vite sarebbero molto differenti. Nel cerchio, potremmo fare l'esperienza di darci forza, come pratica regolare della nostra vita quotidiana ".

Christina Baldwin,
1994, scrittrice.

Voglio concludere questo scritto con un racconto. C'era una volta uno dei grandi padri della psicanalisi. Il suo nome era Carl Gustav Jung e credeva che tramite il cerchio, l'individuo potesse entrare in contatto col suo intimo sé e riordinare archetipicamente il suo caos interiore, e così essere curato. Queste erano le sue parole: "Il Mandala rappresenta uno schema ordinatore che in certa misura si sovraimpone al caos psichico, così che l'insieme che si sta componendo viene tenuto insieme per mezzo del cerchio che aiuta e protegge". (C.G.Jung, 1964). Questo grande luminare del secolo scorso sapeva benissimo che l'uomo, isolato nelle città e costretto a vivere in edifici squadrati e spersonalizzanti e a lavorare tutto il giorno, andava incontro al caos psichico, a causa del distacco dalla sua vera natura e dal contatto sincero coi suoi simili. Per questo egli stesso, a metà della sua vita, si trasferì a vivere





a Bollingen, in un luogo immerso nella natura, in riva a un lago, dove progettò e costruì, con l'aiuto di alcuni operai, una casa rotonda: una torre che definì come "la realizzazione di un significato". Qui accolse i suoi più cari amici e i suoi seguaci e qui ebbe le sue intuizioni più geniali. Quella casa tonda immersa nella natura era il suo modo per rimettere ordine al suo caos interiore.

Dunque ogni tanto, prima di andare incontro al caos, potremmo anche noi fermarci un attimo a riflettere sul perché tutti questi uomini saggi, antichi e moderni, abbiano tanto scritto, elogiato e vissuto la via del cerchio, ispirandosi alle leggi di natura; partecipare ad Immersioni di Medicina Forestale per sperimentare cosa vuol dire ritrovarci in cerchio in mezzo alla natura e godere dei suoi benefici, respirando gli essudati benefici degli alberi che ci accolgono e come antenne ci guidano interiormente verso la giusta direzione; reintrodurre in cerchio e la Comunicazione circolare nelle nostre vite e basare l'organizzazione delle nostre attività di gruppo, comunità, reti, su un modello circolare. Che poi, quando ci ritroviamo in cerchio, ci sentiamo tutti naturalmente a casa.

Biografia

- *Emanuela D'Agostino: dott.ssa in Antropologia Culturale, Naturopata ed Esperta Facilitatrice in Medicina Forestale con A.I.Me.F, vive a Polizzi Generosa (PA) dove è titolare dell'Azienda Agricola Casale Officinale e porta avanti attività per facilitare le persone a riconnettersi con la natura tramite l'Associazione Pura Vita.*

Bibliografia

- *BALDWIN Christina, 1997, Calling the Circle: The First and Future Culture, ed. Bantam, USA.*
- *DELL'AQUILA Laura, SIGISMUNDI Gigliola e ZAVARELLA Paolo, 2019, Manifesto della Medicina Forestale, ed. A.I.R.O.P., Roma.*
- *ELIADE Mircea, 1974, Lo sciamanesimo e le tecniche dell'estasi, ed. Mediterranee, Roma.*
- *FERRERO Gianmichele e GRAZZINI Gloria, Naturopatia vibrazionale, ed. URRA, Milano.*
- *HEIDEGGER Martin, 1976, Costruire abitare pensare, in Saggi e discorsi, ediz. ital. a cura di Gianni Vattimo, ed. Mursia, Milano.*
- *HUNDERTWASSER Friedensreich , 1972, Il diritto della finestra, il dovere dell'albero in Hundertwasser, ed. Taschen, Colonia.*
- *JUNG Carl Gustav, 1964, L'uomo e i suoi simboli, ed. Raffaello Cortina, Milano.*
- *NATHAN Tobie, 1996, Principi di Etnopsicanalisi, ed. Bollati Boringhieri, Torino.*

Sitografia

- *https://www.aimef.net/*
- *www.eco-spirituality.org/wheel.htm*
- *www.pierreseche.com/le_capanne_in_pietra_a_secco_italiane.htm*

PRIMI NELLA RICERCA SUL COLOSTRO DAL 1993



Colostro: per la prevenzione e il trattamento di risanamento di cute e mucose danneggiate, attiva numerosi processi di rigenerazione cellulare e migliora i sistemi di difesa del nostro organismo.

SOLIMÈ
La tradizione erboristica

Via C. A. Dalla Chiesa, 10, 42025 Cavriago RE - +39 0522 371550 - +39 0522 371560
www.solime.it