

Alla ricerca di un nuovo equilibrio/La natura 6^a puntata

Si conclude con il verde, dai giardini curativi ai bagni di foresta, la nostra indagine sulle risorse che ci aiutano a rigenerare mente e corpo



A tu per tu con le piante per rifiorire

Curare il terrazzo, guardare gli alberi in fiore, camminare nel verde ha confortato giornate buie, trasmesso un calore altrimenti negato. Non è suggestione: la forza vitale che sprigiona dal mondo vegetale sa lenire lo stress e attiva la risposta immunitaria dell'organismo. Lo prova la scienza che tra boschi e giardini dà forma a nuove proposte di benessere, che aprono a una rinnovata e necessaria armonia con il Pianeta



di Maria Tatsos

illustrazione
di Sara Paternicò

Dopo il liceo artistico, si è iscritta a Milano all'Accademia di Brera, studiando Progettazione Teatrale e Cinematografica (scenografia) e continuando in parallelo a disegnare e dipingere. La sua passione per l'illustrazione e il fumetto l'ha portata alla Scuola di illustrazione Isi di Urbino. Oggi collabora con varie realtà teatrali delle Marche e lavora come illustratrice, sperimentando molte tecniche, tra cui quelle acquarellabili. Come nell'immagine della pagina a fianco, in cui i colori ad acqua rappresentano al meglio l'elemento liquido che è parte del mondo vegetale.

«Le piante sembrano stupide, ma rubano l'energia al sole, il carbonio all'aria, i sali alla Terra e vivono senza scannarsi a vicenda come noi» scriveva Primo Levi. Come non dargli ragione? La vita animale esiste grazie all'ossigeno sintetizzato dai vegetali e alle calorie che ci forniscono mediante il cibo. In città, gli alberi migliorano la qualità dell'aria, influenzando positivamente sulla salute. Trascorrere tempo a contatto con il verde ha effetti su varie patologie organiche e sulla psiche: rende meno violenti, stressati e depressi.

Siamo tutti "biofilii"

L'esperienza della pandemia ci ha fatto riscoprire la magia di una passeggiata nel bosco o in un parco urbano. Quel senso di benessere che abbiamo sperimentato non è casuale, ma ha un fondamento scientifico. «La nostra specie si è evoluta in ambienti selvatici: il corpo e i sensi sono predisposti al contatto con la Natura, e abbiamo imparato a cercare ambienti ricchi di risorse e di rifugi sicuri» commenta Giuseppe Barbiero, docente di ecologia

ed ecopsicologia all'Università della Valle d'Aosta. «Il virus è un predatore, benché minuscolo, e come tale ci ha costretti al confino in casa. Appena possibile, abbiamo sentito l'esigenza biologica di tornare fuori, nella Natura». La molla che guida il nostro comportamento è racchiusa in una parola: biofilia. «Come suggerisce l'etimologia, significa "amore per la vita". Proviamo una fascinazione per tutto ciò che è vivo. È una condizione psicobiologica innata, iscritta nel nostro Dna». Barbiero, coautore di *Introduzione alla biofilia* (Carocci), è uno dei massimi esperti italiani sul tema. «Questa predisposizione si atrofizza se non è stimolata. Come fare? Frequentate la Natura, con rispetto e con calma. Fermatevi a osservare, in silenzio. Ispiratevi al concetto norvegese di *friluftsliv* ("vita all'aria aperta"). Coltivate l'intelligenza naturalistica, che è la capacità di interagire in modo sottile ed efficace con il mondo naturale».

I nostri progenitori del Paleolitico ci hanno trasmesso una preferenza per ambienti come la savana: pochi alberi e grandi praterie dove lo guar-

SEGUE

15m quadrati

lo spazio verde a disposizione di ciascun abitante, in media, nei capolughi di provincia

(fonte: Istat, 2019)

SEGUITO do può spaziare. «Abbiamo una propensione per il verde, che indica la presenza di acqua, quindi di cibo e di riparo» aggiunge Barbiero. «La foresta troppo fitta non ci fa sentire sicuri, mentre una collina o una scogliera sul mare, da cui avere un'ampia visuale, ci rilassa». La maggior parte dell'umanità non vive però in luoghi idilliaci, ma in metropoli sovraffollate. «Ecco perché è strategico avere spazi verdi: un terrazzo, un tetto verde, un giardino e persino un'aiuola ospitano la vita e rispondono alla nostra biofilia» conclude.

Giardini moltiplicatori di benessere

Ma è possibile creare spazi in cui sfruttare al meglio l'efficacia salutare delle piante? Sì: sono dei giardini speciali, noti come *healing gardens*. «Definirli "giardini terapeutici" può essere fuorviante» spiega Giulio Senes, docente di Progettazione del territorio e del paesaggio ad Agraria, all'Università di Milano, e presidente dell'Associazione Italiana Healing Gardens. «L'idea di terapia implica l'azione su una patologia specifica. Invece, gli *healing gardens* fanno riferimento al concetto di salute espresso nella definizione dell'Oms del 1948: uno stato di complessivo benessere fisico, psichico e sociale, e non solo assenza di malattia». Annessi a ospedali, case di riposo per anziani, centri di riabilitazione, sono spazi - per lo più esterni - pensati per promuovere e migliorare la salute e il benessere delle persone. «Sono aperti ai ricoverati, ma anche ai loro familiari e al personale sanitario» puntualizza Senes. «Il verde fa sempre bene, ma in questo caso il progetto punta a ottimizzarne gli effetti in chiave di riduzione dello stress». Insomma, non si elimina la malattia, ma si migliora lo stato di benessere. «Negli *healing gardens* ci sono elementi vivi, come piante e animali. Per esempio, gli uccellini. E c'è poi il mondo abiotico: le rocce, l'acqua che scorre, il cielo, il sole, una brezza che accarezza il viso. La vista è il primo dei sensi ad attivar-

si: i colori dei fiori catturano l'attenzione e hanno un effetto rigenerante. Tutto l'insieme serve a stimolare anche il tatto, l'olfatto, l'udito» aggiunge Senes, che ha coordinato il progetto del Giardino degli Abbracci, all'ospedale San Carlo di Milano.

La fruizione può essere passiva - si passeggia e si sosta in giardino - o attiva, dalla riabilitazione all'*horticulture therapy*, dove si fa giardinaggio. Per esempio, gli *healing gardens* creati nel 2019 presso la Comunità Incontro di Molino Silla ad Amelia, in provincia di Terni, fondata da don Gelmini per la lotta alle tossicodipendenze, hanno visto il coinvolgimento dei ragazzi in percorso in un approccio basato sull'ergoterapia, cioè sull'uso terapeutico del lavoro. Hanno provveduto alla piantumazione di specie con particolari caratteristiche organolettiche, alla creazione del percorso sensoriale con rosmarino, lavanda, timo, ma anche al posizionamento di iris, gerani, calendule, *Hemerocallis*, seguendo un progetto del vivaio Mati 1909 di Pistoia.

Non tutti i boschi sono eguali

Quando camminiamo nel bosco, il nostro olfatto è bombardato da una marea di stimoli. Alberi, fiori, frutti, foglie emanano odori particolari. Respirarli non è solo piacevole: la scienza ha scoperto che può arrecare notevole beneficio alla nostra salute. «Le piante producono monoterpeni, molecole volatili che sono i componenti delle resine e degli oli essenziali» spiega Marco Nieri, bioricercatore ed esperto in salute dell'*habitat*, nonché coautore del libro *La terapia segreta degli alberi* (Sperling & Kupfer).

«Nel 1982, l'Agenzia governativa delle foreste giapponese promosse una pratica antistress - camminare nel bosco, con calma - chiamata *shinrin-yoku*, nota in Occidente come *forest bathing*. Anni dopo, il dottor Qing Li della Nippon Medical

School di Tokyo ha indagato sugli effetti dei monoterpeni sul sistema immunitario. E ha scoperto che i linfociti natural killer Nk-92Mi in laboratorio - quindi senza alcun condizionamento psicologico - diventavano più attivi in presenza dei monoterpeni. Non solo si riducevano gli ormoni dello stress, ma si rafforzavano anche le difese immunitarie» spiega Nieri.

I boschi giapponesi sono diversi dai nostri, quindi se si vuole sperimentare il *forest bathing* occorre puntare sulle specie di casa nostra che emettono più monoterpeni - leccio, sughera, castagno, faggio, pino domestico, quercia spinosa - da maggio in poi, in una giornata di sole. «Non serve correre, basta camminare, per almeno 3-4 ore. Potete farlo da soli, o accompagnati da una guida certificata. Conta la consapevolezza di quanto si fa: meglio spegnere il cellulare e osservare con uno sguardo di scoperta e di stupore, per cogliere ogni stimolo sensoriale e per astrarsi dalle preoccupazioni» suggerisce Nieri.

Abbracciare, almeno, gli alberi

Fra le tante mode un po' New Age, c'è anche quella di abbracciare gli alberi, o *tree hugging*. Se provate, sentirete una sorta di benessere. Suggestione? «No, anche in questo caso c'è un fondamento scientifico» risponde Nieri. «Gli alberi emettono, in qualunque stagione, campi elettromagnetici che entrano in risonanza con quelli umani. Ne beneficiano il cuore, i reni, il fegato, il sistema nervoso. Inoltre, il contatto fisico dell'abbraccio libera nel sangue ossitocina, ormone che riduce lo stress». Se proprio non ve la sentite di abbracciare il tronco, potete sedervi ai piedi della pianta, per almeno 15 minuti. «Esiste una tecnica che usa le proprietà energetiche degli alberi per creare giardini e parchi favorevoli al benessere. Si chiama *bioenergetic landscape*» conclude Nieri. Immersi come siamo in un mondo di elettromog, forse è il caso di iniziare a frequentarli. **io**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

112 alberi ogni

100 abitanti a Modena, la città più verde

(fonte: Istat, 2021)

Coltivare la serenità

Creare un nuovo rapporto con la natura apre a una diversa dimensione esistenziale, rende padroni del tempo interiore, sana ferite profonde. Il racconto di chi questa esperienza l'ha già fatta

“La natura in città mi ha ridato fiducia”

Katia Polese

54 anni, ingegnere di Milano

«Per chi come me si rigenera andando in montagna o fra i boschi, il divieto di uscire da Milano a causa del lockdown è un duro colpo. Acuito dalla perdita della dimensione sociale e culturale del tempo libero. Ma il verde urbano di prossimità mi ha offerto una via d'uscita. A piedi o in bici, al Bosco in Città ho potuto far spaziare lo sguardo su una distesa verde, vedere i colori del prato che mutano nel tempo e gli aironi che si alzano in volo, la bellezza di un tramonto senza le sagome dei palazzi. Al Parco Lambro ho osservato germani e gallinelle d'acqua nuotare controcorrente, ma anche nutrie e scoiattoli. E lungo la ciclabile della Martesana, in autunno, mi sono fermata spesso ad ammirare una piracanta alta tre metri coperta di bacche rosse. Insomma, quando tutto era fermo, in questi spazi ho toccato con mano la bellezza del ciclo della vita che prosegue, incurante di noi, senza sosta. Il verde cittadino mi ha ridato fiducia e aiutato a ritrovare la calma mentale».

“Con il forest bathing ho percepito la pace”

Manuela Renzi

44 anni, naturopata a Folgarida (TN)

«Vivendo fra i monti, stare nel verde per me è naturale. Tanto più che come

naturopata insegno fitoterapia all'aria aperta. Ma grazie a queste lezioni mi sono resa conto che noi non percepiamo davvero le piante come esseri viventi. Quando ho sentito parlare di *forest bathing* mi sono iscritta perciò a un'esperienza guidata, per curiosità. È stata una sorpresa: sono riuscita con gli esercizi a sperimentare una sensazione di leggerezza e benessere totale che si è prolungata per giorni. Con il *forest bathing* si rallentano i ritmi e si vive davvero un senso di pace. Sembra semplice, ma fatto nel modo giusto è efficace per il corpo e per la mente. Ecco perché ho seguito un corso per diventare guida in *forest bathing* (foresttherapyinstitute.com): desidero far vivere ad altri quanto ho provato io. La natura ci aspetta, e mai come ora è importante riconnetterci a essa».

“La mia rinascita nel giardino curativo”

Alessandra Scuri

31 anni, ospite della Comunità Incontro di Molino Silla ad Amelia

«Del lavoro nel giardino terapeutico appena creato per i bambini con autismo, con percorsi sensoriali legati al tatto e alla cromoterapia, e immerso nella pace della campagna umbra, all'inizio non ero entusiasta. Ma con la guida di giardinieri esperti, che ci hanno spiegato come gestire un *healing garden* nel quale erano inseriti anche esemplari malati da sanare, in parallelo con la nostra rinascita dalla tossicodipendenza, mi sono appassionata. Mi affascina il roseto centrale del giardino, con le rose Tea, che non conoscevo. A settembre uscirò: non diventerò giardiniera, ma coltiverò ancora per passione».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Contemplare il paesaggio, esercizio quotidiano

I consigli di Caroline Arnold, da seguire su YouTube

Siamo come pesci fuor d'acqua perché ci siamo disconnessi dalla natura, a cui siamo legati intimamente. Caroline Arnold, che ora dirige una fattoria biologica in Inghilterra, è passata attraverso diverse esperienze professionali nel campo della sostenibilità. In un evento indipendente con il format dei Ted talk, ha raccontato come ritrovare se stessi regalandosi ogni giorno del tempo da trascorrere nel verde, a contatto con un albero o contemplando gli uccelli. Da vedere, in inglese, collegandosi a [youtube.com/watch?v=Y5k84CB0k88](https://www.youtube.com/watch?v=Y5k84CB0k88)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il paradiso di Oasi Zegna

Offre percorsi di forest bathing e bioenergetic landscape

A Biemonte, in provincia di Biella, l'Oasi Zegna offre tre percorsi per sperimentare liberamente il *forest bathing*. Il periodo migliore va da giugno a settembre, che coincide con la massima foliazione dei faggi. Sono questi alberi, infatti, a rilasciare i monoterpeni, da inalare godendosi il paesaggio in una passeggiata di almeno tre o quattro ore. Sempre nello stesso parco, nella natura incontaminata dell'Alta Val Sessera, è stato realizzato da Marco Nieri il Bosco del Sorriso, un tragitto ad anello di 4,8 km all'interno di un bosco di faggi, betulle e abeti basato sui principi del *bioenergetic landscape*, che consente di identificare aree di benessere per il nostro organismo grazie ai campi elettromagnetici emessi dalle piante. Info: oasizegna.com

© RIPRODUZIONE RISERVATA

INVITO ALLE LETTRICI La pandemia ci ha colto di sorpresa: quali iniziative avete preso per resistere allo scoraggiamento, alla difficoltà di progettare il domani, di stabilire nuove soddisfacenti routine? Scriveteci a iodonna.parliamone@rcs.it o danda.santini@rcs.it. Le vostre testimonianze contribuiscono a dare forma alla nostra inchiesta e verranno condivise con le lettrici.