

9/LIFESTYLE

## SUI SENTIERI CHE CURANO L'ANIMA

di Paola Nardi

Non siamo più abituati ma quando riusciamo a sintonizzarci con la natura tanti malesseri scompaiono. Lo racconta una nostra giornalista che ha provato un percorso di green mindfulness

Hai presente quando con la rotella di una radio vintage cerchi la frequenza di una stazione ma non riesci a trovarla perché si sovrappone alle altre? «Siamo un po' così quando ci rapportiamo con la natura» dice Marcella Danon, docente di ecopsicologia all'Università della Valle d'Aosta e green trainer di Ecopsiché ([ecopsicologia.it](http://ecopsicologia.it)). «Benché sia la nostra casa, abbiamo perso l'abitudine a sintonizzarci con lei. Ma, come con una vecchia radio, se presti attenzione alla fine trovi l'emittente che cerchi. Così anche noi possiamo riconnetterci con il paesaggio. «E dobbiamo farlo» dice la psicologa. «Perché molti dei disagi psichici e fisici di cui soffriamo dipendono dalla distanza creatasi con l'ambiente. Che, se impari a cogliere i messaggi che la natura offre, può trasformarsi in un antidoto al mal d'anima». Proprio quello che mi è successo quando, con mia figlia undicenne, ho sperimentato *Clorofillati*, il sentiero che la psicologa ha ideato per la Libera Università del Bosco ([liberisogni.org/lub/itinerari/itinerario-clorofillati/](http://liberisogni.org/lub/itinerari/itinerario-clorofillati/)), un percorso che si snoda tra i meravigliosi boschi di castagni, betulle e robinie del Monte di Brianza. È lungo 8 chilometri e mezzo, lo percorri in 3 ore circa ed è diviso in tappe, dove dei cartelli ti suggeriscono gli esercizi da fare per riconnetterti con la natura.



**Il primo esercizio che provo all'inizio del percorso, da Ravellino a Scerizza, si chiama "centratura".** E insegna ad affrontare l'itinerario con lo spirito giusto, ponendo l'attenzione sul corpo, a partire dai piedi che toccano la terra, e ascoltando il respiro mentre si lascia scivolare via ogni pensiero. Per riuscirci non devi mai perdere la concentrazione. Solo un paio di volte mi è venuta voglia di chiudere gli occhi perché, lasciandoli aperti, ero troppo distratta, ma sono inciampata nei miei piedi rubando a mia figlia Fatou una risata. Alla fine ce l'abbiamo fatta, anche se solo per pochi minuti, e abbiamo capito quanto è importante dimenticarsi di tutto mentre la natura ci avvolge. Solo così puoi sentirti i benefici.

**Nella seconda tappa aguzzo i sensi.** Fatou non smetterebbe mai di chiacchierare e quando abbiamo letto sul secondo cartello che non avremmo dovuto parlare per almeno un quarto d'ora, mi ha guardata attonita. In questa parte del percorso, da Scerizza a San Nicola, lo scopo era tenere il pensiero fermo e portare l'attenzione sui messaggi dei cinque sensi. Senza fiatare, abbiamo aguzzato la vista ed è stato naturale fermarsi per toccare un tronco, annusare un fiore, cercare di percepire un rumore. Abbiamo anche preso qualche castagna, con l'idea di assaporarla una volta tornate a casa. Ma la cosa bella sono stati gli sguardi d'intesa che ci siamo lanciate e la sensazione di serenità che abbiamo provato.

**La terza tappa, che porta a San Genesio, è quella che ci è piaciuta di più.** Qui abbiamo imparato ad ascoltare. Quella mattina non c'erano altre persone sul sentiero e il bosco sembrava muto. Siamo rimaste immobili per qualche istante, a occhi chiusi, ed è stato incredibile scoprire i rumori della foresta. «Sembrava quasi che piovesse» ha commentato mia figlia. In verità, erano le foglie che si staccano dagli alberi. Ma l'esercizio non si ferma qui. Ripreso il sentiero dovevamo cercare intorno a noi un messaggio in un elemento della natura. Il mio sguardo è caduto su un tronco che, nella parte vicino alla base, era piegato quasi ad angolo retto e, poi, aveva ripreso a crescere drittilissimo. «Gli alberi sanno superare le difficoltà alla grande» mi sono detta. E li ho ringraziati per questo esempio di forza.

**Proseguendo verso il Monte Crocione, sperimenti l'armonia con l'ambiente.** Per fare questa esperienza devi fermarti in un punto panoramico a osservare il paesaggio e la natura a perdita d'occhio e poi concentrarti su una parola positiva che abbini alla tua vita, ripetendola come un mantra, a occhi chiusi. Quella che abbiamo pensato io e Fatou è un nostro segreto. Possiamo invece svelare cosa è successo subito dopo. Quando siamo arrivate a Madonna dell'Alpe per la pausa spuntino, mia figlia ha commentato: «Certo che siamo solo dei puntini dentro all'Universo. Siamo tantissimi, tutti diversi uno dall'altro ma ognuno rende il mondo meraviglioso. Vero?»

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## DOVE FARE PRATICA

Scopri gli esercizi di ecopsicologia applicata nel saggio *Clorofillati* (Feltrinelli) di Marcella Danon che puoi eseguire nel parco del quartiere o in casa, accanto alle tue piante. Alcuni luoghi, però, rendono queste pratiche ancora più affascinanti. Ecco quali sono.

- 1 I boschi del cuore dell'ecopsicologia sono la foresta del Paneveggio, in Trentino, che copre i due versanti dell'alta Val Travignola (Tr), dove predominano gli abeti rossi creando un paesaggio fiabesco ([parcopan.org/poi/la-foresta-di-paneveggio/](http://parcopan.org/poi/la-foresta-di-paneveggio/)) e il bosco di conifere del Peuterey, in Val Veny (Ao), che è particolare perché è tutto pianeggiante ([courmayeur-montblanc.it/it/mont-blanc/val-veny](http://courmayeur-montblanc.it/it/mont-blanc/val-veny)).
- 2 Un altro posto magico è il parco nazionale dell'Abruzzo nella foresta di faggi più antica d'Europa: i boschi vetusti della Val Cervara (Aq). Qui cammini tra alberi giganti che emergono tra muschi e licheni e il sentiero indicato con "R5" è uno dei più affascinanti ([parcoabruzzo.it](http://parcoabruzzo.it)).
- 3 Anche all'Oasi Zegna (Bi) c'è una vera e propria area di green wellness dove sono stati disegnati tre percorsi, per vivere un'immersione nella natura tra faggi, abeti e betulle ([oasizegna.com](http://oasizegna.com)).
- 4 Nel Parco nazionale delle foreste Casentinesi, lungo il confine tra Emilia-Romagna e Toscana, il sentiero degli Abeti bianchi di Camaldoli è ideale per il forest bathing. Attraversa un bosco che presenta un'altissima biodiversità, con aceri, tigli, faggi e abetine ([parcoforestecasentinesi.it](http://parcoforestecasentinesi.it)).
- 5 Più a Sud, nel cuore del Gargano, in Puglia, raggiungi da San Giovanni Rotondo (Fo) il Bosco Quarto ed è particolarmente adatto per fare un'immersione di natura. Qui cammini tra colossali alberi di cerro, ma ci sono anche faggi e carpini bianchi e un fitto sottobosco di agrifogli profumati ([www.turismomontesantangelo.it](http://www.turismomontesantangelo.it)).