

yogga

JOURNAL

BENESSERE - SALUTE - ALIMENTAZIONE - AMBIENTE - VIAGGI - PRATICA - SAGGEZZA - CASA

ANNO XIII - N. 126 - PERIODICO MENSILE - € 3,90 - SETTEMBRE 2018 - Prima immissione 02/09/18

INTERVISTA ESCLUSIVA
J. FRIEND, ASCESA
E CADUTA DI UNO
YOGI MODERNO

ENERGIA
IL CALENDARIO
ANNUALE DEGLI
ELEMENTI

YOGA TERAPIA
PRATICA ANTI
OSTEOPOROSI



Aperti
ALL'ABBONDANZA





Bagni di **Foresta**

VIVI IL POTERE DI GUARIGIONE
DELLA NATURA SELVAGGIA

di Antonella Bassi

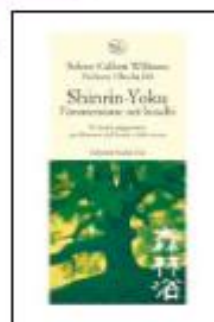


Una cosa accomuna tutti, ma proprio tutti, i film di fantascienza più catastrofisti, quelli in cui gli alieni attaccano la Terra a colpi di armi potentissime: un paesaggio brullo e rinsecchito, arido, spoglio, ogni forma di vita annientata per chilometri, gli alberi ridotti a monconi carbonizzati. Insomma, un panorama desolato e desolante. Un caso? Non credo, piuttosto la rappresentazione del peggiore incubo del nostro spirito collettivo più profondo. Qualcosa che pure noi abitanti delle città sappiamo, a livello inconscio e viscerale, essere la tragedia più immane: un mondo senza alberi. Eh sì, perché sebbene nel corso degli ultimi cento anni ci siamo inurbati, modificando radicalmente il nostro stile di vita, come esseri umani continuiamo a sentire il bisogno biologico di immergerci nella natura. E la scienza conferma.

Pericolo tecnostress

“Shinrin-Yoku, l’immersione nei boschi. Il rituale giapponese per liberarsi dall’ansia e dallo stress” (Edizioni Mediterranee) è l’ultimo libro di Selene Calloni Williams - scrittrice e documentarista di ecologia profonda, yoga, filosofia, sciamanismo e antropologia; fondatrice dell’Istituto di Nonterapia, che gestisce la scuola di counseling immaginale e yoga sciamanico. «Il termine Shinrin-Yoku è stato coniato in Giappone nel 1982 da M. Tomohide Akiyama, allora direttore dell’ente forestale giapponese, e fa riferimento all’immergersi nella natura con i cinque sensi. [...] La tecnologia ha contribuito ad allontanare l’uomo dalla natura. Oggi gli individui trascorrono gran parte del loro tempo davanti a uno schermo accumulando “tecnostress” che è, a tutti gli effetti, una patologia. Lo stress fornisce terreno al formarsi di malattie anche gravi, come i tumori, il diabete, le malattie cardiocircolatorie. Un “bagno di foresta” (questa sarebbe l’espressione più vicina al termine Shinrin-Yoku) ci consente di lavar via lo stress accumulato. È provato che l’immersione nei boschi e, più genericamente, il contatto con la natura, è in grado di abbassare le concentrazioni dell’ormone dello stress nel corpo, di rinforzare il sistema immunitario, di regolare la pressione arteriosa e il battito cardiaco, di far scendere il colesterolo.

DA LEGGERE



**SHINRIN-YOKU
L'IMMERSIONE
NEI BOSCHI**
Il rituale
giapponese
per liberarsi
dall'ansia e
dallo stress
di Selene Calloni
Williams e Noburu
Okuda Do
Edizioni Studio Tesi
pp. 190, € 14,50

Uno studio del 2013 dell’Università di Exeter, nel Regno Unito, ha portato addirittura a concludere che chi abita in aree verdeggianti è più felice. Il contatto con la natura favorisce anche la resilienza che è necessaria durante le fasi di convalescenza e recupero. Non solo, la natura favorisce inoltre la cura di malattie psicologiche come la depressione. Ci sono studi che indicano i benefici della natura persino su schizofrenia e altre gravi turbe del comportamento. Stare in contatto con la natura aiuta persino ad avere una memoria migliore e dà più resistenza contro l’invecchiamento fisico e mentale». L’immersione nei boschi agisce quindi in modi ormai comprovati, empiricamente e scientificamente, come terapia preventiva a largo spettro, per noi che ci siamo allontanati pericolosamente dalla natura.

Natura maestra

Fin dai tempi antichi l’uomo vede nella natura non solo una fonte di terapia, ma anche una maestra. «La natura insegna agli uomini a parlare con gli spiriti, a rimanere in contatto con i propri avi, ispira un senso del tempo circolare, una visione complessa del reale, tale per cui il tutto è nella parte e la parte è nel tutto, una visione ricorsiva, secondo la quale gli effetti sono contenuti nelle cause. Questo amplia la prospettiva della mente, anziché restringerla alla parte, come accade nel pensiero analitico o focalizzarla esclusivamente sul tutto, come avviene nell’olismo».



È proprio in quell'istante preciso che **dovresti dare il via con consapevolezza e attenzione al rituale dello Shinrin-Yoku con un piccolo e semplice gesto, quasi impercettibile: abbassa la testa in segno di inchino.**

Il bosco è psiche. Inchinarsi al bosco quando si entra in esso e lo si percepisce entrare in noi, è un gesto che apre la porta del bosco interiore, invisibile agli occhi comuni. [...] Eseguire un inchino al bosco quando lo si penetra è chiedere il permesso di entrare in comunione con l'invisibile: le energie e le idee. Queste ultime, infatti, non sono un segreto del cervello umano; esse sono dei, dee, antenati e abitano boschi e foreste». Dopo che sei penetrato nella magia del bosco puoi meditare applicando l'attenzione consapevole a ciò che accade. Anche in base a ciò che percepisci, puoi scegliere se fermarti in una meditazione seduta o in piedi (vedi box), magari scalzo, o se camminare con totale presenza mentale.

“ Meditare in un bosco non è come meditare tra le mura di un edificio, c'è una differenza sostanziale. Sedere sulla nuda terra e non essere circondati da altro che dal suono del vento o dal canto degli uccelli dona alla meditazione una straordinaria potenza. ”

Per praticare lo Shinrin-Yoku, questa avventura di profonda comunione con la natura attuata con tutti i sensi, il modo più tradizionale è la passeggiata e la meditazione nel bosco o nella foresta. «Il primo momento di questa esperienza è l'entrata nel bosco. C'è sempre un momento quando ti addentri in un bosco in cui senti un cambio dell'energia, come se la vibrazione frenetica del mondo non potesse più avanzare, d'improvviso ti accorgi di essere avvolto da un alito caldo e umido di pace e profondità. In quel momento "entri il bosco": entri nel bosco e il bosco entra in te.

Passo dopo passo

Mentre cammini, porta l'attenzione al tuo respiro spontaneo e divieni consapevole del fatto che stai respirando. Selene consiglia, «Ripeti a te stesso: "So che sto inspirando", quando ispiri e "So che sto espirando", quando espiri. Simultaneamente rimani consapevole della presenza del bosco, del suo respiro, del suo alito che ti avvolge e ti compenetra. Dopo qualche minuto di camminata e di respiro consapevole chiediti: chi sta respirando? Visualizza i tuoi polmoni espandersi durante l'espirazione e contrarsi durante l'inspirazione. Realizza che affinché i polmoni si espandano, bisogna che intorno vi sia un bosco e un universo che si contrae e, affinché i tuoi polmoni si contraggano, è necessario che vi sia un bosco e un universo che si espande. Nella respirazione emetti anidride carbonica che gli alberi assorbono restituendo ossigeno che tu assorbi. In questo processo dove è "dentro" e dove è "fuori" di te? Allo stesso modo, concentrati sull'emozione più forte che stai provando nella tua vita, oppure su un disturbo fisico, un problema esistenziale, un pensiero ossessivo e chiediti: chi sta provando cosa? Dona ciò che stai provando al bosco e chiedigli di aiutarti a risolverne la sofferenza, se c'è, o di espandere a tutte le creature senzienti la gioia che senti. È un modo per affidarsi all'Universo e sperimentare un intenso viaggio di trasformazione.



PRATICA

Meditazione in piedi

Fermati nei pressi di un albero che attrae in modo particolare la tua attenzione. **Con un piccolo gesto della testa compi un inchino.** Chiedi allo spirito dell'albero il permesso di entrare in connessione con l'albero.

Appoggia le mani o la schiena al tronco. Percepisci la linfa che scorre nell'albero. All'inizio dovrai immaginare lo scorrere della linfa, poi la potrai sentire. Rimani per qualche minuto ad ascoltare lo scorrere della linfa senza pensare a nulla.

Dai amore all'albero attraverso ogni poro della tua pelle. Rimani in questo stato di amore per qualche minuto. Infine **chiedi allo spirito dell'albero di aiutarti nella realizzazione di un obiettivo cui tieni molto.** Devi sentire che il tuo obiettivo non risuona con gli

attaccamenti del tuo ego, ma piuttosto con la volontà della tua anima di evolvere sul cammino spirituale. Questo è il solo genere di obiettivi che gli spiriti del bosco concorrono a realizzare. Se nutri simili obiettivi sicuramente riceverai un aiuto straordinario dal bosco.

L'ultima parte della meditazione è la più difficile. Riguarda tutto il tempo successivo alla meditazione stessa, quello in cui vivrai la tua quotidianità. In tutto questo tempo **dovrai cercare di permanere nella connessione con l'albero,** ricordando a volte il tuo rituale e dovrai rimanere nella fiducia che il bosco sta lavorando per te e che tutto andrà per il meglio. La perdita di fiducia invalida il rituale, è come uscire dal cerchio magico dell'amore in virtù del quale tutto ciò che la tua anima desidera per compiere la sua opera viene sostenuto e realizzato per te.



La ricchezza della foresta

La foresta guarisce le relazioni perché vi apprendi la non dualità, ossia lo stato della relazione al di là di soggetto e oggetto. «Quando siamo in relazione con un'altra persona, essa ci fa da specchio: siamo riflessi l'uno dell'altro, i riflessi non possono esistere nella loro individualità separata, esistono unicamente come relazione. Nella foresta la vita e la morte, il visibile e l'invisibile, gli alberi e i loro spiriti sono in una relazione incessante. La vita è data dall'aggregarsi degli elementi, terra, acqua, fuoco e aria, la morte è data dal disgregarsi degli elementi che tornano ciascuno alla propria origine. Pacificare la relazione con gli elementi è pacificare le nostre relazioni». Anche questo si può fare nella foresta, con la meditazione.

Immersioni da un minuto

È possibile portare la relazione con gli alberi nel quotidiano anche se si vive in città. Per farlo, Selene ha incluso nel libro 30 schede corrispondenti a 30 alberi diversi. «A ogni albero è associato un mito che ne descrive le caratteristiche

immaginali, cioè la capacità dell'albero di interagire con le nostre emozioni, con il nostro comportamento e quindi con il nostro destino. Perciò per ogni albero propongo un dialogo immaginale attraverso il quale puoi "raccontarti" all'albero e chiedere allo spirito dell'albero di aiutarti a migliorare un aspetto di te e della tua vita». È importante sentire che è possibile comunicare con gli alberi e ricevere da loro un aiuto che va di là del mero sfruttamento delle risorse materiali che ci offrono. Basta un minuto per dialogare con lo spirito della pianta; un minuto da dedicare a un albero o alla sua essenza racchiusa in un infuso, nell'olio essenziale, nelle sue bacche o nella polpa del suo frutto. «Il dialogo immaginale con gli spiriti degli alberi fatto nella OMI (One Minute Meditation) è una meditazione sui tuoi problemi, le tue ferite, ti aiuta a risolvere le tue difficoltà, a fare chiarezza e a mettere a fuoco i tuoi obiettivi». Dialogare nell'intimità della meditazione con gli spiriti degli alberi è un processo potente; in fondo, anche l'illuminazione del Buddha è inscindibile dall'albero della bodhi, il fico sacro sotto il quale Siddharta si è risvegliato.