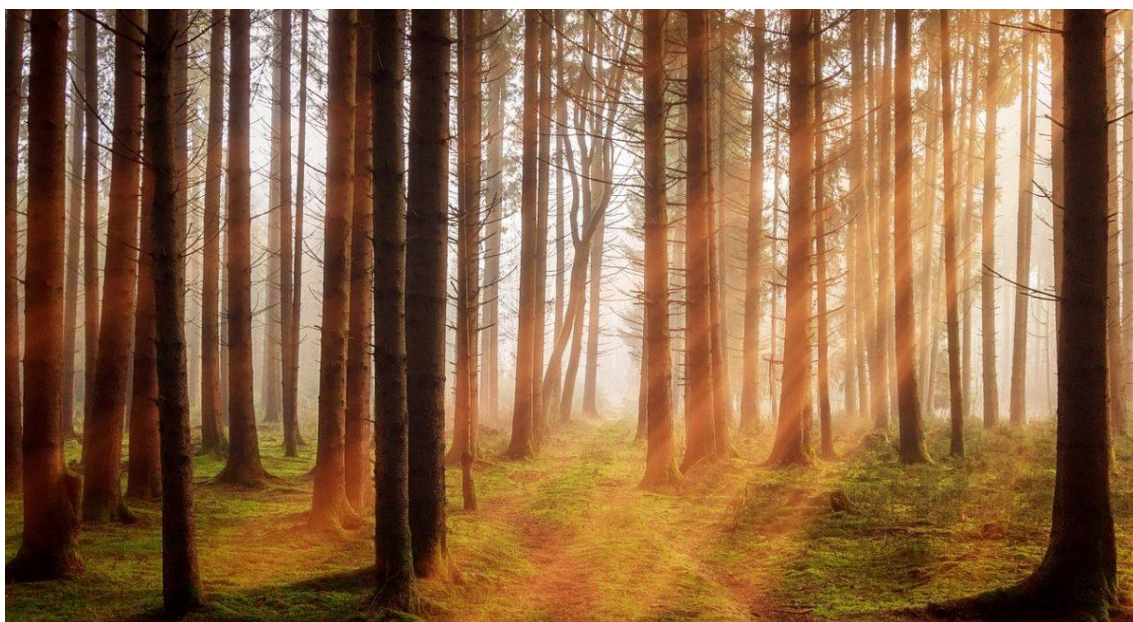


## La meditazione OMI nella natura

OMI è l'acronimo di *One Minute Immersion*. Si tratta di una potente tecnica che aiuta a entrare in contatto diretto con la natura e con la propria **dimensione interiore**. OMI si può praticare anche soltanto per pochi secondi, per più volte durante la giornata, in varie situazioni quotidiane. Applicata al “bagno di foresta” permette di entrare in connessione con gli alberi che ci circondano.

### One Minute Immersion nei boschi



OMI rappresenta un “dialogo immaginale” con lo spirito di un albero. È una tecnica ideata e sviluppata dalla scrittrice, documentarista, antropologa **Selene Calloni Williams**, fondatrice, nonché direttrice di Imaginal Academy. In questa pratica troviamo infatti l’approccio simbolo-immaginale. Un approccio che mette al centro il ruolo svolto dal nostro potere immaginativo. Oltre a ciò, nella **visione simbolo-immaginale** la concezione del corpo assume una differente prospettiva: il corpo non è considerato come realtà funzionale e percettiva, ma è visto come simbolo. La OMI è una meditazione che aiuta a vivere in armonia con l’anima della natura ed è un modo di “fare anima”. La OMI si pratica seguendo la filosofia dello Shinrin Yoku, ritornata in auge in un’epoca ipertecnologica.

Proprio perché tutto sempre andare veloce e orientato sia verso il digitale, sia verso una realtà troppo astratta o troppo robotizzata, svariate persone avvertono sempre più il bisogno di **ri-avvicinarsi alla natura**, poiché siamo natura. Un “bagno di foresta” e un “bagno di natura” permettono di sciogliere tensioni, blocchi, e aiutano a lavar via lo stress accumulato. Il contatto con il mondo vegetale produce profondi benefici: abbassa le concentrazioni dell’ormone dello stress nel corpo, rinforza il sistema immunitario, regola la pressione arteriosa e il battito cardiaco.

## Capire come raggiungere i propri obiettivi

Per raggiungere un traguardo ci sono due opzioni: o si esercitano un controllo e uno sforzo attraverso la propria **mente**, o ci si apre all'intelligenza del **cuore**. In quest'ultimo caso, il cuore è sempre in sintonia con le energie del macrocosmo. Ecco perché chi si immerge regolarmente nella natura entra più facilmente in simbiosi con gli Elementi e con le energie della terra, riuscendo ad ascoltare e a comprendere meglio come raggiungere il proprio obiettivo. Per praticare la OMI si può scegliere un determinato albero con cui ci si sente in sintonia; oppure, si può scegliere una pianta che si ha in casa o in giardino. Se non è possibile tutto ciò, anche una semplice essenza o dei fiori possono stimolare le energie.

Un esempio di OMI è la pratica connessa all'albero del **cipresso**. In questo caso, si può percepire il profumo dell'olio essenziale di cipresso oppure si rimane in presenza della pianta di cipresso. Questo albero è connesso simbolicamente agli antenati, i quali non sono assenti ma sono semplicemente invisibili. Ponendo l'attenzione all'albero, al suo simbolismo e alla propria esperienza di vita o all'esperienza di un avo si può sviluppare un legame benefico con il passato e con uno o più antenati, compensando a **livello immaginale-simbolico** emozioni e/o situazioni che vengono così trasvalutate.

*Come afferma Selene Calloni Williams:*

*“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. Il Buddha ha raggiunto l'illuminazione nella foresta. Da allora tutti i grandi maestri di meditazione hanno praticato e insegnato nella natura. Il contatto con la natura non favorisce solo salute fisica e mentale, ma anche libertà, illuminazione e risveglio”.*