



Scuola di Medicina Forestale

ELABORATO DI FINE STUDI
TESI SPERIMENTALE

**Medicina complementare e Forest Therapy:
una possibile visione unificata**

RELATORE:

Giovanna Borriello

CANDIDATO:

Luca Apicella

Anno Scolastico 2021-2022

Indice

Introduzione	pag. 3
Il bosco e le interazioni con l'essere umano	pag. 4
Le frequenze, i colori: vibrazioni di scambio tra ambiente - albero – uomo	pag. 8
Il bosco e i suoi “ospiti”	pag. 10
Il bagno nel bosco e la cristalloterapia	pag. 12
Gli alberi e gli umani	pag. 17
Conclusioni	pag. 18
Ringraziamenti	pag. 19
Bibliografia	pag. 20
Sitologia	pag. 21

Introduzione

“La natura è bellezza!” Questo può essere un dato soggettivo. Asserire però che la natura sia salute, ormai è oggettivo e palese anche per la scienza. Passeggiare in un bosco fa riaffiorare ciò che era già primitivamente innato nell’uomo: l’essere boschivo.

All’interno del sistema bosco vigono regole che, se rispettate, possono portare enormi vantaggi ai visitatori. È ampiamente dimostrato che con una graduale immersione è osservabile, in maniera relativamente immediata, la variazione positiva di diversi parametri vitali. Nell’immersione che il sottoscritto presenta in questa occasione come un caso studio, oltre all’esperienza boschiva diretta, viene poi introdotta una serie di lavori bio-naturali individuali, di coppia e di gruppo atti ad agevolare un ricontatto del partecipante con le diverse parti profonde di sé. Tutto ciò al fine di indurre ad una presa di coscienza capace di modificare, oltre ai parametri vitali (effetto sintomatico) anche la parte comportamentale (quella causale) che è in disfunzione e tende a generare una patologia. Tali attività comprendono il percorso di crescita personale più affine al sottoscritto, ovvero quello della Medicina complementare nota come Naturopatia energetica integrata la quale, se condotta in maniera appropriata, diventa la chiave di un profondo cambiamento personale.

Siamo testimoni dunque di una integrazione ulteriore, quella della Medicina forestale con la Medicina complementare. Entrambe si potenziano rispettivamente in maniera coerente e funzionale, rivelando una possibile via unificata.

Di seguito è interessante notare come le due strade trovino un unico sbocco, non solo in via teorica ma anche pratica. Scienza medica e naturale raggiungono quindi risultati positivi tangibili e, ufficialmente, possono viaggiare in maniera parallela, integrata e soprattutto funzionale.

Il bosco e le interazioni con l'essere umano

Nell'attuale periodo di globale emergenza sanitaria, la pandemia da SARS-CoV-2 ha messo in luce aspetti che fino al Gennaio 2020 giacevano latenti.

Fattori importanti come l'obbligo di restare chiusi nel proprio domicilio nel marzo 2020 della durata di circa 45 giorni con conseguente cambio di abitudini, l'abuso della tecnologia anche in ambienti dove fino a poco tempo prima era marginale, il contatto stretto con il nucleo familiare che precedentemente avveniva in proporzioni totalmente differenti, l'*innaturale* mutata percezione del contatto fisico come l'abbraccio o la semplice stretta di mano hanno imposto al genere umano un'esigenza antica quanto il mondo: il ritorno al contatto con se stessi, la percezione della tecnologia come via innaturale e la necessità di base di tornare a *respirare*.

L'OMS definisce la salute come “*uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia*¹”.

Dunque cosa conduce gli esseri umani alla salute?

L'olismo definisce il corpo umano non come una macchina compartmentalizzata, bensì un'entità costituita da corpo, emozioni, mente e spirito in cui il cambiamento anche di un solo piano o di un elemento è in grado di mutare la funzione da armonica in disarmonica fino a generare malattia.

È chiaro dunque come la medicina allopatrica, considerata ufficiale, tenda a zittire il sintomo occupandosi di esso in maniera miope. In un'auto in cui la spia del motore si accenda, inattivare la sola spia non risolverebbe il problema che invece sta per scatenare vicende sistemiche dell'autovettura di proporzioni importanti.

La medicina allopatrica è senz'altro decisiva in situazioni limite a cui però non dovremmo accedere, prevenendo tale intervento con un approccio decisamente più naturale, sostituendo stile di vita e abitudini ormai evidentemente dannosi.

Uno dei cambiamenti, o probabilmente il cambiamento che balza all'occhio in maniera immediata, è la perdita della parte naturale dell'uomo all'interno delle città.

La **sindrome da deficit di natura**² (NDF: Nature deficit disorder) coniato dal giornalista Richard Louv mette in luce “*l'insieme dei segnali che caratterizzano la condizione umana in assenza di contatto con la natura*”:

¹ www.salute.gov.it

² Dal libro: Last Child in the Woods

“Trascorrere costantemente poco tempo all’aria aperta e a contatto con la natura causa una serie di disfunzioni fisiologiche e comportamentali. Possono verificarsi una riduzione dell’uso dei sensi (l’olfatto, il tatto), difficoltà attentive e un aumento del rischio di disordini fisici e mentali (depressione, ADHD, obesità). Questo accade perché la separazione dalla natura mortifica un bisogno primario sensoriale e psicosomatico. (...) Alcuni fenomeni comuni come la stanchezza cronica, l’irrequietezza e l’insonnia sono, almeno in parte, riconducibili alla mancanza di contatto con gli elementi naturali³”.

Il Nature Deficit Disorder parte dalla premessa che la relazione con la natura gioca un ruolo fondamentale nella vita dell’uomo. Il contatto con l’ambiente naturale funge da antidoto contro “la crescente e generalizzata epidemia del disagio”. Secondo le teorie di Louv, la relazione uomo-natura provoca influenze positive sulla capacità di apprendimento, sulle relazioni sociali e anche sulla formazione del senso etico⁴.

Appare dunque più che chiaro che ad ogni cambiamento di stile di vita la base su cui tutto ciò dovrebbe poggiare è proprio il rientro in natura da parte degli esseri umani. In che modo la natura, le piante e in particolare gli alberi possono aiutare gli esseri umani?

Questa è la definizione di Neurobiologia:

“A differenza di altre discipline tradizionali (biologia, biofisica, ecologia, agraria) la visione della neurobiologia vegetale verso queste discipline scientifiche parte da un nuovo punto di vista, in cui le piante superiori non solo ricevono stimoli dall’ambiente esterno, ma sono anche in grado di rielaborarli e trasmetterli al resto della pianta o ad altre piante distanti.

Ma a differenza degli animali che modificano il loro comportamento in risposta a degli stimoli (movimento), nelle piante avvengono cambiamenti nella morfologia e nel metabolismo. Ad esempio, piante attaccate da insetti erbivori o patogeni emettono sostanze volatili per segnalare il pericolo a piante adiacenti, non ancora attaccate, che in risposta si rendono repulsive a questi insetti. Oppure il caso dei brillanti colori delle foglie autunnali, che segnalano la capacità degli alberi nel difendersi dagli attacchi degli afidi.

In altre parole la neurobiologia vegetale, pur consapevole che le piante sono prive di un sistema nervoso, vede nelle piante degli esseri che possono comunicare, calcolare, scegliere, apprendere e memorizzare.”

Già nel 1880, Charles Darwin, nel suo libro *The power of movement in plants* scriveva degli apici radicali: «Non è una esagerazione dire che la punta delle radici, avendo il potere di dirigere i movimenti delle parti adiacenti, agisce come il cervello di un animale inferiore; il cervello essendo situato nella parte anteriore del corpo riceve impressioni dagli organi di senso e dirige i diversi movimenti della radice».

³ R. T. Bruno, *Educare al pensiero ecologico*

⁴ www.ecopost.it

Attività simile a quella generata dai neuroni (ma non eguale, come molti altri studiosi del regno vegetale invece ritengono) è sostenuta ora, dalla neurobiologia vegetale, come dato certo⁵.

Che le passeggiate in un luogo naturale giovino alla salute è risaputo da sempre, che un prato o un bosco possa portare rilassatezza ai più (purtroppo non a tutti) è di comune convinzione, la **neurobiologia** ci racconta il perché.

Attraverso diverse parti dell'albero e in particolare le foglie e il tronco vengono rilasciati composti volatili detti BVOC (composti organici volatili biogenici), in grado, agganciandosi a naturali recettori nel corpo umano, di variare le risposte chimiche-immunitarie degli esseri umani. La rimodulazione di valori fisici pressori, l'abbassamento del cortisolo (ormone dello stress), la stimolazione delle cellule natural killer del sistema immunitario, la modulazione del sistema ortosimpatico e del parasimpatico con la loro riorganizzazione di concerto e molto altro, favorisce dunque il benessere alla base di tutti i cambiamenti che poi l'essere umano apporterà su sé stesso.

L'essere umano abita insediamenti rurali solo da poco tempo attraverso una grande opera di adattamento in proporzione invece ai luoghi che da sempre ha abitato a cui a livello profondo è legato come quello della natura e dei boschi.

Il verde degli alberi, l'azzurro dei mari, la luce del sole sono contenuti all'interno del genoma umano che associa questi colori alla fonte primaria di vita tra sopravvivenza, nutrimento e dunque benessere.

Epigenetica

Termine (originariamente coniato per descrivere come l'informazione genetica viene utilizzata durante lo sviluppo per produrre un organismo) oggi usato per descrivere tutte quelle modificazioni ereditabili che variano l'espressione genica pur non alterando la sequenza del DNA⁶ [...]

L'essere umano abita le città solo da pochi secoli, essendosi lasciato alle spalle uno stile di vita rurale. Il contatto con il cemento e l'asfalto non trova accoglimento nelle memorie cellulari epigenetiche che invece fin dall'antichità riconoscono il colore verde delle piante, l'azzurro del cielo e il colore delle acque come luogo di vita, a cui era collegato in tutto e per tutto, dal cibo alla costruzione delle proprie abitazioni fino ai rimedi per la salute.

Sembrerebbe dunque che il ritorno alla natura, agli alberi e alle foreste possa essere un passo decisivo per il ritrovamento della salute sui diversi livelli: fisico, emotivo, mentale e spirituale.

⁵ www.wikipedia.it

⁶ www.treccani.it

In qualità di naturopata, considerando nello specifico un campione metropolitano, salta all'occhio un fatto molto importante: l'essere umano privato del proprio spazio vitale e dei propri ritmi naturali finisce inevitabilmente per ammalarsi.

Sembrerebbe dunque che il ritorno alla natura, agli alberi e alle foreste possa essere un passo decisivo per il ritrovamento della salute sui diversi livelli: fisico, emotivo, mentale e spirituale.

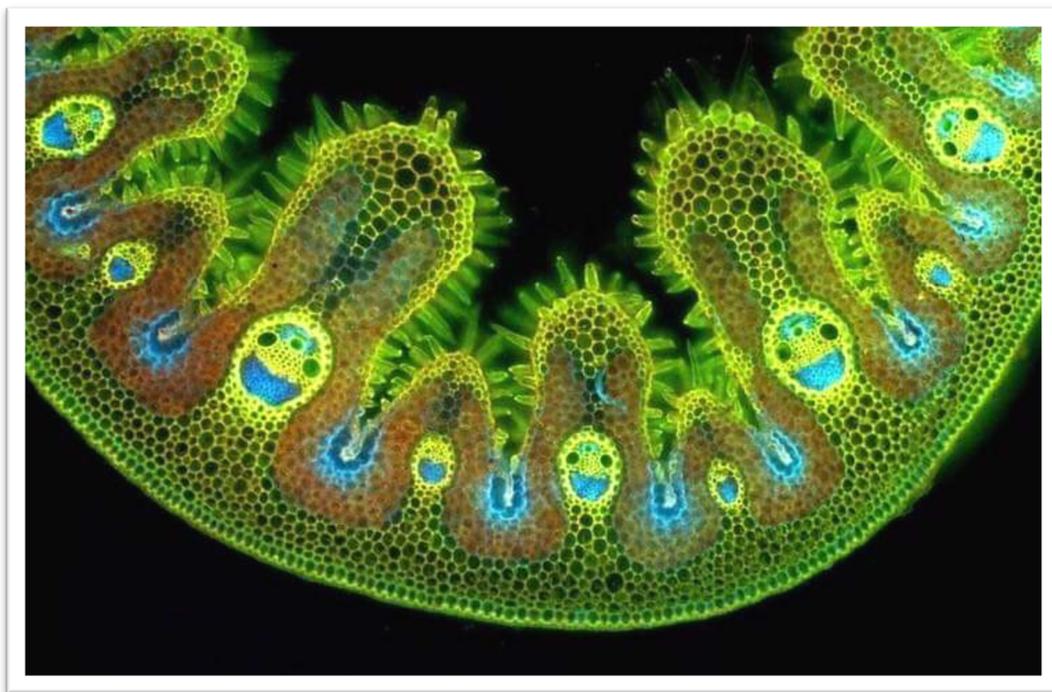


Figura 1 sezione trasversale di un singolo filo d'erba, colorato con i fluorocromi (molecole che, dopo avere assorbito fotoni di una certa lunghezza d'onda, esibiscono fluorescenza) visto al microscopio.
www.verascienza.com

Le frequenze, i colori: vibrazioni di scambio tra ambiente - albero – uomo

Nel linguaggio popolare si usa dire spesso come un determinato luogo abbia delle buone vibrazioni. Molti dicono che le frequenze di quella data musica lo rimette di buon umore, altri che quella persona trasmette delle brutte vibrazioni.

La scienza dichiara che i colori sono visibili su determinate frequenze ovvero su determinate velocità vibratorie di un determinato spettro elettromagnetico.

Oltre l'intero creato anche gli esseri umani sono costituiti da **frequenze** e la malattia stessa si manifesta a causa della variazione di questi equilibri. In altre parole, la malattia subentra quando una frequenza legata a uno o più organi viene alterata a causa di eventi stressor come un'alimentazione errata e traumi fisici ed emotivi.

Sto affermando dunque che la malattia viene originata da schemi comportamentali disfunzionali per il portatore. La patologia dunque si fa portavoce di una richiesta profonda di cambiamento di tali schemi.⁷

Ad una più profonda osservazione dunque la malattia si trasforma in “*benattia*”, portatore di approfondimenti interiori ed evoluzione⁸.

Dove e come è possibile il ripristino di tali vibrazioni?

Appare inevitabile citare il ritorno alla natura e più precisamente al bosco e agli alberi, luogo in cui è possibile ripulire le frequenze corrotte e generare un riequilibrio di queste.

Secondo alcuni studi radioestesici da me condotti, gli alberi sono esseri capaci di mantenere le proprie frequenze in maniera stabile generando per effetto transitivo e assorbente due tipi di reazioni:

- **ripulitore** attraverso il proprio sistema simil-linfatico che elimina le frequenze alterate contenute nel corpo umano semplicemente assorbendole e drenandole via attraverso le proprie radici
- **riequilibrante** in quanto le energie dissonanti precedentemente assorbite lasciano il posto alle rimanenti energie che vengono poi riarmonizzate.

Non è raro infatti che dopo un lavoro esperito con un albero da parte di una persona, quest'ultima ne esca in

⁷ Dal libro: Malattia e destino di T. Dethlefsen e R. Dahlke

⁸ Dal libro Benattia dello psichiatra dott. F. Oliviero

lacrime di commozione e con la sensazione di profondo amore e rispetto (Vedi uscita forestale guidata dal sottoscritto 21 settembre 2021, Fiumata (FR)). Questo accade perché l'albero agisce sulle frequenze cardiache apportando il giusto riequilibrio che consente alla persona di contattarsi profondamente con la capacità di tornare alla frequenza dell'Uno⁹.

Come già detto, le piante e in particolare gli alberi inducono fortemente lo scambio di sostanze con l'ambiente esterno. Esse, grazie al proprio sistema linfatico, attraverso "pompe" naturali permettono la movimentazione di nutrienti e scarti attraverso le radici, il tronco e le foglie.

Sono proprio le foglie nel periodo autunnale a divenire con la propria caduta il momento di più grande purificazione tossinica dell'albero.

Nello stesso modo l'albero a contatto con l'essere umano è in grado di movimentare in maniera positiva le frequenze disarmoniche umane. Esse verranno lasciate andare successivamente dagli umani attraverso le naturali vie di scarto quali il sistema linfatico, la sudorazione della pelle e le evacuazioni fisiologiche.



Figura 2 Albero colpito da un fulmine. Rimane esposto il suo sistema vascolare.

⁹Dal libro, Noi e l'infinito, del fisico prof. V. Marchi

Il bosco e i suoi “ospiti”

Nella mia esperienza quasi ventennale come naturopata e frequentatore di boschi, ho appreso che molti sono i modi di approcciarsi al bosco. Dalla passeggiata in modalità trekking fino agli invasivi mezzi a due o quattro ruote.

Il bosco è una sofisticata e intelligente entità organizzata, ma viene precipitata in questo modo da pochi.

Molti invece sono convinti che un albero viva di autismi, che germogli e si spogli solo per una sorta di programma innato. Convinti che gli alberi siano lì in tutti i sensi a “cambiare aria” e che inevitabilmente poi muoiano.

Al contrario, se si entra nel bosco chiedendo il consenso, in punta di piedi e in maniera rispettosa, si riesce con i giusti occhi e l’adeguata conoscenza ad osservare eventi che da sempre abbiamo avuto di fronte al naso e che abbiamo ignorato.

Si tratta di vere e proprie strategie di sopravvivenza e di sviluppo: la disposizione del tronco e dei rami rispetto al punto in cui l’albero è germogliato, la posizione delle foglie di faggio perfettamente allineate per prendere la maggiore quantità possibile di luce, le radici che tengono insieme le zolle di terra, le formiche invitate sul proprio tronco dall’albero stesso per combattere così il parassita potenzialmente dannoso e molto molto altro sono un grande insegnamento.

Dunque l’ingresso nel bosco dovrebbe prevedere molti rituali e tutti personalizzati. Il **rito di ingresso** che adotto io con le persone che accompagno in questi magnifici luoghi è il seguente.

Ricordare che:

- siamo degli ospiti (talvolta poco utili)
- integrandoci, saremo parte del sistema bosco
- è nostro compito lasciare tutto meravigliosamente così come lo abbiamo trovato

Dopo più di 15 anni di conduzione e partecipazione in gruppi di lavoro ho dapprima scoperto e poi approfondito che il gruppo si muove su dinamiche sistemiche ben precise che, se accompagnate, divengono una roccaforte per ogni partecipante in grado di sostenerlo in qualsiasi processo egli debba affrontare, dai più semplici ai più profondi e talvolta dolorosi.

Negli ultimi anni ho condotto persone e gruppi di lavoro all’interno dei boschi comprendendo intuitivamente che il bosco è un essere sistemico. Come un micro-macrocosmo ha le proprie regole e interagisce con gli abitanti e i visitatori in base ad esse.

Cosa accade se un singolo o un gruppo, caratterizzato da proprie specifiche dinamiche, viene in contatto con un'entità altamente evoluta quale il bosco?

Durante l'intensivo del percorso di studi per diventare Esperto in Medicina Forestale, sono arrivato nella foresta con l'obiettivo di apprendere quanto più possibile dal gruppo docente. Ero inizialmente dubbioso riguardo l'acquisizione di tecniche che avrebbero aumentato e colmato lacune relative al mio bagaglio di conoscenze pregresse. Ho accettato molto volentieri, ad esempio, di partecipare ad un'immersione di tipo 4 (notturna), poiché volevo apprendere il bosco in una modalità a me sconosciuta.

Dopo solo 3 giorni accade un fatto incredibile. Venni morso ad un braccio da un cane del rifugio, un lupo cecoslovacco. Dopo essermi ripreso dallo shock iniziale e medicato, a distanza di giorni mi domandai al di là del "caso" perché mi fosse accaduto un fatto simile, essendo io fra l'altro cresciuto in famiglia con cani lupo. Compresi una delle lezioni nel modo più forte adatto a me: il bosco richiede *ascolto, umiltà e rispetto*. Delle regole solo apparentemente semplici in cui l'umano non è conquistatore ed essere superiore come crede nel proprio ego cittadino, ma un abitante del sistema bosco. Dunque il messaggio chiaro era che, se volevo veramente tutto quello per cui da una vita studiavo, dovevo comprendere le regole del gioco rispettandole e sottostandovi.

Il bagno nel bosco e la cristalloterapia

Da circa venti anni mi sono specializzato in **discipline bio-naturali** come la Cristalloterapia e il Reiki Usui. Entrambe forniscono un aiuto che in potenza proviene in maniera differente dall'interazione fra cielo, terra, piante, pietre e fiori.

Nella conduzione di un'uscita nel bosco da parte di un esperto è possibile fare molte esperienze nutrienti, dove necessariamente regnano a mio avviso: competenza, sensibilità, semplicità e predisposizione all'accoglimento. I gruppi sono anch'essi entità che stabiliscono in autonomia regole ben precise e, la loro conduzione, significa avere l'accortezza di rispettare dinamiche tacite e regole implicite, che si intrecciano tra il bosco e il gruppo.

Gli alberi hanno un potenziale grandissimo e anche soggiornare temporaneamente sulle stesse radici permette di fare dei lavori di **riequilibrio energetico** notevole. Quando a questi processi si unisce un lavoro integrato eseguito con pietre e cristalli allora sia l'umano che il vegetale possono trarre giovamento, sulla base del concetto win/win legato a funghi e radici che entrambe facilitano l'altro con la trasformazione da parte dei funghi delle sostanze azotate contenute nel terreno che altrimenti non potrebbero venir assimilate dall'albero e dalla cessione di quest'ultimo di sostanze nutritive verso i funghi.

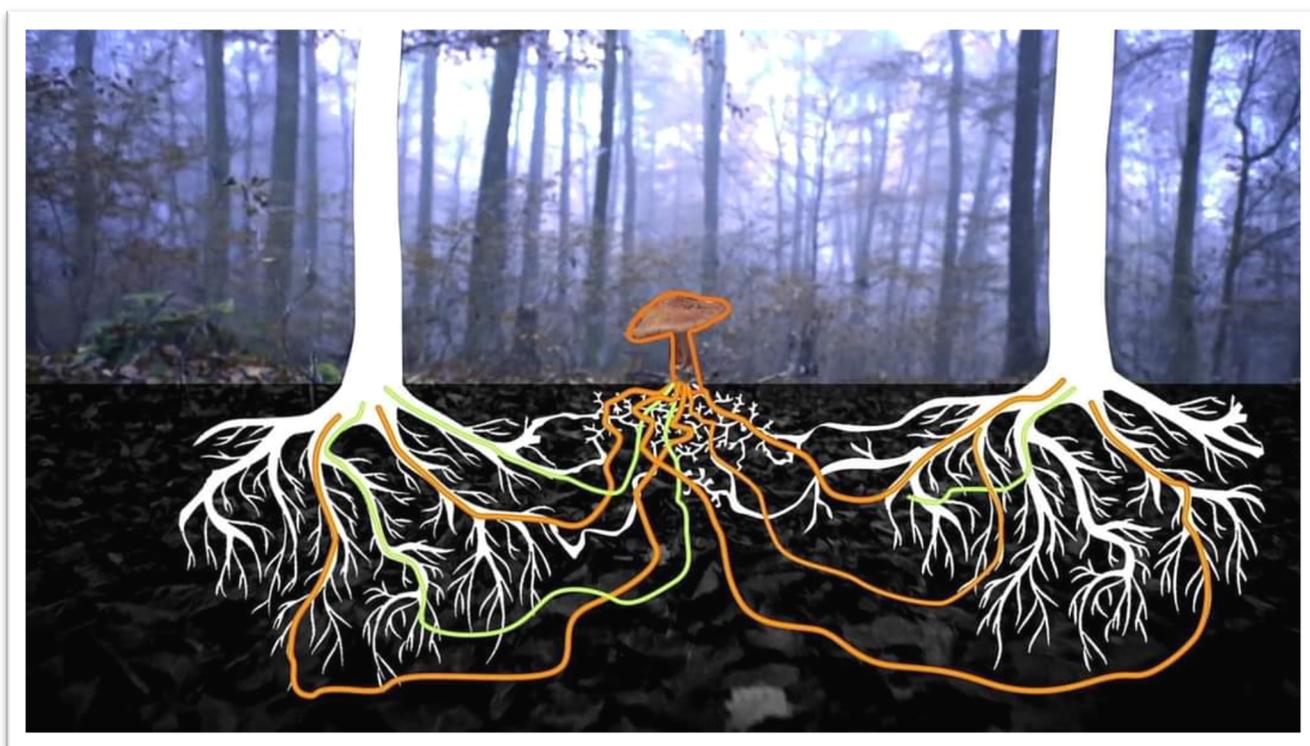


Figura 2 Rapporto win/win tra alberi e funghi: la micorrizza

Di seguito descriverò un'esperienza di **bagno forestale** con un gruppo tenutasi mesi addietro, in cui albero e cristallo diventano potenti alleati nella guarigione reciproca e successivamente rivolta agli umani collocati ai piedi dell'albero.

- Il bagno di foresta si è tenuto nei boschi di Fiumata in provincia di Frosinone, presso le sorgenti del fiume Aniene.
- Il bosco di seguito è un luogo da me conosciuto, è stato perlustrato il giorno prima dell'escursione per rilevare lo stato del luogo, il livello del fiume in cui avremmo dovuto fare una sosta, e la pulizia da ostacoli ingombranti quali grossi rami lungo il percorso ampio e semplice, verificando l'esistenza di fango viste le piogge dei giorni precedenti.
- Ho verificato le condizioni meteo, incrociando le informazioni con diversi siti (le previsioni davano pioggia intorno alle ore 18:00).
- I singoli partecipanti sono stati informati della fattibilità dell'uscita del giorno successivo.
- Nei giorni precedenti ho cercato di formare piccoli gruppi che partissero con delle auto in comune per facilitare la conoscenza ma anche per risparmiare sulle spese di viaggio e ridurre al minimo l'impatto inquinante.
- Il gruppo era composto da 14 partecipanti tra donne e uomini, misto tra studenti dei miei corsi e clienti del mio studio di naturopatia.
- L'incontro si è tenuto in primavera con l'obiettivo di far conoscere al gruppo il bosco e gli alberi come primo approccio in un bagno di tipo 1 A integrata con i cristalli.
- Incontro previsto per le ore 10:00 con partenza ore 10:30.
Termine dell'immersione ore 17:30.
Pausa pranzo di 90 minuti.
- Occorrente per l'immersione: zainetto, tappetino tipo yoga (nel caso in cui in terra fosse bagnato), acqua trasportate in bottiglie di vetro o metallo (no plastica), vestiti comodi, k-way o giubbotto impermeabile in caso di pioggia improvvisa, scarpe da trekking o simile con suola tassellata, plaid, pranzo al sacco leggero, tovaglietta per asciugare i piedi.

Nei pressi del parcheggio in un'area di sosta sono state raccolte le presenze e distribuite le tessere dell'associazione. Il tutto sottoscritto attraverso l'e-commerce dell'evento sul sito della mia associazione.

Giunti nei pressi dell'ingresso del bosco è stata fornita ai partecipanti una piccola spiegazione di cosa avremmo fatto.

Nel prato antistante sono stati tenuti dei giochi di gruppo e di coppia di pre-contatto, contatto, contatto pieno in cui i partecipanti giocando si sono presentati. Scegliendo un compagno sulla base del contatto visivo hanno formato 6 coppie conducendo giochi di contatto con le dita e poi con le mani.

Successivamente hanno continuato in singola con un nodo di mani, avvicinando quindi il gruppo da singolo a coppie e poi a gruppo. Questo e altri giochi hanno di base costituito un gruppo aggregato sull'allegria e la spensieratezza, lasciando da parte alcune paure e preconcetti.

Il gruppo è stato condotto all'ingresso del bosco di faggi (la faggeta dei monti Simbruini è tra le più estese di tutta Europa). È stato proposto loro un saluto al bosco di natura personale.

Dopo aver camminato per circa 10 minuti in lieve salita abbiamo effettuato la prima sosta. È stato proposto al gruppo di togliere le scarpe e di provare a camminare sul tappeto di foglie molto folto presente nella radura al di sotto di diversi faggi (barefooting). Sono stati invitati a guardare e curiosare in terra per scoprire e osservare da vicino la natura, annusare, e nella possibilità assaggiare ciò che trovavano, senza ingoiare nulla. La stessa attività è stata ripetuta osservando il luogo in cui si trovavano all'altezza dei propri occhi ed infine la stessa cosa sopra la propria testa.

Notando poi la voglia che avevano anche di condividere con i propri compagni, al termine del primo lavoro, ho proposto di riprendere le stesse coppie che si erano create durante i giochi iniziali e di fare lo stesso lavoro in coppia raccontando al proprio compagno cosa lo colpisse di più condividendo le impressioni.

Straordinariamente il gruppo pur parlando tra loro i toni hanno cominciato a diventare sempre più sommessi entrando in maniera fisiologica in quello che sarebbe stato l'esercizio successivo: il silenzio.

Il gruppo ha proceduto per altri 15 minuti osservandosi intorno e continuando a scambiare impressioni.

Nella sosta successiva ci si è trovati in una radura a cielo aperto, con ampi spazi e prato a ridosso del fiume sempre presente in tutto il percorso.

Mettendosi in cerchio stesi, hanno eseguito un lavoro di respirazione diaframmatica, detta 365, in cui ogni inspirazione con il naso va a gonfiare la pancia in 5 secondi, svuotandolo dalla bocca in altri 5 secondi. Con una piccola meditazione guidata in cui si chiedeva loro di rilassare il corpo lasciando andare le tensioni, la respirazione di coerenza cardiaca è stata capace di alienare il proprio capire al sentire creando un filo sottile di comunicazione ed equilibrio interiore. Dopo circa 5 minuti di



Figura 3 Giochi di gruppo: fase di "contatto pieno"

respirazione ho chiesto loro di portare il respiro in forma ordinaria e di rimanere ad occhi chiusi ascoltando i suoni della natura.

Si è creato il climax che dopo una pausa di 15 minuti li avrebbe condotti a ridiscendere verso il fiume in silenzio avendo precedentemente proposto loro di silenziare i telefoni, evitando l'utilizzo anche per le foto.

Per accedere all'area di pranzo il gruppo avrebbe dovuto oltrepassare il fiume per recarsi sulla sponda opposta. Il problema che nella zona non c'erano ponti e per questo avrebbero dovuto creare un ponte con i materiali trovati nel bosco. Accedendo alla tecnica del team building, il gruppo, utilizzando rami e sassi, ha creato un ponte che li ha condotti all'area pranzo dove hanno sostato per circa 75 minuti.

Il gruppo si è avviato sulle pareti delle montagne dove erano presenti diversi faggi.

Ho chiesto loro di avvicinarsi ad un albero a scelta e fermandosi di fronte a loro, di formulare la richiesta di essere ripuliti dalle energie congeste e pesanti presenti all'interno del proprio corpo fisico ed energetico rimanendo immobili per alcuni minuti dando la possibilità all'albero di poterli studiare.

Si sono seduti con la schiena sul tronco lasciando che l'albero li aiutasse nel loro intento.

Ognuno con il proprio tempo è tornato alla base delle pareti, ognuno con un'espressione diversa, ma tutti entusiasti per ciò che avevano vissuto e che avevano la necessità di condividere.

Durante la condivisione una delle idee prevalenti era la sensazione di sentirsi chi più leggero, chi con la testa vuota, altri gioiosi con la voglia di danzare.

Il gruppo ha oltrepassato questa volta il fiume togliendo le scarpe e percependo ad occhi chiusi l'acqua e il suo flusso, per cogliere le sensazioni che ne ricevevano. Dopo circa 2 minuti il gruppo ha ripreso il sentiero fermandosi dopo alcuni minuti in un altro luogo, una radura in piano con diversi faggi.

Dopo la pulizia con l'albero giungeva il momento di far sperimentare loro il potere della **crystaloterapia** unito alla forza degli alberi. A ogni partecipante erano stati donati per il lavoro 3 quarzi. Dopo aver scelto il proprio albero, i partecipanti dovevano porsi in piedi di fronte all'albero e dopo essersi fatti studiare hanno creato a terra un triangolo con i quarzi in cui due si trovavano all'altezza delle proprie caviglie e il terzo chiudendo il triangolo che doveva inglobare all'interno anche il faggio.



Figura 4 Barefooting ed esplorazione dei sensi

Dissi loro, che dopo essere stati ripuliti dalle energie pesanti, era giunto il momento di chiedere al “proprio” albero che tipo di aiuto desiderassero e quando pronti di mettersi in posizione comoda, abbracciando l’albero per chi lo volesse o prendendo contatto con il tronco.

I quarzi avrebbero aumentato esponenzialmente l’operato dell’albero, amplificando sia l’aiuto per se stessi che per l’albero.

Dettai una meditazione sul radicamento alla terra, proponendo loro di chiedere all’albero di aiutare i partecipanti stessi a divenire albero, assorbendo dalle radici il nutrimento della terra e dalle fronde l’energia dell’etere rimanendo il tempo che sentivano.

Alla fine del lavoro proposi di fermarsi in gruppo e, chi lo desiderava, di condividere quanto accaduto. Alcune persone hanno lasciato il proprio feedback, dicendo che il proprio cuore era aperto e provava una gioia incontenibile, altri si sentivano in una pace profonda, altri piangevano dicendo che avevano sentito, dopo che avevo raccontato loro in un momento di movimento lungo il sentiero, la cooperazione del bosco, la rete che creavano e che nessun membro della famiglia veniva mai lasciato solo anche nei momenti di grande difficoltà.

Riprendemmo il cammino fino ad arrivare in prossimità dell’uscita del bosco dove proposi di ringraziare il bosco in silenzio ognuno a proprio modo. Il gruppo si fermò per un’ultima volta nel punto di inizio dove proposi al gruppo di lasciare un feedback della giornata e al termine un gioco finale per condurre il gruppo alla fase di post-contatto.

Chiesi inoltre, a chi si sentiva, di lasciare una testimonianza video sull’esperienza fatta e che sarebbe poi stata pubblicata sul sito dell’associazione e nei vari social on line.



Figura 5 Respirazione 365 e creazione del Climax

Gli alberi e gli umani

Ci sono alcune considerazioni da fare sugli alberi e gli esseri umani. Da naturopata con una personalità altamente sensibile alle frequenze mi trovo a riscontrare tutte le volte che entro in un bosco le diverse caratteristiche che mutano anche di albero in albero.

Si ritiene assodato che gli alberi siano lì, pronti a soccorrere il povero umano in difficoltà. Ma siamo davvero sicuri di questi automatismi? Ergo, **un albero possiede un qualcosa che si avvicina alla personalità umana?** In fondo la domanda da porsi è se un vegetale provi simpatia o antipatia e muti in base al tipo di umano che incontra. Dopotutto, sentire suonare le piante ci ha permesso di vedere (sulle tabulazioni del pc) e poi ascoltare che la pianta reagisce in maniera diversa in base a chi ha nei pressi.

Dunque: in che modo dovremo approcciarci alla pianta prescelta? E se fosse una pianta non propensa all'aiuto? L'immaginazione mi induce a pensare che alla pianta in questione potremo essere "antipatici", e dunque, quale sarà il risultato finale?

Questo discorso può sembrare difficile da comprendere attraverso a ragione, ma dopo aver assistito agli esperimenti di piante che avevano memorizzato il trauma di un umano che deturpava un'altra pianta, averle ascoltate e aver visto colture intere aumentare la quantità e qualità di frutti solo per il fatto di essere esposte ad un particolare tipo di musica, viene d'obbligo pormi altre domande. Sono certo che approfondendo alcune ricerche arriveranno risposte che convinceranno anche le persone più scettiche.



Figura 6 Un albero possiede un qualcosa che si avvicina alla personalità umana?

Conclusioni

È indubbio che la Medicina forestale apra le porte ufficialmente ai benefici del bosco sugli esseri umani. È chiaro come all'interno del bosco si aprano scenari di lavoro con infinite possibilità dove ognuno, terapeuta o semplice visitatore, può integrare le proprie conoscenze, scoprendole spesso potenziate.

Ancora una volta ho trovato conferma del fatto che cosmo, essere umano, natura animale, vegetale e minerale sono un tutt'uno. Ciò mi rallegra e mi riempie di gioia aprendomi a molte domande che sono certo con il tempo troveranno risposta.

Guardando la città in cui vivo, Roma, balza all'occhio lo sporco dilagante, i parchi maltrattati, i fiori strappati da bambini i cui genitori non insegnano loro il rispetto della natura. Mi guardo intorno e tra il cellulare e un pc, tra una serie tv e la vita condotta in realtà aumentata capisco che il mondo è stato affidato a questi umani che spesso non sono in grado di rispettare neanche l'aiuola di fronte al proprio luogo di lavoro.

Se solo alcune di queste persone cominciassero a praticare i boschi, cosa ne sarebbe di loro e dei nostri amati luoghi?

Ecco, è chiaro quindi da dove è necessario iniziare.

Ringraziamenti

Da giovane, mi trovai di fronte alla scelta della scuola superiore. Sentivo un trasporto forte verso la musica del conservatorio, la natura dell'istituto agrario e i boschi delle guardie forestali.

La vita, con profonda ironia, mi fece intraprendere una strada totalmente differente conducendomi in un altro percorso, e solo oggi posso vederlo, fondamentale per me.

Dopo 25 anni di studi e di lavoro su di me ho avuto ufficialmente la possibilità di riprendere quella strada che posso percorrere con un bagaglio che altrimenti mai avrei appreso. Un detto riporta "Uscire dalla porta e rientrare dalla finestra". Ciò suona ironico, ma assolutamente vero.

È proprio dai monti Simbruini e dalla stesura di uno dei miei libri in prossima uscita che la medicina forestale si è affacciata nella mia vita attraverso uno dei massimi esperti italiani di piante, l'amico Marco Sarandrea, che mi ha condotto all'incredibile dott.ssa Giovanna Borriello, esperta in Medicina forestale, invitandomi all'interno di questo magnifico infinito bagno della mia anima, il bosco.

Grazie a loro, grazie ad A.I.Me.F., grazie alla Vita.

Bibliografia

L'ultimo bambino nei boschi, Richard Louv, edizioni Rizzoli

Educare al pensiero ecologico, Rosa Tiziana Bruno, edizioni Topipittori

Benattia, Francesco Oliviero, Edizioni Nuova Ipsa

Malattia e destino, Thorwald Dethlefsen e Rudiger Dahlke, edizioni Mediterranee

Noi e l'infinito, Vittorio Marchi, Macro edizioni

Sitologia

NDF: Nature deficit disorder - www.ecopost.it

Neurobiologia vegetale – www.wikipedia.it

Epigenetica – www.treccani.it
