

Laurence Monce

IL GRANDE LIBRO DELLA SILVOTERAPIA

Guida al potere guaritore degli alberi

 **Edizioni**
L'Età dell'Acquario

I nomi e i cognomi riportati nelle testimonianze sono stati modificati per preservare l'anonimato delle persone e delle aziende interessate.

Tutte le illustrazioni presenti in questo libro sono di proprietà esclusiva dell'autrice.

In copertina: *Autumn Abstract Tree*, Artqu, stock.adobe.com

Titolo originale: *Ces arbres qui nous veulent du bien. À la découverte des bienfaits de la sylvothérapie et du bain de forêt*

Traduzione dal francese di Federico Zaniboni (Il Quadrante s.r.l.)

© Dunod, 2018
11 rue Paul Bert, 92247 Malakoff

© 2019 Edizioni L'Età dell'Acquario
L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.
Corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: maggio 2019
ISBN 978-88-3336-080-5

Scoprite la vostra guida

Le mie radici si intrecciano tra la Haute-Corrèze e i Vosgi, due regioni delle nostre campagne francesi. Sono cresciuta in una famiglia di contadini e tessitori. Si direbbe che il sangue che mi scorre nelle vene sia geneticamente impregnato di questo contatto con la terra. Quando ero piccola, ogni domenica mattina i nostri genitori ci portavano nella foresta, dove praticavamo tutti insieme alcune attività in mezzo alla natura. Di certo all'epoca avrei preferito poltrire a letto, ma, per nostra fortuna, il capofamiglia aveva deciso diversamente. Io e mia sorella Isabelle allora approfittavamo del tragitto in macchina per sonnecchiare un po' prima di cominciare la nostra consueta escursione domenicale. Andavamo quasi sempre nello stesso posto, ad Auffargis, nella valle di Chevreuse, non lontano da Parigi. Si tratta di una foresta dal terreno sabbioso, ragione per cui l'avevamo ribattezzata «le Sables». Le nostre escursioni variavano a seconda della stagione: potevano essere micologiche, floreali oppure soltanto ludiche. Io portavo sempre con me un cestino di vimini. Prima di partire ci mettevo qualche biscotto e un po' di cioccolata che ci distribuiva la nostra cara mamma, e li mangiavo non appena mettevo piede nella foresta, col pretesto che avevo già camminato abbastanza ed era il momento di fare una pausa.

Improvvisavamo picnic sotto grandi querce o all'ombra di un faggio. Dopodiché, col cestino vuoto, ci rimettevamo in marcia lungo i sentieri boschivi. Li conoscevo a memoria. Per poter raccogliere più tesori possibili ci dividevamo senza perderci mai. Quando uno di noi voleva sapere dov'erano gli altri, gli bastava fare un fischio. Che bei momenti! Ognuno aveva la sua canzone personale, che io fischietto ancora oggi ogni volta che cammino in una foresta, come da tradizione, per ritrovare i miei familiari.

I miei punti di riferimento erano gli incroci delle strade forestali e gli alberi più maestosi. Quando arrivavamo in cima alla piccola collina, io e Isa sapevamo che la macchina non era lontana. Allora ci mettevamo a correre in discesa, ci lanciavamo giù a rotta di collo affondando gli stivali di plastica rossa nel terreno sabbioso e ridendo a crepapelle per tutta quella libertà. Se all'epoca per noi bambine le passeggiate nella foresta erano una costrizione, oggi ammetto che comprendo pienamente il loro valore, e ne approfitto per ringraziare i miei genitori per tutte quelle scoperte. Ricordo la gioia che provavo al ritorno, quando mettevamo i fiori raccolti in un vaso sul tavolo del salotto e gli effluvi primaverili si spandevano in tutta la casa. Ne portavo con orgoglio un mazzolino anche alla mia maestra, che li posava nel vaso blu sulla sua scrivania. Il balcone del nostro appartamento era diventato un terreno di gioco, con una gabbietta che ospitava le lumache e una scatola trasparente per i bruchi, che si trasformavano in farfalle dopo lunghe ore di osservazione. Un giorno raccogliemmo anche un uccellino ferito che mia madre, da brava infermiera, curò con amore finché non riprese a volare. Io disponevo i miei tesori su un tavolo: un po' di muschio sofficissimo su cui adagiare le mie bambole, una barchetta intagliata nel legno da mio padre col suo

coltellino, alcune foglie che collezionavo per fare un erbario, delle pigne che fungevano da barometro, aprendosi o chiudendosi a seconda del clima... Mi tornano in mente così tanti ricordi che mi domando se io non abbia sempre praticato la silvoterapia, anche senza darle questo nome scientifico.

Questa pratica naturale di benessere e prevenzione della salute offertaci dagli alberi permette di riappropriarsi di capacità sensoriali dimenticate. Con l'aiuto di alcuni facili esercizi, ognuno di noi può riprendere contatto con la natura. Innanzitutto, però, per farvi capire a fondo e apprezzare i benefici di un «bagno di foresta» è essenziale iniziarvi alla conoscenza della foresta stessa, della sua storia e delle sue tradizioni. Dopodiché scoprirete le tecniche di respirazione e le diverse attività praticabili in foresta, acquisirete una migliore conoscenza dei cinque sensi e vi sensibilizzerete all'estetica della natura (le sue forme e i suoi colori). Questo manuale di istruzioni per la foresta sarà solo il primo passo per chi vuole rendere ancora più intense le proprie camminate nel verde.

Pagina dopo pagina, vi illustrerò le tecniche, le indicazioni terapeutiche e i risultati scientifici della silvoterapia. A quel punto sarete in grado di mettere in pratica queste informazioni e godere appieno dei benefici della natura per la vostra salute, sul piano emotivo, psicologico o fisiologico.

La silvoterapia è conosciuta da sempre; purtroppo però negli ultimi anni, essendoci allontanati dalla natura, ci siamo privati anche dei suoi benefici.

Si tratta di una tecnica ampiamente praticata in Corea del Sud e in Giappone, dove il governo ha già creato 68 parchi per lo *Shinrin-Yoku* (il «bagno di foresta») ed esistono guide specializzate che accompagnano i gruppi di visitatori nell'esercizio di questa terapia naturale. In California molte persone praticano il *tree hugging* («abbracciare gli alberi»).

E da qualche anno, come un'onda inarrestabile, la silvoterapia è approdata anche in Europa.

Ho avuto la straordinaria fortuna di vivere diversi anni in Piemonte, dove le tradizioni perdurano e si tramandano di generazione in generazione. I piemontesi favoriscono un approccio olistico alla natura che include anche la silvoterapia, la quale fa parte del programma del corso triennale in naturopatia da me frequentato a Torino. Il corso dispone del favoloso giardino botanico dell'Oasi naturalistica Villarey, che si trova su una collina fuori dalla città, dove andavamo a studiare le piante, gli alberi e la silvoterapia in generale. Lì ho imparato come funziona il mondo vegetale che ci circonda e, soprattutto, in che modo sfruttarlo per mantenerci in buona salute. Tra le varie discipline ho studiato anche l'etnomedicina, l'erboristeria o l'antropologia medica per come è praticata nei diversi continenti, il che mi ha permesso di comprendere tutta l'importanza del rispetto dell'ambiente e del contatto con la natura.

Nelle pagine che seguiranno vi invito a compiere una passeggiata in mezzo agli alberi, esseri fedeli e degni del nostro amore. Vi racconterò la storia delle foreste, vestigia delle antiche selve, da secoli nutrite dai raggi del sole. Vi svelerò tutti i segreti che mi sono stati confidati per dare la priorità alla buona salute, in compagnia dei nostri amici di legno e di linfa. Inoltre, vi spiegherò quale futuro ci riservano gli alberi, citando vari esperimenti scientifici condotti in giro per il mondo.

La silvoterapia può offrirci moltissimi benefici anche perché, all'epoca dell'iper-connessione digitale, non abbiamo mai avuto così tanto bisogno della natura.

Conservo tuttora con grande cura il mio cestino di vimini; non uso più gli stessi stivaletti rossi, ma torno spesso

nella foresta e ripenso a quell'infanzia spensierata. Mio padre non c'è più, ora riposa ai piedi di una grande quercia centenaria, sotto lo sguardo benevolo degli scoiattoli e dei caprioli, cullato dal canto degli uccelli.

Dopo una ventina d'anni all'estero, al mio rientro in Francia sono ritornata alle «Sabbie». I miei amici alberi sono sempre lì, alcuni sono cresciuti ma per i più vecchi sembra che il tempo si sia fermato, come se volessero raggiungere l'eternità. I miei passi mi riportano sempre negli stessi luoghi, quasi fossero guidati da una bussola interiore. Provo sempre le stesse sensazioni, che mi ricordano l'importanza e la gioia di scoprire la natura.

È questo che vi propongo di leggere nelle prossime pagine.

Venite con me, vi svelerò tutti i segreti che mi sono stati confidati. Mettiamoci in cammino!

Nelle pagine di questo libro mi sono divertita a disegnare le foglie degli alberi. Riuscite a riconoscerle?

Troverete le risposte a pagina 224.

Alberi e radici

Stamattina, apro la porta che dà sulla terrazza, ammiro il paesaggio che risuona di mille sussurri ed emana lievi profumi di piante ancora cosparse di rugiada. Mi godo le carezze del vento tra i capelli e sulle guance, ogni volta è un piacere che si rinnova. In lontananza la foresta è ancora addormentata. Indossa il suo abito più bello per accogliere il nuovo giorno che incomincia. In autunno risplende di un bagliore ancora più vivido e gli alberi sfoggiano un manto color ruggine.

La cura silvoterapica

Oggi accompagno un gruppo di persone che effettueranno una cura silvoterapica di due giorni. Al contrario del bagno di foresta, che dura solo alcune ore, la cura è un vero e proprio soggiorno immerso nella natura, nel corso del quale ciascuno può scoprire qualcosa in più su sé stesso e la foresta, beneficiando degli effetti terapeutici dell'ecosistema circostante. La cura è fatta di silenzi, di luci e ombre, di colori, suoni, profumi e soprattutto emozioni. La foresta è uno scenario in cui convivono organismi interdipendenti, animali

e vegetali. Ognuno, seguendo il proprio ritmo, si sintonizza con gli elementi della natura. La foresta è il luogo ideale per stimolare tutti i nostri sensi, necessari per ricevere informazioni sull'ambiente. Ci permettono di distanziarci o avvicinarci, di concettualizzare e discernere. Ci aiutano nella costruzione della nostra identità e della nostra personalità, acuendo la nostra curiosità verso il mondo esterno.

La *vista* è stimolata dal colore della vegetazione circostante. È una seduta di cromoterapia che si svolge davanti ai nostri occhi, dotata di un'azione tono-sedativa. Quando camminiamo per la foresta all'ombra delle chiome verdeggianti, esponiamo il nostro corpo a una serie di onde elettromagnetiche dette *fotoni*. Queste onde interferiscono con le cellule del nostro corpo, sedandole o stimolandole. I colori delle onde elettromagnetiche corte, come il verde delle latifoglie o il verde-blu delle conifere, hanno un effetto calmante sul nostro organismo. Il battito cardiaco rallenta, il sistema nervoso si autoregola e la pressione arteriosa si equilibra. I colori, in quanto tali, non esistono nel mondo fisico. Non sono altro che energia luminosa. Il verde, così presente nella natura in primavera e in estate, simboleggia la vita e la rinascita. Se osserviamo le foglie verdi, possiamo vedere il centro dello spettro cromatico prodotto dalla luce del sole. Questo incontro tra il sole e la terra rappresenta l'asse centrale e favorisce un buon equilibrio mentale e psicologico. Attraverso questo colore possiamo andare alla scoperta della natura esteriore così come della nostra interiorità.

Secondo Vasilij Kandinskij, pioniere dell'Astrattismo, a ogni colore corrisponde una forma: il blu è associato al cerchio, il verde al cerchio e al triangolo. È una conferma dell'effetto tono-sedativo di questi due colori, poiché il cer-

chio ha un'azione calmante, mentre il triangolo, essendo appuntito, è più stimolante.

In autunno il verde svanisce a poco a poco, per lasciare spazio al rosso e al giallo. Secondo la teoria degli opposti di Ewald Hering, in questa mescolanza cromatica l'occhio percepisce il colore grigio. Sembra infatti che il principio di persistenza dei colori ne modifichi la percezione e, dopo aver osservato foglie rosse e verdi, se chiudiamo gli occhi il nostro cervello vedrà solo del grigio. È forse per questo che, in aggiunta alla diminuzione della luminosità, il nostro umore tende a farsi più cupo in questa stagione. Inoltre, il colore rosso è associato alla forma quadrata, chiusa e rigida. Quando il verde scompare totalmente, la natura prende fuoco: le foglie diventano rosse, gialle, marroni o arancioni. Se osserviamo le cime degli alberi, le foglie appariranno come mille candele che si consumano formando un immenso braciere, prima di spegnersi con l'avvento dell'inverno. I colori caldi delle foglie, uniti a certi frutti come quelli del biancospino, apportano un vivace tocco di rosso, decorando la foresta.

I tronchi, color marrone scuro o addirittura bianco nel caso della betulla, sono rassicuranti e riposanti. Avvicinandoci noteremo la rugosità o la levigatezza della loro corteccia; ancora prima di toccarli, sappiamo già che sensazione proveremo ad accarezzarli.

La foresta offre anche un gran numero di fiori: quelli bianchi o rosa degli ippocastani, quelli bianchi dei ciliegi e gli amenti generalmente verdi delle altre piante.

Osservando gli alberi che si trasformano a ogni stagione, scopriamo una miriade di colori che mutano giorno dopo giorno, per il grande piacere del nostro organismo.

Se i colori hanno una risonanza psico-emotiva, anche le forme che la natura ci propone agiscono sulla nostra mente.

A ben guardare, la nostra vista è sottoposta a un gran numero di modelli geometrici, linee, curve, triangoli, cerchi, coni, sfere e perfino cuori.

Innanzitutto la forma verticale dei tronchi ci ricorda che, come gli alberi, anche noi ci reggiamo in piedi tra la terra e il cielo. Questa verticalità evoca la vita e la buona salute, ci rassicura donandoci forza e fiducia.

I rami, le ramificazioni, le biforcazioni e le radici sono tutte estensioni del tronco. Simboli di unità e aiuto reciproco, è tramite loro che l'albero occupa la propria posizione nello spazio. Pensate a quanto ci si sente bene sotto una chioma ampia e armoniosa, e a come invece faccia meno piacere la vista di un albero scorticato, gracile e fragile!

I rami dritti o orizzontali evocano l'equilibrio, mentre le ramificazioni contorte, pendenti e piegate verso il basso rappresentano la fragilità e il disagio.

Le caratteristiche del fogliame sono altrettanto espressive dal punto di vista emotivo. Le latifoglie hanno foglie dalle forme più femminili, piacevoli alla vista per la loro levigatezza e leggerezza. Le conifere hanno aghi ispidi che richiamano invece il lato maschile, la rudezza e la forza, come nel caso del pino nero. Ma vi sono anche conifere dalle forme più addolcite, come il pino d'Aleppo, che suscitano un'impressione più serena e meno aggressiva.

L'udito è un senso particolarmente determinante per la nostra cura silvoterapica, perché ci fa capire quanto la natura sia viva al di là della sua apparente apatia. La foresta è spesso apprezzata per il suo silenzio. Ora, se ci concediamo un attimo di pausa e ci mettiamo ad ascoltare con attenzione, inizieremo a sentire una serie di brusii e fruscii, come quello delle fronde che stormiscono al vento e che varia di

albero in albero. Avete mai udito il fruscio delle foglie di un pioppo tremulo, di una quercia o quello degli aghi di un pice mossi dal vento? Resterete sorpresi dalla differenza. Se tendete l'orecchio, poi, sentirete sicuramente lo scricchiolio dei rami, il ronzio di un insetto poco lontano, il tamburello di un picchio verde, il canto di un uccello, il frinire dei grilli, il gorgoglio di un ruscello. Ascoltare i suoni della natura ci permette di sviluppare l'attenzione e la concentrazione.

Il *tatto* è un mezzo per connettersi direttamente alla natura. La mano è il nostro tramite con l'ambiente. Il nostro corpo prova un bisogno vitale di essere connesso alla realtà che lo circonda, e il senso del tatto è essenziale per conoscere meglio il mondo. I gesti di esplorazione ci aiutano a percepire e a identificarci appieno con la natura. I bambini, in particolare, sono molto sensibili alla scoperta e all'apprendimento delle forme concave o convesse, dritte o curve. Il tatto facilita la memorizzazione e la concentrazione. Le sensazioni provate creano a loro volta nuove emozioni artistiche, importanti per lo sviluppo cognitivo. Come i genitori accarezzano un figlio, così noi possiamo accarezzare un albero, sfiorare con la punta delle dita la rugosità della corteccia del salice o del tiglio, la levigatezza di quella della betulla, la scabrosità di quella dell'abete. Sfiando le foglie con le dita impariamo a entrare in contatto con l'albero e a conoscerlo meglio.

Lo sviluppo del tatto ha l'effetto di rassicurarci e confortarci. Vi siete mai accarezzati una guancia con la foglia di un albero? Le sensazioni cambiano a seconda delle essenze, cioè delle specie arboree. Il tatto è uno strumento di contatto tra noi e l'albero. L'approccio tattile permette di stabilire il contatto fisico che, con ogni probabilità, è quello primario. Dal rapporto che si instaura mediante il tatto scaturiscono

un conforto e una sicurezza che ci permettono di esprimerci con maggiore spontaneità, come se avessimo a che fare con una persona. Del resto, il primo gesto che facciamo quando incontriamo qualcuno non è stringergli la mano?

L'olfatto stimola direttamente il sistema limbico del nostro cervello, detto anche «cervello emotivo». Avete mai notato come il profumo del vostro piatto preferito che si spande in cucina vi stimoli l'appetito o come l'odore di una persona vi susciti certi ricordi? Il nostro cervello è capace di riconoscere svariati odori. L'olfatto costituisce una porta d'ingresso per l'inconscio, e le nostre emozioni lasciano grande libertà all'immaginazione. La natura ci offre mille profumi: fiori, muschi, funghi, ma anche aromi prodotti dai vegetali, come la canfora o la trementina. Strofinando una foglia è possibile annusare gli aromi che custodisce gelosamente nelle sue tasche secretrici. Ma questi dolci effluvi sono effimeri, a meno che non riusciate a conservarli nella vostra memoria.

Il *gusto* ci dà la possibilità di ricollegarci ai ricordi e alle emozioni. Per suo tramite esploriamo il nostro istinto primario di sopravvivenza. Le nostre papille gustative forniscono indicazioni sui sapori amari, dolci, acidi... e la loro percezione è strettamente connessa all'olfatto. Quando espiriamo mentre mangiamo, infatti, alcune particelle degli alimenti presenti nella nostra bocca vengono espulse dal naso, stimolando così i recettori olfattivi. La natura ci offre parecchie occasioni di gustare i suoi sapori: le foglie giovani (soprattutto di faggio, da mangiare in insalata), le bacche (more, corbezzoli, fragoline di bosco...), i frutti (nocciole, noci, castagne, faggiole...), i funghi (porcini, finferli...), le cortecce (come il cambio) da cui si ricava una farina, i semi come i pinoli.

Il nostro senso del gusto ha il piacere di assaggiare tutti questi sapori che ci si offrono a portata di mano.

Riconnettersi a sé stessi

La cura silvoterapica dà la possibilità a ogni partecipante di riconnettersi a sé stesso, rispettando la propria saggezza interiore e vivendo in funzione del momento presente. La foresta rappresenta la madre protettrice, il padre vigoroso o l'amico fedele che si prende cura di noi con dolcezza. È un simbolo di pazienza, stabilità, collaborazione e volontà. Siamo esortati a contemplare gli alberi e a emozionarci davanti alla loro bellezza e alla loro forza perché sappiamo che, qualsiasi cosa accada, saranno sempre lì, presenti per noi. Gli alberi ci infondono entusiasmo, ci fanno sognare accanto a loro, godere della loro potenza e di una sensazione di libertà. Carl Gustav Jung, il fondatore della psicologia analitica, sostiene che gli alberi della foresta appartengano all'inconscio collettivo; ovvero a ciò che è sepolto nel profondo di noi stessi ed è un elemento fondamentale per vivere in armonia. Gli alberi ci danno quindi l'opportunità di riappropriarci della nostra personalità più autentica e di accedere alle nostre emozioni più pure.

Jung descrive l'ombra proiettata dalle chiome degli alberi come una discesa, un ritorno verso sé stessi; secondo lui, la foresta rappresenta una sorta di caverna che incoraggia l'introspezione e ci esorta ad affrontare le nostre paure più primitive, ma evoca anche la capacità di raccoglierci in noi stessi per raggiungere l'illuminazione, il nostro punto di equilibrio personale. Il limitare del bosco rappresenta la «porta tra due mondi» che dà accesso al tempio silvestre.