

ABBRACCIARE GLI ALBERI: UN GESTO RADICALE DI SALUTE E LIBERTA'

Oggi si parla molto dei benefici effetti psico-fisici del contatto con gli alberi, con il nome alla moda di "forest bathing", letteralmente "bagno di foresta".

Il bagno di foresta è a sua volta traduzione dal giapponese di Shinrin-Yoku, disciplina ufficialmente incoraggiata dal governo giapponese a partire dagli anni 80 in quanto potente terapia a costo zero.

I primi studi scientifici giapponesi sulla silvoterapia vennero condotti nel 1930 all'università di Chiba, su un campione di 300 studenti.

Le ricerche evidenziarono come trascorrere un paio di ore nei boschi causasse nei soggetti una diminuzione del cortisolo (l'ormone dello stress) e della pressione sanguigna rispetto agli studenti che avevano trascorso quelle due ore a camminare in città.

Da quei primi risultati le ricerche si sono susseguite, con lo scopo di comprendere come il contatto con gli alberi possa migliorare la nostra vita.

Un recente studio condotto in Australia su 1584 partecipanti ha rilevato una significativa riduzione del rischio cardiovascolare e dello stress dovuto a una riduzione della pressione alta (9% dei casi) e una diminuzione di ansia e depressione (meno 7%).

Mentre in Giappone il monitoraggio di un gruppo di donne che ha soggiornato in un bosco per 3 giorni e 2 notti ha evidenziato, 7 giorni dopo il loro ritorno in città, un aumento nel sangue di enzimi prodotti dal sistema immunitario e di cellule antitumorali.

Nel nord europa da decenni, negli ultimi anni anche in Italia, fioriscono continuamente ricerche scientifiche che dimostrano su basi oggettive gli effetti dello stare con gli alberi sulla salute.

In particolare i ricercatori hanno evidenziato il rinforzo del sistema immunitario e la sedazione del sistema nervoso simpatico in favore del para simpatico, con significativi livelli di riduzione dello stress.

Se si considera che lo stress incide in modo estremamente significativo sul sistema cardio circolatorio, respiratorio, digestivo ed endocrino, possiamo ben comprendere che questa pratica costituisce una cura e una prevenzione a tutti gli effetti.

Ed è un bene che finalmente vi siano conferme, ai nostri giorni e con le più avanzate ricerche scientifiche, di quel che gli antichi sanno da sempre senza alcun bisogno di strumenti che non siano la propria capacità di ascolto e di intuizione.

Una semplice camminata nel bosco produce di per sé effetti positivi, che aumentano però esponenzialmente stabilendo un contatto intimo dall'albero, a partire dalla scelta dell'albero adatto a noi, alla nostra fase di vita, tipologia caratteriale, problematiche, eccetera.

Ogni albero interagisce infatti in modo diverso.

Ciò non dovrebbe più stupire, è ormai assodato che gli alberi hanno ciascuno il loro modo di comunicare, estremamente sofisticato e che può arrivare a molti km di distanza, un'intelligenza e un modo di sentire.

Solo la particolare atrofizzazione delle capacità sensoriali, specialmente di quella empatico-affettiva della specie umana può portare a pensare il contrario.

Ma il problema è tutto dell'homo sapiens dell'era trans-umana e iper digitalizzata, handicappato sensoriale che definisce l'intelligenza come qualcosa che implichi necessariamente l'avere un cervello, e che questo si identifichi esclusivamente con l'emisfero sinistro, quello maschile, logico e razionale.

Pochi si soffermano a riflettere quanto ciò sia il frutto di una ben precisa manipolazione ideologica, determinata a sua volta da interessi materiali particolari, che finiscono per scolpire un'umanità antropologicamente povera interiormente e perciò stesso schiacciata, subordinata e deprivata.

Questa matrice ideologica è lo scientismo, che fa il paio con la tecnocrazia e il super potere degli Esperti, spacciati come super partes, neutrali, le cui opinioni diventano un credo unico, incontestabile, di natura religiosa.

Ma se spostiamo il piano di ragionamento, e definiamo l'intelligenza come capacità di risolvere problemi in relazione all'ambiente, le piante sono estremamente intelligenti.

Non avendo la possibilità di spostarsi, nel corso della loro storia evolutiva di centinaia di milioni di anni (rispetto alla quale la nostra è un soffio), hanno sviluppato strategie di problem solving sofisticate, che implicano una ricchissima vita relazionale con l'ambiente circostante.

Vita relazionale il più delle volte improntata alla collaborazione mutualistica e solidale con i simili, cosa facilmente riscontrabile semplicemente osservando il fatto che normalmente in un bosco gli alberi tendono ad avere la stessa altezza, per non togliere luce ai vicini.

Sotto terra, tramite le radici, avviene la gran parte della vita sociale delle piante, senza con ciò togliere importanza agli scambi che avvengono alla luce del sole tramite le foglie, i rami, il tronco.

Si potrebbero citare moltissimi studi sulla capacità degli alberi di provare piacere, empatia, dolore, paura.

In Italia sono importanti gli studi del botanico Stefano Mancuso, che con esperimenti in laboratorio condotti sulla Mimosa Pudica ha dimostrato la capacità della pianta di riconoscere il pericolo (chiusura delle foglie) ma anche di discernere quando il pericolo è reale o solo "un gioco" del ricercatore.

Dunque immediata capacità di risposta allo stimolo "minaccioso" ma anche discernimento e apprendimento: lo stimolo "a salve" verrà riconosciuto in modo stabile anche a distanza di tempo!

Altri studiosi hanno osservato come segnali di allarme vengano comunicati tra gli alberi anche a decine di km di distanza, per esempio in presenza di incendi, tramite segnali bio chimici trasmessi di radice in radice e con la complicità di altre specie alleate come i funghi.

Quindi sarebbe bene mettersi via certi atteggiamenti di superiorità e arroganza verso il mondo degli alberi, che costituisce tra l'altro ben l'ottantacinque per cento della biomassa disponibile sul pianeta, mentre quella animale, sommando tutte le specie inclusa la nostra, non supera lo zero virgola qualcosa.

Dunque grazie al contatto diretto, tramite la corteccia, tra l'individuo e gli alberi ad alto fusto, si pratica la Silvoterapia in senso stretto.

Abbracciare un albero è per me un gesto radicale, un gesto di forza, di presenza, di integrità, di rifiuto costruttivo dell'ordinaria alienazione imposta con coro unanime dal sistema sociale.

Avere l'albero, il proprio personale albero come amico, significa avere un alleato sempre fedele e riconoscente che ti aiuterà a spezzare qualsiasi catena, qualsiasi gabbia interna o esterna essa sia.

L'albero non mente, e non tradisce.

Sintesi dei benefici accertati:

Il contatto giova al corpo e allo spirito: nei boschi si respirano i monoterpeni, sostanze volatili prodotte dagli alberi, che stimolano attivamente il nostro sistema immunitario, in particolare l'attività dei linfociti NK responsabili del controllo dei virus e delle cellule tumorali.

gli alberi rilasciano ioni negativi che ionizzano l'aria. Questa, a sua volta, produce diversi effetti benefici sul corpo e sulla mente:

- Dona una sensazione generale di **rilassamento**
- Migliora il **riposo** notturno
- Abbassa la **pressione** sanguigna
- Allevia i sintomi di **patologie** dell'apparato respiratorio (come l'asma bronchiale)
- Aumenta la capacità di **assorbimento** delle vitamine B e C
- Combatte lo **stress**, l'ansia e la depressione
- Aiuta a **disintossicare** il corpo
- Potenzia il sistema **immunitario**

I benefici sono tali che questa attività viene consigliata a chi soffre di patologie come asma bronchiale, ipertensione, stress, insonnia e nervosismo ma anche a chi vive semplicemente in città e vuole migliorare il proprio stile di vita.

Come Scuola LiberTao pratichiamo il qigong (lavoro energetico) taoista della tradizione Ling Bao Ming (Realizzazione del Gioiello scarlatto), che risale alla tradizione cinese dall'undicesimo secolo a. C.

Non semplificazioni adatte al super mercato dell'esotismo, ma pratiche che si basano su secoli di vissuto concreto, trasmesso dai Maestri fino ad oggi.

In particolare in Europa si deve questa trasmissione al Daoshi della Scuola San Yi Quan Georges Charles, il mio Maestro.

IL Ding Shu Gong (lavoro energetico con l'albero) ne rappresenta una parte, a mio parere di grande valore.

E' bene infatti, come per ogni pratica di risveglio interiore, seguire un metodo per il tempo necessario, al fine di non perdere la bussola.

Una volta che si è capaci di sentire e riconoscere in modo fattivo che il dialogo con l'albero è instaurato, ben vengano modi creativi e personali.

Il nostro qigong offre strumenti tratti dallo yiyinfa (tecniche di pre-nutrizione), dal daoyin-fa (tecniche di nutrizione del principio vitale o della Via), dallo ziran xingy

quan ("pugno dell'intenzione che prende forma", tendenza "spontanea" del Maestro Guo Yunshen, Palmo divino di Buddha, 1829-1898).

Nella mia pratica personale utilizzo anche il bastone (gun) come strumento di lavoro energetico con l'albero. Oltre ad essere l'arma del movimento Terra, dunque di tutte le armi, il bastone è un mezzo eccezionale per manifestare e condurre l'energia (qi) al nostro esterno. La Terra è il simbolo del Ricettivo per eccellenza. Un simbolo è vivo se produce un effetto.

Stabilire un contatto profondo con gli alberi, comunque sia, è un modo per rianimare quel che è nostra per storia evolutiva: la biofilia, il sentimento di appartenenza alla natura.

Si tratta del ritorno a qualcosa di intimo, antico e profondo che sfugge ai filtri del pensiero razionalista e scienziista che concepisce la natura come qualcosa da dominare, e l'albero, nel migliore dei casi, come un banale orpello decorativo.

Molti neanche si accorgono di quanto le piante siano presenti nel proprio quotidiano, persino in ambienti cementificati e antropizzati al massimo come le metropoli: si tratta di un vero e proprio deficit sensoriale, definito da alcuni ricercatori come plant blindness, o cecità alle piante (Elisabeth Schussler e James Wandersee, 1998).

Questo disturbo cognitivo è sintomo dell'allontanamento progressivo dell'uomo dall'ambiente naturale, che è come dire negare le proprie radici in favore di una caduta sempre più veloce verso l'intelligenza artificiale.

Dunque perdita di potere reale su se stessi e nella società, un dato drammatico che consegna ad altri, forze dominanti ostili alla natura quanto distruttive per l'umanità, le chiavi della nostra esistenza.

Con gli alberi è possibile quindi un autentico lavoro di risveglio interiore, che consente di andare al di là del mentalismo e di stabilire un dialogo, uno scambio di energia che apre i sensi in modo extra-ordinario.

L'extra-ordinario è il mondo dell'intuizione, una capacità di conoscenza che risiede nel cuore, in diretta relazione con l'emisfero destro, legato al femminile, al creativo, al sentire sottile.

Senza intuizione, nessuna libertà è possibile, e si sarà preda di quel che i vari condizionamenti impongono di fare, specialmente in una fase storica di emergenzialismo permanente.

Il ding shu è un lavoro sullo spirito che purifica, alleggerisce, in quanto facilita il distacco dagli ordinari meccanismi difensivi dell'ego che inducono una sorta di stato di sonno verticale, in cui solo gli strati più superficiali della realtà sono accessibili.

Vivere separati dalla natura e dagli animali è la causa prima della dissociazione interiore, che a sua volta causa dolore psichico, esistenziale, malattie.

Lo scambio con l'albero è un ritorno all'integrità di corpo-mente-spirito, la sola condizione che possa generare forza, salute, libertà.

E' possibile praticare il Ding shu nelle sedi di scuola LiberTao a Bologna, Faenza, Brisighella e dal 4 settembre 2023 anche online, purché si abbia a disposizione una pianta a fusto, meglio sarebbe un bonsai, che nella tradizione giapponese sono coltivati proprio allo scopo di intrattenere relazioni con lo spirito dell'albero in casa propria.

Davide Milazzo, Ai Wushi