VANITY FAIR

Tutti i prodotti sono selezionati in piena autonomia editoriale. Se acquisti uno di questi prodotti potremmo ricevere una commissione.

KSENIYA STARKOVA

PSICOLOGIA

5 modi per riconnettersi alla natura

Pratiche che stimolano i sensi, allontanano dai contesti urbani o portano la natura nella quotidianità. Per migliorare la connessione con l'ambiente e con il proprio centro interiore

DI ALICE ROSATI

31 MARZO 2023

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
005345

Raffaello Cortina Editore
VANITY FAIR

www.ecostampa.it

C'è un richiamo da e verso la natura che non ci permette di rimanere indifferenti o di preferire «il rumore della metro affollate a quello del mare», come cantano Colapesce e Dimartino in *Splash*. Più ci immergiamo nel digitale, più sentiamo l'impulso opposto, cioè il desiderio e la necessità di praticare attività all'aria aperta, in spazi verdi. Secondo **la teoria della biofilia**, gli esseri umani sentono una tendenza innata a connettersi con la natura, un atteggiamento radicato nella nostra storia evolutiva.

Come spiega uno studio pubblicato *Molecular Psychiatry*, la ricerca sugli effetti benèfici della natura è stata principalmente motivata da due quadri teorici: la teoria del ripristino dell'attenzione (Art) e la teoria del recupero dallo stress (Srt). La prima si concentra sulla riattivazione dell'attenzione, mentre la seconda enfatizza le risposte affettive a contatto con la natura che sarebbero correlate alla capacità di riduzione dello stress, con l'aumentando le emozioni positive e la diminuzione di quelle negative come la paura. I benefici sulla salute sono ormai documentati a livello scientifico: il verde delle foreste stimola il sistema nervoso centrale parasimpatico, che favorisce il rilassamento, la pressione del sangue diminuisce e il cuore rallenta, si abbassa il livello di cortisolo e cala l'adrenalina, tutti indicatori fisiologici dello stress.

Il contatto con la natura risveglia i sensi, cioè il modo con cui percepiamo e ci relazioniamo con il mondo. Per questo se fatto in modo consapevole, con presenza e attenzione, ha vantaggi maggiori.

Cura i fiori in casa

I fiori e le piante incarnano la possibilità di percepire la connessione con la natura anche in casa. Prendersene cura **è un atto che ha a che fare con la nostra sfera sensoriale e per questo ha effetti positivi sulla mente**. La fioritura è intimamente connessa con il senso di stupore e meraviglia, ecco perché **la dedizione alle piante è un esercizio spirituale vero e proprio**. È una forma di **meditazione silenziosa**: più si pratica, più si ottiene la manifestazione del bello.

Impara l'arte di camminare

Come scrive David Le Breton nel libro *La vita a piedi. Una pratica della felicità* (Raffaello Cortina) «L'atto del camminare immerge in una forma attiva di meditazione che sollecita la partecipazione di tutti i sensi, si cammina per nessun motivo, per il piacere di gustare il tempo che passa, per scoprire luoghi e volti sconosciuti, o anche, semplicemente, per rispondere al richiamo della strada. Camminare è un modo tranquillo per reinventare il tempo e lo spazio. Prevede una lieta umiltà davanti al mondo». E ancora: «**È un'attività fisica priva di competizione, che si svolge interamente nella gioia dell'istante**». Camminare non è propriamente uno sport, è una pratica in cui l'elemento naturale rassicura e trasmette stabilità. **Consente di ritrovare tutta quella sensorialità che perdiamo nella vita quotidiana.** Camminare aiuta a riordinare i pensieri liberandosi da molte sovrastrutture per un ritorno all'essenziale. Il filosofo Frédéric Gros, nel libro *Andare a piedi. La filosofia del camminare* esplicita molto bene cosa non è camminare, ma è un semplice spostarsi senza la profondità dell'essere presenti a se stessi: «Il tragitto da casa propria alla metropolitana lo si fa con ogni tempo, il corpo frettoloso, la mente ancora rivolta a particolari privati e già proiettata verso gli obblighi del lavoro, le gambe che trottano, mentre la mano controlla, palpando nervosamente le tasche, che non ci si sia dimenticati di niente. Il fuori esiste appena: come un grande corridoio che separa, un tunnel, un'immensa vasca fra due chiuse».

Partecipa a un retreat yoga

- In montagna, in campagna o vista mare, il luogo può massimizzare gli effetti di un retreat di yoga. Con il format **Ease**, Erica Cariello e Aurora Pettenati organizzano esperienze che riconnettano le persone al benessere attraverso il potere creativo e terapeutico del movimento, dello yoga, della natura, delle emozioni e del cibo sano. Il prossimo ritiro in programma sarà sui colli piacentini.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
005345

- Louise von Celsing è la mente creativa e spirituale che c'è dietro a **The Glow Retreats**, programmi detox di yoga a stretto contatto con la natura, con la convinzione che lasciare l'ambiente nel quale si svolge la propria routine quotidiana rappresenti il modo migliore per riconnettersi a se stessi.
- Con Yog-art, Marta Massara, insegnante di vinyasa yoga, unisce arte, yoga e creatività. Sabato 22 aprile, dalle 14.30 alle 18.30, organizza un retreat nella riserva naturale della Baraggia, vicino a Biella, per aprire se stessi attraverso l'espressione libera e spontanea di Arteterapia, guidata Sophie Bourkab, e con uno yoga flow legato a un chakra. Immersi in un contesto naturalistico unico, la pratica consente di fare esperienza del colore e di diventare osservatori esterni di ciò che accade dentro se stessi.

ARTICOLI PIÙ LETTI

Aurora Ramazzotti ha partorito: è nato Cesare
DI ANTONELLA ROSSI

Aurora Ramazzotti mamma, dalla clinica scelta per il parto al nome del figlio
DI CONCETTA DESANDO

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
005345

Rose Hanbury, tutto quello che c'è da sapere sulla presunta «nuova Camilla»

DI ANTONELLA ROSSI

Marta Massara

- Il 22 e il 23 aprile a Merano si terrà l'undicesima edizione di **Yoga Meeting**. Due giorni dedicati alla Gioia, tradizionalmente chiamata *santosha*, cioè quella capacità di essere appagati e fiduciosi anche nelle circostanze difficili grazie a un corpo purificato e una mente serena. Moltissime le conferenze e le master class per lavorare su se stessi attraverso diverse tipologie di yoga.

ARTICOLI PIÙ LETTI

Aurora Ramazzotti ha partorito: è nato Cesare

DI ANTONELLA ROSSI

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
005345

Aurora Ramazzotti mamma, dalla clinica scelta per il parto al nome del figlio

DI CONCETTA DESANDO

Rose Hanbury, tutto quello che c'è da sapere sulla presunta «nuova Camilla»

DI ANTONELLA ROSSI

- Gli **ADLER Spa Resorts & Lodges** offrono esperienze che uniscono natura, discipline olistiche e hotellerie di lusso. Le strutture, tutte inserite in contesti naturalistici, propongono diversi retreat tematici guidati da insegnanti esperti. Praticare in luoghi immersi in paesaggi suggestivi, circondati dai suoni e dai profumi degli elementi naturali, aiuta più facilmente ad alleggerirsi, lasciando andar via le tensioni e staccare dalla frenesia della vita quotidiana. Tra i prossimi appuntamenti in programma ci sono: **Yoga retreat con Monika Kropfitsch, 02-06 aprile al Adler Spa Resort Dolomiti** di Ortisei in Val Gardena, che contempla anche il *Shinrin Yoku* (bagno nella foresta); **Feel Good Yoga con Simone Nothdurfter, 12 – 18 giugno all'Adler Lodge Ritten** sull'altopiano del Renon, vicino a Bolzano, con la spa immersiva nel bosco. Una settimana per respirare, muovere e percepire tutto il corpo, con flussi e transizioni creative che lasciano il sorriso sul viso.

ALEX FILZ PHOTOGRAPHY

Prova speed hiking al parco

Un invito a ritrovare la natura nelle ore più magiche del mattino, in montagna o città, quando ancora è avvolta nel silenzio. «Lo **speed hiking** unisce le persone, è inclusivo, non conosce confini e non ha barriere né fisiche, né etniche, né di genere. È u**n'attività democratica, che rende la montagna accessibile a tutti, in ogni parte del mondo**, dalle Alpi ai parchi

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.
005345

delle grandi metropoli», afferma Thomas Aichner, Marketing Director di Salewa, brand che allo speed hiking ha dedicato una collezione ad hoc e la campagna globale *Six to Nine: Kick-Start Your Day*, con l'intento di raccontare un importante momento di vita per chi interpreta la natura come una palestra a cielo aperto, in grado di dare forza ed energia a chi decide di viverla fin dalle prime luci dell'alba: prima di iniziare la giornata lavorativa, prima ancora di fare colazione, sfruttando le ore più magiche del mattino per il proprio benessere psico-fisico.

Leggi un libro sulla natura

Immagini e parole che riguardano la natura hanno un potere straordinario. *Elogio della terra. Un viaggio in giardino* del filosofo Byung-Chul Han (Nottetempo) è una dichiarazione d'amore alla natura e un diario di giardinaggio che nomina e racconta i comportamenti di fiori e piante che sembrano prendere vita tra le pagine del libro. Un estratto: «Quando il giardino, dopo le prime gelate, ha iniziato a precipitare nello sconforto, sono stato piacevolmente sorpreso dal gelsomino d'inverno (*Jasminum nudiflorum*). Nel bel mezzo del gelo invernale sono infatti sbocciati dei fiori gialli e luminosi, e i suoi bei rami, di un verde intenso, hanno conferito al giardino un che di primaverile. Il gelsomino d'inverno assomiglia alla forsizia, ma al contrario del fiore a quattro petali di quest'ultima la sua corolla ha cinque o sei petali. **Il gelsomino d'inverno è un autentico miracolo, perché in pieno inverno sa evocare la primavera.** Un dettaglio affascinante è che i suoi fiori sbocciano gradualmente: per me si tratta, in poche parole, del fiore della speranza. Ha fatto sì che il mio giardino d'inverno fiorisse nel corso di un ampio lasso di tempo». Per stimolare la connessione con la natura e per maturare un senso di protezione nei confronti della terra.

Leggi anche:

9 libri di meditazione da tenere sul comodino

9 motivi per cui la gioia e la felicità sono due cose diverse

Idee per esprimere i propri sentimenti e trasformarli in creatività

TOPICS BENESSERE NATURA OUTDOOR

VANITY FAIR CONSIGLIA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

005345