

# Meditazione e respiro per amplificare i benefici per la salute offerti dalla foresta

Francesco Meneguzzo<sup>1,2</sup>, Sara Nardini<sup>3</sup>, Marta Regina<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Istituto per la BioEconomia, Consiglio Nazionale delle Ricerche (IBE-CNR), Firenze

<sup>2</sup> Comitato Scientifico Toscano "Fiorenzo Gei" del CAI, referente del Comitato Scientifico Centrale del CAI per i progetti Foresta e Salute

<sup>3</sup> Psicoterapeuta, esperta in meditazione e aromaterapia, Psicologia dell'Anima®, Padova

<sup>4</sup> Psicologa, Mindfulness Association UK

Gli importantissimi servizi diretti offerti dalle foreste per la nostra salute sono mediati da tutti i sensi umani: vista, olfatto, tatto, udito e gusto, e anche dalla mente. Attivare e concentrare in modo appropriato tutti i nostri sensi consente di cogliere al meglio tutti i benefici offerti dall'ambiente forestale.

Ci soccorrono, in questo, le tecniche di meditazione, mindfulness ed esercizi del respiro, che non si improvvisano e richiedono, almeno all'inizio, l'intervento l'assistenza da parte di specialisti.

È stato dimostrato con misure neurologiche che l'immersione in foresta produce effetti di rilassamento molto simili a quelli della meditazione, e che la meditazione in foresta ne amplifica tutti i benefici per la salute.

Concentrarsi sul respiro, aprire il diaframma, consentire ai principi attivi di cui è ricca l'aria forestale di raggiungere i nostri polmoni, può fare la differenza anche per il nostro sistema immunitario. Questo richiede, innanzitutto, di lasciare che la mente riposi nel respiro, permettendo al flusso di pensieri, sensazioni ed emozioni di manifestarsi senza impedimenti e senza nemmeno rimanerne coinvolti. Nel momento in cui si presentano emozioni o pensieri, semplicemente ne siamo consapevoli e ritorniamo con l'attenzione al respiro. Non è un esercizio semplice, ma con un po' di pratica si possono raggiungere ottimi risultati.

Concentrarsi sui nostri piedi, immaginare radici che da questi si sviluppano e ci connettono al suolo forestale, favorisce l'identificazione con la natura. Gli alberi ci insegnano ad affondare le radici nel presente e più saranno profonde, più potremo ergerci flessibili e robusti, nonostante le intemperie della vita, verso il sole delle nostre potenzialità.

Focalizzarsi su una parola o una sequenza fissa di parole, pronunciarle a ritmo con la respirazione, permette di tenere concentrata la mente insieme ai nostri sensi. Una semplice frase può aiutare a mantenerci ancorati al presente, come per esempio: "Sono qui, sono arrivato", oppure "Sento il mio corpo come respira" o ancora "La mia mente riposa nel corpo". Una volta concentrati nel presente, è quindi più semplice accogliere un suono, il mantra, che evochi in noi sensazioni specifiche, se ne sentiamo il bisogno, per esempio "Pace", o "Gioia" o magari "Om" (nella tradizione indiana suono primordiale, "Respiro di Brahma" - Dio-, da cui deriva la creazione degli universi).