

“La scienza sembra non solo scoprire cose nuove ma anche riscoprire verità circa i rimedi delle antiche tradizioni riconoscendone e confermandone i meccanismi di azione.

La scienza conferma oggi ciò che la tradizione da secoli sussurra e che invece l'ultima moda grida reclamizzando con tutti i mezzi.”

Accennerò al rapporto con la natura sotto i due aspetti principali :

-Il rapporto, il CONTATTO Diretto così benefico per la salute psichica ,

-I preziosi rimedi della medicina popolare per curare i disturbi più comuni con ingredienti semplici e naturali. (Sia ben chiaro che questo non deve sostituire le cure mediche )

-Gli ALIMENTI sani che curano la nostra salute e le SPEZIE da portare in tavola più spesso perché contengono sostanze benefiche come antiossidanti e antinfiammatori. (Oggi tutte le riviste femminili e no ne parlano e li elencano)

Gli INTEGRATORI o supplementi alimentari ricchi di sostanze benefiche in grado di alleviare il dolore e favorire il processo di riparazione, come l'olio di pesce, la passiflora, la bromelina enzima del gambo di ananas, le vitamine C -A-E, la quercitina un potente ossidante presente in molta frutta e verdura ed ancora i minerali come selenio, silicio, calcio, ferro ecc....

La FITOTERAPIA, ancora una volta la natura ci viene in soccorso con una gran varietà di Erbe e Piante benefiche che vanno dall'Arnica .....All'Uncaria.

L' AROMATERAPIA, con i suoi svariati oli essenziali usati sia per massaggi che per inalazioni.

Gli ESTRATTI ,le TM,i FIORI di Bach essenze e tisane e tanti altri preparati tutti con SOSTANZE NATURALI oggi sono diventate una produzione industriale e distribuite dalle case farmaceutiche che le reclamizzano ampiamente mentre una volta erano rimedi gestiti dalla Saggezza e Tradizione Popolare .(sale,limone,menta,aceto.....)-

1

Il Contatto con la Natura, la VITA ALL'ARIA APERTA ha un notevole beneficio sulla salute. Inquinamento e stress fiaccano gli anticorpi e una passeggiata in campagna purifica ed è RILASSANTE. Uno stile di vita sano è il primo alleato della salute e comprende: mangiare sano, fare regolare attività fisica e combattere lo stress.

La Natura favorisce la MEDITAZIONE a patto di lasciare andare i problemi e fissare la mente sul “QUI ED ORA” cioè “ vivi il presente,immergiti in ciò che fai”,questo fa emergere la CREATIVITA’ ed è proprio nell’azione creativa che viviamo a fondo il momento presente. Anche azioni effimere come cucinare o dipingere con il gesso anche se non durano nel tempo sono efficaci perché quello che conta è averle realizzate.

E’ molto importante vivere il presente con tutti i nostri sensi attivati per gustare il piacere di essere in contatto con la natura.

La VISTA si compiace ad osservare il cielo, le nubi, i tramonti, i panorami, i ruscelli ,gli alberi, il comportamento degli animali (maestri di vita).

L’ UDITO percepisce in modo gradevole i cinguettii e richiami degli uccelli, il rumore del vento e tanti altri rumori piacevoli da scoprire, ma gradisce anche il SILENZIO che rigenera e libera la mente e la porta ad una forma di meditazione creativa, fiduciosa lontana dal frastuono ansiogeno della vita di oggi ,lontano dalla fretta concitata .Basta ascoltare la TV per entrare in ansia, non solo per le notizie sgradevoli,ma per tutte le notizie che sono date a raffica e con tono così concitato che crea uno stato di perenne allarme.

L’ ODORATO, le narici si dilatano recettive per godere pienamente di ODORI “veri” della natura , erba bagnata, resine di alberi, aria frizzante....

Il GUSTO anche è sollecitato in chi non sa resistere all’istinto di assaggiare bacche o erbe spontanee particolarmente gradevoli. (more,rosa canina,menta mentuccia..)

Il TATTO registra particolari sensazioni nel toccare un fiore o nello sfregare una foglia per sentirne il profumo o la consistenza o nel rotolare tra le dita un sassolino dalla forma particolare. Anche fantasticare sul tema della natura, usato in molte tecniche meditative, porta a un rilassante gradevole sollievo. (Storia di 2malati che non potevano alzarsi ma uno era vicino alla finestra.....) 2

Quanta sacralità riverente nel gesto di inchinarsi verso la “MADRE TERRA” per raccogliere erbe commestibili spontanee come cicoria ,raponzoli e tante altre per farne un gradevole e sano piatto di contorno.

Chi non ricorda di aver provato una sensazione di appagante totalità passeggiando tenendo per mano un bambino per guidarlo alla scoperta della natura?.

Tutte le manifestazioni viventi dalle piante agli animali per un bambino sono entusiasmanti e non c’è migliore scuola di vita che apprendere a vivere in armonia

con il creato. E' una gioia dell'Essere, del Sé e non dell'Avere che invece non sazia mai del tutto.

Animali e piante comunicano attraverso delle vibrazioni ( energia) ma anche gli umani e i bambini hanno questa spiccata capacità soprattutto prima di apprendere a parlare, poi abbiamo disimparato e al massimo ci limitiamo a sentire solo simpatia o antipatia, usiamo invece le parole che servono per nascondere i veri sentimenti, spesso anche a noi stessi.

L'Obiettivo di un educatore deve essere "INSEGNARE AD APPRENDERE PER TUTTA LA VITA DALLA VITA STESSA" (Rudolf Steiner) , per fare questo bisogna essere consapevoli: di Sé, del Mondo fuori di sé, degli altri umani.

L'EDUCAZIONE deve contribuire a sviluppare gli ORGANI SENSORI con cui l'uomo entra in contatto con sé, con il mondo e con gli altri.

"L'EDUCAZIONE DEI SENSI" o sensazioni vuol dire " sento, percepisco attraverso i sensi" e questo NON E' immagazzinare solo UN SAPERE ASTRATTO.

Educare è un atto sociale ed una sana educazione fornirà individui che sanno amare il mondo, riconoscere, amare e rispettare gli altri esseri, sanno incontrare l'altro in modo amorevole e costruttivo. Tutto questo passa attraverso una sana educazione dei sensi che ci può permettere di percepire come TUTTI SIAMO INDISSOLUBILMENTE INTERCONNESSI con le vibrazioni dell'intero creato.

Se siamo interconnessi io e l'altro , possiamo essere individualmente differenti, ma l'altro è me e da qui nasce l'amore universale . – Penso spesso a "S. Francesco e il lupo" forse le sue vibrazioni rassicurarono il lupo che il Santo era mansueto e si riconobbero Fratelli. (3

Se Noi siamo PARTE DI TUTTO, in noi c'è tutto ciò che vibra nell'universo dalle stelle alle piante, proprio come in un seme c'è tutta la foresta.

Il RAPPORTO CON LA NATURA allarga la COSCIENZA alla comprensione di questo concetto che è impresso nel nostro " Inconscio Collettivo" ( C.Gustav Jung).

Il segreto per farlo giungere a coscienza è accorgerci, RICORDARCI chi siamo; noi tutti nasciamo dal liquido amniotico – amnio significa scordare amnesia. Ricordiamoci ed inizieremo ad Amare, ma se non riconosco che" tutto è uno" allora vedo il due " l'altro" e così comincio a GIUDICARE e, con il doppio, devo sempre discernere : il bene dal male, il brutto dal bello, il buono dal cattivo, il vero dal falso...ma, se gli opposti coesistono ,non c'è l'uno se non c'è l'altro ed entrambi mi appartengono allora non giudico, accetto e vivo più sereno perché non devo difendermi da me stesso.

Il contatto con la natura aiuta a far emergere la fiducia e l'amore per il creato e per tutte le creature inducendo uno stato di gratificante rilassamento che favorisce il rilascio di endorfine, in particolare la serotonina denominata molecola della felicità.

Il contatto con la natura equivale a un profondo, benefico rilassamento che resta come stato di benessere di base. Il legame che si stabilisce con il tutto, quando è basato sui sensi, è veicolato principalmente dal linguaggio non verbale che è universale, sincero senza barriere di lingua, di significato o di giudizio.

Questa era e deve restare la Saggezza dei popoli :

“ NATURA E SALUTE SONO STRETTAMENTE INTERDIPENDENTI”

(4

UNI TRE –LA SAGGEZZA DEI POPOLI 2° PARTE      16.10.2017      (5

E' già stato trattato l'argomento “ LA SAGGEZZA DEI POPOLI-“ rispetto all'influenza della Natura sulla salute.

Erano stati esaminati i rimedi che la medicina popolare usava per curare i disturbi più comuni e questi rimedi oggi sono stati ripresi e sono molto diffusi raggruppati nelle categorie : Integratori alimentari – Fitoterapia – Aromaterapia – Estratti – Tintura Madre – Fiori di Bach ecc. tutti preparati soltanto con sostanze naturali ( almeno speriamo!) per il bene della nostra salute.

In questo anno sarà affrontato invece l'effetto del CONTATTO DIRETTO con la Natura e in particolare con le Piante, contatto estremamente benefico per la SALUTE PSICHICA che tanto influisce sulla SALUTE FISICA attraverso uno stato emotivo particolarmente importante (ed attuale) “ LO STRESS “che è una manifestazione fisica di un disagio psicologico ed è responsabile di disturbi psicosomatici.

Parleremo dello stress esaminando sia le cause che i rimedi.

I rimedi consistono nel ricollegarsi con la natura attraverso attività che ci mettono in contatto con i RITMI NATURALI cosa che giova molto a prevenire lo sviluppo di malattie neuro vegetative.

E' sufficiente percepire il profumo di un prato per mandare via lo stress o apprezzare la bellezza di un fiore o coltivare una pianta.

-Il contatto con la natura aiuta a far emergere la fiducia e l'amore per il creato e (6 per tutte le creature inducendo uno stato di RILASSAMENTO che favorisce il RILASCIO DI ENDORFINE, la serotonina definita la molecola della felicità.

SE NOI SIAMO PARTE DI TUTTO, IN NOI C'È TUTTO CIO' CHE VIBRA NELL'UNIVERSO DALLE STELLE ALLE PIANTE, PROPRIO COME IN UN SEME C'È TUTTA LA FORESTA.

Forse è giunto il momento di crisi per l'espansione dell'Uomo sulla Terra, se è vero, TUTTI SIAMO PARTE ATTIVA NELLA CRISI anche se non ugualmente responsabili delle sue modalità. Le giustificate accuse ai sistemi e alle strutture sociali non devono farci dimenticare il nostro DOVERE PERSONALE di lottare in ogni momento perché l'uomo scelga l'unica via giusta. Deve finire la millenaria illusione dell'espansione senza limiti a dispetto della natura ostile e della vocazione dell'Uomo ad assoggettare arbitrariamente il resto del creato.

Questa filosofia va sostituita con quella più moderna e vera che "l'Uomo è parte della natura e pertanto può VIVERE solo in ARMONIA CON LA NATURA. Tutto l'impegno del progresso deve essere posto nell'adattarsi sempre più e meglio a questi principi, e saranno i giovani più consapevoli e saggi delle precedenti generazioni che avvieranno la specie a questa nuova fase di maturità.

Questa era e deve restare la Saggezza dei popoli:

NATURA E BENESSERE SONO STRETTAMENTE INTERDIPENDENTI.-

VIVERE IN ARMONIA CON LA NATURA PER REALIZZARE SE STESSI . (7

Se è vero che tutto ciò che nasce ,cresce e muore è frutto o figlio di MADRE TERRA

Se abbiamo la madre in comune è certo che avremo alcune eredità genetiche in comune con i nostri fratelli e sorelle (come li chiamava S. Francesco) ed è per questo che, sia dal mondo animale che da quello vegetale, possiamo trarre benefici sia fisici che psichici. " Il RAPPORTO CON LA NATURA ALLARGA LA COSCIENZA alla comprensione di questo concetto che è impresso nel nostro- Inconscio collettivo." (C.Gustav Jung).

Il contatto con la natura equivale a un profondo, benefico rilassamento che resta come stato di BENESSERE DI BASE .Il legame che si stabilisce con il tutto, se è basato sui sensi, è veicolato dal linguaggio non verbale che è universale, sincero e senza barriere di lingua, di significato o di giudizio.

I soggetti predisposti ad entrare in questo stato affettivo di fascinazione e di consapevolezza oltre che di partecipazione al mondo naturale permette di AFFINARE oltre ai sensi anche le CAPACITA' MENTALI quella che è chiamata "Intelligenza

Naturalistica secondo la teoria delle intelligenze multiple (di H. Gardner ) che nel 2009 la segnala come ottava intelligenza: -1.Intelligenza Logico Matematica  
2.linguistica, 3.Spaziale, 4.Musicale, 5.Cinestesica, 6. Interpersonale,  
7.Intrapersonale, 8. Intelligenza Naturalistica.

Da sempre la natura è considerata un elemento risanante ed ora con la (8  
“GARDEN THERAPY” e “ L’ORTO TERAPIA” che è in costante sviluppo si sta trovando  
sempre più piacere a curare orti e giardini (vedi Michel Obama)

Quando si parla di terapia o guarigione ovviamente NON SI TRATTA DI GRAVI  
PATOLOGIE ma soprattutto di quel sottile malessere che ci fa sentire svuotati e  
inappagati, terreno fertile per Ansia, problemi Relazionali, Depressione

che sono esperienze assai comuni per chi vive in contesti fortemente urbanizzati e  
tecnologizzati. E’ questo lo strumento migliore per le persone colpite da STRESS,  
per disabilità varie, malati cronici, anziani ma anche per programmi riabilitativi per  
giovani, adolescenti e detenuti.

Negli ultimi anni si sono cercati metodi alternativi agli psicofarmaci per dare sollievo  
al disagio della mente e dell’anima e si afferma che AFFIANCARE LE TERAPIE  
TRADIZIONALI con una regolare attività di giardinaggio fa sì che le persone ansiose e  
quelle depresse trovino tempo e spazio per sé stesse , impegno e relax. Questo si  
traduce in un rallentamento del battito cardiaco, riduzione della pressione,  
maggiore regolarità del respiro. In altre parole si svuota la mente dai pensieri  
negativi, urgenti , stressanti. Si esce dal tempo scandito dall’orologio per entrare  
nel tempo circolare degli eventi come le stagioni, la germogliazione, la crescita la  
fioritura la fruttificazione in un contatto incessante con il mistero della vita, quello  
che “GUARISCE E’ UNA TRANSIZIONE METAFORICA “che permette nel tempo di  
accettare i processi naturali così come sono e questo si trasferisce al sé della  
persona. (9

La magia della natura è fatta di silenzio che conduce a uno stato di calma, a lasciar  
scivolare via le inquietudini e le ansie al cospetto di tanta intelligente magia di questi  
esseri viventi che sono le piante,( SERGIO MANCUSO –Verde brillante) è un  
rilassamento della mente che non deve più competere o stare sulla difensiva come è  
solita fare nelle interazioni con gli altri esseri umani, si entra in uno stato di ascolto  
neutro con ciò che ci circonda ed è allora che sopraggiunge un’onda di energia  
fresca insospettata. (Provare ad abbracciare un albero per alcuni minuti)

Il giardino e le piante sono una metafora del nostro mondo interiore (lo rispecchiano  
nell’ordine o disordine nelle preferenze ecc.) sono facilitatori di processi vitali nel  
rispetto dei ritmi della natura, ci imparano ad aspettare e che NULLA SI PUO’  
FORZARE così si ritrova il senso dell’IO, frantumato in molte parti dalla frenesia del  
vivere quotidiano, che così si ricompone con l’ATTENZIONE AL MOMENTO

PRESENTE nell'accogliere con stupore la vita che si rigenera ad ogni primavera e nell'immaginare l'intelligenza della pianta che nel sottosuolo elabora la vita.

Nei BOSCO SI ENTRA DENTRO CON IL PESO DEL MONDO SULLE SPALLE E SI ESCE LEGGERI.

“Il Giardino che Guarisce” aiuta a ritrovare il contatto con madre Terra per (10 recuperare la calma emotiva in un rapporto più distaccato dalla turbolenza della vita e per un vero senso di benessere basta un giardino un orto o un balcone.