

Abbracciare un albero fa bene alla salute



di Isabella Traballi

L'energia degli alberi e la **Silvoterapia**

Gli alberi ossigenano l'aria che respiriamo, ma sono in grado di regalarci anche un altro tipo di energia.

Matthew Silverstone nel suo libro "Blinded by Science" prova scientificamente che gli alberi migliorano molti aspetti della nostra salute perché emanano vibrazioni benefiche per il nostro corpo e il nostro cervello.

Anne LaBastille, ecologista americana, nel saggio "La donna dei boschi" (titolo originale: «Woodswoman») racconta una sua sensazione interessante: "Una mattina, con le braccia strette intorno al tronco del grosso pino, ho incominciato a sentire una sensazione di piacere e di benessere. Mi sono tenuta abbracciata al tronco per una quindicina di minuti ed era come se l'albero riversasse dentro di me la sua forza vitale".



La **Silvoterapia** (dal latino *Silva* che significa bosco, selva) è un'antichissima arte celtica che aiuta a ritrovare l'equilibrio sfruttando **l'energia positiva delle piante**. Le origini di questa terapia sono legate ad antiche pratiche, credenze, aspetti magici e religiosi dei luoghi del bosco.

E' anche nota nel mondo anglosassone come **"Tree Hugging"** (letteralmente "abbracciare gli alberi").



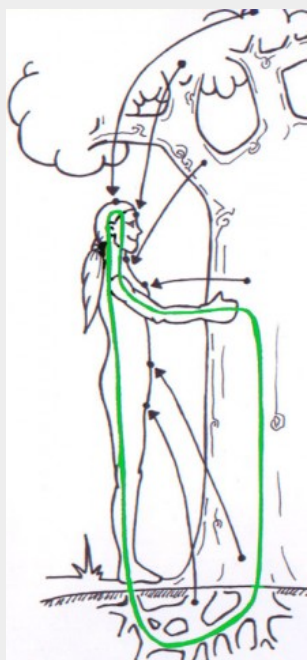
Con il termine Silvoterapia, si intende anche il soggiorno nei boschi come supporto medico; negli anni passati era molto diffusa perché i farmaci scarseggiavano e i medici potevano utilizzare solo cure naturali per i propri pazienti. Agli asmatici, a chi soffriva di cuore, alle persone colpite dall'ansia o dallo stress, ai malati di tubercolosi era spesso prescritta la convalescenza in pinete o in luoghi alberati.





E'

risaputo che **passeggiare in un bosco** ricarica il corpo e la mente delle persone grazie all'ossigeno ma anche agli ioni negativi emessi dagli alberi.



La pratica antichissima di **abbracciare un albero** è comune ai tibetani, agli africani, agli aborigeni, agli indiani d'America; l'albero da sempre, nei popoli, ha avuto un posto d'onore e l'immagine di un grande albero ha un'importanza e un valore simbolico: rappresenta **la forza, la saggezza, la fertilità**.

La tecnica è molto semplice: si appoggia la schiena al tronco, si sistema il palmo della mano destra sul plesso solare (5 cm. sopra l'ombelico) il dorso della sinistra a contatto con i reni. In questa posizione, si fanno respiri lenti e profondi per venti minuti circa. Se abbiamo meno tempo, basterà appoggiare le nostre mani all'albero.

L'albero è uno dei pochi esseri viventi che nasce, vive e muore nello stesso

luogo. Resiste alle intemperie, al freddo dell'inverno, alla neve, alla pioggia, al sole rovente dell'estate. **Provvede da solo** al suo sostentamento affondando le sue radici nella Madre Terra per prendere nutrimento, utilizza la luce del sole per trasformare energia e rendere possibile la fotosintesi.

Quando muore, torna alla terra eppure è ancora utile per riscaldarci, per fare il fuoco nei caminetti.

Se ci guardiamo intorno, ci sono alberi meravigliosi...**proteggiamoli** e siamo loro grati per tutto ciò che ci regalano ogni giorno!



Tiziano Fratus nel suo saggio "Il sussurro degli alberi" scrive: "Sdraiatevi sotto la chioma di una grande quercia, di un vecchio platano, di un altissimo pino e guardate il mondo da sotto in su, verso le foglie verdi tra le quali si intravede il cielo. Se vi concentrate, sentirete che gli alberi vi raccontano le loro storie".

Gli alberi "da abbracciare" del Parco di Monza. Fotografie di Stefania Sangalli