



SILVOTERAPIA
IL POTERE
BENEFICO
DEGLI
ALBERI



Jean-Marie Defossez
In collaborazione con Anne-Laure Maire

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Jean-Marie Defossez

SILVOTERAPIA

Il potere benefico degli alberi

Ritrovare la propria
energia e rigenerarsi



EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

INDICE

Introduzione	9
1. I LEGAMI FRA GLI ALBERI E GLI UOMINI	13
L'albero, tronco vertebrale dell'umanità	14
L'albero, i miti fondatori e la loro simbologia	17
Il "potere guaritore" degli alberi oggi.....	22
2. PRATICHE DELLA SILVOTERAPIA: CINQUE METODI DI APPROCCIO	29
Cinque metodi di approccio	31
Consigli pratici.....	33
Introduzione a ogni approccio agli alberi: la "camminata respirata"	37
Silvoterapia "distensione"	38
Esercizio n. 1: il bagno nella Foresta	38
Esercizio n. 2: l'albero-specchio	44
Esercizio n. 3: il saluto all'albero	45
Esercizio n. 4: la "via" dei 6 sensi.....	50
Esercizio n. 5: il tree hugging o "coccolare un albero"	54
Esercizio n. 6: confondersi con l'albero.....	57
Esercizio n. 7: la respirazione silvoterapeutica	59
Esercizio n. 8: il saluto di separazione.....	62

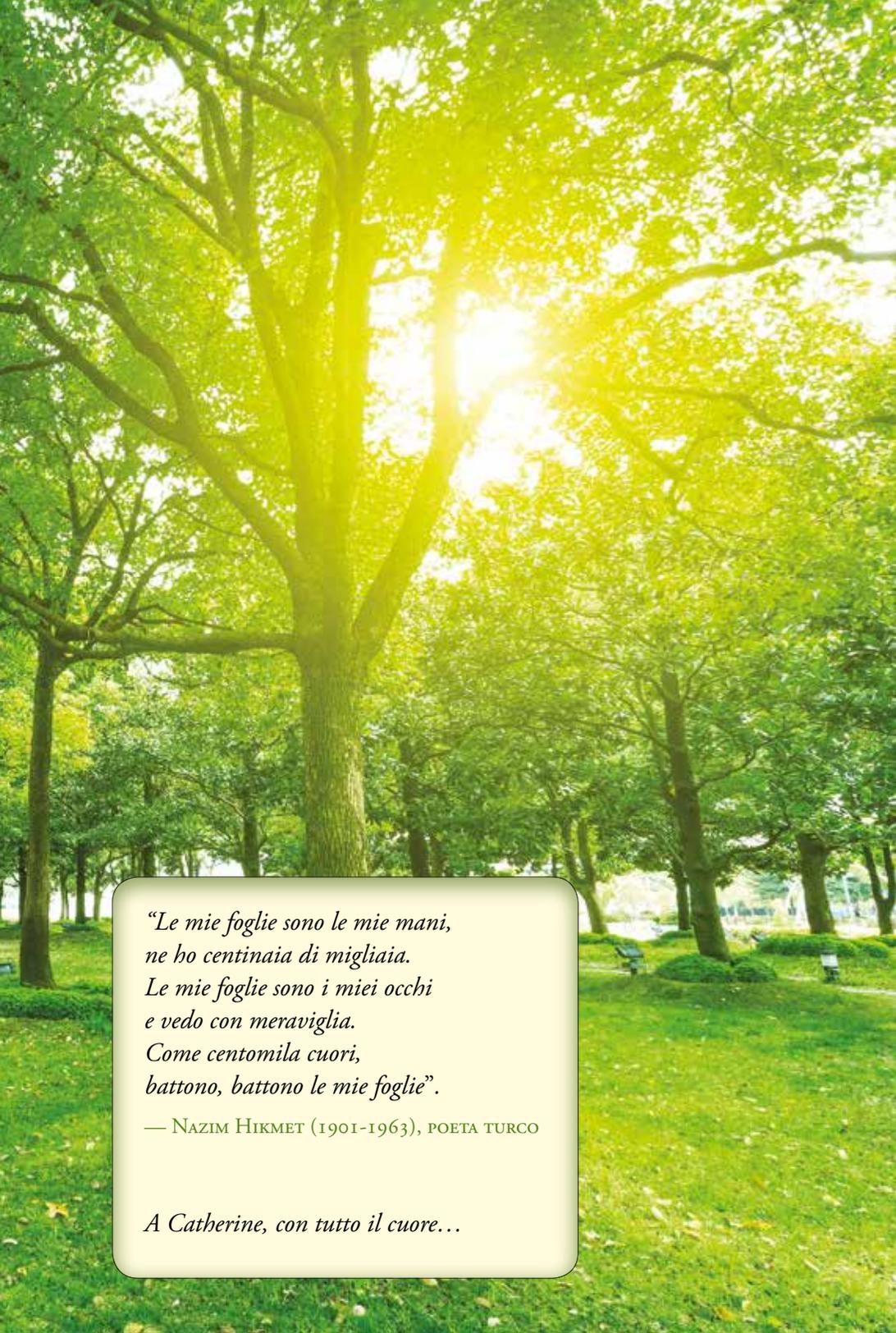
Silvoterapia “meditazione”	63
Esercizio n. 9: la “respirazione di connessione”	64
Esercizio n. 10: l’“atteggiamento silvoterapeutico”	66
Esercizio n. 11: la fusione silvoterapeutica, connettersi con il proprio “grande io”	67
Esercizio n. 12: la connessione in hugging.....	72
Esercizio n. 13: percorrere la propria foresta interiore.....	73
Esercizio n. 14: sintonizzarsi con l’albero	75
Silvoterapia “energia”	77
Esercizio n. 15: la “cura silvoterapeutica” per se stessi.....	92
Esercizio n. 16: la “cura silvoterapeutica” per gli altri.....	100
Silvoterapia “sogno a occhi aperti”	106
Silvoterapia “ispirazione”: (ac)cogliete le parole degli alberi	113

3. ALCUNI GESTI SEMPLICI PER RINGRAZIARE GLI ALBERI ... 117

Ringraziare gli alberi	118
Conclusioni	121
Le diverse specie di alberi delle nostre regioni	123
Guida di riferimento sulla loro simbologia e la loro identificazione	123
I ritratti botanici	125
Le descrizioni simboliche	125

Le diverse specie di alberi delle nostre regioni

Acacia (o mimosa).....	126
Acerò di monte (o sicomoro)	128
Agrifoglio	130
Alloro	132
Betulla.....	134
Biancospino (o spino bianco).....	136
Bosso	138
Castagno	140
Cipresso	142
Edera.....	144
Faggio.....	146
Farnia (o quercia comune).....	148
Frassino.....	150
Larice	152
Mandorlo	154
Melo.....	156
Nocciolo.....	158
Noce.....	160
Olivo.....	162
Olmo montano.....	164
Ontano nero.....	166
Palma	168
Peccio (o abete rosso).....	170
Pino silvestre.....	172
Pioppo nero	174
Platano.....	176
Robinia	178
Salice bianco	180
Tasso	182
Tiglio nostrano	184



*“Le mie foglie sono le mie mani,
ne ho centinaia di migliaia.
Le mie foglie sono i miei occhi
e vedo con meraviglia.
Come centomila cuori,
battono, battono le mie foglie”.*

— NAZIM HIKMET (1901-1963), POETA TURCO

A Catherine, con tutto il cuore...



Introduzione

Se state leggendo queste parole è perché, in un modo o in un altro, amate gli alberi e gli alberi hanno importanza nella vostra vita. In questo caso, potete rallegrarvi per almeno due ragioni. La prima è che gli alberi non stanno semplicemente qui, loro **SONO** qui, **magnificamente**, e vi aspettano con un'intensità, una presenza e un'umiltà che solo i più grandi insegnanti sanno padroneggiare. La seconda ragione per rallegrarvi è che gli alberi sono i maestri più dolci, più benevoli e pazienti del mondo. Non si stancheranno mai di aspettarvi, non vi respingeranno mai, non si arrabbieranno mai con voi. E ogni volta che andrete verso di loro, loro verranno verso di voi liberi da ogni pregiudizio.

Forse, cominciando a leggere, state pensando che vi interessa soltanto l'atmosfera tranquilla che emana dagli alberi e dalle foreste. Vi dite, più o meno timidamente, che amate i boschi e il legno, il suo calore, la sua materia. Forse vi piace anche piantare degli alberi, guardarli crescere, ascoltare il mormorio del vento fra i loro rami, ammirare i mosaici di luce che si formano fra le foglie, raccogliere i loro frutti...

Tutto ciò va benissimo. O, più precisamente, tutto ciò è un ottimo inizio. Invece di fare un lungo discorso, lasciate che vi racconti un pezzo della mia storia...

A 24 anni, ebbi la fortuna di realizzare il sogno della mia vita: ottenni un posto come ricercatore in biologia. Curiosamente, ci furono allora delle grandi tempeste nella mia esistenza e un de-

siderio germogliò nel mio spirito. Non un desiderio fugace che passa un istante per la testa e poi scompare così com'era venuto. Vi sto parlando di un desiderio paragonabile alle radici degli alberi costretti in uno spazio troppo angusto, capace di sollevare l'asfalto dei marciapiedi, di schiantare i muri, di spostare le fondamenta delle case più solide. Questo desiderio mi diceva: "Parti, semina degli alberi, lavora la terra e raccogli i suoi frutti".

Durante tutti quegli anni, l'idea non mi abbandonò mai, al punto che un giorno diedi le dimissioni. Comprai una fattoria in rovina in Francia. Iniziai a restaurarla e ad affidare il mio desiderio, quel nuovo sogno, alla terra. Per vent'anni ho piantato centinaia di alberi, ne ho seminati a migliaia. Ho innestato e trapiantato

decine di alberi da frutta. E sempre, ogni autunno, mi sentivo chiamato a piantare altri alberi, ancora e ancora... A tal punto che, invece di essere nutrito da questa passione, ne fui esausto e ne ebbi la schiena a pezzi.

Questa schiena malandata era forse necessaria perché mi prendessi il tempo di ascoltare e di guardare gli alberi in modo diverso? Fu in effetti grazie a questa inattività forzata che un giorno, ai piedi di una quercia secolare, capii:

L'albero che ero invitato a seminare e a far crescere ero io.

La terra che ero invitato a lavorare ero io.

E i frutti che ero invitato a raccogliere erano i miei.

Niente di quello che amiamo, speriamo o proviamo avviene per caso. Vi sono dei messaggi nascosti e benevoli che ci portano a crescere, perché la vita è così: tutto possiede, oltre a una dimensione ordinaria, una dimensione simbolica. O almeno, è quello che sento oggi.

E l'albero è uno dei simboli più belli: quello di chi ha messo le sue radici, è diventato capace di affrontare le proprie paure e ha ca-

pito di ESSERE chiamato ogni momento a innalzarsi verso il sole per divenire il tramite fra la terra e il cielo. Che storia meravigliosa!

Gli alberi non solo fanno risuonare questo richiamo in noi. Sempre attraverso dei simboli, ci indicano uno dei cammini che possiamo seguire: quello della respirazione. Innanzitutto, gli alberi, polmoni verdi del pianeta, con i loro rami evocano la forma dei bronchioli nei nostri polmoni. Inoltre, sono dei maestri assoluti nell'arte di respirare. In costante apertura, riescono a inspirare e a espirare nello stesso momento. La loro respirazione è tale da permetter loro di formarsi e di nutrirsi! In effetti è nell'aria che gli alberi attingono l'integralità del carbonio che costituisce i loro corpi. Si nutrono quindi proprio con le loro "narici"! E ai miei occhi sono le guide migliori per chi aspira ad aprirsi a delle "fonti invisibili di nutrimento", per chi desidera (ri)diventare ancor più un "Respirante".

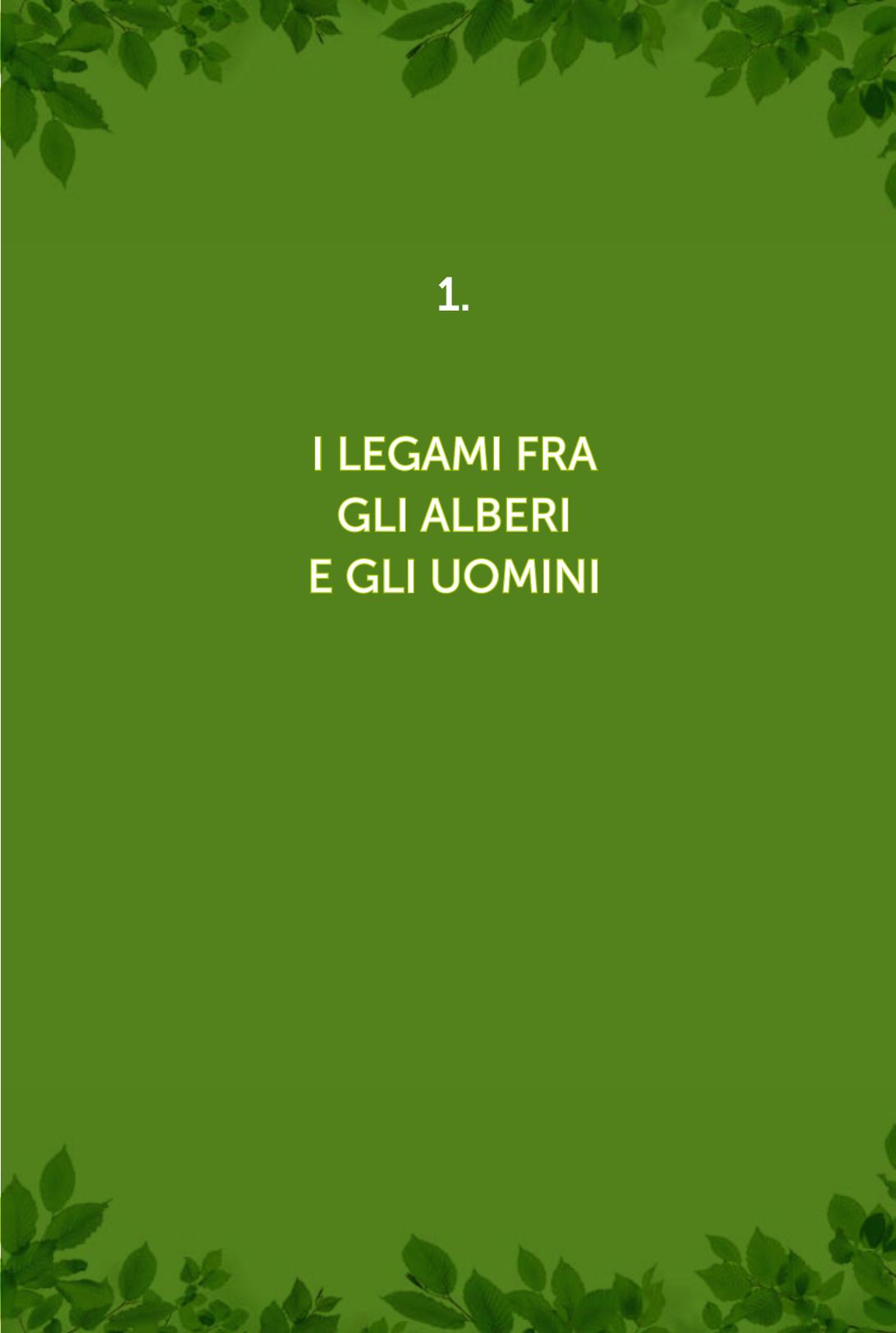
Spero che i suggerimenti riposti nelle pagine che seguono vi permetteranno di scoprire da soli, attimo dopo attimo – di ramo in ramo – che il vostro desiderio di avvicinarvi agli alberi è ben più ricco di quanto sembri. È un invito meraviglioso ad accostarvi a essi, fino ad assomigliare, poco a poco, a quanto di più affascinante, di più nobile, di più alto e di più profondo è in loro.

Loro, così sereni, fiduciosi nella vita.

Così ben radicati da resistere alle paure e alle loro tempeste.

E sempre, sempre alla ricerca di chiarezza e di pace.

Ne ripareremo, se vorrete, alla fine di questo libro. Per il momento, impariamo, come gli alberi, a prenderci il nostro tempo. Per questo, partiamo con tutta calma e guardiamo quando e come è iniziata la grande storia comune fra gli uomini e gli alberi.

The background is a solid green color. At the top and bottom edges, there are decorative borders of green leaves and branches, resembling a tree canopy. The leaves are detailed with veins and are arranged in a natural, slightly overlapping pattern.

1.

I LEGAMI FRA
GLI ALBERI
E GLI UOMINI

L'albero, tronco vertebrale dell'umanità

La presenza di alberi sul nostro pianeta fu un elemento determinante nello sviluppo delle civiltà umane.

Il primo effetto dell'albero sull'uomo fu né più né meno quello di modellare la sua stessa anatomia. Se fossimo stati dotati di zampe simili a quelle, per esempio, degli elefanti o dei lupi, saremmo stati molto limitati nella manipolazione degli attrezzi. La nostra civiltà tecnologica non sarebbe mai venuta alla luce. Per milioni di anni, gli antenati dei primati (gruppo al quale apparteniamo) non vissero a terra, ma sugli alberi e perfettamente adattati a questo ambiente. È grazie agli alberi che disponiamo di mani, queste "zampe abili", dotate di un pollice opponibile. Risultato dell'evoluzione e della selezione naturale, esse permettevano mirabilmente ai nostri lontani antenati arboricoli di aggrapparsi solidamente ai rami, di arrampicarsi e di cogliere frutti di tutti i tipi e piccoli animali allo scopo di nutrirsi. Dobbiamo altresì a questi antenati adattatisi alla vita sopra (o meglio con) gli alberi l'estrema mobilità dell'articolazione delle nostre spalle, un record nel regno animale, ugualmente ideale per lo spostamento da un ramo all'altro.

Fu solo dopo essere stati così modellati da questo habitat sospeso che i primi ominidi scesero a terra per divenire a poco a poco bipedi e, come gli alberi, innalzarsi verso il sole.

L'interazione fra l'umanità e gli alberi non si limita a questo. Le nostre mani capaci di usare degli strumenti di pietra e la nostra intelligenza crescente non ci avrebbero condotti alla civiltà di oggi senza la disponibilità di un materiale dalle proprietà straordinarie, voglio dire del legno.

Il legno ci ha offerto le prime capanne dove ripararci e riposare. Ci ha permesso di foggiate lance, archi, frecce, grazie ai quali siamo passati dallo stadio di raccoglitori passivi a quello di cacciatori attivi. La carne ottenuta di rimando fu una fonte di energia rapida che favorì ulteriormente la nostra evoluzione, compresa quella del nostro cervello.

Da questo stesso legno fornito unicamente dagli alberi, abbiamo ben presto ricavato il fuoco che allontanò le bestie feroci, ci riscaldò durante i periodi di grande freddo e ancora una volta modificò le nostre dipendenze alimentari permettendo la cottura di certi semi come il grano, il riso, il mais, difficilmente consumabili allo stato crudo. È quindi grazie agli alberi che siamo passati dallo stadio di nomadi cacciatori a quello di sedentari agricoltori. Così nacquero i villaggi, poi le città, fulcri delle prime civiltà.

Per finire, senza gli alberi non avremmo mai conosciuto il rame, il bronzo, il ferro, l'acciaio... Furono infatti le alte temperature raggiunte dal carbone di legna (e unicamente da esso!) che permisero l'invenzione della metallurgia, chiave di volta della nostra modernità.

Senza gli alberi, non saremmo quello che siamo. Senza dubbio, non ci saremmo neanche sollevati.

Per i popoli germano-scandinavi, è d'altronde a partire dagli alberi che gli dei foggiarono i primi umani. Così il primo uomo si chiamava Ask, che significa "frassino", e la prima donna Embla, che vuol dire "olmo".

Si può leggere in effetti nel capitolo 9 del Gylfaginning:

“Da dove vengono gli uomini che abitano sulla terra?”, Odino l’Altissimo rispose: “Mentre i figli di Bor (Odino, Vili e Vé) camminavano lungo la riva del mare, trovarono due tronchi d’albero. Li sollevarono e foggiarono due uomini: il primo donò loro il soffio e la vita, il secondo l’intelligenza e il movimento, il terzo l’apparenza, la parola, l’udito e la vista. Donarono loro anche dei vestiti e dei nomi: l’uomo fu chiamato Ask e la donna Embla. Fu da essi che nacque la razza umana, la quale fu insediata su delle terre protette da Midgard”.



*H*o fatto un sogno: che siano un giorno innalzati dei monumenti allo scopo di ringraziare gli alberi per tutto ciò che ci hanno portato e continuano a offrirci. Poi ho capito che gli interessati non avrebbero edificato altro che delle costruzioni umane.



I monumenti alla loro “gloria” li hanno già: sono le foreste. Quello che possiamo offrir loro di più prezioso in segno della nostra gratitudine, sono delle porzioni di terra nelle quali gli alberi siano i soli e unici padroni. Ognuno di questi luoghi sarebbe tanto prezioso per loro quanto il più sacro dei santuari.

Silvoterapia "distensione"

Rilassarsi! Un lusso nel mondo moderno, e un giro di affari di conseguenza. Qui, tuttavia, gli alberi vi offriranno i loro servizi senza fatturarvi niente. Dovrete pagare però un po' con voi stessi... osando lasciar andare un minimo la presa a livello della mente!

Esercizio n. 1: il bagno nella Foresta



Dove praticarlo?

In Europa, abbiamo la fortuna di avere accesso a delle foreste magnifiche. Solo in Francia, si estendono per 161.000 km². Secondo l'Ufficio nazionale delle foreste, il 75% dei francesi abita a meno di 30 minuti da una foresta. Tuttavia, c'è foresta e... Foresta.

Una Foresta è al contempo un tesoro e un'oasi. È un territorio boschivo, isolato dall'agitazione del mondo ed esente per quanto possibile da atti di "disordine dell'ordine naturale", dove cioè la natura cresce in maniera totalmente selvaggia. Senza sentieri, allineamenti o potature. È uno spazio dove non esiste che l'adesso, dove ci viene offerta la possibilità di risvegliare le nostre fonti interiori, in altri termini di rigenerarci. In alcune regioni, questi luoghi di silenzio si fanno rari. Bisogna scovarli, meritarsi.

Non c'è per forza bisogno di una grande superficie. L'importante è che possiate immergervi senza essere disturbati per 2 ore. Potete anche camminare da un luogo a un altro. Evitate i posti in cui siano presenti rumori non naturali come motori, martellamenti... per quanto lontani siano. Anche l'aria deve essere più pura possibile.

Cercate dei settori dove la vegetazione si è insediata in modo naturale e da più tempo possibile. L'ideale sarebbe che non ci fossero sentieri, che non ce ne siano mai stati, che nessun umano sia più venuto a tagliare la legna o a diradare la boscaglia da almeno un centinaio d'anni. Chiamo questi luoghi degli "spazi dimenticati". Non c'è niente di meglio per (ri)trovarsi, cioè per lasciar lentamente risalire i ricordi e le sensazioni di chi SIAMO.

La presenza di muschi sulle pietre, di agrifogli, di tassi, di un arbusto chiamato "pungitopo" come vegetazione del sottobosco è tipica degli appezzamenti di bosco molto antichi. Cercate queste specie! Vedere delle rocce sporgenti è ottimo, perché rendono difficile, se non impossibile, l'uso di macchinari. Poter sentire dei leggeri rumori d'acqua (ruscelli, cascate...) è un vantaggio ulteriore.

Se non è possibile riunire tutti questi criteri, scegliete il luogo che più si avvicina a una simile Foresta.



L'ora e la stagione hanno importanza?

In funzione del momento, l'albero non sarà lo stesso, così come non sarete gli stessi neanche voi. Di conseguenza, il vostro approccio e l'incontro saranno differenti. Differenti non significa tuttavia migliori.

Tentate! Improvvisate! Osate!

Personalmente, adoro ritrovarmi nella Foresta quando il giorno si desta. Amo molto la presenza di quella leggera foschia che partecipa alla magia. Camminare fra gli alberi alla sola luce della luna

piena, durante una notte stellata, è un'esperienza da cui potreste tornare sconvolti.

Non è delizioso rannicchiarsi sotto un albero per proteggersi dalla pioggia? Approfittare della loro ombra quando brilla il sole d'estate? E contemplarli quando i loro rami sono ornati di brina o di neve?



È meglio praticare da soli?

Dal momento in cui vi immergete in una Foresta, non siete più soli. Entrate in relazione con qualcosa di invisibile che si trova contemporaneamente intorno a voi e in voi. Vivete un appuntamento con una parte di voi stessi. E può essere in effetti preferibile che questo incontro abbia luogo in solitudine.

L'idea non è più di entrare in una foresta, ma di lasciare che la Foresta entri in voi.

Se le persone che vi accompagnano riescono a entrare anch'esse in legame con la Foresta, non vi disturberanno. Saranno come invisibili ai vostri occhi. Tuttavia, non parlate o limitatevi a qualche parola bisbigliata, per preservare al massimo l'intimità dei legami che si stanno creando. Avrete il tempo di condividere le vostre esperienze in seguito. Il silenzio esteriore fa parte dei regali che ci offrono le Foreste.

Preservateli!

Meglio quindi lasciare a casa i chiacchieroni, i frettolosi, gli agitati e i bambini piccoli, per quanto siano adorabili, a meno che desideriate iniziarli, che è una meravigliosa idea, ma tutta un'altra storia.



Come procedere?

Non ho certo intenzione di volervi insegnare a camminare. Tutti sanno farlo. Ecco invece alcuni consigli che possono aiutarvi ad amplificare gli effetti dei vostri “bagni nella Foresta”.

Le Foreste del mondo sono attraversate da innumerevoli cammini. Troverete raramente una porta, e tuttavia eccovi invitati a varcarne una, chiusa a chiave. Questa chiave è indispensabile per potervi immergere nel luogo che state per attraversare.

Questo implica di aprire gli occhi, le orecchie, le narici, rallentare il passo, espandere la vostra respirazione. Respirate la Foresta, i suoi profumi, la sua luce, i suoi misteri. E camminate come più vi aggrada, sui sentieri o al di fuori, fermandovi qua e là.

Prendetevi il tempo. Il tempo di guardare e poi di chiudere gli occhi lasciando che le immagini e tutte le sensazioni che ricevete scivolino nella vostra memoria. Scegliete un luogo che vi piace e prendetevi il tempo di fermarvi. Con calma. Respirate più profondamente. Sentite la parte inferiore della vostra gabbia toracica entrare in movimento. Allargatene le sbarre durante le vostre inspirazioni. Restate nella fluidità. Non bloccate il respiro. Giunti al termine dell'inspirazione, invitate il vostro sterno ad abbassarsi e a rilasciare tutte le tensioni del corpo. Lasciate scorrere l'aria dai polmoni, quindi ispirate di nuovo.

Consiglio

Approfittate di ogni espirazione per abbandonare le vostre contrazioni fisiche.

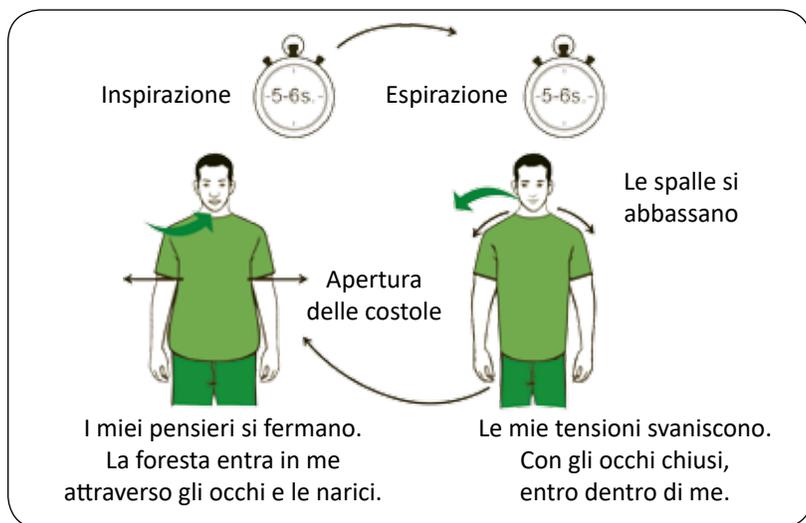
Approfittate di ogni inspirazione per abbandonare le vostre contrazioni psichiche.

Per questo primo esercizio, **fermatevi e fate semplicemente durare le vostre inspirazioni 5 o 6 secondi. Fate lo stesso per le vostre espirazioni.**

Durante le espirazioni allentate la presa: **non forzatevi a espirare, ma lasciatevi espirare! Osatelo!** Dovete soltanto domandare alla parte alta del torace di abbassarsi e di rilasciare le vostre tensioni un po' più a ogni espirazione...

Durante l'inspirazione: smettete di pensare e, con gli occhi aperti, comandate l'apertura della parte bassa della gabbia toracica. Prendete coscienza della vostra energia vitale e degli odori della foresta.

Durante l'espirazione: lasciate che i vostri occhi si chiudano e domandate allo sterno (la parte superiore del vostro torace) di abbassarsi, di avvicinarsi alla vostra colonna vertebrale. Per il resto, lasciate che tutte le tensioni se ne vadano.



Respirazione da bagno nella foresta

Questo implica il fare affidamento sul corpo, lasciare che la vita diriga i giusti movimenti. All'occorrenza, visualizzate le vostre preoccupazioni e le vostre tensioni sotto forma di un pesante fardello che pesa sulle vostre spalle. A ogni espirazione, immaginate di lasciar scivolare questo peso per terra, senza utilizzare le mani. Eventualmente, scrollate leggermente le spalle e distendetele in modo da liberarvi ancor meglio da tutti quei pesi che trasportate da così tanto tempo, che vi gravano, imbrigliano le vostre espirazioni e vi sfiancano senza che ve ne rendiate conto.

Respirate in questo modo, con delle inspirazioni di 5 o 6 secondi e delle espirazioni lunghe quanto necessario per sentirvi alleviati. Riprendete in seguito a camminare lentamente mantenendo questo stesso ritmo respiratorio e offrendo un'attenzione quanto più completa possibile all'ambiente che vi circonda.

Percepите quindi la freschezza dell'aria che entra nelle vostre narici, il soffio più caldo che ne esce, i profumi, il fruscio delle foglie nel vento, quello dei ramoscelli sotto i vostri passi, la musica offerta dagli uccelli e, mentre siete al centro di tutto questo e al contempo state entrando completamente in questo tutto, percepite una grande pace e un grande silenzio.

Non significa tagliarsi fuori dal mondo. Al contrario, è estendersi connettendosi a una parte del mondo che la modernità ha dimenticato. È una riconnessione alle origini, al tempo in cui le Foreste erano ancora il nostro luogo di vita. È un benefico risveglio delle nostre fonti, delle nostre origini.

Assaporate come è dolce e delizioso lasciar rinascere queste radici così profonde e antiche! Offritevi quanto più spesso possibile simili bagni nella Foresta, in totale apertura, lasciando la presa e con respirazione liberata. Vi saranno estremamente salutari.