

La consapevolezza nella natura

GUIDA | ESERCIZI | PROSPETTIVE

Imparare con la natura



Schatanek & Huppertz

Benefici della consapevolezza e della natura

PROSPETTIVE

Praticare la consapevolezza nella natura per rigenerarsi e prendersi cura della propria salute

- Immediatezza, sensualità, presenza, apertura di spirito.
- Sperimentare una diversa qualità del tempo.
- Alleviamento delle preoccupazioni quotidiane, sollievo.
- La natura non ci chiede nulla.
- La natura non giudica, non ci da nessun feedback.
- Nella natura, molti cambiamenti avvengono spontaneamente.
- Non ci sentiamo più al centro di tutto.
- La natura ha i suoi propri criteri.
- Nella natura possiamo trovare l'infinito e il sublime.
- Nella natura possiamo provare gratitudine, gioia di essere, unione con il tutto.

L'effetto benefico della natura sulla nostra salute è dimostrato scientificamente. Dopo una sola ora trascorsa nella natura, la nostra pressione sanguigna diminuisce, la frequenza cardiaca si regolarizza, gli ormoni dello stress si riducono, l'umore migliora e il nostro sistema immunitario si rinforza¹.

¹ Qing Li (a cura di) Forest Medicine, Ed. Nova Biomedical, New York, 2013

I benefici dell'apprendimento con e nella natura – basi scientifiche²

Diversi studi scientifici internazionali dimostrano che trascorrere del tempo, essere attivi e apprendere nella natura ha degli effetti positivi sulla salute dell'uomo.

La ricerca documenta chiaramente che apprendere nella natura

- aumenta la capacità umana di affrontare le difficoltà (resilienza)
- riduce gli effetti negativi delle situazioni di vita difficili e contribuisce alla buona salute
- motiva a muoversi di più e riduce lo stress
- influisce positivamente sulle capacità motorie, creative e cognitive
- fortifica psicologicamente e cognitivamente individui e gruppi
- incoraggia le interazioni sociali, contribuendo alla creazione di nuove relazioni e rinforzando lo spirito comunitario
- favorisce processi di trasformazione positivi
- permette la creazione di un legame con un luogo o un tipo di paesaggio, contribuendo alla costruzione della propria identità e rinforzando il senso di appartenenza
- si contrappone all'attuale allontanamento della società dalla natura
- migliora le competenze linguistiche

La lunga esperienza di SILVIVA e di diversi enti internazionali dimostra che le attività di apprendimento nella natura rappresentano un sostegno per molte persone. Integrare la pratica della consapevolezza in queste attività ne aumenta ulteriormente i benefici.

² Raith und Lude, Startkapital Natur, 2014; Krasny & Tidball (a cura di), Greening the Red Zone, 2014; Arbogast et al., Vegetation and Outdoor Recess Time at Elementary Schools: What are the Connections?, 2009; Söderström et al., The quality of the outdoor environment influences childrens health – a cross-sectional study of preschools, 2013.

La consapevolezza nella natura per un futuro più sostenibile

PROSPETTIVE

La stato di consapevolezza nella natura può portare a una relazione più altruista e cosciente con le risorse naturali, proprio come suggerisce la Carta della Terra e il preambolo del documento UNESCO «Higher Education» del 1998, nel quale viene esposta una visione del mondo che include «dimensioni più profonde di moralità e spiritualità».³

Sufficienza e preservazione delle risorse:

- Di cosa ho veramente bisogno per vivere?

Valore intrinseco della natura:

- Di cosa hanno bisogno gli altri esseri viventi di questo pianeta?
- Le mie esigenze e quelle degli uomini in generale sono l'unità di misura di tutto?

Impegno:

- Posso e voglio impegnarmi in favore della natura?
- Cosa posso fare? Quali sono le mie capacità e i miei limiti?
- Con chi potrei collaborare per arrivare a un risultato?

Legame con la natura:

- Dove e quando mi sento connesso con la natura?
- Come cambia questa relazione?

³ UNESCO: World Declaration on Higher Education for the 21st Century: Vision and Action, 1998. www.unesco.org

Avviciniamo le persone alla natura...

... perché il contatto con la natura è umano

Gran parte di ciò che ci rende umani si basa sull'apprendimento attraverso le esperienze tattili: tocchiamo il mondo che ci circonda e lasciamo che il mondo ci tocchi. Non possiamo sopravvivere senza interagire con il mondo e la natura usando i nostri sensi.

... perché si tratta di un luogo d'apprendimento ideale

L'apprendimento nella natura ha diversi effetti positivi: all'aria aperta si impara meglio. Muoversi, comprendere le cose, usare tutti i sensi, vivere intensamente una situazione: tutto ciò aiuta a consolidare a livello cerebrale quanto appreso e vissuto.

... perché il legame con la natura ci permette di agire in modo sostenibile

L'esperienza nella natura è indispensabile alla riuscita dello sviluppo sostenibile. Vivere momenti intensamente positivi nella natura porta a una maggiore confidenza con la natura, e a lungo termine, motiva a impegnarsi in diverse attività e decisioni in favore dell'ambiente.

Purtroppo la natura come luogo di lavoro, di apprendimento e di sviluppo personale sta scomparendo sempre più dalla nostra vita quotidiana. Per questo i progetti di SILVIVA cercano di riavvicinare le persone a questi spazi.

www.silviva-it.ch

silviva

Imparare con la natura

Con il sostegno di



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dell'Ambiente UFAM