

Abbracciate gli ALBERI

Una passeggiata in campagna già vi mette di buonumore? Provate un "bagno di foresta" e ne uscirete addirittura rinati, traendone sollievo sul piano mentale e fisico, dalla riduzione dello stress alla stimolazione del sistema immunitario. Parliamo di una pratica salutistica diffusa in Giappone, Cina e Corea - il *forest bathing* - che sta per approdare in Europa. Infatti il 5 giugno, Giornata Mondiale dell'Ambiente, sarà aperto al pubblico nell'Oasi Zegna di Trivero (Bi) il primo percorso green studiato ad hoc per questa esperienza, che consiste nel camminare in particolari boschi per respirare alcuni principi attivi utili. Nella stessa riserva naturalistica - creata a partire dagli anni Trenta dall'imprenditore tessile Ermenegildo Zegna a monte del suo lanificio - era stato avviato nel 2012 un altro progetto pionieristico incentrato sulle proprietà energetiche degli alberi: il Bosco del Sorriso.

«Da sempre, i miei weekend tra le faggete dell'Alta Valsessera sono come dei bagni di benessere: ogni volta che mi immergo nel verde ne esco alleggerita! Così, ho voluto andare a fondo su questi effetti positivi con una ricerca multidisciplinare», spiega Anna Zegna, presidente dell'omonima Fondazione culturale (www.fondazionezegna.org), che ha avviato

Grazie al progetto di un'imprenditrice tessile e mecenate arriva anche in Italia il "forest bathing", che insegna ad "assorbire" l'energia dei boschi. Un'antica tradizione, ora comprovata dalla scienza. Ecco come ritemperarsi, dal Piemonte fino al giardino di casa

di GAETANO ZOCCHI

Non è solo una sensazione e non si tratta solo di ossigeno: stare vicino agli alberi infonde benessere di corpo e mente.

elleverde

Nella tradizione giapponese si chiamano "shinrin-yoku", passeggiate terapeutiche

entrambe le iniziative di forest bathing e circuito bioenergetico. Come agiscono su di noi queste esperienze? E come usufruirne anche in altre zone d'Italia o, addirittura, nel giardino di casa?

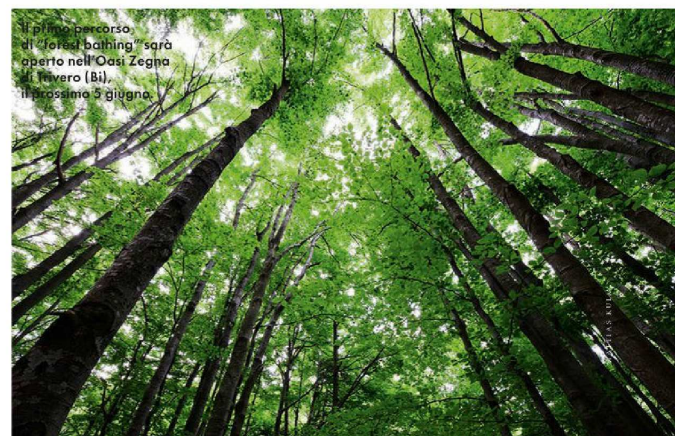
FOREST MEDICINE: DOVE, COME, QUANDO

«Il team di Qing Li, professore della Nippon Medical School di Tokyo e presidente della Japanese Society of Forest Medicine, ha recentemente dimostrato che i benefici delle tradizionali passeggiate nel bosco - o shinrin-yoku - sono dovuti all'azione di alcune sostanze aromatiche vegetali: i monoterpeni. Respirando queste molecole per molte ore, a una determinata concentrazione, si riducono i livelli di cortisolo e adrenalina nel sangue, cioè gli ormoni dello stress. In più, si moltiplicano i linfociti NK (Natural Killer), che ci proteggono da virus e cellule tumorali», spiega l'ecodesigner e ricercatore Marco Nieri (www.archibio.it), che ha curato il progetto all'Oasi Zegna, insieme all'agronomo Marco Mencagli. Partendo dagli studi giapponesi, condotti soltanto sulla conifera Cryptomeria japonica, i due italiani hanno indagato le proprietà della nostra flora e messo a punto una metodologia per praticare il forest bathing anche nei boschi mediterranei.

«Da noi, gli alberi con la massima emissione di monoterpeni sono, nell'ordine, lecci, faggi, sughere, castagni e pini domestici. Le fagete della Valsessera, addirittura, producono monoterpeni in misura 25 volte superiore a quella delle conifere orientali», afferma Nieri. Come beneficiarne? «Servono almeno 12 ore di fruizione del bosco nell'arco di tre giorni consecutivi, alternando

L'ENERGIA DEI GIGANTI VERDI

Tutt'altro principio quello su cui si basa il percorso bioenergetico, che prevede soste di almeno 10 minuti



Il primo percorso di "forest bathing" sarà aperto nell'Oasi Zegna di Trivero (Bi). Il prossimo 5 giugno.

DOVE: I GIARDINI BIOENERGETICI

- Alp & Wellness Sport Hotel Panorama, a Fai della Paganella (Tn), www.sporthotelpanorama.it.
- Bosco del Sorriso-Oasi Ermenegildo Zegna, Trivero (Bi), www.oasizegna.com.
- Castello Quistini, a Rovato (Bs), www.castelloquistini.com.
- Giardino terapeutico accessibile Corte Roncati, a Bologna, www.aiasbo.it.
- Parco Cavaioni-Ca' Shin, Bologna, www.ca-shin.com.
- Parco dei Castagni e Parco Vartara, Montecreto (Mo), www.comune.montecreto.mo.it.
- Parco Storico Seghetti Panichi, a Castel di Lama (Ap), www.seghettipanichi.it.
- Villa Lina, a Ronciglione (Vt), www.relaisvillalina.com.

ciascuna in prossimità di alcuni alberi. «Dopo, si ha la sensazione di aver "ricaricato le pile"», sostiene Nieri, esperto in questa nuova disciplina, avviata negli Anni '50 dall'ingegnere belga Walter Kunnen, nonché progettista di giardini bioenergetici (www.archibio.it).

«In pratica, ogni albero emette un campo elettromagnetico di debole intensità, ma con alta affinità biologica. La sua forza cambia in funzione del punto in cui cresce la pianta (a causa della sua interazione con l'ambiente) e si misura con uno strumento chiamato antenna di Lecher. Al Bosco del Sorriso, per esempio, abbiamo individuato e segnalato 16 stazioni per la sosta dove l'energia dei faggi viene amplificata per alcuni metri e si può trarne beneficio», illustra il curatore.

«Da bambina mi arrampicavo su questi faggi, li trovavo irresistibili», racconta Anna Zegna, «forse per i grandi cerchi sul tronco, che sono come occhi che ti osservano o, forse, per la loro corteccia morbida al tatto, tanto che sembra di accarezzare un tessuto. Alcuni di loro hanno una forza speciale e basta stringerli, poggiargli contro la schiena o abbracciarli per stare meglio». Tecnicamente, parliamo di onde impercettibili con i sensi, ma misurabili con strumenti di biorisonanza. Secondo la ricerca di Nieri, le specie con vibrazioni benefiche sono faggio, frassino, quercia, leccio, sughera, ciliegio, pruno, melograno, palma e olivo e ognuna di esse agisce su diverse funzioni dell'organismo.

«Frassino e betulla entrano in risonanza con sistema linfatico e vescica. L'olivo stimola apparato digerente, fegato e cistifellea. La quercia, il sistema cardiocircolatorio... Altre varietà, come noce, cipresso, oleandro e lauroceraso, invece, hanno una interazione non positiva con il corpo umano». Da profani e senza strumentazione adatta, come usufruire della bioenergia? «In generale, gli esemplari monumentali sono quelli più efficaci, quindi consiglio di avvicinarsi a loro, stargli vicino, toccarli; probabilmente, hanno vissuto a lungo proprio perché sono cresciuti in un punto in cui riescono a esprimere al meglio la loro potenza. Durante le misurazioni fatte a Villa Borghese a Roma, per esempio, un cedro secolare e un enorme platano mi hanno stupito per la loro capacità di influire positivamente sul circondario. Molto forti anche l'olivastro millenario di Luras (Or), il cui campo elettromagnetico si proietta fino a 150 metri di distanza, e il Platano dei 100 bersagli di Caprino Veronese».

PER UN GIARDINO POSITIVO

Sulla base di queste conoscenze, è anche possibile progettare giardini bioenergetici (una decina di essi



Le five floating isles, cinque isole fluttuanti, una delle ultime "eco-installazioni" di Ichi Ikeda a Merano.

MEDITAZIONI SULL'ACQUA

L'acqua sarà protagonista, come sempre nelle sue creazioni. Ma questa volta la nuova opera di Ichi Ikeda avrà un anfiteatro d'eccezione: i Giardini di Sissi a Merano, che riapriranno al pubblico il primo aprile proprio con lo speciale work in progress dell'artista giapponese. «Noi siamo popoli fatti per nascere e crescere sulla terra, accarezzati dall'acqua e dalle piante», ha detto Ikeda per spiegare la sua filosofia artistica, Water Art, anche fortemente ambientalista. Perché se il genere umano non riconoscerà la centralità di acqua e piante, non avrà futuro. L'appuntamento per queste riflessioni ecologiche sarà il Laghetto delle Ninfee dei Giardini di Sissi, dove Ikeda lavorerà alla sua nuova installazione di fronte ai visitatori in passeggiata. Per informazioni: www.trautmansdorff.it.

sono visitabili in Italia, vedi box). Come si procede? «Si misura l'energia dell'ambiente e poi si piantano alcune essenze favorevoli - melograno, tiglio, ciliegio, agrifoglio, acero, magnolia - nei punti in grado di amplificare la loro forza terapeutica; questi alberi devono già avere un tronco o un fusto spesso due centimetri. Quindi, si posizionano accanto a essi le panchine per la sosta. Le specie con interazioni non positive, invece, vanno piantate dove il loro campo non viene amplificato dal luogo oppure circondate con varietà benefiche. Lo stesso si può fare negli interni: le palme d'appartamento, come areca, kenzia e chamadorea, ma anche dracene e yucche, estendono i loro effetti fino a cinque metri di distanza», conclude l'esperto, autore del libro Bioenergetic Landscape (Ed. Esselibri). Oltre a purificare l'aria e regalare bellezza alle nostre case, dunque, possiamo oggi affermare a ragion veduta che le piante dispensano anche buone energie.

Gaetano Zoccali