

yoga

JOURNAL

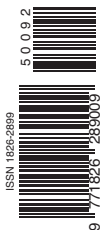


PSICOLOGIA
I 9 MODI DI ESSERE
INTELLIGENTE
E CREATIVO

NATURA
ALLA SCOPERTA
DEL TUO ALBERO
PER MEDITARE

SAGGEZZA
COME LA PAURA
PUÒ DIVENTARE
BUONA ALLEATA

FILOSOFIA E PRATICA DELLA
Creatività



5 0 0 9 2

9 771826 269992

Marco Nieri, star bene con le piante



A Milano, in giugno, sarà inaugurato il “Giardino degli abbracci”, l’healing garden dell’ospedale San Carlo Borromeo disegnato dall’architetto paesaggista Chiara Moroni. È l’ultima importante realizzazione nel campo dei giardini terapeutici. Da anni Marco Nieri, architetto ed eco-designer affascinato dal potere benefico degli alberi, progetta parchi e giardini con precise finalità curative. Accostando specifiche piante crea aree di particolare benessere per l’organismo, adatte a favorire la guarigione di patologie quali disturbi cardiaci, stress, depressione, squilibri ormonali. È autore di “Bioenergetic landscapes, la progettazione del giardino terapeutico bioenergetico”, edito da Sistemi Editoriali. Info: www.archibio.it

D **YOGA JOURNAL** Quali evidenze scientifiche ci sono sul fatto che gli alberi ci aiutino a stare meglio?

R **MARCO NIERI** Sull’argomento ci sono innumerevoli ricerche che mostrano gli effetti benefici degli alberi, ma gli unici studi di rilevanza scientifica sono quelli giapponesi che hanno portato alla diffusione del shinrin-yoku, il **forest bathing**, **passaggiate di uno o tre giorni nelle foreste incoraggiate dal governo giapponese quale pratica terapeutica**. Secondo gli studi giapponesi, il mix di oli essenziali rilasciati nell’aria soprattutto dalle conifere ha un effetto molto positivo sul sistema immunitario e combatte gli effetti dello stress. In Giappone esistono 48 percorsi ufficiali di forest therapy con i ranger che misurano la pressione prima e dopo il percorso.

Il lavoro che io faccio si basa invece sulla **rilevazione, con specifiche apparecchiature, del peculiare elettromagnetismo di ogni pianta e la rilevazione del suo effetto sul corpo umano**. Si tratta dello stesso principio del vega test usato dai medici omeopatici: e si basa sul fatto che tutti gli esseri viventi - piante comprese - emettono frequenze elettromagnetiche che possono essere più o meno positive per altri specifici esseri viventi e di conseguenza per specifici organi .

D Quali alberi per il loro influsso possono favorire la meditazione?

R Per dare un’indicazione precisa bisognerebbe conoscere lo stato esistenziale della persona. Perché da un punto di vista elettromagnetico si tratta di individuare la pianta che possa compensare eventuali squilibri energetici. Generalizzando, diciamo che **sono utili tutte le piante che dimostrano affinità con il sistema nervoso, dunque tiglio, ginkgo biloba, agrifoglio, palma, magnolia**, poi gli alberi che aiutano a concentrarsi come la quercia, il frassino, il castagno, l’acero, la betulla, e infine alcuni alberi da frutta molto positivi come il ciliegio e il pruno. Eviterei invece di sostare sotto un cipresso, un noce, un tasso, una tuia, potrebbero dare un leggero squilibrio.

D Ci sono delle avvertenze speciali da seguire per godere appieno delle energie positive degli alberi?

R Meglio sedersi a sud-est dell’albero.

D Può indicarci alcuni giardini terapeutici aperti al pubblico, dove cercare un connubio di alberi particolarmente ispirante?

R Nel Bosco del sorriso, all’interno dell’Oasi Zegna (Biella), abbiamo progettato un percorso di due chilometri e mezzo con sedici punti di sosta benefici, a Rovato (Brescia) c’è il giardino del Castello Quistini. A Castel di Lama (Ascoli Piceno), all’interno del parco giardino storico Seghetti Panici (che fa parte dei grandi giardini italiani), **abbiamo tracciato dei sentieri bioenergetici che uniscono le aree terapeutiche identificate**. Le tipiche piante mediterranee li presenti (palme, lecci, olivi) possiedono caratteristiche molto positive per il corpo umano, con influenze specifiche su sistema immunitario, nervoso, cardiocircolatorio, riproduttivo, fegato e tiroide. A Ronciglione (Viterbo) ci sono interventi nel parco di Villa Lina e a Bologna abbiamo creato un parco bioenergetico all’interno di Ca’ Shin-parco Cavaioni. **Per maggio abbiamo in programma delle passeggiate all’interno di boschi italiani nello stile del Forest Bathing giapponese**.

