

La consapevolezza nella natura

GUIDA | ESERCIZI | PROSPETTIVE

Imparare con la natura



Schatanek & Huppertz

La consapevolezza nella natura

GUIDA



La consapevolezza è più facile da raggiungere, quando è praticata nella natura. E allo stesso tempo il benessere della natura dipende dalla nostra consapevolezza.

La consapevolezza è l'arte di essere nel momento, in contatto con sé stessi e con ciò che ci circonda, senza perseguire altri scopi. È l'arte di essere semplicemente qui. Quest'atteggiamento ci permette di osservare con tranquillità la natura e di percepirne l'effetto sulla nostra persona, senza sforzo, aperti alle nuove esperienze.

Più lasciamo che la natura abbia effetto su di noi, più diventiamo consapevoli; più viviamo consapevolmente la natura, più diversificata sarà la nostra percezione di essa. Nella natura diventa evidente l'importanza di dirigere la propria consapevolezza verso l'esterno ma anche verso l'interno e verso il contatto che abbiamo e sviluppiamo con la natura.

Molte persone trascorrono volentieri del tempo nell'ambiente naturale, approfittando dei benefici che ne derivano, ma spesso in quei momenti non sono in contatto con la natura, perché percepiscono la natura soltanto come cornice alle loro attività.

Espandere e lasciar vagare i sensi nella natura

ESERCIZI

A

Ricettività

1. Interpellare il gruppo

In gruppo, camminando lungo un percorso, a turno richiamiamo l'attenzione degli altri su un oggetto o una sensazione che attira i nostri sensi: oggetti naturali diversi, colori, vuoti, movimenti corporei, esperienze sensoriali, respiro. Ognuno può proporre qualcosa, seguendo una sequenza casuale, ma è importante che non sia fatto in modo troppo veloce e che vengano dedicati 30-60 secondi di attenzione ad ogni oggetto. Se due partecipanti richiedono l'attenzione del gruppo contemporaneamente, spetta all'animatore decidere chi può parlare per primo.

Possibile variante: si sceglie un solo senso, ad esempio l'udito, quindi si rivolge l'attenzione ai rumori nella natura: il fruscio delle foglie, il respiro, i passi, il traffico, le voci, i versi degli animali (uccelli, insetti), il vento, i gorgoglii dell'acqua, il silenzio.

Integrazione

Questo esercizio è adatto per salutare o congedarsi da un luogo, ma anche durante lunghe camminate. L'animatore può aggiungere ai suggerimenti dei partecipanti alcuni concetti di ecologia e biologia.

2. Tre focus

Inizialmente ci concentriamo sui nostri passi: ascoltiamo i nostri movimenti e il contatto con il terreno. Dopo circa 3 minuti prestiamo attenzione anche al nostro respiro e infine anche ai suoni. Probabilmente la nostra attenzione passerà velocemente da un focus all'altro. Ovviamente è possibile cambiare le combinazioni, per esempio: camminare – odori – suoni; vista – movimenti nella natura – movimenti del proprio corpo, ecc. Scegliere più di tre focus contemporaneamente porta di solito a sentirsi iperstimolati: in questo caso è più semplice praticare l'ampia consapevolezza, rinunciando quindi a ogni tipo di focus.

3. L'ampia consapevolezza

Teniamo gli occhi aperti e guardiamoci attorno con lo sguardo «morbido», cioè non osserviamo ciò che ci circonda, né i suoi dettagli, ma percepiamo semplicemente le nostre sensazioni visive, poi percepiamo la nostra postura e infine il respiro, senza voler cambiare nulla. Ora abbandoniamo ogni focus, e accogliamo tutte le sensazioni esterne, le sensazioni corporee, i sentimenti, le nostre idee, i nostri pensieri. Facciamolo senza scegliere o accentuare volutamente una sensazione particolare, senza aggrapparci a nulla, senza rifiutare nulla.

Muoversi giocando nella natura

ESERCIZI

D

Gioco

10. Avvicinarsi lentamente agli animali

Di solito, un gruppo di persone nella natura non passa inosservato. Le nostre voci, la posizione eretta, i movimenti veloci delle braccia scatenano immancabilmente delle reazioni nell'ambiente intorno a noi. Gli uccelli volano via, i caprioli e le volpi si nascondono.

Inizialmente ci concentriamo sull'effetto che provochiamo negli animali, sperimentando con la postura (eretta o accovacciata), con la voce (alta oppure in silenzio), con i movimenti delle braccia (muovendole, oppure tenendole lungo il corpo), con la velocità di movimento (correndo oppure muovendosi furtivamente).

Quanto riusciamo ad avvicinarci agli animali? A quale movimento reagiscono? Prima di fuggire, danno segni d'irrequietezza? Quando volano via gli uccelli? Quando iniziano a lanciare gridi di allarme?

Per spostarci in modo furtivo, ci muoviamo con scioltezza, spostando lentamente il peso da un piede all'altro. La nostra posizione è eretta, molleggiata, con le ginocchia leggermente piegate, le braccia rilassate lungo il corpo.

Respiriamo tranquillamente e in modo regolare. Poi appoggiamo il tallone al suolo e «srotoliamo» il piede partendo dalla parte esterna e passando poi a quella interna. Facciamo attenzione ai rami che scricchiolano, ai sassi che rotolano, alle asperità del terreno, ecc.

Integrazione

Attività di osservazione della fauna, in particolare di uccelli.

11. A velocità diverse

Camminando lungo diversi percorsi, ci concentriamo sul contatto con il suolo, sul nostro respiro e sulla postura. Osserviamo come il nostro corpo si adatta all'ambiente circostante.

Camminiamo lentamente su un terreno pianeggiante e percepiamo come i piedi e i movimenti si adattano al suolo, a come il suolo stesso «esige» questi adattamenti. Camminiamo in modo consapevole anche su grandi solchi e rilievi.

Ora acceleriamo la camminata. Come percepiamo le irregolarità del terreno? Come reagiscono i piedi e il corpo al contatto con il terreno? Oppure camminiamo in modo deciso e sentiamo come cambia il terreno e il nostro contatto con esso.

Adesso cerchiamo un percorso ripido. Percepiamo la pendenza e lasciamo che l'inclinazione del terreno, il suolo e il nostro corpo decidano quale sia la velocità giusta per noi.

Integrazione

Consigli per i percorsi impervi, stima del rischio, consigli per alpinisti, attraversamento di corsi d'acqua, comportamento sui terreni difficili.

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