



COL CARPINO CHE MI PRENDI!

Giochi e percorsi con l'albero amico dei bambini

MAELA CANU

Negli articoli scorsi abbiamo spiegato cos'è la Forest Therapy e perché si chiama così.

Ci siamo detti che la nostra salute e quella dei boschi crescono assieme e che quindi bisogna rispettarli e proteggerli: foreste in salute permettono all'uomo di vivere meglio, di adottare uno stile di vita più sostenibile, e di puntare su strategie agricole e di allevamento che hanno minore impatto. Insegnare ai bambini, quindi, a stare nei boschi, a conoscerli, a conoscere le piante e le loro proprietà fa parte di un sano percorso di crescita dei bambini. Abbiamo provato a ipotizzare percorsi nei boschi per loro e ora cercheremo di capire come possiamo usare le proprietà di un albero magico per i bambini: il Carpino!



Arbustivo o piccolo albero di carpino dalla chioma raccolta e un po' scompigliata. Nella foto un bell'esemplare lungo la Valle del Trella (Lenola, Latina).

Continuiamo ad andare in qualsiasi bosco, a giocare in qualsiasi prato, ma, se incontriamo un carpino, ricordiamoci che possiamo chiedergli parecchie cose...
Partiamo dall'inizio! ➤



L'areale si estende per tutta l'Italia centromeridionale, i Balcani e le coste della Turchia. Nella foto il Sentiero del Rifugio Appiolo (Lenola, Latina).

SCHEDE TECNICA DEL CARPINO BIANCO

Albero d'immensa vitalità e adattabilità, il Carpino Bianco porta forza e sostiene l'organismo nei processi rigenerativi. Aiuta a mantenere libere le vie respiratorie, sostiene il fegato e favorisce un'equilibrata produzione di piastrine.

Nome comune: Carpino

Nome scientifico: *Carpinus betulus* L.

Famiglia: Betulaceae

Nomi popolari: Carpino bianco, Carpine.

Data del calendario degli alberi: dal 4 al 13 giugno e dal 2 all'11 dicembre.

Fiore di Bach:

Conosciuto come Hornbeam è

nel gruppo delle "Persone che soffrono d'incertezza" scrive E. Bach: "per quelli che non si sentono abbastanza forti mentalmente fisicamente, per sopportare il peso della loro vita; le occupazioni della vita quotidiana sembrano loro troppo dure, benché generalmente essi riescono a compiere, con successo, il loro dovere.

Descrizione botanica:

Portamento: Albero di media altezza (circa 15-20 metri) dal portamento dritto e corteccia liscia e grigia.

Foglie: semplici, ovate, alternate e brevemente picciolate, presentano delle nervature ben visibili nella pagina inferiore. Apice acuminato e margine dentato.

Fiori: riunite in amenti unises-

suali. I fiori maschili sono penduli e tozzi, caratterizzati da 6-12 stami per ogni brattea; i fiori femminili sono corti hanno perigonio e sono presenti a coppie su una serie di brattee. Nel frutto poi diventeranno una brattea triloba.

Frutti: sono acheni che contengono i semi non alati che si propagano in maniera anemocora (ovvero attraverso il vento).

Radici: molto ramificate e fascicolate.

Etimologia del nome/storia e tradizioni:

il termine "Carpinus" deriva dall'unione della radice "kar" ovvero "essere duro" e da "pinus" ovvero "pino", mentre il termine "betulus" deriva da "betula", termine datogli da Linneo per la sua



Le cortecce (Ostrya carpinifolia a sinistra, Carpinus betulus a destra), non potrebbero essere più diverse.

lo e a scoprire somiglianze a corpi di danzatrici!

Il carpino si può toccare, abbracciare, scrutare, leccare... ma soprattutto si può respirare per avere effetti benefici sulle vie respiratorie dei piccoli: il carpino rilascia dei b-voc che aiutano a disinfiammare i bronchi. Ecco perché giocare attorno ci dà benessere fisico oltre che psicofisico.

L'occhio e il corpo-fotografico:

mi pongo davanti a un albero e lo imito... facile? Sì!

Vi invito, però prima a mettervi con i bambini distanti una decina e più di metri per poi andare verso il carpino scelto lentissimamente osservandolo dal basso verso l'alto in tutta la sua grandiosa eleganza e ad ogni passo

dire una cosa che si percepisce guardando l'albero.

Arrivati a pochi passi con i piccoli chiedendo loro di avere pazienza prima di toccare il Carpino e di osservare bene le radici e pian piano anche i più piccoli particolari. Poi un passaggio importante prima di toccarli è quello di mettersi a chiedere il permesso al carpino di potersi avvicinare... questo gesto fa sì che il bambino (ma possiamo dire anche l'adulto, e forse maggiormente l'adulto) inizi ad avvicinarsi all'albero con una consapevolezza maggiore e possa cogliere che l'albero non è solo un elemento decorativo ma qualcosa di più.

Passo successivo arrivare a toccare e scrutare le fessure, i disegni sulla corteccia la forma delle fo-

glie i colori da vicino e guardando l'albero dal basso verso l'alto ora da vicini cosa si coglie di diverso da quando eravamo distanti? Un penultimo passaggio è ringraziare questo albero che ci ha dato il permesso di conoscerlo approfonditamente e poi riallontanarci osservarlo come all'inizio e capire se ora si coglie qualcosa in più come l'amico che anche da lontano lo riconosciamo per l'andatura il taglio di capelli anche se non lo riusciamo a vedere bene. In ultimo è il saluto.

Solo ora sono in grado di poter imitare il carpino da me scelto, perché ora lo conosco davvero e posso anche immedesimarmi.

Cerco trovo creo:

A questo punto con fiori foglie e





rametti che ho trovato a terra attorno al carpino posso disegnare/costruire un vero carpino! Non insegnate ai bambini a strappare foglie o rami, e se proprio non potete farne a meno insegnate ai vostri bambini a chiedere il permesso, è un piccolo gesto di educazione che potrebbe aiutare a cambiare il mondo.

Ascolto e danzo:

In ultimo ascolto la musica del carpino e danzo come un carpino attorno ad esso!
(Inquadrando il QRcode vi troverete ad ascoltare la musica riprodotta da un rilevatore di differenze di frequenze che è stato attaccato a un carpino nell'azienda agricola le sorgenti di Bergamo, usatela se non avete voi uno strumento adatto e fate danzare i vostri bambini!)



Secondo le tabelle di Myazaki e Li passare 20 minuti al giorno nei boschi, come la forest therapy suggerisce, porta benessere continuativo in cui il sistema immunitario riesce a rinforzarsi... pensate a come farebbe bene ai bimbi stare ogni giorno nei boschi/prati/parchi a contatto con gli alberi, ma anche in giardino, nei prati... potrebbe essere un importante investimento per il loro futuro, non facciamoci sfuggire un'occasione così grande. 🌱



dida qrcode



Sopra: infruttescenza di *Ostrya carpinifolia*: un grappolo pendulo simile a quello del Luppolo.

Sotto: molto diversa l'infruttescenza del *betulus*: un grappolo di piccole noci protette da brattee trilobate.



Con l'età il *betulus* accentua le classiche scanalature e mantiene liscia la pelle. Nella foto individui vetusti al Giardino Storico Sgaravatti (Parco dei Faggi).



Mentre l'*Ostrya* aggiunge alle fratture verticali nuove fessurazioni in senso orizzontale. Nella foto un vecchio esemplare dell'Orto.