



PICCOLI ALBERI CRESCONO

MAELA CANU E NUNZIA

L'immersione forestale (Forest Therapy) è una pratica con effetti benefici sulla salute nata oltre 50 anni fa in Giappone e poi diffusasi in tutto il mondo.

Può essere proposta anche a bambini anche piccoli, modulando con attenzione e equilibrio i tempi del percorso, non solo nel classico bosco, ma anche in un Parco.

*Lallodola
canta per tutto il giorno,
ed il giorno
non è lungo abbastanza.
Matsuo Basho*

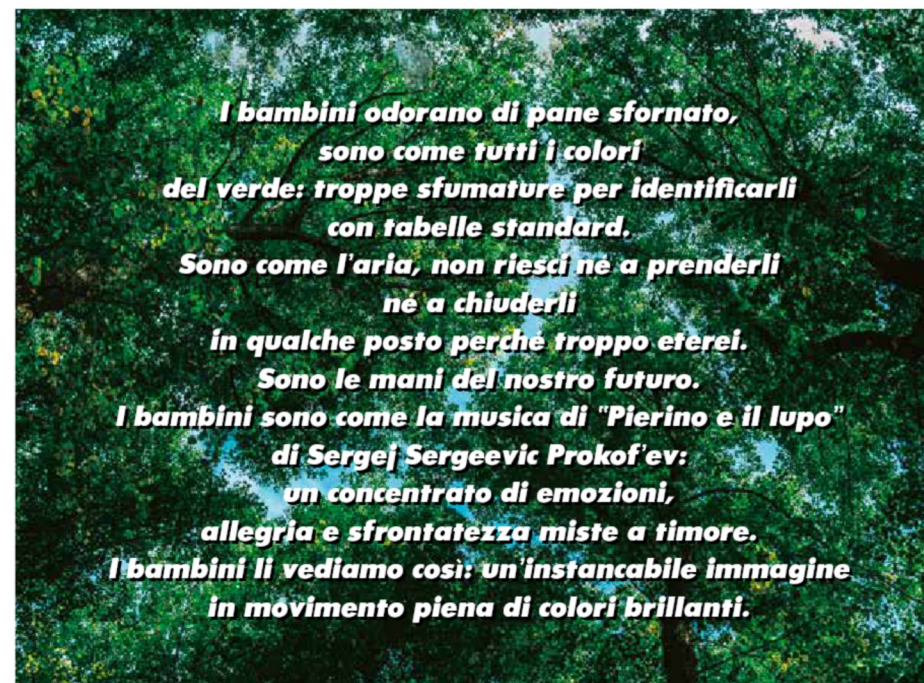
riconosciuto nella prevenzione medica¹.

In questo articolo approfondiamo lo Shirin-Yoku con i bambini 0-6, proponiamo un'ipotesi di lavoro indicato per piccoli gruppi di bambine e bambini a partire dai 2 anni fino ai 6 anni (con struttura differenziata per gruppi di 2-4 anni, 5-6 anni).

Per la fascia 0-2 vengono preparate apposite uscite con papà e/o mamme in allattamento.

L'immersione con i più piccoli si sviluppa su percorsi molto corti,

¹ Ulteriore approfondimento <https://ilbolive.unipd.it/it/news/meno-ansia-quando-siamo-nei-boschi-anche-lef-fetto>



***I bambini odorano di pane sfornato,
sono come tutti i colori
del verde: troppe sfumature per identificarli
con tabelle standard.
Sono come l'aria, non riesci né a prenderli
né a chiuderli
in qualche posto perché troppo eterei.
Sono le mani del nostro futuro.
I bambini sono come la musica di "Pierino e il lupo"
di Sergej Sergeevic Prokof'ev:
un concentrato di emozioni,
allegria e sfrontatezza miste a timore.
I bambini li vediamo così: un'instancabile immagine
in movimento piena di colori brillanti.***

ma ricchi di stimoli e completamente immersi nel Bosco (o perlomeno nel Parco più vicino).

Prima di entrare nel Bosco si consiglia di creare un cerchio con i bambini e le figure adulte di riferimento per salutarsi. Poi si propone un breve gioco iniziale. La prima tappa è quella che poniamo all'ingresso del Bosco, un vero e proprio inizio di cammino: si apre una porta immaginaria e si chiede il permesso al Bosco per entrare. Di seguito si propongono alcune semplici attività che permettano di costruire il gruppo: giochi, canzoni, danze.

Le tappe a seguire possono essere costruite in modo che i bambini

vengano ad utilizzare tutti i loro sensi con dei giochi adeguati all'età dei partecipanti.

Una tappa, ad esempio, può essere dedicata al senso del tatto: il toccare per un bambino è il conoscere, l'andare verso l'altro. Il toccare dà libertà a tutto il corpo, ma permette anche di conoscere i nostri confini. Toccare la terra, toccare la corteccia, sentire sulla pelle la frescura dell'ombra e il tiepido del sole. Mettere un piede nel ruscello, appoggiare la schiena ad un tronco illuminato dal sole e uno rivolto a nord. Imparare che non solo con le mani si può sentire, ma tutto il corpo è tatto!

Il sentiero viene affrontato in modalità sempre più silenziosa

man mano ci si addentra nel Bosco. Solitamente è una cosa che avviene naturalmente, proprio perché il clima che si crea all'interno è sereno e allegro ma anche raccolto e "in ascolto".

Durante il percorso è importante creare un momento dove le bambine e i bambini si possano fermare ed entrare in contatto con i rumori e i suoni e i colori del Bosco attraverso uno stato di rilassamento. Osservare, ascoltare, porre l'attenzione rilassando il corpo -se riescono chiudendo gli occhi- e portandolo ad essere più percettivo e ricettivo. La meditazione dei colori, per esempio, è semplice e porta le bambine e i



Colmo di fiori

**Colmo di fiori è il pesco,
non tutti diventeranno frutto,
Splendono limpidi come schiuma di rose
Per l'azzurra fuga delle nubi.**

**Come fiori sboccano i pensieri,
cento al giorno-
Lasciali fiorire! Lascia alle cose il loro corso!
Non domandare del raccolto!**

**Occorrono anche giuoco e innocenza
e fiori in abbondanza,
Altrimenti il mondo ci sarebbe angusto
e la via priva di piacere.**

Herman Hesse



bambini a guardare gli elementi naturali a riempirsi del loro colore come fosse una luce che riempie e pulisce il proprio corpo. Una delle ultime tappe può consistere nel "compilare" un piccolissimo quadernetto da "esploratore del Bosco" dove è chiesto di inserire - con qualsiasi tecnica conoscano- ciò che si è ascoltato, visto, scoperto. Sono pagine che rimarranno a loro e serviranno come ricordo e, nel contempo, a fissare luoghi e momenti piacevoli del loro passaggio nel Bosco. All'interno del percorso si può prevedere anche un momento di merenda durante il quale ascoltare la musica delle piante attraverso un dispositivo digitale che permette di convertire le variazioni elettriche delle piante in note. Ultima tappa è l'uscita dal Bosco: un momento di ringraziamento, per concludere con gratitudine e

ascoltare dalla voce dei bambini se hanno accolto e interiorizzato il messaggio del Bosco.

Si è notato che le attività nel bosco contribuiscono particolarmente a promuovere il benessere fisico ed emotivo dei bambini in età evolutiva.

Nel 2018 con l'articolo "The Effects of a Health Promotion Program Using Urban Forests and Nursing Student Mentors on the Perceived and Psychological Health of Elementary School Children in Vulnerable Populations", gli autori - Kyung-Sook Bang, Sungjae Kim, Min Kyung Song, Kyung Im Kang, e Yeaseul Jeong - hanno evidenziato che l'accesso allo spazio verde è associato a un miglioramento del benessere mentale, della salute generale e dello sviluppo cognitivo nei

bambini. La natura, inoltre, li ha aiutati a migliorare il funzionamento psicologico, ad affrontare i problemi, a pensare con chiarezza e a sentirsi liberi e rilassati con un significativo miglioramento dell'autostima e una diminuzione dei sintomi depressivi.

La terapia forestale, come pratica di promozione della salute, si basa sulla consapevolezza che trascorrere del tempo in una foresta migliora la salute del corpo umano. Si utilizzano vari elementi come il paesaggio, i b-voc, l'acqua, il vento, il profumo e il suono. Questo permette ai bambini di crescere più sani, ma anche più consapevoli dell'importanza di rispettare e tutelare la natura come racconta Richard Louv nel suo libro "Last Child in the Wood".

Louv ha sottolineato anche l'importanza dell'esposizione diretta alla natura per un sano sviluppo dell'infanzia e per la salute fisica ed emotiva sottolineando come, anche senza programmi strutturati, si possano ottenere effetti benefici. La conseguenza di questo approccio è che il sistema nervoso dei bambini può rilassarsi grazie alla stimolazione del nervo parasimpatico. Anche l'Istituto Superiore di Sanità lavora da tempo per sensibilizzare insegnanti, genitori, operatori sanitari, ma anche decisori politici, al cosiddetto "disturbo pediatrico da deficit di natura": un disturbo che coinvolge i bambini che vivono lontano da aree verdi. Per garantire il benessere fisico e mentale dei più piccoli è fondamentale offrire loro la possibilità di trascorrere del tempo libero in ambienti naturali. 🌿

