

natural
WOMEN

Gisele
Bündchen

**Amo l'odore
della terra.
Parla di me**

«Fin da piccola mi sono sentita legata al suolo, ai campi. Sono cresciuta in un paesino nel sud del Brasile. Ero sempre a piedi nudi, i miei nonni materni erano agricoltori. Per me il massimo della felicità è stare in mezzo alla natura. Mi piace il suo odore, come quello che si sente dopo la pioggia: l'odore della terra è il mio preferito», racconta la modella, 38, da anni impegnata nella difesa dell'ambiente.



La natura ti rigenera. Ascolta il suo richiamo

Tuffarsi nel mare di notte, correre scalze sulla spiaggia, rotolarsi nel bosco e respirarne i profumi...

Ci sono tanti modi di riconnettersi a Madre Terra (compreso comprarsi una piantina da scrivania per il rientro in ufficio). La ecopsicologa Marcella Danon ne spiega i benefici per noi e per la società

DI FEDERICA BRIGNOLI

NE PARLIAMO CON MARCELLA DANON

Psicologa e scrittrice, insegna Ecopsicologia all'Università della Valle d'Aosta. Ha scritto *Clorofillati*.
Ritornare alla natura e rigenerarsi (Feltrinelli, 13 euro), ecopsicologia.it



Da una parte la città, il traffico, le comodità, dall'altra la campagna, il verde, la natura. Due realtà che spesso sembrano inconciliabili. Se vivi in un mondo urbano, fai un lavoro d'ufficio, devi rinunciare ai ritmi rilassati della natura (a meno di qualche weekend fuori porta). Possibile? Per Marcella Danon, autrice di *Clorofillati* (vedi box), si può avere entrambi. «Anzi, il ritorno alla natura di cui abbiamo sempre più bisogno non è contrapposto allo sviluppo cognitivo logico, tecnologico, urbano. La natura fa parte di noi: siamo parte integrante di questo ecosistema e quindi dobbiamo ritrovare quel senso di appartenenza che è andato perso nell'ultimo secolo».

Se non lo facciamo, quali rischi corriamo?

«Il contatto con la natura è importante per non perdere di vista le conseguenze di certe nostre azioni, che se ci pensate è un po' quello che sta succeden- ▶

natural
WOMEN RIGENERATI NELLA NATURA

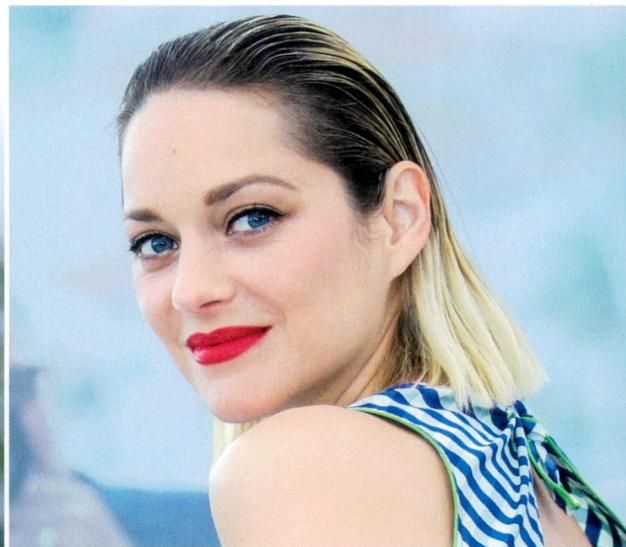


Penélope Cruz

I miei figli mi portano nel verde

L'attrice, 45, sposata con Javier Bardem e mamma di Leonardo, 8, e Luna, 6, ha ritrovato il contatto con la natura quando è diventata mamma: «I bambini mi hanno fatto riscoprire la bellezza

di un fiore appena sbocciato o di un tramonto. Da quando sono mamma sento il bisogno di stare nel verde», racconta la Cruz, che dal 2015 vive in un angolo green di Madrid, accanto al Parco del Retiro.



Marion Cotillard

Difendo l'ambiente che amo

L'attrice francese, 43, non si accontenta di rigenerarsi nella natura, ma è un'attivista di Greenpeace, pronta a scendere in piazza per protestare e a lavorare a progetti di sensibilizzazione (nel 2015 ha prestato la voce a un corto sull'Amazzonia). «I miei nonni mi hanno trasmesso l'amore per la natura. Se penso a loro, li vedo sempre nell'orto», dice l'attrice che è mamma di due figli avuti dall'attore Guillaume Canet.

do oggi: dal disboscamento all'accumulo di plastica, danneggiamo la natura perché non ci rendiamo conto che ne facciamo parte».

Perché la natura è così indispensabile?

«Dal punto di vista fisico il contatto con la natura ci permette di scaricare tensioni, fortificare il sistema immunitario e velocizzare processi di guarigione dell'organismo. Oggi c'è molto bisogno di muoversi, scaricare lo stress visto che abbiamo una vita sedentaria. C'è poi un beneficio anche per la dimensione intellettuale».

Qual è?

«Il contatto con la natura facilita la rigenerazione dell'attenzione, come ha dimostrato la psicologia ambientale, porta chiarezza mentale. Ma c'è di più. Pensate ai filosofi che riflettevano guardando l'orizzonte, una dimensione che risveglia per analogia l'infinito. I momenti in natura ci danno la possibilità di porci le domande fondamentali e trovare ognuno le nostre risposte. Certe domande non possono essere ignorate e la natura favorisce molto questa riflessione».

Nel suo libro ci sono diversi esercizi per familiariz-

zare con la natura. Da dove possiamo partire?

«Dalla meditazione camminata. Andate in un parco, un giardino, un bosco (approfittando anche di questo periodo estivo) e per 15 minuti cercate di prestare attenzione solo agli stimoli sensoriali: suoni, colori, sensazioni tattili, profumi, sapori».

A cosa serve questo esercizio?

«A rafforzare la volontà perché ci allena a portare l'attenzione solo dove vogliamo noi. Ci permette di diventare padroni dei nostri pensieri e decidere per esempio di lasciarli in secondo piano per dare peso a altro. Pensate che liberazione se durante le situazioni di stress e ansia riuscissimo a lasciare le preoccupazioni in secondo piano. La natura in questo aiuta molto».

Secondo esercizio?

«Cercate il contatto con gli elementi naturali, acqua, aria, pietra. Lo si può fare camminando a piedi nudi sull'erba, nell'acqua, sul sottobosco di aghi di pino. Oppure appoggiando le mani sulla corteccia degli alberi o immergendole nella corrente di un ruscello. Mani e piedi hanno moltissimi sensori: toccare gli alberi ►

natural
WOMEN RIGENERATI NELLA NATURA



Carolina Crescentini

Faccio il bagno di notte e mi sento libera

Tempo di vacanze per l'attrice, 39, in coppia con il cantautore Motta. L'occasione perfetta per entrare in contatto con l'elemento naturale che Carolina ama di più: l'acqua. «Fare il bagno di notte è una

delle cose che preferisco in assoluto, perché mi regala un'indescrivibile sensazione di libertà», racconta la Crescentini che in autunno vedremo nella serie *Mare fuori*, in onda su Rai2.



Isabella Ferrari

La campagna è nel mio dna

«Sono nata in Emilia, in campagna, circondata da una natura dominante», dice Isabella Ferrari, 55, che da lì è fuggita presto per rincorrere il sogno di fare l'attrice. Ma non ha mai dimenticato le sue origini: «Il recupero della terra, gli odori, i valori mi hanno fatto tenere i piedi ben radicati al suolo. Quando rientro in hotel, dopo aver fatto un red carpet, ho solo voglia di togliermi tacchi, vestiti e gioielli. E per un attimo torno a essere la bambina che camminava scalza sui prati».

per esempio permette di scaricare elettricità statica (che è un accumulo di carica elettrica dato dal contatto con ambienti sintetici – cemento, linoleum, moquette – con suole di scarpe in plastica). Ci alleggerisce».

Nel libro lei consiglia di parlare alla natura, una cosa assai difficile e che potrebbe anche far sentire un po' stupidi.

«Vero, ma vale la pena provarci. E se proprio si è in imbarazzo si può sussurrare o solo comunicare con il pensiero. Gli elementi di natura sono interlocutori eccezionali perché non ci interrompono, non ci giudicano, anzi ci guidano alla scoperta delle risposte che sono già dentro di noi, un po' come una buona terapeuta fa con i suoi pazienti».

Anche le piante domestiche sono natura. Lei suggerisce di portare un po' di verde anche al lavoro. A cosa serve?

«Un piccolo fiore da ufficio ci aiuta a spostare l'attenzione dallo schermo del computer (o dagli altri dispositivi elettronici) alla natura, anche per pochi istanti. È un qualcosa di vivo di cui ci prendiamo cura e in

qualche modo ci ripaga crescendo e ricordandoci che l'amore fa miracoli. Il nostro occhio ha molto bisogno del verde».

E chi non ha pollice verde?

«Torniamo al punto precedente: quello che possiamo fare è connetterci con la pianta e chiederle di cosa ha necessità. Se non altro interrogare la natura ci obbliga a porre più attenzione. Non date in automatico un bicchiere di acqua ogni due giorni solo perché lo leggete sul manuale: guardate, toccate, sentite di cosa la pianta ha bisogno. Parlarle significa dare attenzione a un essere vivente che ha una sua lingua».

Che lingua parla la natura?

«La lingua dell'interazione e della ricerca di equilibrio tra le diversità. La lingua dell'armonia e della bellezza. La lingua della generosità di chi ci fornisce tutto ciò che ci serve per vivere e quella della saggezza di chi è sulla Terra da molto più tempo di noi. E, non ultimo, la lingua dell'intuizione, l'unica che può trovare risposte, poetiche, davanti al mistero della vita».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

AGF, Getty Images

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato