

Il grande libro della Silvoterapia

Guida al potere guaritore degli alberi

Le persone che sono nate e vivono nelle grandi città sono sempre più lontane dalla natura, tanto da non riuscire più a comprenderne l'importanza per il nostro benessere psico-fisico. Spesso chi vive nelle metropoli lamenta un senso di vuoto e di tristezza, molte volte inspiegabili. Questi spiacevoli stati d'animo sono dovuti proprio alla mancanza del connubio ancestrale uomo-natura, rapporto che faceva parte della nostra vita sin dall'alba dell'umanità.

La silvoterapia può farci riscoprire questo contatto intimo e renderci più sereni e felici.

Nota in Giappone da oltre trent'anni con il nome di *Shinrin-Yoku*, la silvoterapia è una pratica che sta letteralmente spopolando tra gli appassionati di terapie alternative d'Europa, cura mente e corpo, proprio attraverso il contatto con la natura. In California molte persone praticano il *tree huggins* (abbracciare gli alberi) e da qualche anno, come un'onda inarrestabile, questa tecnica è approdata anche in Europa.

Laurence Monce, au-

trice del libro, esperta coach e naturopata, è una guida al potere guaritore degli alberi, insegna esercizi, tecniche e dà indicazioni terapeutiche per godere appieno di un «bagno di foresta», indispensabile per la nostra salute.

Nel libro l'autrice spiega in modo semplice questa pratica naturale di benessere e prevenzione della salute offertaci dagli alberi, che permette di riappropriarsi di capacità sensoriali dimenticate grazie ad alcuni facili esercizi, come le tecniche di respirazione e le diverse attività praticabili in foresta, che ci permetteranno di acquisire una maggiore conoscenza dei cinque sensi e di sensibilizzarci all'estetica della natura, alle sue forme e ai suoi colori.

Ci si troverà all'improvviso a guardare la natura e il regno vegetale in modo nuovo e a scoprirne gli straordinari benefici.

Molti in Europa hanno iniziato a comprendere quanto profondamente la nostra salute e il nostro benessere possano beneficiare di questi semplici «bagni di foresta» e i benefici di questa pratica sono dimostrati da recenti esperimenti scientifici, che hanno dimostrato una riduzione dello stress, maggior controllo della pressione arteriosa, rafforzamento del sistema immunitario, miglioramento del deficit di attenzione o iperattività.

La silvoterapia può offrirci quell'aiuto a vivere meglio, indispensabile in questa epoca di iper-connesione digitale, in cui sicuramente abbiamo più che mai bisogno della natura.

Una pratica accessibile a tutti, grandi e piccoli, e coinvolgente, che oltre a farci sentire meglio, ci farà riscoprire il fascino della foresta e godere della compagnia degli «amici di legno e linfa».



SCHEDA

Il grande libro della Silvoterapia
di Laurence Monce
L'Età dell'Acquario Edizioni
Pagine 218; prezzo 18,50 euro