

TREE HUGGING EXPERIENCE

Quando abbracciamo un albero, proviamo ad entrare in una nuova connessione con la natura. Avviciniamoci con calma e sentiamo tutta la sua energia. Prima di abbracciare un albero, possiamo sederci ai suoi piedi con la schiena appoggiata lungo il tronco, chiudere gli occhi e fare dei respiri lunghi e profondi. Così incominceremo a rilassarci e ad entrare in sintonia con l'ambiente in cui ci troviamo.

Poi possiamo alzarci in piedi e osservare l'albero che abbiamo scelto sia da lontano che da vicino. Quindi avviciniamoci all'albero e posiamo una mano sulla sua corteccia. È con il contatto che iniziamo a sentire meglio l'energia che quell'albero può donarci.

L'esperienza proposta in occasione del **CIVIC HACK DEL MOLISE | SUMMER SCHOOL** è veramente unica poiché è stata arricchita dalla suggestiva presenza del suono e della musica capace di farci "connettere" in maniera totale con la natura e far emergere ancora di più la nostra parte migliore.

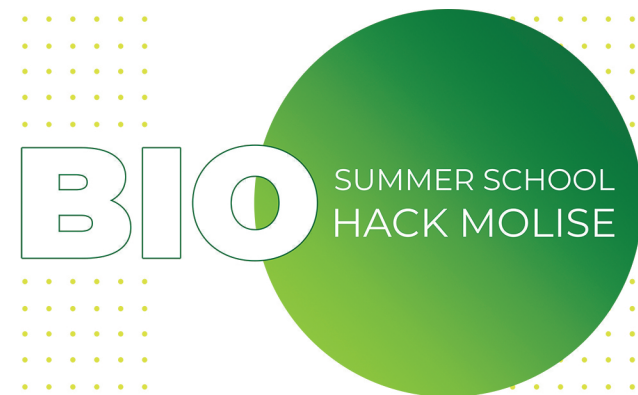
**VIBRAZIONE | SUONO E POSITIVITÀ
PER UNA CARICA DI ENERGIA
INTERIORE.**

PIANO NAZIONALE

SCUOLA digitale



ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE
PERTINI - MONTINI - CUOCO
CAMPOBASSO



02-04 AGOSTO 2021

RISERVA MAB COLLEMELUCCIO - MONTEDIMEZZO **ALTO MOLISE**

BIO SUMMER SCHOOL
CIVIC HACK DEL MOLISE

**TREE HUGGING
EXPERIENCE**





SILVOTERAPIA

IL POTERE BENEFICO DEGLI ALBERI

Abbracciare un albero può farci sentire meglio. La scienza ufficiale è sempre più interessata all'influenza benefica della natura sulla nostra salute. In particolare negli ultimi tempi ha approfondito quanto sia importante ritrovare il contatto con la natura per ricaricarsi di energia e ridurre lo stress.

In questo, gli alberi sembrano avere un ruolo fondamentale. Le filosofie e le tradizioni orientali, con particolare riferimento al taoismo e alla medicina tradizionale cinese, sanno da tempo che gli alberi rappresentano un vero e proprio toccasana per la nostra salute.

Gli alberi non sono soltanto i “**guardiani del Pianeta**”, ma sono anche delle vere e proprie antenne energetiche, degli organismi viventi che affondano le radici nel terreno e che possono avere una vita molto lunga e proprio ad essi possiamo avvicinarci per ricaricarci.

Abbracciare gli alberi per sentirsi meglio è il consiglio base della pratica della **SILVOTERAPIA**, che è stata riconosciuta come metodo scientifico solo nel 1927, quando veniva ormai usata da secoli come terapia naturale per il benessere.

La **SILVOTERAPIA** si basa sull'antica idea del recupero della salute attraverso gli alberi. Alcuni testi del passato fanno riferimento proprio a questa pratica con particolare riferimento ai Libri del Tao intitolati **Mantak Chia** e **Manewan Chia**.

Secondo i Libri del Tao, gli alberi più grandi sono anche quelli che contengono più energia.



È interessante imparare e distinguere le proprietà dei diversi alberi per poter scegliere meglio quale albero abbracciare in base ai benefici che si vorrebbero ottenere.

I **pini** sono tra gli alberi con la maggiore capacità di guarigione, irradiano energia e rafforzano il sistema nervoso, nutrono l'anima (in Cina sono considerati alberi immortali); i **cipressi** e i **cedri** riducono la sensazione di calore; i **salici** aiutano ad alleviare l'umidità del corpo in eccesso, a ridurre la pressione alta e a rafforzare le vie urinarie e la vescica; l'**olmo** calma la mente e rafforza lo stomaco; l'**acacia** aiuta a bilanciare la temperatura corporea; gli **aceri** contribuiscono ad alleviare il dolore; l'**abete** aiuta a la guarigione delle fratture e la riduzione del gonfiore; il **faggio** favorisce la consapevolezza del sé ed aumenta la propria autostima; il **biancospino** favorisce la digestione e rafforza l'intestino; la **quercia** trasmette forza e capacità di vincere.