

La potenza delle immagini naturali

Anche quando non è possibile immergersi in un ambiente naturale possiamo trarre vantaggio dalle videosequenze. Ecco le prove.

Cristina Fino



Dai primi anni Ottanta ricercatori di tutto il mondo stanno dimostrando, attraverso sperimentazioni in diversi ambiti, l'efficacia del guardare immagini di natura per ritrovare il benessere e favorire processi di guarigione. Questo filone di ricerca ha documentato effetti antistress, di riduzione del dolore e di potenziamento della memoria, della concentrazione e della creatività.

Quadri in movimento

In Italia, queste acquisizioni sostanziano la collana di DVD Experience Nature che, suddivisi in 40 temi, propongono filmati e suoni di ambienti naturali. L'omogeneità delle immagini fa sì che, mentre scorrono in sequenza, la mente le consideri come un unico ambiente, e non è sollecitata a intervenire. Questo permette di mantenere vivo l'interesse molto più a lungo

perché, oltre al movimento intrinseco della scena, vi è una cadenza, un alternarsi dei quadri, che rinnova continuamente lo stimolo alla visione e consente la rigenerazione profonda a livello fisico, mentale, emotivo e spirituale (www.alamarlife.com).

Il senso della meraviglia

Tutti possono dedicare un po' di tempo a questa pratica, comodamente seduti a casa. Ma, recentemente, sono state fatte alcune importanti sperimentazioni su persone in difficoltà come tossicodipendenti e persone colpite da Alzheimer.

Ai tossicodipendenti, gli operatori della Cooperativa Il Punto Onlus (Biella) hanno somministrato una sequenza lunga (12,30 minuti) ogni tre giorni, due ore totali in un mese. Si è registrato un notevole miglioramento delle loro condizioni con un significativo

spostamento da stati d'animo di stanchezza e tristezza verso rilassamento e meraviglia.

Video per malati gravi

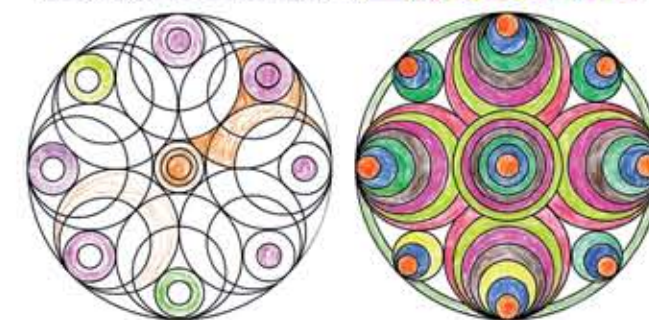
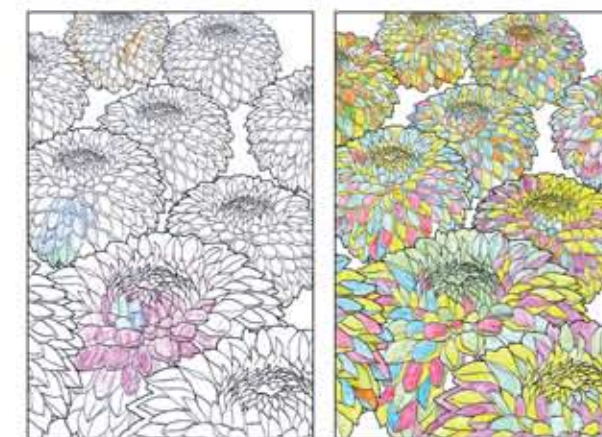
Sempre a Biella, presso la RSA Maria Grazia dell'Opera Pia Cerino Zegna, i video Experience Nature sono stati utilizzati sui pazienti con Alzheimer, testimoniando notevoli miglioramenti delle facoltà cognitive e dell'attenzione in queste persone (si veda a fianco, ndr). Inoltre, i malati si riposano, sono più sereni, rilassati e tornano a



Bambini più sereni e collaborativi

Utilizzati in via sperimentale in alcune scuole materne e asili nido dell'isola d'Elba, i video Experience Nature hanno favorito rilassamento e concentrazione anche nei più piccoli. Le maestre hanno constatato più attenzione e coinvolgimento, più impegno negli esercizi di pittura. Ma anche una maggiore serenità e collaborazione degli uni con gli altri, evitando così quei piccoli litigi e incomprensioni che spesso si colgono nella cooperazione tra bambini.

PER SBLOCCARE LA CREATIVITÀ



tessere relazioni senza l'intervento di operatori. La sensazione di benessere permane anche nelle ore successive: dopo le visioni serali, non si registrano casi di vagabondaggio notturno, nemmeno tra le persone abitualmente più agitate.

Ricordi che riemergono

Con le persone affette da demenza i video acquistano una valenza maggiore, perché favoriscono anche la reminiscenza. Recuperare i ricordi della propria vita è una grande rassicurazione: la persona sente che ha una struttura temporale dentro la quale è inserita, come individuo e come identità, e questo tranquillizza anche le più ansiose, quindi anche il processo cognitivo migliora, perché non bloccato dall'ansia.

Su malati d'Alzheimer la visione di filmati Experience Nature (www.alamarlife.com) ha un grande effetto. Nelle immagini vediamo cosa sono in grado di fare prima (a sinistra) e dopo aver guardato il video (a destra). Le capacità di concentrazione e psicomotorie migliorano. È uno stimolo per la loro creatività, con evidenti ricadute sulla qualità di vita.