

La consapevolezza nella natura

GUIDA | ESERCIZI | PROSPETTIVE

Imparare con la natura



Schatanek & Huppertz

Approcci consapevoli alla natura

ESERCIZI: PANORAMICA

A Ricettività – lasciar vagare i sensi

Cosa percepisco della natura? Cosa provo, rispetto ai diversi fenomeni? Come mi sento nella natura?

La natura è fonte di numerose esperienze sensoriali: permettiamoci di sentirle e di soffermarci su di esse. All'inizio potremmo concentrarci su quanto percepiscono i singoli sensi, oppure accogliere esperienze più complesse, che implicino tutti i nostri canali sensoriali e che ci conducano a emozioni diverse nella natura.

Adatto come premessa o conclusione di giochi sensoriali guidati.

B Esplorazione – curiosare nei dintorni

Dove sono? Chi c'è qui con me? Cosa c'è qui?

La natura può essere esplorata. I partecipanti possono scoprire i dintorni o esplorarli per conoscere meglio l'ambiente, le piante, gli animali che vi vivono, le caratteristiche del paesaggio. È anche importante non dimenticare l'aspetto sociale all'interno del gruppo: siamo in grado di sentire che cosa percepiscono gli altri e possiamo interpretarne il comportamento esplorativo.

Adatto come premessa o conclusione per esercizi di orientamento, compiti di ricerca e di esplorazione, attività di sopravvivenza, ecc.

C **Empatia** – l’incontro con esseri unici

Chi sei? Come vivi il mondo? Queste domande ci stimolano a percepire il mondo con meraviglia, non ci sono risposte giuste o sbagliate.

La natura è l'ambiente vitale di molti altri esseri viventi. Ci avviciniamo con rispetto e consapevolezza alle altre forme di vita, percependole nella loro unicità.

Adatto come premessa o conclusione per attività di osservazione di animali o piante.

D **Gioco** – sperimentare con le percezioni corporee

Come mi muovo e mi comporto in risposta a ciò che mi circonda?

La natura è uno spazio tridimensionale con il quale possiamo interagire usando il corpo e i movimenti. Spesso ci sembra che questo spazio ci sfidi e che ci opponga resistenza. Giocando possiamo «vivere noi stessi» più intensamente: ci sentiamo attivi, vivi, stimolati, agili, oppure anche il contrario. L'importante non è la prestazione, bensì l'esperienza che stiamo vivendo, un'esperienza semplice e che ci richiede poco sforzo.

Adatto come premessa o conclusione per attività in luoghi impervi, giochi di movimento, percorsi di agilità, ecc.

Approcci consapevoli alla natura

ESERCIZI: PANORAMICA

E Creare – trasformare con le mani gli elementi naturali

Posso e voglio cambiare quest'oggetto? Desidero valorizzarne una caratteristica?

La natura è ricca di materiali diversi. Molte persone si divertono a prendere in mano questi materiali, a plasmarli, a giocare con forme e colori, a sperimentare le diverse combinazioni per scoprire quali contrasti e figure possono nascere. Gli oggetti naturali, combinati tra loro e posti sugli sfondi più disparati, acquistano nuove caratteristiche. Durante questi momenti è importante il processo e non il risultato.

Adatto come premessa o conclusione per attività di Land art, musica nel bosco, lavori manuali, ecc.

F Contemplazione – meditare sulla natura

Quali pensieri, fantasie, ricordi, sentimenti suscita in me la natura, qui e ora?

La natura favorisce la tranquillità e la riflessione. Nella natura possiamo dedicarci con calma a un tema che scaturisce dall'osservazione, e questo ci può condurre a uno stato contemplativo. La contemplazione consapevole non equivale però alla classica «riflessione». Accogliamo ciò che ci suggerisce un fenomeno naturale o un tema ad esso collegato.

Adatto come conclusione per manifestazioni, attività varie, momenti dedicati all'apprendimento, ecc.