

MINI-KIT TERAPEUTICO DI ECO-PSICOLOGIA



Sentirsi parte della Terra

www.rosalbavolpe.com

Cos'è l'eco-ansia?

L'eco-ansia è un insieme di emozioni intense che possiamo provare di fronte alla crisi ecologica: ansia, tristezza, rabbia, senso di impotenza o di colpa. Non sei debole o esagerato: sentire questo dolore è un segno della tua sensibilità e del tuo amore per la vita.

Perché a volte fa così male?

Quando ci sentiamo scollegati dalla natura, o impotenti di fronte a un mondo in cambiamento, il corpo e il cuore possono chiudersi. Possiamo sentirci soli, spaventati, bloccati. Ma esiste un modo per tornare a sentirci parte del tutto.

Ritrovare il legame con la natura

La natura non è solo fuori da noi. Vive anche dentro di noi: nel nostro respiro, nella pelle, nei sogni, nei ritmi del cuore. Coltivare questo legame è una via per tornare a casa. Una casa fatta di radici, vento, suolo, linfa.

Esercizi per il corpo, il cuore e la Terra

1. Mappa del corpo-natura

Chiudi gli occhi. Dove nel tuo corpo senti connessione con la natura? Dove senti vuoto o separazione? Se il tuo corpo fosse un paesaggio, che forma avrebbe? Che stagione sarebbe?

2. Visualizzazione: "Terra che ti sostiene"

Immagina radici che crescono dai tuoi piedi e scendono nella Terra. Inspira: ricevi forza. Espira: lascia andare. Senti che sei parte di qualcosa di più grande.

3. Scrittura: Lettera alla Terra

Scrivi una lettera alla Terra. Puoi esprimere amore, rabbia, dolore, speranza. Lascia che siano le emozioni a guidare la penna.

4. Rituale per dire addio

Scegli un oggetto naturale (sasso, foglia) e usalo come simbolo di qualcosa che vuoi salutare: un paesaggio perduto, un futuro che fa male immaginare. Ringrazia, onora, lascia andare.

Gesti quotidiani per coltivare connessione

- Tocca un albero ogni giorno
- Osserva il cielo per 3 respiri
- Cammina scalzo su prato o terra
- Tieni una pietra o foglia in tasca come ancora
- Prenditi cura di una pianta, anche piccola

Meditazione guidata: Radici nella Terra

Chiudi gli occhi.

Fai un respiro profondo.

Lascia andare tutto quello che non ti serve in questo momento.

Porta l'attenzione al tuo corpo.

Senti i punti di contatto con il pavimento, la sedia, la superficie che ti sostiene.

Immagina che sotto di te ci sia la Terra, viva, presente, antica.

Con ogni espirazione, lascia andare tensioni, pensieri, stanchezza.

Con ogni inspirazione, lascia che il corpo riceva calma, nutrimento, stabilità.

Ora immagina che dalle piante dei tuoi piedi si estendano delle radici.

Radici che scendono lentamente nel terreno...

Incontrano la terra, l'umidità, le rocce...

E continuano a scendere...

Le tue radici sanno dove andare.

Sono forti. Ti tengono.

Inspira. Assorbi dalla Terra stabilità e presenza.

Espira. Lascia andare ciò che è troppo.

Senti che sei parte di qualcosa di più grande.

La Terra ti sostiene. Sempre.

Resta qualche istante in questo stato...

Poi, lentamente, inizia a tornare.

Porta attenzione al respiro, alle mani, al corpo...

E quando sei prontə, apri gli occhi.

Non sei sola

Il tuo sentire ha valore. Il tuo dolore per la Terra è amore che cerca casa.

Questo piccolo percorso non è una cura, ma un invito. A tornare a sentire. A tornare a casa. A ricordare che anche tu sei Terra.