



**Conecta con tu
energía verde**

Reportaje

Conecta con TU ENERGÍA VERDE

Lo eco está cada día más presente en nuestra vida, devolviéndonos el equilibrio interior. Sal a un entorno natural. Observa la vida que te rodea. Respira en profundidad y llénate de energía natural.

Fotos: David Mushegain. Texto: Elena R. Ballano

Atrás quedaron los años en los que hippies de largas melenas y pantalones campana se abrazaban a los árboles en señal de su amor por la Madre Tierra. Hoy, cincuenta años después de aquello, cada vez más personas, aun alejadas de las corrientes *Peace & Love* y *Flower Power*, abandonan la ciudad para recargar pilas fuera del asfalto y los rascacielos. Convencidos de los beneficios que se obtienen al estar en un entorno verde, estos nuevos entusiastas del *ecofriendly* cambian los incómodos divanes de sus psicólogos por bucólicas praderas en las que dejar la mente en blanco. “No estamos locos y lo que hacemos no tiene nada que ver con la magia. Es mucho más realista. De hecho, lo practica gente que ni siquiera sabe qué son los chakras o el Yin y el Yang. Simplemente se sienten bien cuando están en contacto con la naturaleza”, explica Susana Domínguez, Ingeniera de Montes y responsable del programa ‘Abraza tus árboles’, puesto en marcha por la SDL Investigación y Divulgación del Medio Ambiente. “En el campo hay muchos elementos positivos, pero la gente apenas los percibe. No saben hasta qué punto un paisaje

verde nos puede ayudar a reencontrarnos con nosotros mismos”, recuerda la experta.

En contraposición con las culturas asiáticas el mundo occidental ha ido perdiendo su vínculo con la tierra. La idea de Naturaleza de muchos urbanitas se reduce a tomar el sol en una terraza en compañía de una cerveza, visitar la piscina de alguna azotea o descalzarnos en un césped artificial. “En el proceso de desarrollo físico, social y psicológico de un niño, es importante que el pequeño interactúe con su entorno. Tie-

ne que estimular sus sentidos. Tocar, oler, meterse cosas en la boca, mirar o investigar. Sin embargo, según se va haciendo mayor, los adultos frenan este comportamiento espontáneo para adaptar sus hábitos a la vida en sociedad: no se toca, no se chilla, no se corre...”, explica Juan Cruz, psicólogo clínico,

consultor y comunicador, de Madrid. Ansiosos por recuperar la felicidad de sus primeros años de vida un número creciente de personas ha visto en la naturaleza la mejor vía para reactivar sus sentidos. Basta con un paseo de un par de horas por el campo, disfrutar de un horizonte verde o simplemente, tocar con las palmas de las manos la corteza de un árbol; gestos sencillos →

“Un entorno natural ayuda a conectar con el yo más íntimo”

Susana Domínguez



“Disfrutar del aire libre
hace que nuestros
sentidos se activen”

Juan Cruz

que todos podemos hacer si nos lo proponemos. "Al adentrarnos en la naturaleza se produce un cambio a nivel neuro psicológico. Se abren los sentidos (la vista, el olfato, el tacto, el oído...), el cerebro capta los estímulos y se inicia un proceso bioquímico que ayuda a que las neuronas generen más conexiones. Es entonces cuando aparecen sustancias como las neurotrofinas o las endorfinas, que nos ayudan a sentirnos mejor. Gracias a esta multiestimulación miramos la realidad de forma diferente y nos olvidamos de los problemas", explica Juan Cruz. "Mi consulta está cerca de El Retiro madrileño y siempre les digo a mis pacientes que, cuando vengan a verme, den antes un paseo por el parque. Es lo mejor para llegar a la cita con todos los sentidos activados", añade.

SE BUSCA CIPRÉS PARA ABRAZAR

Ni amuletos, ni ritos paganos. Rodear un tronco con los brazos ha dejado de ser un acto místico para convertirse en el mejor remedio antiestrés del siglo XXI. Respetuoso con el medio ambiente y barato. "Para poder recibir energía de un árbol hay que elegir un ejemplar especial, que te llame la atención y junto al que te encuentres a gusto -explica Susana.- "Antes de abrazarlo colócate un par de metro delante de él, extiende los brazos y pídele permiso. Acércate y abrázalo. Cierra los ojos, respira profundamente y piensa que formas parte de él: sus raíces, su savia, sus ramas, su copa" explica la ingeniera. "Puedes cumplir este rito sola o acompañada, depende de cada persona y del momento que esté viviendo. Es un ejercicio muy sencillo que ayuda a cambiar el ánimo: aumenta el bienestar, la tranquilidad, la paz interior, y sobre todo recarga las pilas", concluye. ¿Cómo? Para los seguidores de las corrientes alternativas, gracias al desbloqueo de los chakras y la eliminación de las

"La naturaleza hace que produzcamos endorfinas"

Juan Cruz

energías negativas. Para otros más escépticos, a través de la relajación completa del cuerpo y la oportunidad de dejar la mente en blanco por unos minutos. "En el día a día estamos con la mente puesta en el pasado y el futuro. Nunca en el aquí y ahora. Cuando paseamos por la naturaleza

observamos, escuchamos, miramos... y lo hacemos con un nivel de consciencia elevado. Poco a poco la mente se tranquiliza. Se para en el presente y salimos de las preocupaciones del futuro y los temores del pasado. Así nos serenamos y nos relajamos" analiza Juan Cruz.

A la hora de elegir un árbol es importante experimentar con el tipo de energía que desprende cada especie. No sirve "la técnica del koala", es decir, abrazarse al primero que vemos. Alcornocales, robles y encinas (especies longevas y robustas) son las más adecuadas si se quiere ganar en seguridad y autoestima. Si lo que se busca es olvidar los problemas y relajarse, es mejor elegir álamos o chopos, ejemplares jóvenes y llenos de vitalidad. No hay que precipitarse en la elección. Al igual que sucede con las personas, hay que tener claro lo que se necesita realmente en cada momento y qué especie te lo puede ofrecer.

MADRE (TIERRA), NO HAY MÁS QUE UNA
"La naturaleza nos habla, el problema es que el ser humano no escucha", escribió en una ocasión el escritor francés Victor Hugo. Y es que, además de los árboles, existen en nuestro entorno otros elementos que pueden ayudarnos a sentirnos mejor. Eso sí, hace falta cierta predisposición a la hora de reconocerlos. No esperes encontrar una flecha luminosa al estilo Las Vegas o una ninfa del bosque convertida en guía de la felicidad. La

CONEXIONES ONLINE

Si quieres descubrir en primera persona los beneficios de la naturaleza aquí tienes varias opciones. Infórmate.

sendanatural.com
Además de educarnos sobre el cuidado del Medio Ambiente, organizan excursiones a entornos verdes para conocer de primera mano todos sus beneficios.

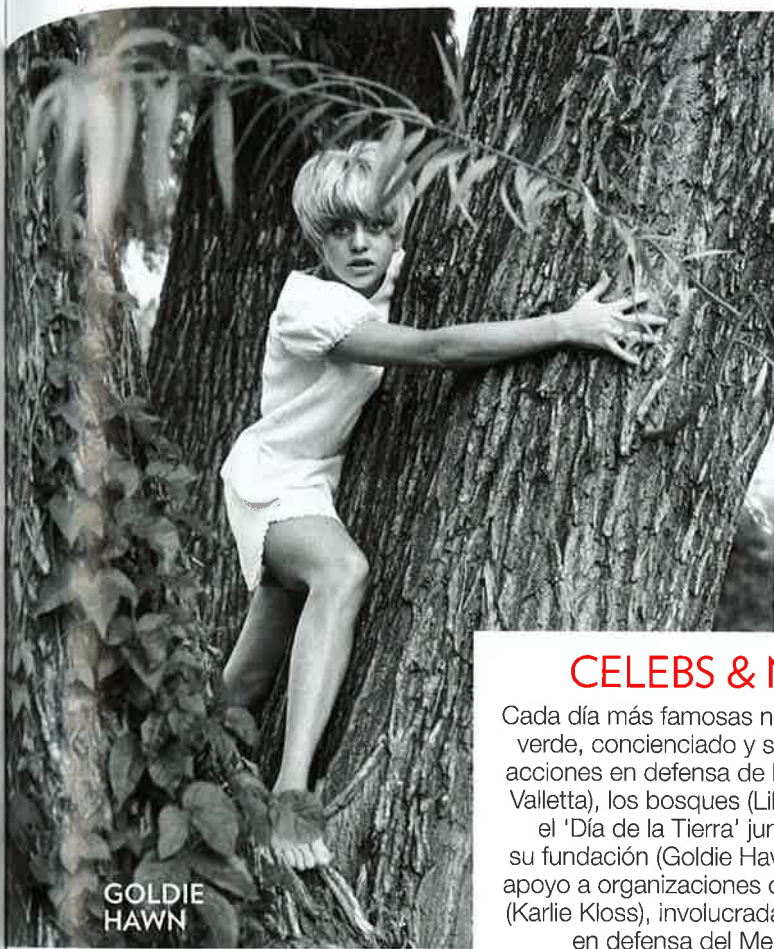
sdlmedioambiente.com
La SDL Investigación y Divulgación del Medio Ambiente propone escapadas de uno a cinco días por la Sierra de Guadarrama y los Pirineos.

chenretiro.com
Si quieres estar en contacto con la naturaleza y además hacer algo de ejercicio, el taichi es tu opción. Únete a este grupo, en el parque de El Retiro, Madrid.

circuloarmonia.es
¿Te gusta el incienso, el espíritu zen y la meditación oriental? Aquí encontrarás actividades al aire libre para renovar la mente y oxigenar tu cuerpo en plena naturaleza.

diotocio.com
Sesiones de coaching al aire libre, en grupo o en solitario. Pasea por la naturaleza junto a un profesional para entender los mensajes que nos envía nuestro entorno.





GOLDIE HAWN



LILY COLE



AMBER VALLETTA



KARLIE KLOSS

CELEBS & NATURE

Cada día más famosas nos muestran su lado verde, concienciado y solidario a través de acciones en defensa de los animales (Amber Valletta), los bosques (Lily Cole), celebrando el 'Día de la Tierra' junto a los niños de su fundación (Goldie Hawn) o mostrando su apoyo a organizaciones como Do Something (Karlie Kloss), involucrada en varias acciones en defensa del Medio Ambiente.

Madre Tierra es mucho más sutil y algunas personas no reciben sus mensajes. Es un arte que consiste en aprender a sentir la energía. "Si alguien nunca ha meditado al aire libre y le preguntas qué siente, te dirá que hormigas subiéndole por el pantalón. Pero con tiempo y paciencia se consigue" comenta entre risas Ignacio Villar, agente forestal y miembro de la Asociación Jing Chi y Shen de Andalucía.

Hay que conseguir un silencio interior. Cuando damos un abrazo a un ser querido, disfrutamos de ese contacto físico a través del silencio. Con la naturaleza pasa lo mismo. Hay que adiestrar la mente para abrir ventanas que normalmente están cerradas" explica el agente forestal. Por lo tanto, ¡fuera vergüenzas! Déjate llevar por tus sensaciones y disfruta del momento. "La naturaleza y el hombre parten de la misma energía. Llámalo Nirvana, energía cósmica o Dios. Cada uno lo

interpreta como quiere. Pero lo que sí es verdad, es que cuando uno está en un entorno verde siente algo especial. Compartir momentos con la naturaleza no debe ser algo complejo, sino accesible a todo el mundo. Olvida por un momento y vida y tus rutinas. Mimetízate con el paisaje y déjate llevar", recuerda Ignacio. El viento es un magnífico elemento para desintoxicarnos de la energía negativa del día a día y del estrés del trabajo. Cuando vamos al campo hay que aprovechar este aire puro. Cerrar los ojos, sentir cómo toca nuestro pelo, escuchar lo que nos cuenta, olerlo y dejarnos guiar por él. Aún así, no todo el mundo tiene fácil acceso al campo. En esos casos los parques son un buen sustitutivo. Como

"Intenta mimetizarte con el paisaje y dejarte llevar"

Ignacio Villar

si de pequeñas islas en las ciudades se trataran permiten llevar a cabo este reencuentro con la naturaleza, aunque incluyan algunos elementos artificiales. Y es que ya lo dice el refranero español: "Quién a buen árbol se arrima... buena energía le cobija". Ya sabes, la puedes encontrar incluso en tu paisaje urbano habitual. ☺

GLAMOUR®

OCTUBRE 3€
ESPAÑA 2014

GENIOS DE MODA

TE DAN CLASES
DE ESTILO

ALAÏA, GHESQUIÈRE
Y MARC JACOBS

UN CABELLO
FABULOSO

En un minuto

PLUS. EL MAKE UP QUE
USA NATALIE PORTMAN

EL OTOÑO
MÁS ALEGRE

FLECHAZO EN ROSA

Y LOS 4 PANTALONES MUST

PLUS. GLAMOUR CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

María

*"Mi vida tras rodar
con Ridley Scott"*

Extra
DONDE
HAY
TRABAJO

PLUS. ¿SABES PEDIR
UN AUMENTO?

HOT
LAS NUEVAS
PALABRAS
DEL SEXO

CUERPO
NIGHT
RUNNING
LO ÚLTIMO



www.glamour.es