



VIVERE *la* NATURA

Attività di scoperta e giochi
per tutte le età

Traduzione di Damiana Covre

Copyright ©2014 di Joseph Bharat Cornell, e
SHARING NATURE WORLDWIDE
TEL. (+1) 530.478.7650; 14618 Tyler Foote Rd.,
Nevada City, CA 95959; www.sharingnature.com.

Copyright ©2015 edizione italiana:
Ananda Edizioni

Tutti i diritti riservati.

JOSEPH BHARAT CORNELL



INDICE

Prefazione di Richard Louv | 7

Introduzione di Tamarack Song | 11

1. L'origine di questo libro | 17

PRIMA PARTE: IL FLOW LEARNING™

2. Imparare con il cuore | 23

Il Flow Learning | 27

3. L'arte del Flow Learning | 31

4. Quattro passi verso la consapevolezza della natura | 33

Le gioie del Flow Learning | 46

SECONDA PARTE: ATTIVITÀ NELLA NATURA

Scegliere il gioco giusto per il momento e luogo | 51

5. Prima fase: Risvegliare l'entusiasmo | 52

Per conoscersi meglio (55), Nasi (56), Che animale sei? (58), Costruiamo un albero (60), Come funziona la natura? (66), Gufi e corvi (68), Il pipistrello e la falena (70), Predatori e prede (72), La piramide della vita (74), Cani da slitta (77), Il corpo gli animali (80), Animali indiziati (81), Staffetta degli animali indiziati (84), L'arca di Noè (86), Indovina e corri! (88)

6. Seconda fase: Focalizzare l'attenzione | 92

Vorrei proprio sapere... (95), Suoni e colori (97), Il gioco dei suoni (98), Il gioco dei colori (99), Io vedo (100), Vicino o lontano? (102), La mappa dei suoni (106), Sentiero mimetico (108), Animali,

Animali! (110), Micro-esplorazione (112), I doppioni (113), L'avarò addormentato (114), Il guardiano della strada (116)

7. Terza fase: Esperienza diretta | 118

Intervista con la natura (121), Osserviamo la natura insieme a John Muir (123), La macchina fotografica (125), Il richiamo per gli uccelli (129), L'animale misterioso (131), Ecco a voi l'albero! (137), Il passo del bruco (139), Viaggio al centro della natura (140), Poesia verticale (144), Osservando il tramonto (146), Attività a occhi bendati (149), Camminando bendati (151), Si torna a casa (152), Pista invisibile (153), Visualizzazioni guidate (155), Visualizzazione dell'albero (157)

8. Quarta fase: Condividere l'ispirazione | 164

Momenti speciali (167), Riflessioni sulla natura (168), Poesia pieghevole (171), Passeggiata di gruppo silenziosa (173), La bellezza davanti a me (175), Ricetta per fare un bosco (176), Lettera a me stesso (177), Raccontare per condividere l'ispirazione (180), Gli uccelli del cielo (184)

Fotografi e artisti | 188

Sharing Nature Risorse Online | 191

Appendici:

A: Elenco dei giochi in ordine alfabetico | 193

B: Scegliere il gioco giusto | 194

C: Disegno dell'animale misterioso | 195

D: "Gli uccelli del cielo": spartito musicale | 196

E: Indizi sugli animali per i giochi a indovino | 197

Ringraziamenti | 201

Sull'Autore | 202

Sharing Nature Worldwide | 204



Prefazione

di Richard Louv

Le esperienze che viviamo nell'ambiente naturale, vicino o lontano, ci rendono *vivi*. Provate a ricordare i momenti in cui vi siete trovati all'aperto a muovervi, agire e imparare usando al massimo i vostri sensi, immersi in un sentimento di gioia autentica. Forse si è trattato di rari episodi, anche se vi auguro che non sia così, ma chi ha avuto la fortuna di sperimentare momenti simili, sa che rimangono scolpiti nella memoria in modo indelebile. Conservano in sé la vita stessa. E quando li ricordate, provate di nuovo quel profondo senso di meraviglia e di infinite possibilità.

E se esistesse un metodo per risvegliare anche negli altri questo senso di autenticità? Questa è la domanda che si pose l'educatore Joseph Cornell nel 1971.

Sviluppare un metodo di insegnamento basato sulla natura e capace di suscitare un profondo senso di reverenza e consapevolezza delle possibilità in un nugolo di bambini vivaci non è certo un compito facile, ma questo è ciò che fece Cornell. Egli creò un potente modello di istruzione basato sulla natura, costruito su centinaia di sessioni di formazione pratica e partecipativa, e illustrato nei suoi libri. Le sue tecniche di *Flow Learning*, che includono la gioia come parte dell'esperienza di insegnamento e apprendimento, hanno aiutato gli insegnanti di tutto il mondo a instaurare un contatto più profondo con i loro studenti. David Tribe, consulente di educazione ambientale del Dipartimento dell'Istruzione del New South Wales, Australia, oggi in pensione, descrive così l'influenza di Cornell: «L'utilizzo delle fasi del *Flow Learning* e delle attività che propone fanno dell'insegnamento dell'educazione ambientale una vera gioia».

L'essenza del *Flow Learning* è ingannevolmente semplice. Come ha detto Cornell: «Il patrimonio più grande di ogni studente è fatto di entusiasmo, cu-

riosità e capacità di stupirsi. Se sminuiamo queste qualità, distruggiamo quella parte di noi stessi che si espande all'esterno ad abbracciare la vita».

Un numero crescente di aneddoti e di ricerche conferma che le persone, a prescindere dalla loro età, si sentono più felici, godono di una migliore salute mentale e fisica e danno risultati scolastici migliori se hanno la possibilità di giocare e imparare stando immerse nella natura. Gli ambienti naturali esercitano un'influenza positiva sui nostri sensi, sulla nostra salute spirituale e sui legami con la nostra famiglia e con una più ampia comunità, compresa quella di altre specie.

In poche parole, ricostruendo il nostro legame con la natura, ricostruiamo noi stessi.

Il manuale di Cornell *Sharing Nature with Children* (Condividere la natura con i bambini)* è stato un libro di grande impatto. Ora, in occasione del trentacinquesimo anniversario, viene pubblicata questa edizione speciale, rivisitata e adattata a tutte le età. L'approccio innovativo che propone invita bambini e adulti a scoprire il mondo della natura attraverso giochi e piacevoli esperienze personali, e trasmette concetti spirituali profondi rendendoli comprensibili a tutti. Soprattutto, Cornell ci ricorda che una vita arricchita dal contatto con la natura può essere molto divertente. Educatori di tutto il mondo raccontano di come i bambini si tuffino in questo flusso di apprendimento esperienziale senza rendersi conto che il loro divertimento fa parte del piano.

Nel 2005, con la pubblicazione del mio libro *L'ultimo bambino nei boschi*,† ho introdotto il termine “disturbo da deficit di natura” come spunto per un ampio approfondimento a livello sociale sulla disconnessione tra le persone e la natura e le relative implicazioni. L'aumento dei casi di obesità, di depressione e di ansia e il numero sempre crescente di adulti che sviluppano il diabete richiamano l'attenzione sui problemi di salute che derivano da uno stile di vita sedentario. Come evidenziato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità in una relazione del 2002: «Lo stile di vita sedentario può essere indicato come una tra le dieci principali cause di morte e disabilità a livello mondiale».‡

La scienza non ha tutte le risposte, ma noi sappiamo che un'esposizione anche limitata alla natura è in grado di ridurre gli effetti dei disturbi dell'atten-

* Di cui esiste una precedente traduzione pubblicata da Red, 2006, con il titolo *Giocare nella natura*. (N.d.T.)

† Richard Louv, *L'ultimo Bambino nei boschi*, Rizzoli, 2006. Titolo originale: *The Last Child in the Woods: Saving Our Children From Nature-Deficit Disorder*. (N.d.T.)

‡ <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release23/en/>

zione, e che anche un minimo contatto con la natura può aiutare a contrastare gli effetti tossici dello stress. Gli studi correlativi sui benefici che ne derivano si sono moltiplicati rapidamente; sono certamente necessarie ulteriori ricerche, ma come afferma Howard Frumkin, rettore della University of Washington's School of Public Health, «ne sappiamo abbastanza per passare ai fatti».

Le scuole che basano i loro insegnamenti sulla natura godono di una crescente considerazione, e l'ispirato lavoro di Joseph Cornell ha influenzato molti degli educatori che vi lavorano, poiché i suoi scritti esaltano l'importanza dei parchi urbani, dei giardini domestici e degli spazi verdi scolastici. Come scoprirete, Cornell ha inventato giochi ingegnosi legati alla natura, che possono essere organizzati praticamente ovunque e che celebrano il mistero, l'attenzione silenziosa, l'osservazione e l'apertura alla rivelazione. Il suo lavoro getta luce su valori che vengono a volte disattesi nell'affanno della vita quotidiana, ricordando agli insegnanti di ogni dove quanto sia importante mantenere una connessione profonda con la natura.

Non vi è dubbio che gli insegnanti, i genitori e gli educatori non solo troveranno consigli pratici su come raccontare storie e organizzare escursioni naturalistiche, ma attingeranno anche a una saggezza che viene dal cuore.

Siamo in tanti a ritenere che il futuro appartiene a quegli individui che hanno un'intelligente sensibilità per la natura e che sviluppano una comprensione profonda dell'ambiente naturale attraverso esperienze che compensano l'onnipresente tendenza a spostarsi verso un mondo virtuale. Quest'opera generosa e sensibile di Joseph Cornell continua a offrire la sua guida preziosa.



Richard Louv è l'autore di *L'ultimo bambino nei boschi* e *The Nature Principle*.
È il presidente emerito della rete *Children & Nature Network*.



Primo capitolo

L'origine di QUESTO LIBRO

Nel 1971, poco dopo aver iniziato la specializzazione in educazione ambientale, guidai la mia prima passeggiata naturalistica con ventidue alunni di seconda elementare di una scuola situata ai piedi delle colline in California. Avevo da poco sperimentato la magnificenza e la sublime bellezza dell'ambiente naturale della Sierra e volevo che i bambini provassero dentro di loro quello che mi aveva toccato così profondamente. Era un obiettivo ambizioso, considerando la mia totale mancanza di esperienza nell'insegnamento.

Il mio primo errore fu quello di imboccare subito una strada in un'antica foresta senza avere un piano preciso su come focalizzare l'esuberante energia dei bambini. Erano eccitati dall'aria aperta e ignari dell'ambiente naturale circostante. Decisero di usare la strada come una pista da gara e si misero a correre, con me che li rincorrevo. Alla fine ci fermammo per il pranzo e poi tornarono tutti in classe.

Avrei voluto che i bambini sentissero e apprezzassero gli alberi e gli animali che li circondavano. Consapevole di non aver raggiunto il mio scopo, sentii in cuor mio la certezza che *c'era* un modo per far entrare le persone in un contatto profondo con la natura, anche se ancora non lo avevo trovato.

All'epoca, la maggior parte delle esperienze di apprendimento all'aperto si basava sul modello "cammina-fermati-parla": l'educatore si ferma in un punto di interesse, ne parla al gruppo, quindi procede guidandoli fino alla fermata successiva, mentre il gruppo si limita ad ascoltare passivamente. Ricordo di aver partecipato a una di queste passeggiate in Ohio. A un certo punto ero così annoiato che arrivai a chiedermi se il mio desiderio di diventare un naturalista fosse sincero. Più tardi, mi resi conto che nell'arco di tutta la giornata non

ero mai arrivato a meno di dieci metri da un albero.

L'idea di attività esperienziali nella natura iniziò a decollare all'inizio degli anni Settanta. Fu allora che trovai esattamente quello che stavo cercando: le attività nella natura aiutavano le persone a essere completamente coinvolte dalla natura stessa, con una modalità che giovava tanto alla mente quanto al cuore.

Una volta scoperto che le attività all'aria aperta potevano rendere il processo di apprendimento più focalizzato, dinamico e gioioso, iniziai immediatamente a ideare le mie attività e mi trovai in breve tempo a condiderle con grande successo. Mi rincuorava vedere che i bambini e gli adulti coinvolti in quei giochi diventavano vivi e vibranti, in profonda risonanza con la natura e con le parti migliori di loro stessi.

Nel 1979 pubblicai le attività che avevo ideato in *Sharing Nature with Children*, che per primo esplorava e diffondeva l'utilizzo di attività legate alla natura. I genitori e gli educatori di tutto il pianeta accolsero con grande entusiasmo i giochi proposti dal libro perché, come scrisse Duryea Morton, vicepresidente dell'organizzazione ambientalista National Audubon Society: «Usando queste attività i bambini sperimentano realmente cosa significa essere parte dell'ambiente naturale».

Lucy Gertz, che oggi è uno dei dirigenti della Massachusetts Audubon Society, nel 2002 scrisse una recensione sul potente impatto che ebbe *Sharing Nature with Children* nel mondo dell'educazione ambientale dei primi anni Ottanta:

Quando una copia di *Sharing Nature with Children* ci capitò tra le mani, gli insegnanti/naturalisti vi si buttarono sopra come avvoltoi che si contendono la preda. Nel campo dell'educazione ambientale eravamo quasi tutti inesperti. Avevamo dei testi di ecologia e delle guide per le attività sul campo, ma



Subito dopo la sua pubblicazione, *Sharing Nature with Children* venne accolto con grande entusiasmo in tutto il mondo. In questa immagine, alcuni guardaparco nell'Argentina meridionale giocano a *Gufi e corvi* durante un workshop. Un gruppo di loro colleghi aveva dedicato le serate libere a tradurre il libro in spagnolo per i collaboratori che non sapevano l'inglese.

c'era ben poco oltre a quello che ci sentivamo guidati a fare dal nostro cuore. In questo libro trovammo tutto: la filosofia, le attività e il modo per condurre i bambini verso esperienze di educazione ambientale significative. Questo libretto era immensamente prezioso per noi: divenne la nostra guida e la nostra bussola.

Oggi, in quasi tutte le nazioni, gli educatori, i naturalisti, i genitori, i giovani e le guide spirituali fanno un uso entusiastico di queste attività. Solo in Giappone, oltre 35.000 adulti sono stati formati per diventare guide di *Sharing Nature*.

In occasione del trentacinquesimo anniversario, ho aggiornato e riscritto il manuale originale dando vita a questa edizione, arricchita dalla comprensione che ho acquisito nelle centinaia di sessioni di formazione che ho condotto in questi anni.

Vivere la natura: attività di scoperta e giochi per tutte le età comprende i giochi più conosciuti e amati contenuti nei volumi 1 e 2 di *Sharing Nature with Children*,* e molti altri giochi nuovi. È stata inserita anche una sezione più estesa dedicata al *Flow Learning*, il metodo di apprendimento all'aria aperta che fa della natura l'oggetto di un insegnamento gioioso.

Ognuna delle cinquantaquattro attività contenute in questo libro è stata scelta per suscitare una più profonda comprensione della natura e per stimolare la capacità di rapportarsi ad essa. Vi auguro molti momenti splendidi e memorabili di condivisione della natura con i vostri amici, di qualunque età.



* Il secondo volume di *Sharing Nature with Children* era stato precedentemente intitolato *Sharing the Joy of Nature: Nature Activities for All Ages*. (Non disponibile in italiano. N.d.T.)



Sharing Nature with Children venne pubblicato in Germania nel 1981; nel 1989 Cornell presentò personalmente al pubblico tedesco la filosofia di *Sharing Nature* e i metodi che utilizza. F.W. Georg, il direttore dell'Accademia tedesca di Hessen per la conservazione della natura, disse: «Joseph Cornell ha avuto un'influenza fenomenale e grandiosa sullo sviluppo dell'educazione ambientale nell'Europa Centrale».



Prima Parte

Il Flow Learning™



Secondo capitolo

Imparare con IL CUORE

In una giornata dal cielo turchino disseminato di bianchi batuffoli di nuvole, guidai un gruppo di ragazzi nel cuore del bosco. C'era appena stato un temporale: la luce filtrava tra le nuvole e illuminava la foresta mentre tutto risplendeva, vivo e scintillante. Vedevamo animali dappertutto, che esultavano nella frizzante vitalità che segue la tempesta. Il gruppo, trentasette bambini, sembrava troppo numeroso per consentire un'esperienza significativa nella natura, ma gli imponenti alberi illuminati dal sole e i prati cosparsi di fiori variopinti compirono una magia. I ragazzi si sparpagliarono spontaneamente e si addentrarono nel bosco camminando a piccoli gruppi. Tutti i gruppetti di esploratori cominciarono a fare una scoperta dietro l'altra e io riuscivo a malapena a tenere il ritmo delle incalzanti domande dei ragazzi, accompagnate dalle loro esclamazioni di felicità.

Ricordo che in quel pomeriggio l'esperienza della condivisione della natura fu particolarmente soddisfacente. Quando noi guide offriamo delle uscite nella natura che alimentano scoperte significative ed esperienze dirette, può succedere che la natura trasformi meravigliosamente la vita delle persone.

In occasione di quella gita assistetti a un grande cambiamento in Jack, uno dei ragazzi più piccoli. A casa, Jack era un cacciatore che sparava ai piccoli volatili, vedendo in loro solamente dei bersagli mobili, del tutto inconsapevole del fatto che si trattava di esseri viventi e ignaro delle leggi che proibiscono di sparare agli uccellini.

Alla fine della passeggiata, chiesi ai ragazzi di sdraiarsi per terra supini e di guardare i rami di una grande quercia che si stendevano sopra di loro. Mentre ci godevamo la vista della quercia da quella prospettiva unica, udimmo su un

albero vicino il trillo di richiamo di un gruppo di codibugnoli americani, dei minuscoli uccellini di colore grigio-marrone simili ai passeri.

Insegnai ai ragazzi un semplice richiamo per attrarli, e gli uccellini risposero numerosi: svolazzando tra i rami si avvicinarono sempre di più, fino ad arrivare a poche decine di centimetri sopra le nostre teste. Il richiamo attirò altri uccelli, e in pochi minuti giunsero le cince, le sitte, i parulidi, saltellando sui rami della quercia. I ragazzi erano ammutoliti davanti allo spettacolo di tutti quegli uccelli che si avvicinavano cinguettando e svolazzando da un ramo all'altro.

Più di cinquanta volatili risposero al nostro richiamo: i ragazzi, entusiasti, vollero sapere il nome di tutte le specie. Alla comparsa di un appariscente uccello nero e giallo con la testa rossa, dissi: «È un tanager occidentale. È giunto in volo dal Messico o dall'America Centrale per mettere su famiglia proprio in questo bosco». Molti degli altri uccelli rimasero sui rami abbastanza a lungo da consentirmi di condividere con i ragazzi delle informazioni affascinanti su di loro.

Erano così vicini che ai loro occhi ogni singolo uccello apparve come una creatura vivente. Per tutta la settimana ci fu un gran parlare di uccelli e uccellini. Jack fu profondamente toccato da quell'esperienza, e ogni volta che scorgevamo un nuovo volatile era tra i primi a fare domande sul suo nome e sulle sue abitudini. Il suo atteggiamento verso quelle creature era completamente cambiato e iniziò ad apprezzarne la bellezza, vedendo in loro degli esseri amici.

Liberty Hyde Bailey, che all'inizio del ventesimo secolo fondò il movimento naturalistico, disse: «La sensibilità verso la vita è il risultato più nobile dell'istruzione». Per incoraggiare un atteggiamento di rispetto per la vita dobbiamo partire dalla consapevolezza, la quale a sua volta conduce a un'amorevole empatia. Sentire un legame comune con le creature viventi ci rende maggiormente responsabili verso il benessere di tutto ciò che è vivo. Il grande conservazionista giapponese Tanaka Shozo disse: «L'attenzione verso i fiumi non è una questione che riguarda i fiumi, ma riguarda il cuore umano».

Non sempre è sufficiente la mera esposizione alla natura, come ebbe modo di scoprire un mio amico quando portò il suo figlioletto di otto anni a fare una gita sulle Montagne Rocciose canadesi. Camminarono per diverse ore fino a che giunsero a una vista spettacolare su due valli glaciali dove si trovavano diversi laghi alpini.

Il mio amico disse che quella vista, di per sé, valeva tutto il viaggio dall'Iowa fino a lì. Suggerì al figlio di sedersi con lui a godere di quel panorama mozzafiato. Con suo grande dispiacere, il ragazzino, che durante il cammino aveva corso esu-

berante avanti e indietro lungo il sentiero, sedette per qualche secondo soltanto, per poi balzare in piedi e rimettersi a correre su per il sentiero. Il mio amico mi disse che avrebbe voluto gridargli: «Fermati! Guarda questo panorama incredibile!».

Noi che amiamo i luoghi selvaggi amiamo anche condividere con



altri la nostra gioia, ma come accadde al mio amico, non è sempre facile focalizzare le energie esuberanti dei bambini o riuscire a coinvolgere degli adulti poco curiosi che non sanno cos'è lo stupore.

Negli anni Ottanta ho sviluppato un sistema di insegnamento che continua a svolgere un ruolo centrale nel mio lavoro di oggi, e che si è rivelato estremamente utile per migliaia di educatori e di accompagnatori. Si tratta di una strategia che rende l'apprendimento all'aperto divertente, dinamico, esperienziale e ispirante. Da quando ho creato questo sistema, ho potuto raggiungere puntualmente i miei più alti obiettivi di educatore ambientale.

Poiché questo metodo mostra come utilizzare le attività nella natura in modo efficace e scorrevole, ho chiamato questo metodo *Flow Learning*[™] (che potremmo tradurre con "apprendimento fluido"). Esso coinvolge la mente e il cuore, dove risiedono la comprensione autentica e la capacità di apprezzare ciò che abbiamo davanti. Si basa su principi universali di consapevolezza e sulle modalità di apprendimento e di maturazione che caratterizzano l'essere umano.





Il Flow Learning

*Un percorso naturale verso
la consapevolezza della natura*

Quando ero un giovane naturalista, mi resi conto che a prescindere dall'età, dallo stato d'animo e dalla cultura dei membri del gruppo, nei giochi e nelle attività c'è una sequenza che sembra dare sempre i migliori risultati. In ogni circostanza, le persone reagiscono positivamente a



questa sequenza, perché è in armonia con gli aspetti più profondi della natura umana.

La sua semplice configurazione consente di strutturare le lezioni sulla consapevolezza della natura in modo da ottenere i migliori risultati. Consente anche di andare incontro alle persone tenendo conto dei loro interessi e del loro livello di energia, per poi guidarle passo dopo passo verso esperienze più pro-

fonde e significative nel mondo naturale.

Le quattro fasi del *Flow Learning* scivolano con naturalezza l'una dopo l'altra. Ciascuna fase contiene attività semplici, gioiose, intellettualmente stimolanti e altamente coinvolgenti.

Il *Flow Learning* può essere utilizzato con successo in sessioni che durano da trenta minuti a tutto il giorno. Sebbene in origine sia stato sviluppato per lezioni all'aperto, può essere utilizzato per insegnare qualsiasi materia, all'aperto o al chiuso.

Le fasi del FLOW LEARNING sono:

Prima fase: **RISVEGLIARE L'ENTUSIASMO**

Seconda fase: **FOCALIZZARE L'ATTENZIONE**

Terza fase: **ESPERIENZA DIRETTA**

Quarta fase: **CONDIVIDERE L'ISPIRAZIONE**

Esaminiamole ora una alla volta.

Prima fase: RISVEGLIARE L'ENTUSIASMO

Senza l'entusiasmo, le persone imparano molto poco e non potranno mai avere un'esperienza significativa della natura. Per "entusiasmo", non intendo l'eccitazione di chi salta di qua e di là, ma un flusso intenso di interesse e di attenzione.

I giochi che risvegliano l'entusiasmo rendono l'apprendimento divertente, istruttivo ed esperienziale, oltre a favorire la relazione tra l'insegnante, lo studente e l'oggetto di studio.



Seconda fase: FOCALIZZARE L'ATTENZIONE

L'apprendimento dipende dalla focalizzazione dell'attenzione. L'entusiasmo da solo non basta. Se i nostri pensieri sono dispersi, non riusciamo a essere intensamente consapevoli dell'ambiente naturale, né di qualsiasi altra cosa.

Quando guidiamo i gruppi, vogliamo portare l'entusiasmo degli studenti verso una calma concentrazione.

Le attività che focalizzano l'attenzione aiutano gli studenti a essere attenti e ricettivi nei confronti della natura.



Terza fase: ESPERIENZA DIRETTA

Durante le esperienze di immersione nell'ambiente naturale, gli studenti stabiliscono una connessione profonda con un certo aspetto della natura. Le attività di *Esperienza diretta* vengono costruite partendo dall'entusiasmo e dalla ricettività degli studenti e sono in genere tranquille e profondamente significative.



Le attività di Esperienza diretta, mettendoci a tu per tu con un uccello, una collina ricoperta di boschi o con qualsiasi elemento naturale, ci consentono di vivere un'esperienza intuitiva della natura.

Le esperienze intuitive non sono razionali e ci fanno accedere a una conoscenza diretta e interiorizzata della natura. Henry David Thoreau diede all'apprendimento intuitivo il nome di *Beautiful Knowledge* (splendida conoscenza).

Quarta fase: CONDIVIDERE L'ISPIRAZIONE

Condividere e riflettere insieme rende più intense e più nitide le nostre esperienze. La condivisione con gli altri porta in superficie sentimenti inespressi, ma spesso universali, che nel momento in cui vengono comunicati rafforzano il nostro legame con l'oggetto e con le altre persone.

La condivisione di attività ispiranti crea un senso di completezza e un'atmosfera che ci eleva e ci conduce ad abbracciare nobili ideali.





Le gioie del FLOW LEARNING

«La strategia del *Flow Learning* è così potente e così dolce che sembra essere il modo più ovvio e naturale per trasmettere l'educazione ambientale a bambini e adulti di ogni età. Essa opera in armonia con gli stati d'essere innati delle persone, canalizzando la loro energia e contemplazione nei tempi più efficaci per l'apprendimento e l'apprezzamento.

«Uno degli aspetti del *Flow Learning* che preferisco è che mi permette di vedere come in un gruppo, nel giro di pochi minuti, degli sconosciuti si sintonizzano fisicamente e mentalmente gli uni con gli altri e con l'ambiente naturale che li circonda fin dall'inizio del programma, raggiungendo l'obiettivo di quel momento, che è quello di risvegliare l'entusiasmo. Il nervosismo e la timidezza si sciolgono quando i bambini o gli adulti adottano un atteggiamento giocoso e il gruppo si unisce in un fanciullesco spirito di innocenza, comunanza e divertimento. In quel momento, tutti sono aperti e desiderosi di apprendere.

«Quello che non finisce mai di stupirmi è come le persone si facciano coinvolgere così facilmente nelle attività di Joseph, e come i ragazzi più grandi, in particolare, si entusiasmino quando vengono sollecitati a giocare e imparare esplorando i loro sensi secondo modalità solitamente riservate ai bambini più

piccoli. In fondo, credo che le persone di ogni età apprezzino sinceramente le occasioni di poter tornare alla semplicità dei bambini, e che le attività e i giochi di *Sharing Nature* ci invitino e ci permettano di fare proprio questo. Viene dato un tacito consenso, e il peso degli anni viene cancellato dall'opportunità di rinnovare e rivitalizzare il nostro spirito giocando con l'ambiente naturale o all'interno di esso».

—Kate Akers, membro dell'esecutivo nazionale,
New Zealand Association for Environmental Education



«L'uso delle fasi del *Flow Learning*, unitamente alle attività che le accompagnano, fa dell'educazione ambientale una gioia per chi la insegna. I volti dei partecipanti si illuminano di gioia sincera e di profonda comprensione».

—David Tribe, Consulente di educazione ambientale,
Department of Education, New South Wales, Australia





Seconda parte

Attività nella natura



SCEGLIERE IL GIOCO GIUSTO PER IL MOMENTO E LUOGO

Le attività di *Sharing Nature* sono coinvolgenti e ci mettono in contatto diretto con la natura: per questo si prestano a far giocare allegramente insieme persone di ogni età. Dopo aver partecipato a un “programma natura” per le famiglie a San Francisco, i genitori della piccola Lily, di cinque anni, confidarono alla guida che la loro bimba timida ed esitante viveva con disagio le novità. «Quando cerchiamo di incoraggiare Lily a provare nuove esperienze, in genere si ritrae, ma mentre partecipavamo ai giochi di *Sharing Nature*, siamo rimasti piacevolmente sorpresi nel notare che era lei che trascinava noi».

Nei capitoli che seguono, le attività sono organizzate in base alla fase di *Flow Learning* alla quale appartengono. Per aiutarvi a individuare facilmente il gioco più adatto al vostro gruppo, ognuna di loro ha un quadro di **RIFERIMENTO RAPIDO** che indica:



1. Risvegliare
l'entusiasmo



2. Focalizzare
l'attenzione

**Il livello di attività,
indicato dagli animali**

QUALI CONCETTI E QUALI
ABILITÀ VENGONO INSEGNATI

- quando e dove svolgere l'attività
- il numero di partecipanti necessario
- l'età suggerita
- i materiali necessari



3. Esperienza
diretta



4. Condividere
l'ispirazione

Per scegliere l'attività giusta potete anche consultare la sezione “Scegli il gioco giusto” nell'Appendice A, a p. 193. Nelle diverse categorie troverete giochi adatti a bambini piccoli, adolescenti o adulti, giochi da fare al chiuso o quando piove e attività di scienze naturali e storia naturale.



GLI UCCELLI DEL CIELO

Gli uccelli del cielo è un modo meraviglioso per concludere una gita nella natura, poiché porta le persone a celebrare la loro unione con tutti gli esseri viventi. L'armoniosa melodia e il bellissimo testo della canzone sono accompagnati da semplici movimenti aggraziati che uniscono il corpo, la mente e il cuore.

Una volta, durante una conferenza presso la Taipei City Hall, guidai quattrocento taiwanesi nell'attività *Gli uccelli del cielo*. Quando i taiwanesi cominciarono a eseguire i movimenti della canzone con gesti fluidi, ispirandosi al Tai Chi, mi sentii sopraffatto dall'intensità di quella splendida interazione tra la musica e la grazia dei loro gesti.

Questo esercizio risveglia e amplifica l'amore delle persone per la terra e quindi favorisce un atteggiamento di amorevole responsabilità. Esprimendo gratitudine verso la natura, la invitiamo a risponderci con lo stesso sentimento. In parecchie occasioni gli uccelli hanno risposto ai gruppi che stavano cantando *Gli uccelli del cielo*, volando sugli alberi vicini e cantando con tutta la loro esuberanza.

Di seguito trovate i versi di *Gli uccelli del cielo* (in grassetto) e i movimenti del braccio che li accompagnano:



ESPRIMERE AMORE
PER LA NATURA

- Di giorno / di sera
- Per una o più persone
- Dai 5 anni in su
- Strumento musicale o lettore CD / Mp3



Gli uccelli del cielo sono miei fratelli,

*Stendete le braccia ai lati, con i palmi verso il basso.
Oscillate dolcemente le braccia come se fossero ali di uccello.*

I fiori sono le mie sorelle,

Portate le mani giunte di fronte a voi, quindi allargate le dita imitando un fiore che sboccia.

Gli alberi sono miei amici.

Unite le mani giunte sopra la testa e oscillate con il corpo, imitando il tronco di un albero.

Tutte le creature viventi,

Stendete le braccia ai lati in segno di benvenuto a tutte le creature.

Le montagne,

Unite le punte delle dita a livello del mento a formare una montagna.

E i torrenti,

Tenendo la mano sinistra al mento, portate il braccio destro di lato, lasciando fluttuare le dita per imitare le increspature dell'acqua.

Accolgo sotto la mia protezione.

Mettete le mani a coppa una sopra l'altra, con i palmi verso l'alto all'altezza del cuore, come per prendervi cura di tutta la natura.

Perché questa verde terra è nostra Madre,

Portate le mani in alto allontanandole dal cuore, come per includere tutta la Terra.

E lassù nel cielo è nascosto lo Spirito.

Guardate verso l'alto, stendendo le braccia verso il cielo.

Condivido questa Vita con tutti coloro che sono qui.

Incrociate le mani sul cuore.

A tutti do il mio amore,

Tenete la mano destra sul cuore e stendete la mano sinistra di lato con il palmo verso l'alto.

A tutti do il mio amore,

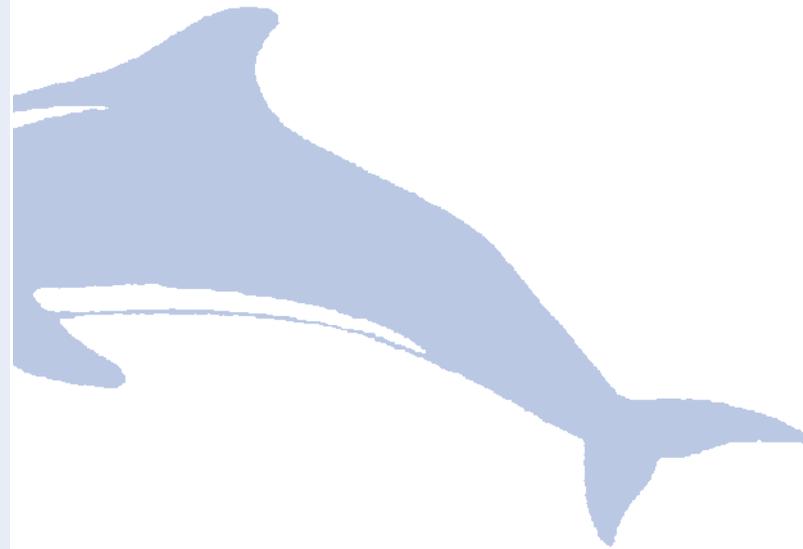
Tenete la mano sinistra sul cuore e stendete la mano destra di lato con il palmo verso l'alto.



Per condividere questo esercizio, recatevi in un luogo dove la bellezza naturale possa stimolare nel gruppo i sentimenti più elevati. Disponete i partecipanti in fila o in semicerchio, rivolti verso una vista piacevole. Mettetevi davanti al gruppo e ripetete le parole della canzone, mostrando i movimenti delle braccia. Mentre pronunciate i versi, sentitene il significato e proiettate quei sentimenti all'esterno, verso l'ambiente che vi circonda. Ad esempio,

mentre dite: «Gli alberi sono i miei amici», sentite la vostra vicinanza con essi.

Dite a tutti di concentrarsi per inviare alla natura pensieri di amore e di bontà. Quindi cantate o suonate la canzone *Gli uccelli del cielo*, invitando tutti a unirsi a voi. (Sul sito www.sharenature.org è possibile vedere un video dimostrativo di *Gli uccelli del cielo*; la partitura è riportata in Appendice.)





**«Date agli altri il dono della gioia,
della serenità e il senso di
appartenenza al tutto. Portateli in
un bosco o sulla riva del mare
e lasciate che sperimentino
consapevolmente il fascino profondo
e l'esuberanza della natura».**

–Joseph Bharat Cornell



Sharing Nature **RISORSE ONLINE** *(in inglese)*

Per aiutarvi a condividere la natura con gli altri, abbiamo creato la pagina Online Resources: da qui è possibile scaricare e stampare schede di lavoro, materiale per i giochi e ausili didattici supplementari. Versando un contributo simbolico potrete accedere a:

- * PDF e dispense PDF stampabili per 18 attività;
- * 120 schede stampabili per giocare a *Animali indiziati*, con 20 animali;
- * schede con le citazioni per l'attività *Riflessioni* sulla natura;
- * file Mp3 della canzone *“With Beauty Before Me”* (Con la bellezza davanti a me);
- * file Mp3 della canzone *“The Birds of the Air”* (Gli uccelli del cielo) e un video che mostra i movimenti delle braccia che la accompagnano;
- * video didattici di Joseph Cornell sulle attività di Sharing Nature e sul Flow Learning.

www.sharenature.org

APPENDICE A: Elenco dei giochi in ordine alfabetico

- Animali, Animali! | 110
Animali indiziati | 81
Camminando bendati | 151
Cani da slitta | 77
Che animale sei? | 58
Come funziona la natura? | 66
Costruiamo un albero | 60
Ecco a voi l'albero! | 137
Gli uccelli del cielo | 184
Gufi e corvi | 68
I doppioni | 113
Il corpo gli animali | 80
Il gioco dei colori | 99
Il gioco dei suoni | 98
Il guardiano della strada | 116
Il passo del bruco | 139
Il pipistrello e la falena | 70
Il richiamo per gli uccelli | 129
Indovina e corri! | 88
Intervista con la natura | 121
Io vedo | 100
L'animale misterioso | 131
L'arca di Noè | 86
L'avaro addormentato | 114
La bellezza davanti a me | 175
La macchina fotografica | 125
La mappa dei suoni | 106
La piramide della vita | 74
Lettera a me stesso | 177
Micro-esplorazione | 112
Momenti speciali | 167
Nasi | 56
Osservando il tramonto | 146
Osserviamo la natura insieme a John Muir | 123
Passeggiata di gruppo silenziosa | 173
Per conoscersi meglio | 55
Pista invisibile | 153
Poesia pieghevole | 171
Poesia verticale | 144
Predatori e prede | 72
Raccontare per condividere l'ispirazione | 180
Ricetta per fare un bosco | 176
Riflessioni sulla natura | 168
Sentiero mimetico | 108
Si torna a casa | 152
Staffetta degli animali indiziati | 84
Viaggio al centro della natura | 140
Vicino o lontano? | 102
Visualizzazione dell'albero | 157
Visualizzazioni guidate | 155
Vorrei proprio sapere... | 95



SULL'AUTORE

Joseph Bharat Cornell

Joseph Bharat Cornell è un autore di fama internazionale e fondatore di *Sharing Nature Worldwide*, uno dei programmi di sensibilizzazione alla natura più famosi e rispettati del mondo. Il suo primo libro, *Condividere la natura con i bambini*, «ha avviato una vera rivoluzione in tutto il mondo nel campo dell'educazione ambientale»: è stato pubblicato in venti lingue e ha venduto mezzo milione di copie. Cornell è il presidente onorario della *Sharing Nature Association* in Giappone, che conta 10.000 membri e 35.000 guide esperte.

È l'autore della collana *Sharing Nature*, utilizzata da milioni di genitori, educatori, naturalisti, leader giovani e religiosi di tutto il mondo. I suoi libri, *Listening to Nature* e *The Sky and Earth Touched Me*, hanno ispirato migliaia di adulti, guidandoli ad approfondire il loro rapporto con la natura.

Il *Fish & Wildlife Service* statunitense ha selezionato il libro *Sharing Nature with Children* di Cornell come uno dei quindici libri più influenti pubblicati dal 1890 per mettere i bambini e le famiglie in contatto con la natura. La sua strategia per l'apprendimento all'aperto, chiamata *Flow Learning*, è stata indicata dal *National Park Service* degli Stati Uniti come una delle cinque teorie dell'apprendimento raccomandate, insieme alle opere di Maria Montessori, Howard Gardner, John Dewey e Jean Piaget.

Cornell ha ricevuto numerosi riconoscimenti internazionali per i suoi libri sulla condivisione della natura e per il suo lavoro. Ha ricevuto il prestigioso pre-



mio Contessa Sonja Bernadotte in Germania per la sua profonda influenza sull'educazione ambientale nell'Europa centrale. Nel 2011 è stato selezionato come «uno dei cento opinionisti più influenti al mondo in materia di impegno per l'ambiente» dall'organizzazione francese *Les Anges Gardiens de la Planète*.

Noto per il suo calore umano e per il suo gioioso entusiasmo, Cornell «ha un talento geniale per cogliere l'essenza di un argomento, che riesce a spiegare in modo chiaro e convincente, assegnando al lettore compiti creativi che gli permettono di vivere un'esperienza reale».

Insieme alla moglie, Anandi, è tra i fondatori dell'*Ananda World Brotherhood Village* nel nord della California, dove tuttora risiede e dove conduce numerosi programmi e attività.

Per ulteriori informazioni sui libri e sulle attività di Joseph Bharat Cornell: www.jcornell.org

IL “PROGRAMMA BENESSERE” DI SHARING NATURE

John Muir ha detto: «La pace della natura fluisce dentro di noi, come il sole inonda gli alberi». La natura, la grande guaritrice, offre doni di serenità e vitalità gioiosa a ogni cuore aperto a riceverli.

Durante il “Programma benessere” di *Sharing Nature* potrai immergerti nella natura e praticare esercizi per calmare la mente e aprire il cuore a tutto il creato. Potrai imparare a interiorizzare la tua esperienza della natura e a sentirti più in pace con la vita.

Potrai godere delle gioiose attività di consapevolezza della natura e sentirti più positivo e sicuro di te, in uno spirito di comunità e di comunione. La presenza benevola della natura ti ricorderà quali sono le priorità supreme della tua vita.





CONDIVIDIAMO LE GIOIE



DELLA NATURA DAL 1979

Sharing Nature è un movimento mondiale dedito ad aiutare i bambini e gli adulti ad approfondire il loro rapporto con la natura. Offriamo corsi di formazione, presentazioni, risorse online, webinar e libri per aiutare le persone a sentirsi più vicine alla natura e agli altri. I nostri programmi benessere offrono a tutti esperienze che elevano lo spirito, anche a chi occupa posizioni di leadership nel mondo degli affari, dell'istruzione, della religione e nel settore pubblico.

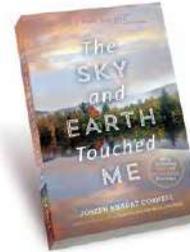
Gli operatori di *Sharing Nature* sono presenti in numerosi Paesi del mondo e sarebbero felici di entrare in contatto con il vostro gruppo o organizzazione. Sono tutte persone eccezionali, che amano la natura e gli altri e che riescono a farli incontrare in modo splendido.

Saremmo felici di ricevere vostre notizie. Se volete saperne di più sui programmi che offriamo in tutto il mondo, non esitate a contattarci.

Sharing Nature Worldwide

14618 Tyler Foote Road Phone: +1 (530) 478-7650
Nevada City, CA 95959 info@sharingnature.com

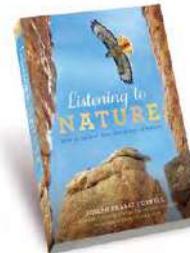
LIBRI IN INGLESE DI JOSEPH BHARAT CORNELL



The Sky and Earth Touched Me Sharing Nature® Wellness Exercises

Scritto per gli adulti che desiderano trovare una connessione più profonda con la natura, questo libro propone gli esercizi di *Sharing Nature*, ma a un livello superiore, e offre una guida trasformante per la guarigione e il benessere nella natura. Queste attività hanno un grande potere. Sperimentare un momento di contatto profondo con la natura può ispirarvi per tutta la vita. Praticare questi semplici esercizi vi guiderà a immergervi nel mondo naturale e ad aprire il vostro cuore a tutto il creato.

«Esperienze nella natura che arricchiscono, risvegliano e cambiano la nostra vita». –Roderic Knowles, fondatore della *Living Tree Educational Foundation*, autore di *Gospel of the Living Tree*.



Listening to Nature How to Deepen Your Awareness of Nature

Listening to Nature è un bestseller molto amato, che aprirà gli occhi e il cuore dei lettori alla pace e allo spirito gioioso del mondo naturale. Joseph Bharat Cornell offre agli adulti una guida sensibile e vivace verso una più profonda consapevolezza della natura. Le innovative tecniche di consapevolezza della natura di Cornell sono accompagnate da fotografie mozzafiato e citazioni di celebri naturalisti, per rendere ancora più intensa la vostra esperienza di natura. Questa nuova edizione è stata ampiamente rivisitata e comprende decine di nuove fotografie e citazioni.

«Uno splendido capolavoro che cattura l'“Unità con la natura” che tutti stiamo cercando di realizzare». –Tom Brown, Jr., fondatore della *Living Tree Educational Foundation*, autore di *The Tracker*.