



Diario
Naturalistico

Una via di riconnessione al mondo naturale





Disclaimer

Il contenuto di questo Quaderno ha carattere puramente divulgativo ed informativo. Le indicazioni in esso presentate, pertanto, non vanno in alcun modo intese come strumento di diagnosi o di terapia psicologica. Ogni utente, quindi, utilizzerà questo documento sotto la sua unica ed esclusiva responsabilità.

L'autrice, la sottoscritta Pamela D'Alisa, declina ogni responsabilità per qualsiasi difficoltà legata ad un uso improprio del materiale qui presentato.

Per eventuali condizioni di grave disagio esistenziale, ti invito a rivolgerti ad un professionista qualificato per il tipo di problematica in atto.



Il diario naturalistico

John Muir, il naturalista e scrittore scozzese fondatore del *Sierra Club* (una delle organizzazioni più importanti per la conservazione della Natura negli Stati Uniti), sosteneva che gran parte delle persone vive *sul* mondo ma non *in* esso. Con questo intendeva dire che mancava, in buona parte degli esseri umani, una conoscenza consapevole dell'ambiente circostante e delle relazioni di interconnessione che tengono uniti tutti gli esseri viventi.

Come fare allora per recuperare questa conoscenza ed imparare a connetterci con l'ambiente naturale di cui siamo parte? Come accrescere il nostro apprezzamento per la Natura? Bé, un'ottima idea è fare come faceva Muir - e molti altri scrittori, pensatori ed artisti - ossia tenere un *Diario Naturalistico*.



“Quando osserviamo gli intricati meccanismi del mondo naturale, maturiamo nei confronti di questa bellissima terra che chiamiamo casa apprezzamento e timore reverenziale. Anche il più piccolo insetto si rivela assolutamente sorprendente. Una connessione più profonda con il mondo che ci circonda spesso ci spinge a desiderare di avere cura del pianeta e delle molte creature che in esso vivono. Il che è positivo. Un diario naturalistico ci aiuta a prestare attenzione al nostro ambiente e, inoltre, ci costringe a rallentare e a respirare un po’; cosa che la gran parte di noi ha bisogno di fare più spesso”.

Stacy Karen - blogger australiana



Sempre di corsa e oberati da mille impegni, infatti, arriviamo spesso a fine giornata completamente sfiniti. Molti di noi, consapevoli che tenere questi ritmi non giova affatto alla propria salute, si ripromettono di prendersi qualche ora tutta per sé per frequentare, ad esempio, un corso di yoga o praticare qualche esercizio di meditazione. Ma puntualmente, per un motivo o per l'altro, questa pausa viene continuamente posticipata e la nostra mente continua incessante il suo estenuante chiacchiericcio.



Ma in realtà, senza dover fare chissà che cosa, è sufficiente concedersi una breve passeggiata in un contesto naturale per riuscire facilmente a ritrovare quella pace in grado di far defluire ogni tensione e liberare la mente da ogni pensiero disturbante. Semplicemente stando fermi in silenzio ad osservare quello che ci circonda, recuperiamo la centratura in noi stessi e, divenuti un tutt'uno con il paesaggio, veniamo assorbiti dalle sue bellezze riconquistando così sensazioni primitive da tempo sopite. Tutto in noi si risveglia, i nostri sensi si rinvigoriscono e la nostra mente, adesso più serena, non ostacola più la discesa dentro noi stessi.

Ma cosa ha a che fare un Diario Naturalistico con tutto questo? Come scrive Bonnie Johanna Gisel:



“Un Diario Naturalistico è un luogo per far crescere i vostri pensieri, sentimenti, idee, attività, osservazioni e relazioni con il mondo naturale. Rappresenta l’occasione di interpretare i propri pensieri alla luce del mondo naturale e uno spazio in cui il mondo naturale può fluire in voi e lasciare un segno permanente. [...] Il vostro Diario Naturalistico vi offre l’opportunità di studiare il mondo naturale, di sviluppare un rapporto più profondo con la Terra e di accrescere nei suoi confronti una maggior consapevolezza e cura. Un Diario Naturalistico è un’opportunità per la crescita personale e lo studio del mondo naturale in evoluzione”.

Bonnie Johanna Gisel - educatrice e storica ambientale statunitense



Simile ad un diario personale, un Diario Naturalistico consiste in un quaderno in cui registrare le proprie osservazioni e riflessioni sul mondo naturale. Scrivere un diario del genere ha il pregio non solo di farci conoscere più profondamente la Natura ma, di riflesso, anche noi stessi e il nostro immenso ecosistema interno.

Per tenere un Diario Naturalistico non servono particolari doti artistiche o di scrittura, perciò non preoccuparti se pensi di non possedere queste capacità. Il vero scopo di questo tipo di Diario, infatti, non è la creazione di un’opera artistica o letteraria quanto, piuttosto, il darti la possibilità di rallentare e di mettere a fuoco ciò che ti circonda. Che la tua sessione di “scrittura naturalistica” sia breve o lunga non ha importanza, quello che otterrai sarà di allentare lo stress, di ritornare a ritmi più naturali e di allenare la tua attenzione ai dettagli, quelle piccole sfumature che colorano la Vita e che spesso, sempre di corsa, ci lasciamo sfuggire. Al di là dei consigli dei naturalisti



esperti, va precisato che nello scrivere un Diario Naturalistico non ci sono regole precise da seguire. È sufficiente munirsi di carta e matita e, soprattutto, di tanta apertura e curiosità.



“Ho tenuto un diario naturalistico per circa dodici anni. Le ragioni che mi hanno spinto ad iniziare includevano il voler migliorare le mie capacità di disegno, entrare in sintonia con i ritmi stagionali e saperne di più sulle piante, gli uccelli e il paesaggio di dove vivevo. Applico ancora oggi queste ragioni al mio diario naturalistico, ma il principale beneficio che guadagno dal processo è la consapevolezza. Molto spesso mi sento sopraffatta dalle richieste dei miei tre figli, dal mio lavoro e dai miei altri impegni. Il tempo trascorso da sola con il mio diario nel nutriente abbraccio della natura, quasi sempre porta un senso di equilibrio alla mia vita e mette le preoccupazioni in prospettiva. Ovunque viviate, vi esorto ad iniziare un diario naturalistico per conoscere meglio il luogo dove vivete e per equilibrare voi stessi all’interno di quel luogo”.

Andrea Lani - scrittrice statunitense



Un Diario Naturalistico, poi, può essere utilizzato in molti modi diversi e questo in base alle proprie preferenze ed esigenze oltre, naturalmente, al tipo di ambiente naturale che si ha attorno. È possibile, ad esempio, scrivere un Diario Naturalistico per:

- Tenere memoria di quanto visto e sentito durante le proprie escursioni in Natura
- Registrare le proprie osservazioni in merito ad un certo luogo (un parco, un giardino, la riva di un fiume...) o ad una certa specie vivente (insetti, uccelli, alberi...)
- Annotare le riflessioni maturate durante i propri viaggi turistici
- Sintonizzarsi ai ritmi stagionali del luogo in cui si vive

Prima di cominciare, quindi, è bene che tu ti prenda un po’ di tempo per decidere come intendi procedere nel redigere il tuo Diario. Questo, oltre a fare chiarezza, ti aiuterà anche a capire esattamente di quali materiali avrai bisogno.

In generale, per dedicarti alla stesura di un Diario Naturalistico, tieni presenti questi punti:



Procurare il materiale necessario

Scelto il tipo di Diario che intendi scrivere, è necessario acquistare o creare un quaderno su cui verranno registrati i tuoi scritti. In genere si tendono a preferire i fogli bianchi perché le righe interferiscono con gli schizzi e i disegni. Esistono comunque in commercio quaderni che hanno i fogli sia bianchi che a righe o, in alternativa, è possibile utilizzare un raccoglitore ad anelli in cui inserire liberamente i fogli in base alla necessità. È preferibile che la carta sia di buona qualità (direi comunque di preferire quella ecologica, ormai si trova in commercio carta riciclata di buona qualità e bella da vedere - La Ditta *Alfabet* di Treviso, ad esempio, fa dei prodotti in carta riciclata bellissimi. Visita l'area shop del loro sito www.alfabet.it) e che i fogli, se opti per i diari già pronti, siano ben fissati alla rilegatura. La copertina del Diario, dato che lo userai all'aria aperta e può essere esposto alle intemperie, dovrebbe essere resistente e possibilmente impermeabilizzata (se fai fatica a trovare nei negozi un diario del genere, puoi optare per le copertine plastificate che si usano per rivestire i libri). Oltre al Diario, poi, dovrai procurarti tutto ciò che ti serve per scrivere e decorare i tuoi appunti. Una matita e della carta saranno sufficienti se vuoi solo scrivere e fare degli schizzi. Se, invece, hai piacere di creare delle pagine più decorate ti serviranno dei colori (tempere, matite, pastelli, acquarelli ecc.) e altri materiali di base (gomma da cancellare, righello, temperino, forbici, colla, scotch, tamponi decorativi, pennelli ecc.). Se hai molto materiale, conviene tenerlo tutto assieme in uno zaino o in una borsa così avrai tutto pronto ogni volta che vorrai uscire. È utile anche procurarti una coperta o un pezzo di tela impermeabilizzato nel caso il tuo luogo di osservazione sia bagnato oppure umido.

Stabilire una routine di osservazione

Tenere un Diario Naturalistico è una pratica che ha bisogno di tempo per svilupparsi e la fretta, lo sappiamo, è una pessima alleata. Tuttavia, se dopo aver sperimentato senti che praticare questa attività per te ha un valore, allora assicurati di avere tempo a sufficienza per dedicarti al tuo Diario e goderti in santa pace le tue osservazioni. Decidere di scrivere un Diario Naturalistico e, poi, usarlo una volta ogni tanto, serve a poco. Certo, i ritmi frenetici a cui siamo abituati rendono un po' faticoso trovare del tempo per scrivere un diario, di qualunque tipo sia, ma in fondo si tratta soprattutto di organizzare bene le proprie giornate. Poi, sulla base del tipo di Diario che hai deciso di tenere, il tuo piano di osservazione può essere flessibile. Puoi, ad esempio, stabilire di uscire per le tue osservazioni un giorno alla settimana o di usare il Diario soltanto quando fai un viaggio o una gita. Qualunque cosa decidi, l'importante è che ti dedichi al tuo Diario con costanza. Per incoraggiarne l'uso, tienilo a portata di mano in un luogo facilmente visibile.



Contemplare l'ambiente e registrare le proprie osservazioni

Come scritto anche sopra, tenere un Diario Naturalistico, più che lo scrivere o il disegnare, riguarda l'osservare con attenzione tutto ciò che ci circonda e il lasciarci ispirare dalla Natura. In qualunque luogo è possibile scrutare la Natura in ogni sua forma. È sufficiente che tu esca all'aperto (nelle giornate invernali o in quelle in cui c'è brutto tempo, comunque, puoi anche sederti davanti ad una finestra che affaccia sul verde e scrivere ciò che vedi) e, trovato un luogo tranquillo in cui sostare, che tu contempi in silenzio l'ambiente in generale o che tu scelga un soggetto particolare da osservare. Non preoccuparti di scrivere o disegnare subito ciò che vedi, l'importante è che presti attenzione. Datti il tempo di ascoltare la voce della Natura, in senso sia letterale che figurato, e poi, quando ti senti pronto, descrivi con parole dettagliate tutto ciò che hai di fronte - piante, animali, corsi d'acqua, paesaggi ecc. - aggiungendo anche i tuoi stati d'animo e le tue riflessioni personali. Da chi è ormai pratico nell'utilizzo del Diario Naturalistico, viene consigliato di seguire queste due abitudini quando si scrive:

- *Scrivere in loco.* Un Diario Naturalistico è più prezioso se lo usi per scrivere le tue riflessioni mentre stai osservando. Se aspetti ad annotarle una volta tornato a casa affidandoti soltanto ai tuoi ricordi, è probabile che quello che scriverai sarà meno preciso e sarai meno incoraggiato a concentrarti sull'ambiente di osservazione prescelto.
- *Segnare luogo, data e ora di osservazione.* Per poter sapere anche a distanza di tempo in che periodo e in quale luogo eri quando hai riportato le tue osservazioni sul Diario, è bene segnare la data, il luogo e anche la durata temporale dell'osservazione. Se poi il tuo Diario avesse dei fini scientifici, la precisione è assolutamente richiesta e, anzi, potrebbe essere necessario inserire altre informazioni come, ad esempio, le condizioni climatiche.

Comunque, l'importante è che presti attenzione a come il mondo naturale interagisce con te ed è coinvolto nella tua esistenza. Considera come sei parte di questo ecosistema e di questa diversità. Contempla la Natura come se la stessi osservando attraverso una lente e studiane le forme, i suoni, i movimenti e le atmosfere. Per chi si preoccupa del cosa o del come scrivere tutto, in realtà, dipende dallo scopo del Diario. Quello che conta è che, nel riportare sulla carta le tue annotazioni, tu prediliga la spontaneità e il flusso libero dei pensieri senza preoccuparti di errori e sbavature. Scrivi come se dovessi scrivere una lettera a te stesso o ad una persona cara. Puoi scrivere in prosa, in poesia, in modo esteso o didascalico. Trova il tuo stile unico ed inconfondibile. Sii comunque dettagliato proprio come se fossi un naturalista professionista (ricordiamoci che quello che oggi sappiamo su molte specie animali e vegetali lo dobbiamo proprio agli antichi diari naturalistici che venivano redatti con grande scrupolo), e cerca di ignorare quello che già sai sui



soggetti e sugli elementi che stai osservando. I pregiudizi sul mondo naturale, infatti, rappresentano un ostacolo per la tua capacità di creare un collegamento tra ciò che osservi e ciò che scrivi. Svuota pertanto la mente e sii aperto alla scoperta. Osserva la Natura da vicino, con occhio attento, mente libera e senza preconcetti, permettendo che risuoni nella tua Anima. Scrivi come se fosse la prima volta che vedi quel soggetto o quell'ambiente naturale. Non censurare quello che provi e lascia che i pensieri fluiscano liberamente sulla carta descrivendo impressioni, intuizioni, emozioni, timori ecc. La possibilità che ti offre un Diario Naturalistico è di relazionarti al mondo naturale e di farti delle domande le cui risposte possono aiutarti a capire meglio chi sei. Oltre ai tuoi scritti, puoi inserire nelle pagine del Diario anche citazioni, poesie, aforismi, riflessioni di altri autori. È il tuo Diario, pertanto sentiti libero di arricchirlo come più ti piace. Per farti ispirare, ad esempio, puoi leggere gli scritti di naturalisti famosi come, ad esempio, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, John Muir o Aldo Leopold (solo per citarne alcuni).

Completare le osservazioni con disegni e/o foto

Sono molte le persone che si considerano prive di doti artistiche ma, al di là delle tue capacità più o meno sviluppate, sarebbe auspicabile cercare di corredare i tuoi scritti con alcuni schizzi delle piante, degli animali o degli scenari che osservi. Questo perché l'atto di disegnare ti aiuta a concentrarti con più profondità su quello che stai osservando e a cogliere dettagli che altrimenti rischierebbero di sfuggirti. Lo scopo, naturalmente, non è disegnare in modo professionale (anche se, con il tempo, la pratica costante migliorerà la qualità dei tuoi disegni), ma imparare ad osservare con maggior scrupolo le cose. Nel disegnare poi, per zittire il tuo critico interiore e attivare l'emisfero destro, quello preposto all'atto creativo, puoi sperimentare queste tecniche:

- Disegnare con la mano non dominante (perciò la sinistra se sei destrimano o la destra se sei mancino).
- Fare un "disegno cieco", ossia un disegno in cui muovi la matita sulla carta tenendo gli occhi fissi sul soggetto che stai osservando.
- Impostare un limite di tempo (cinque o dieci secondi) e tracciare uno schizzo veloce di tutto ciò che hai davanti agli occhi (questa è una tecnica particolarmente utile per disegnare le cose che si muovono come, ad esempio, gli uccelli).

Un'alternativa al disegno, se proprio non ti senti portato per l'arte, è scattare delle foto dei soggetti che osservi e incollarle poi nel Diario (quando scrivi, in questo caso, ricordati di lasciare un po' di spazio per inserire la foto). Oltre ai disegni e alle foto (che, eventualmente, puoi anche cercare su internet una volta rientrato a casa; immortalare proprio il soggetto che hai osservato



però ha, forse, un altro sapore...), puoi corredare i tuoi scritti con altri abbellimenti come, ad esempio, foglie o fiori pressati (cerca su internet, nello spazio immagini, “nature journaling photos” per farti ispirare).

Approfondire la conoscenza di quanto osservato

Un Diario Naturalistico può diventare un ottimo catalizzatore per l’apprendimento e l’ampliamento delle tue conoscenze. Tornato a casa, infatti, soprattutto se qualcosa ha catturato la tua attenzione o ti ha particolarmente interessato, puoi fare una ricerca su ciò che hai osservato. Mentre sei in fase di osservazione annotati le domande che ti vengono in mente - *Perché in quel tratto l’erba ha un altro colore? Cosa significa quando quell’animale si muove in quel modo? Perché quei massi rocciosi hanno assunto quella forma? Perché in questa zona c’è sempre molto vento?* ecc. - e, una volta a casa, cerca di trovare le risposte andando, ad esempio, in biblioteca o consultando internet. Nel caso in cui tu stia tenendo un Diario su un organismo o un ecosistema specifico, è preferibile che tu raccolga qualche informazione prima di cominciare l’osservazione in modo da avere un quadro generale sul suo funzionamento (lascia comunque a casa i preconcetti!!).

Rileggere le pagine del Diario

Di tanto in tanto è possibile che tu senta il bisogno di consultare le osservazioni più datate del tuo Diario. Può essere, ad esempio, per rivivere un certo momento della tua vita o per confrontare i tuoi dati con quelli di un articolo scientifico letto da poco. In ogni caso, rileggere le pagine del tuo Diario può essere, oltre che divertente, una bella occasione di approfondimento personale che ti permette di renderti conto di come è cambiato nel tempo il tuo stile di scrittura e, soprattutto, la qualità delle tue riflessioni e il tuo atteggiamento verso la Natura.



Il diario naturalistico per bambini

Il Diario Naturalistico, oltre che per noi adulti, è uno splendido esercizio da proporre anche ai bambini. La loro naturale curiosità, infatti, li rende eccellenti candidati per tenere questo tipo di Diario che, oltre ad essere un'attività divertente, rappresenta un ottimo modo per:

- Far maturare la loro consapevolezza sul Pianeta in cui vivono
- Infondere nel loro cuore un profondo senso di meraviglia e di rispetto per tutte le forme di vita
- Aiutarli a sentirsi più coinvolti nella salvaguardia e nella cura dell'ambiente
- Favorire una maggiore attenzione rispetto tutto ciò che li circonda
- Facilitare l'apprendimento di materie come la Scienza e l'Arte
- Sviluppare capacità di scrittura, di ricerca e, molto importante, un acuto spirito di osservazione

L'Estate è sicuramente il momento ideale per introdurre i bambini nella pratica di tenere un Diario Naturalistico (che nel loro caso, ovviamente, sarà strutturato in modo più semplice). Le giornate lunghe e soleggiate, infatti, si prestano bene a giocare all'aperto permettendo ai bambini di scoprire le meraviglie del mondo vegetale ed animale. Ecco alcuni suggerimenti per invogliare i bambini a scrivere un Diario Naturalistico:

- Spiegare cos'è un Diario Naturalistico dicendo loro che si tratta di un quaderno in cui possono riportare quello che vedono nell'ambiente che li circonda aiutandoli così a capire il mondo e come sono connessi ad esso.
- Aiutarli a mettere a fuoco il lavoro da fare. Il loro Diario Naturalistico, infatti, può essere un quaderno in cui riportare osservazioni generali o annotazioni su qualcosa di specifico che li interessa in modo particolare (una specie vegetale, un insetto...).
- Lasciare che scelgano autonomamente un posto speciale in Natura dove andare per riflettere e scrivere.
- Suggestire loro che, quando scrivono nel Diario, cerchino di riportare il "cosa, quando e dove". È importante quindi incoraggiarli a descrivere, attraverso parole e disegni, cosa vedono, sentono, odorano, gustano e toccano.



- Aiutarli a porsi domande e a riflettere sulle connessioni tra le cose: *Perché questa pianta si trova qui? Cos'altro c'è nelle vicinanze? Come può questo animale vivere in questo luogo?...*
- Incoraggiarli a considerare il quadro più grande delle cose: *Come le osservazioni che ho fatto si relazionano al mondo? Cosa posso imparare da loro? Cosa mi piacerebbe imparare di più rispetto quello che sto osservando?...*
- Invitarli a dedicare qualche pagina del loro Diario alla riflessione sul mondo notturno (grazie alle giornate più lunghe e agli orari familiari più flessibili, l'Estate è il momento adatto per esplorare anche la notte prese, naturalmente, le dovute preoccupazioni per evitare eventuali pericoli per i bambini): *Cosa sento, vedo o odoro di notte? Quali animali notturni si sentono? Quali piante sbocciano di notte? Come sembrano diverse le cose di notte? Quali costellazioni si vedono? In quale fase è la Luna?...*



Per approfondire

Libri sul Nature Journaling

In lingua inglese ci sono moltissimi libri sul *Nature Journaling* (in italiano, invece, non ho trovato nulla!). Vai, ad esempio, sul sito di Amazon.com per averne una panoramica. Io ti segnalo questi tre perché sono adatti a tutti e le recensioni che ho letto sono ottime:

- ***Keeping a Nature Journal*** (Ed. Storey Publishing). Si tratta di un libro della naturalista e scrittrice Clare Walker Leslie, scritto in collaborazione con Charles E. Roth, in cui vengono descritte e proposte semplici esercitazioni, tecniche ed istruzioni adatte a tutte le età che permettono, attraverso la scrittura e il disegno, di riconnettersi alla Natura catturando la bellezza di ogni stagione.
- ***The Sierra Club Guide to Sketching in Nature*** (Ed. Sierra Club Books). Si tratta di un libro della naturalista e artista Cathy Johnson in cui vengono forniti aneddoti personali, suggerimenti, esercizi ed istruzioni passo passo per imparare ad usare il disegno e la pittura come strumento di approfondimento della propria conoscenza del mondo naturale. Il libro spazia su molti argomenti ed è adatto anche ai principianti.
- ***Illustrating Nature*** (Ed. Nature Works). Si tratta di un libro della naturalista, insegnante e scrittrice pluripremiata Irene Brady, adatto dai 13 anni in su, che propone moltissimi suggerimenti passo passo per migliorare la propria capacità artistica (e non solo in riferimento al Diario Naturalistico). Tra le tante tecniche proposte ci sono quelle per riportare velocemente su carta quanto osservato, quelle per migliorare la collaborazione tra emisfero destro (quello creativo) ed emisfero sinistro (quello organizzativo), quelle per imparare a disegnare piume, pellicce, legno ecc., quelle per riprodurre ombre e sfumature, quelle per imparare i principi della progettazione e molto altro ancora.

In italiano, comunque, potrebbe essere interessante questo libro:

- ***Il Taccuino del Naturalista. Esplorare la natura coi cinque sensi*** (Ed. Ponte alle Grazie). Si tratta di un testo scritto dal botanico inglese Richard Mabey convinto che i nostri sensi sono uno strumento privilegiato di conoscenza e di comunicazione con la Natura, da cui nemmeno lo scienziato può prescindere. Ad ognuno dei sensi, quindi, Mabey dedica in questa raccolta un



saggio riuscendo a coniugare la visione romantica della Natura con la scrupolosità dell'osservatore scientifico.

Libri sul disegnare e le tecniche pittoriche

In italiano (almeno questo!!) si trovano molti libri su come imparare a disegnare sia in generale, sia nello specifico i soggetti naturali. La Casa Editrice *Il Castello*, ad esempio, propone diverse pubblicazioni in merito (puoi visitare il loro catalogo online e, in generale, consultare le molte librerie online presenti su internet). Io qui ti segnalo tre libri:

- ***Guida completa al disegno*** di Marilyn Scott (Ed. Il Castello)
- ***Come disegnare Alberi con semplici passaggi*** di John-Naylor Denis (Ed. Il Castello)
- ***Come disegnare Fiori con semplici passaggi*** di Janet Whittle (Ed. Il Castello)

Corsi a distanza

In diverse città italiane si tengono periodicamente dei corsi sul *disegno naturalistico*. Se hai piacere di partecipare, cerca su internet quelli più vicini a dove abiti. Io qui ti segnalo un corso in inglese sul Diario Naturalistico da seguire online:

- ***A Sense of Place***. Si tratta di un corso a distanza di sei settimane proposto dalla scrittrice e naturalista americana Elizabeth Sniegocki attraverso il suo Blog *A Natural Nester*. Il corso è strutturato su sei lezioni a tema che guidano il partecipante nell'arte del "nature journaling" e gli forniscono esercizi, suggerimenti ed ispirazioni (il materiale è nel formato PDF) per migliorare la propria capacità di osservare e sentire la Natura. Il link al Blog è <http://anaturalnester.blogspot.it> (vai nella sezione Nature Journaling Courses).

Blog

Esistono moltissimi siti e blog in lingua inglese interamente dedicati all'arte del *Nature Journaling*. Tra i tanti, ti segnalo questo Blog perché, soprattutto se hai a che fare con dei bambini, può offrirti molti utili spunti creativi:

- ***Handbook of Nature Study***. Si tratta del Blog di Barb McCoy, una mamma californiana, che ha creato questo spazio per condividere con altre famiglie spunti e progetti per studiare la Natura



insieme ai bambini. Ogni settimana propone un post con un'idea da praticare all'aperto ed è autrice di diversi e-book sul tema che si possono acquistare direttamente dal Blog. Propone, poi, del materiale scaricabile gratuitamente (lo trovi nella sezione "freebies") e, iscrivendosi alla newsletter, è possibile ricevere direttamente sulla propria casella di posta elettronica utili strumenti come, ad esempio, idee studio, pagine da scrivere e colorare, articoli. Il link al Blog è <http://handbookofnaturestudy.blogspot.jp>



Bibliografia

- *Nature Journaling as Meditation* di Andrea Lani (<http://rhythmofthehome.com>)
- *Nature Journaling with Kids* di Elizabeth Sniegocki (<http://rhythmofthehome.com>)
- *How to Make a Nature Journal* (www.wikihow.com)
- *Nature Journaling with Kids* di Stacy Karen (<http://simplehomemade.net>)
- *Keeping a Nature Journal* di Bonnie Johanna Gisel (www.sierraclub.org)
- *Il Nature Journal: diario del naturalista* di Claudia Porta (www.piccolini.it)



Nota per il lettore

Se hai domande o riflessioni da condividere in merito a questo Quaderno, puoi scrivermi una email a info@giardinaggiointeriore.net oppure riportare le tue considerazioni nel Forum del sito [Il Circolo dei Glicini](#).

Sarò lieta di leggerti e ogni tuo contributo potrà essermi utile per migliorare la qualità di queste dispense gratuite!

NOTA. Gli elementi grafici per creare questo Quaderno sono presi da Freepik.com