



NATURA




Surt més, gaudiràs molt

*Som a les portes de l'estiu, una estació excel·lent per sortir a descobrir l'entorn natural de les nostres comarques. El dia llarg, la bonança i més temps lliures ens conviden a fer excursions, passejades i activitats al medi natural. En aquest primer article a la revista **SENT** reflexionem sobre l'observació i el gaudi de la natura, i et donem consells per fer-ho de la millor manera.*

Segurament, alguna vegada hem experimentat l'agradable sensació de desconectar de la rutina i de les cabòries anant-nos-en a fer un tomb vora el riu, pel bosc o enfilant-nos a una muntanya. Sortir de casa o de la ciutat allibera la ment i tonifica el cos. Hi ha tot d'estudis mèdics que ho confirmen. Al-

guns fins i tot identifiquen la manca de contacte amb la natura com una causa important de trastorns emocionals, el més conegut dels quals potser és l'estrès. Entre la població infantil de grans àrees urbanes (no és el cas de l'àmbit geogràfic d'aquesta revista) s'han arribat a descriure casos en què hi ha una relació entre hiperactivitat i/o dèficit d'atenció i una escassetat o manca absoluta de contacte amb elements naturals bàsics com la terra, l'aigua o les fulles dels arbres. De cap manera no estem dient que aquests trastorns es curin només anant a la natura, sinó que estar



El contacte amb els elements bàsics, com l'aigua, és una font de benestar.

en contacte amb l'entorn, jugar-hi, explorar-lo, observar-lo o admirar-lo ajuda a millorar la nostra salut mental. Nogensmenys, en alguns països les autoritats sanitàries recomanen de passejar periòdicament per boscos ben conservats perquè s'ha comprovat que alleugereix els símptomes d'algunes malalties com per exemple la fibromiàlgia. Als beneficis físics que té caminar s'hi sumen, ja ho veiem, millores psíquiques si ho fem al medi natural. Tot això només sortint del medi urbà on viu la major part de la població occidental, i fent l'exercici pel que estem més ben dissenyats els humans: caminar.

Si a més a més parem atenció als arbres, les flors, els insectes, els ocells o el paisatge, per



Uns bons prismàtics són l'eina fonamental per gaudir sempre de la natura.

exemple, la sensació de benestar augmenta. Adonar-nos de la diversitat d'éssers vius que tenim al nostre voltant, de la immensa varietat de formes, mides, colors, costums, sons, olors o textures ens farà créixer un sentiment d'admiració per la natura. Per copsar tota aquesta riquesa de vida no cal saber-ne els noms, només cal tenir els sentits desperts, especialment la vista i l'oïda. Moltes persones viuen sense haver de mirar lluny: les feines d'oficina i els entorns urbans amb pocs horitzons acostumen els nostres

Al mercat hi ha un gran ventall de guies de camp per aprendre a identificar l'entorn.



Sortir ens fa mirar lluny i potenciar la profunditat de camp de la nostra vista.

ulls a enfocar de prop. Aquelles mateixes feines i entorns són una font de soroll que ens martelleja interiorment. En canvi, sortir a la natura ens fa mirar aquelles muntanyes, cims, carenes, boscos o pobles que dibuixen el perfil d'on arriba la nostra vista. Sortir a la natura ens permet estar en silenci o escoltar el vent, la remor de l'aigua o el cant dels moixons. I, esclar, oxigenar-nos, respirar més profundament, sentir el vent a les mans, les gotes de pluja a la cara o les volves de neu al cap. El sacseig sensorial continua amb la flaire de terra humida o de mil i una flors, el tacte rugós de l'escorça dels arbres, la fredor de l'aigua d'un rierol,... Entesa així, la natura es converteix en una font inesgotable de benestar interior. Espiritual fins i tot.

Però encara es pot anar més enllà. Si nodrim





Apuntar el que veiem, on i quan és la manera de fer el nostre registre d'observacions.

el nostre cervell amb nous coneixements, ens aficionem a un tema concret, assistim a xerrades o fem sortides guiades o cursats, experimentarem un gaudi intel·lectual que segurament ens farà voler-ne saber més. Com en tots els aprenentatges, al principi en tindrem una de freda i una de calenta: el munt de noms nous i de dades ens pot desanimar, però si hi posem una mica de mètode començarem a aprendre'n de seguida i això ens engrescarà. Veurem que en poc temps passarem de no saber reconèixer cap ocell a saber-ne identificar mitja dotzena, i després uns quants més, i així anar fent. Fins que, si conreem l'afició, al cap d'un any estarem en disposició de saber el nom de tots els que vegem a la nostra zona habitual d'esbarjo natural. Estarem, ara sí i per sempre, enganxats a la natura! En resum, sortir a caminar va bé pel cos, l'admiració de la natura ens hi relliga amb el cor, i aprendre-la a identificar ens fa treballar el cap.

Si només volem estirar les comes l'equipament que cal és de caire esportiu.

El mirador de turó Galliner és excel·lent per veure ocells rapinyaires i fer-los fotos.

Però si volem observar els elements naturals que trobem al llarg de la nostra passejada, necessitarem alguns estris. Aquest material bàsic són uns bons prismàtics. Tant ens serviran per mirar ocells, mamífers, com el paisatge. O fins i tot papallones. Com que si els tractem bé seran per sempre, i no gasten piles ni llum, val la pena que siguin bons. Bons no vol dir caríssims, que també n'hi ha. Cal tenir en compte que són una eina que ens ha de fer bon servei, esclar, però que la farem servir en situacions en què pot patir algun cop o rascada. No fa el mateix mal si valen 250 € que si en valen 1.500!



Els Parcs Naturals tenen equipaments sobre el terreny per aprendre a interpretar el seu territori.

Si a més d'observar volem aprendre, ens caldrà una bona guia del tema que ens atrau. Les guies de fotos són maques, però les de dibuixos il·lustren els trets més característics de les espècies, de manera que són millors per aprendre a identificar.





Fer una excursió amb els amics és fàcil, de franc, divertit i positiu pel cos i la ment.

Siguin com siguin les cobertes, un bon consell és folrar-les. També és molt recomanable una llibreteta de camp per anotar el que veiem. Un registre d'observacions ens farà conscients de com n'anem aprenent. Ja estem equipats, però... on anem? Als nostres municipis hi ha molts camins i corriols. Ajuntaments, Consells Comarcals i els Espais Naturals Protegits han recuperat i senyalitzat un bon grapat d'itineraris. Transitar-hi és de franc i la millor manera perquè es conservin. També disposem de miradors panoràmics i d'observació d'ocells, com els de les basses de Gallissà, el del turó Galliner o els de la mollera d'Escalarre, per esmentar-ne un de cada comarca de l'àmbit d'aquesta



La natura ens desperta els sentits i la sensibilitat pel món que ens envolta.



L'oferta de sortides guiades sobre geologia, fauna, flora, bolets, etc és molt àmplia.

revista. Podem anar-hi sols, però si se'n vol aprendre més, aquelles mateixes institucions i algunes empreses del territori organitzen sortides guiades sobre diferents disciplines naturalístiques. És una manera no sols de saber-ne més, sinó també de compartir-ho amb d'altres persones. Prova-ho. Si surts més gaudiràs més del lloc on vius o estiuages. ●

Text i fotos: Jordi Dalmau i Ausàs AUBÈRRIA

Amb aquest article AUBÈRRIA obre una finestra sobre natura en aquesta nova i prometedora revista. Agraïm molt al Pep Forn que ens hagi ofert de col·laborar-hi.