



Tots som natura

La natura és tot allò que ens envolta, els processos que tenen lloc a la Terra sense la intervenció humana i el fenomen de la vida, del que formem part. Tot i que sovint se'ns oblida, som una peça més de l'engranatge complex i articulat que és l'ecosistema. Aquest cicle de cinema ens convida a reconnectar amb aquesta idea i a repensar la nostra existència per tornar a vibrar i gaudir amb el que som.

El nostre planeta és un miracle organitzat que anomenem ecosistema: una gran llar on tots els elements, tant vius com inerts, interactuen en simbiosi, que vol dir que es necessiten mútuament. Des dels boscos més frondosos fins als deserts més àrids, tots els paisatges i els éssers vius que els habiten contribueixen a que el món es mantingui sa i en equilibri.

Nosaltres, els humans, som un element més d'aquesta xarxa interconnectada: la nostra existència depèn directament dels ecosistemes, que ens proporcionen aire net, aigua dolça i aliments. Prendre consciència d'aquesta realitat és un primer pas per entendre que, quan trenquem aquest equilibri natural (contaminant, destruint hàbitats o esgotant recursos), no només posem en perill altres éssers vius, sinó també la nostra pròpia supervivència i benestar.

Tot i l'impacte negatiu de moltes de les nostres accions, la natura ha demostrat ser extraordinàriament forta i resilient. Aquesta capacitat de recuperació és possible gràcies a la biodiversitat, la immensa varietat de formes de vida que habiten la Terra. Quan parlem de biodiversitat, parlem de la gran quantitat d'espècies que existeixen, però també de la varietat genètica dins de cadascuna d'elles, així com dels diferents ecosistemes que configuren el planeta. Aquesta riquesa és el resultat de milers de milions d'anys d'evolució: les primeres formes de vida eren molt simples, però, per adaptar-se als constants canvis ambientals, els éssers vius van anar transformant-se i donant lloc a formes noves. Nosaltres mateixos, els humans, som una branca d'aquest gegantí arbre evolutiu i compartim un origen comú amb tota la resta d'éssers del planeta.

Entre tots els ecosistemes, els marins mereixen una menció especial. Avui sabem que els oceans funcionen com a principals absorbents del diòxid de carboni (CO₂) que es troba a l'atmosfera, el que els converteix en els grans reguladors del clima global. Sense aquesta funció, l'escalfament global seria molt més ràpid i catastròfic. Per aquest motiu, estimar i protegir l'oceà és tenir cura del clima, el planeta i la nostra llar.

Filmografia (selecció)

Petits relats de la natura (2018-2024)

Salvatges (2024)

Guillot i Llebre salven el bosc (2024)



Com ens cuida la natura?

Els humans som cridats a cuidar la natura, però sabies que ella també té cura de nosaltres? A més de regular la temperatura del planeta, purificar l'aire i donar-nos aliments, la simple presència d'espais naturals a la nostra vida té efectes directes sobre la nostra salut i el nostre benestar. A continuació et presentem sis bons motius per visitar-la sovint i tenir-la ben a prop.



Millora el nostre estat d'ànim

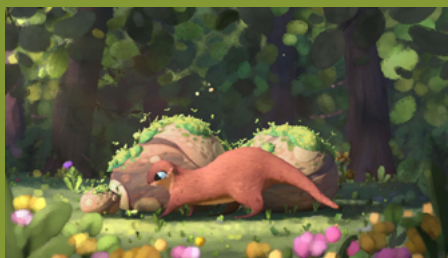
Les persones no sempre ens sentim alegres; sovint, el ritme frenètic del dia a dia ens satura i arribem a a sentir-nos sobrepassats. Mentre que els entorns urbans empitjoren aquesta condició, s'ha trobat, en canvi, que caminar pel bosc i la natura ens ajuda a deixar de pensar tant en les coses que ens preocupen.

Algunes investigacions també han comprovat que el sol fet de viure a prop de zones boscoses ens activa l'amígdala, la part més emocional del cervell, ajudant-nos a gestionar millor els estats d'estrès i la tristesa.

Ens neteja els pulmons

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), 1 de cada 9 morts al món està relacionada amb la contaminació de l'aire. Per això, els arbres i les plantes es converteixen en uns grans aliats: actuen com filtres gegants que absorbeixen el CO₂ i alliberen l'oxigen que necessitem per respirar.

La ciència ha comprovat que un sol arbre pot reduir entre un 7% i un 24% les partícules nocives de l'aire, que són les que s'utilitzen per mesurar la



contaminació ambiental. Això vol dir que, com més arbres tenim a prop, més net és l'aire que respirem i millor cuidem els nostres pulmons.

Alimenta els nostres sentits

La natura és un espectacle visual per als nostres ulls, oferint-nos colors i paisatges que, sàviament, ens transmeten pau i bellesa. Aquestes característiques úniques, ahora, ens ajuden a desconnectar dels estímuls intensos derivats de les pantalles i els llums artificials brillants als que ens exposem habitualment.

Els sorolls de la vida urbana també són una font d'estrès i malestar, és per això que recuperar una mica de silenci i escoltar el piol dels ocells, les onades del mar o el fregadís de les fulles amb la brisa, ens calma i recarrega l'ànima.

Ens ajuda a descansar

Els estudis científics sobre la qualitat del son destaquen que moure el cos ens ajuda a dormir molt millor. I si aquesta activitat la fem jugant al parc, corrent per un prat o passejant pel bosc, els beneficis es multipliquen!



El sol i l'aire lliure ajuden el nostre cos a regular els ritmes interns, per això, quan passem hores a la natura, arribem al final del dia més tranquils i preparats per agafar aquell son profund i reparador que necessitem per créixer, aprendre i estar plens d'energia l'endemà.

Millora la nostra concentració

La natura, amb el seu potencial per a la calma i la recuperació, també ens ajuda a *reiniciar* la ment, preparant-nos per tornar a la rutina amb energia renovada.

Ens fa més resistent

Moltes investigacions han descobert que passar temps a la natura ens protegeix de moltes malalties del cor, dels pulmons, de la ment i fins i tot dels músculs. I no és només perquè els paisatges naturals ens relaxin i ens tornin l'energia, sinó perquè, quan caminem pel bosc, respirem unes substàncies que alliberen els arbres, anomenades fitoncides. Aquestes substàncies reforcen el nostre sistema immunitari i ens ajuden a reduir el cortisol, l'hormona de l'estrès. Així doncs, la propera vegada que vagis al bosc, recorda omplir els teus pulmons d'aire!

#PetitsCinèfils

«Petits cinèfils» és un programa de cinema adreçat als més petits i a les seves famílies perquè gaudeixin plegats de l'experiència cinematogràfica. Es tracta d'una selecció de pel·lícules pensada per fer riure, reflexionar i aprendre a través d'obres que permeten treballar tant el sentit estètic com crític, a més de valorar la imaginació.

Segueix-nos



Consulta regularment l'agenda en línia www.CaixaForum.org

El centre disposa de servei gratuït de



Programació i coordinació a càrrec de

MODIband
projectes culturals