

ELABORATO FINALE

Corso di

Psicologia Olistica



“Healing Gardens I Giardini Olistici del Benessere”

di Sara Millico



Centro di Ricerca Erba Sacra

*Associazione di Promozione Sociale per la Conoscenza e lo Studio
di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

www.ervasacra.com



INDICE

PREMESSA	- 3 -
INTRODUZIONE	- 6 -
I GIARDINI TERAPEUTICI - HEALING GARDEN	- 8 -
IL GIARDINO CHE CURA	- 9 -
IL GIARDINO E GLI EFFETTI BENEFICI DELLA VITAMINA V (di Verde)	- 11 -
IL GIARDINO CHE AIUTA A RESETTARE IL CERVELLO	- 12 -
IL GIARDINO CHE AFFASCINA	- 14 -
IL GIARDINO E LA MINDFULNESS	- 16 -
LA MINDFULNESS	- 16 -
LA MINDFULNESS NEL MONDO NATURALE	- 17 -
LA MINDFULNESS NEL PROPRIO GIARDINO	- 19 -
IL GIARDINO CHE AUMENTA L'AUTOSTIMA	- 21 -
IL GIARDINO PER SUPERARE L'ISOLAMENTO	- 23 -
IL GIARDINO E L'AROMATERAPIA	- 25 -
L'AROMATERAPIA	- 25 -
SCEGLIERE I PROFUMI PREFERITI	- 27 -
PROFUMI PER IL BENESSERE	- 28 -
IL GIARDINO E LA CROMOTERAPIA	- 30 -
LA CROMOTERAPIA	- 30 -
LA RUOTA DEI COLORI	- 31 -
COLORI IN NATURA PER STIMOLARE	- 33 -
COLORI IN NATURA PER RASSERENARE	- 34 -
LE ORIGINI DELLA CROMOTERAPIA	- 35 -
IL GIARDINO E LA FITOTERAPIA	- 39 -
IL GIARDINO E L'IDROTERAPIA	- 41 -
IL GIARDINO E L'ENERGIA POSITIVA DEL CANTO DEGLI UCCELLI	- 43 -
IL GIARDINO E IL SISTEMA IMMUNITARIO	- 45 -
IL GIARDINO E L'ATTIVITÀ FISICA	- 47 -
IL GIARDINO OLISTICO E IL FENG SHUI	- 49 -
CONCLUSIONI	- 51 -



PREMESSA

Ho scelto di dedicare questo elaborato finale alla Garden Therapy (Giardino-Terapia) dopo aver approfondito il Manifesto della nuova coscienza proposto dalla dott.ssa Anna Fata nel corso di Psicologia Olistica.

La conduzione di uno stile di vita semplice, all'insegna della riscoperta dell'essenziale, dell'abbandono del superfluo, della consapevolezza e del consumo etico, ecologico e responsabile mi ispira e mi emoziona.

La riscoperta di una nuova, seppur antica, spiritualità mi coinvolge, mi sprona e mi invita a crescere, libera dai dogmi, ma vicina al mio sentire ancestrale.

La speranza per una consapevolezza futura si esplica nell'idea, ormai consolidata, di sensibilizzare il prossimo alla coltivazione della salute globale, passando da una visione individuale ed egocentrica, a una coscienza planetaria, che ci faccia sentire parte integrante di un tutto.

In questa missione, le cosiddette "discipline non convenzionali" sono fondamentali nell'insegnare un approccio globale alla salute e al ben-essere, un approccio che considera l'essere umano nella sua interezza, nella sua complessità, nella sua unità di mente-corpo-spirito. Inoltre, insegnano la fondamentale unità e fusione tra uomo e natura, al fine di ristabilire un equilibrio psicofisico in sintonia con l'ambiente di cui si è parte ed espressione.

Questa fusione si crea grazie alla meditazione, alle pratiche energetiche, al consumo di cibi naturali, all'ecologia e alla protezione dell'ambiente.

Secondo l'ormai celebre definizione proposta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità la salute è «uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non solamente assenza di malattia o infermità».

Questa definizione, universalmente condivisa, fornisce un nuovo concetto di salute, interpretandola in senso positivo ed estendendone l'applicabilità oltre che ai campi della cura e della prevenzione, anche a quello del benessere.

Ma è davvero una novità? In realtà, l'antica tradizione dell'arte della cura affonda le sue radici in tempi pre-ellenici; allora, e fino all'avvento della cultura classica, la medicina era una disciplina fondata sulle scienze della natura e si occupava della prevenzione delle malattie, oltre che della loro diagnosi e terapia.

Secondo la tradizione ippocratica, emersa intorno al 400 a.C. e considerata precorritrice della medicina occidentale moderna, la salute richiedeva un equilibrio tra le influenze



ambientali, gli stili di vita e le varie componenti della natura umana; la nozione di interrelazione tra corpo, mente e ambiente rivestiva un ruolo fondamentale.

All'interno di questa visione olistica non esisteva una scissione tra naturale e sociale, tra terra e cielo, tra unità e molteplicità, tra oggettività e soggettività, tra anima e corpo; tutti questi elementi erano considerati come parte di un'unità.

È solo con il pensiero logico e la rappresentazione del corpo inteso come entità anatomica separata che viene introdotta la logica disgiuntiva.

Con essa si giunge alla frattura dell'unità mente/corpo, ben evidenziata dalla filosofia di Platone; tale posizione raggiunge il suo apice con il dualismo psicofisico di Cartesio che, distinguendo tra *res cogitans* e *res extensa*, estremizza la separazione tra mente e corpo.

Il paradigma cartesiano ha influenzato la cultura e le scienze occidentali, specificandone l'oggetto d'indagine secondo la distinzione mente/corpo: il corpo costituisce l'oggetto di studio delle scienze mediche e la mente quello della psicologia.

Si può quindi ben comprendere come il modello medico tradizionale attuale abbia abbandonato l'antica visione olistica della salute a favore del riduzionismo e del dualismo mente-corpo.

Fortunatamente, negli ultimi anni, grazie a ricerche e pratiche cliniche sempre più numerose, la medicina ha potuto riscoprire «che il misterioso equilibrio dinamico che chiamiamo “salute” coinvolge sia il corpo sia la mente e può essere migliorato con specifiche qualità di attenzione che offrano sostegno, ristoro, guarigione.

Si è scoperto anche che tutti noi abbiamo, nel profondo, una capacità di pace e benessere interiore e un'innata intelligenza corporea, emotiva e spirituale.

Si va delineando così un nuovo approccio olistico, che abbraccia e amplia la definizione di salute proposta dall'OMS e sopra riportata.

L'olismo non è una concezione scientifica alternativa alla medicina o alla psicologia ufficiali: è l'idea, ormai accettata da larghi settori scientifici, secondo cui l'organismo biologico, come quello sociale, è qualcosa di più della semplice somma delle sue parti o di un insieme di individui.

È un approccio alla salute basato sull'interazione e l'interdipendenza tra i sistemi viventi, sul concetto di unità mente-corpo e sulla dimensione energetica universale.

Anche se al momento attuale olismo e riduzionismo sono compresenti sulla scena, quello a cui stiamo assistendo è un vero e proprio cambiamento di paradigma.



Il modello biomedico tradizionale, vede l'individuo come un semplice insieme di organi, un essere socialmente e psichicamente determinato, un individuo passivo di fronte alla vita e alla malattia.

Il nuovo modello di “olismo scientifico” considera invece l'uomo come un'unità di mente-corpo-spirito, un sistema energetico in relazione di interdipendenza con la Totalità.

Se il riduzionismo scientifico intende la salute come assenza di malattia, la visione olistica pone le basi per un nuovo approccio alla salute e alla cura: la salute è un fenomeno multidimensionale implicante aspetti fisici, psicologici e sociali interdipendenti.

Il rapporto tra malattia e salute può essere rappresentato come un equilibrio dinamico, in cui la malattia non è aprioristicamente un male ma una situazione transitoria che può favorire il benessere.

Così anche il concetto di cura, che nel modello biomedico tradizionale è intesa come l'azione degli specialisti su un organismo passivo, si modifica e si amplia.

Il nuovo modello olistico, infatti, considera la cura come un processo di interazione continua tra l'operatore e il paziente finalizzato a ricreare l'equilibrio all'interno del microsistema energetico individuale e tra quest'ultimo e il macrosistema energetico universale.

L'organismo umano è un “universo” in sé e possiede un'intrinseca capacità di autoregolarsi globalmente e di mantenere l'equilibrio, l'ordine interno e la salute.

Ogni individuo rappresenta una totalità, e appartiene anche a una totalità più ampia.

Noi siamo intrinsecamente collegati alla nostra famiglia, agli amici, alle persone che incontriamo, alla società, all'umanità nel suo insieme e, più in generale, alla totalità della vita sul pianeta, animale e vegetale.

In questo elaborato finale approfondirò la connessione uomo-natura attraverso la pratica della Garden Therapy, una forma di terapia olistica costituita da un insieme di attività che spaziano dall'osservazione del verde, alla raccolta di erbe, alla floricultura, fino alla pratica della mindfulness all'interno di un giardino olistico.

INTRODUZIONE



L'energia si trova ovunque in natura. Un fiore, un arcobaleno, un albero, un filo d'erba, il corpo umano, scomposti nei loro elementi fondamentali, risultano costituiti da energia. L'intero universo, nella sua essenza, è il movimento di questa stessa energia.

Pertanto, tutto è collegato nell'universo in cui viviamo, un sottile e invisibile filo, chiamato energia, unisce l'umanità, gli animali, l'ambiente e permette loro di comunicare e influenzarsi, anche in modo inconsapevole, contribuendo a determinare, attraverso il confronto, l'identità di ogni singolo individuo nella sua unicità.

Siamo tutti fatti della stessa materia.

L'idea di progresso avanzata dalle nuove società ha sicuramente contribuito ad allungare la vita media degli esseri umani, ma non possiamo considerare questa condizione sufficiente per credere che ne abbia anche migliorato la qualità.

Per le nuove conquiste moderne, gli agi e i privilegi, abbiamo rinunciato alle antiche consapevolezze di conoscenza del tempo e del ritmo biologico umano, all'empatia, alla comunione profonda con la natura, alla consapevolezza del sé, al valore del sacro.



Non siamo più in grado di comunicare con gli alberi, di percepire le vibrazioni di un cristallo, di comprendere il linguaggio degli animali, né siamo più capaci di riconoscerne le tracce. Per il progresso, che non è sviluppo né crescita di coscienza, abbiamo venduto il nostro spirito, perdendo l'antica saggezza, il buon senso, l'equilibrio psicofisico e il naturale ben-essere.

Per ritrovarli, è necessario ribaltare il punto di vista antropocentrico recente, che subordina la natura al soddisfacimento dei bisogni dell'uomo, e riproporre una visione eco-centrica, dove l'essere umano, al pari di tutti gli altri esseri viventi, coopera per la salvaguardia, il mantenimento e la conservazione dell'intero pianeta, guadagnandone in salute e in benessere. L'essere umano deve ricordare, attraverso la memoria storica e l'inconscio collettivo, che la natura non è un luogo da visitare, ma è la nostra stessa casa.

Una possibilità per tale cambiamento di prospettiva e un contributo importante al risveglio della coscienza universale sono sicuramente dati dal paradigma olistico, il quale, unificando le antiche vie interiori e la moderna scienza, l'ecologia e la spiritualità, ri-educava a un nuovo modo di vivere e percepire l'esistenza.

La sperimentazione olistica dell'essere è spesso un processo naturale che molti conoscono senza neanche averne reale coscienza, è la piacevole consapevolezza e percezione della propria globalità, è sentirsi nel corpo, nelle sensazioni e nella vita.

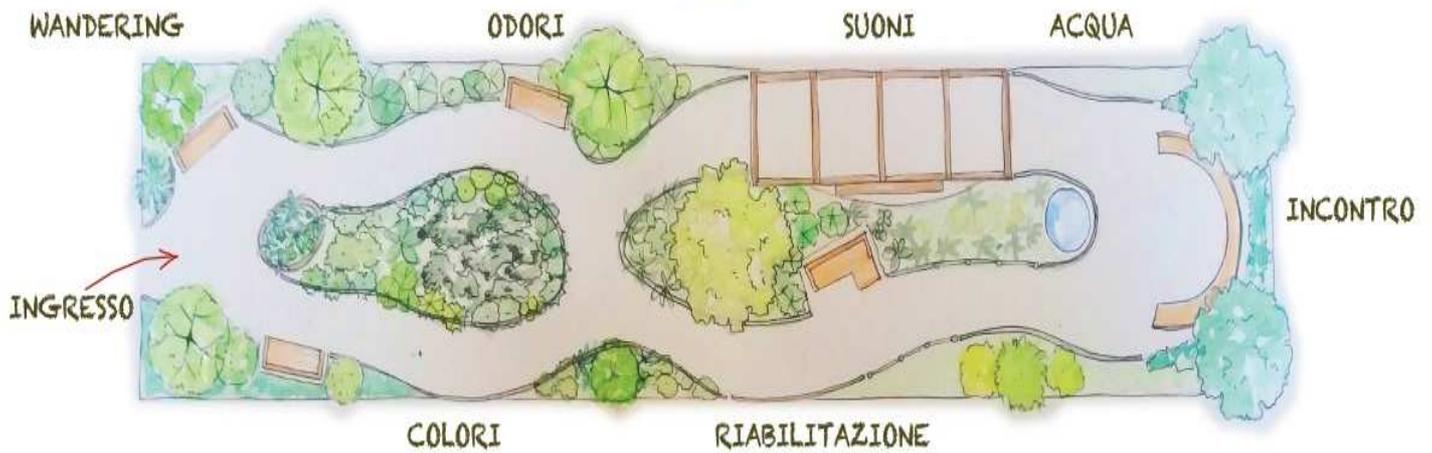
Il contatto con il mondo naturale diventa strumento particolarmente importante in quei contesti condizionati dall'eccessiva attività umana, dalla modernità e soprattutto dalla sofferenza. In questi luoghi l'anima "ammalata" necessita di ritrovare le proprie parti perdute e riconnettersi con l'energia primordiale dalla quale proveniamo.

La capacità del verde di curare le malattie a un livello sottile attraverso le nostre percezioni sensoriali e come supporto alle terapie tradizionali genera un'azione positiva che agisce sul corpo fisico e comporta un miglioramento dell'intera qualità della nostra vita.

Ad esempio, all'interno degli "Healing Garden" (giardini che curano), le proprietà guaritrici intrinseche della natura stessa, insieme ai caratteri simbolici e spirituali a essa correlati, agiscono spontaneamente nelle dinamiche di interazione e scambio, sensibile ed energetico, tra uomo e ambiente.

Il giardino diventa pertanto non solo un luogo del ben-essere, ma un vero e proprio percorso iniziatico che conduce alla riscoperta delle proprie qualità perdute attraverso la via dell'equilibrio e della consapevolezza.

I GIARDINI TERAPEUTICI



HEALING GARDEN





IL GIARDINO CHE CURA

Tutti i giardini hanno “poteri” terapeutici.

Abbiamo già spiegato che prendersi cura del verde e delle piante in modo attivo o godere delle bellezze dell’ambiente naturale in modo passivo ha un effetto benefico sull’uomo. Evidenze scientifiche dimostrano che l’eco-terapia e il verde hanno un effetto curativo sulla psiche e sul corpo in particolare nei soggetti provati dalla vita, sofferenti o in forti condizioni di disagio.

I giardini, i boschi, gli orti, la natura in generale ristabiliscono il benessere fisico, mentale e sociale.

I benefici per la salute e il ben-essere che fornisce uno spazio esterno tranquillo e rilassante sono stati ampiamente dimostrati: allevia la tensione, rilassa la mente, distrae dai pensieri quotidiani, rallenta dallo stress e fa riscoprire la pace, permettendo di recuperare l’equilibrio psicofisico necessario.

In questo particolare periodo storico, in particolare negli ultimi due anni vessati dalla pandemia, stiamo vivendo una vera e propria rivoluzione verde: l’importanza fondamentale della natura e dei giardini per il benessere umano è sotto gli occhi di tutti.

Esistono poche attività che riescono a dare soddisfazioni come il giardinaggio o l’orticoltura, che abbiano un simile impatto verificabile su stili di vita attivi, benessere mentale e rapporti sociali.

Praticare l’eco-terapia aiuta a tenersi in forma e a comunicare con gli altri, a godere della natura, a scoprirne colori e bellezze, e a sentire di farne parte.

Basta contemplare la natura per rilassarsi e ricaricare la mente.

Il giardinaggio promuove il benessere fisico e mentale, aumenta la fiducia in sé stessi, aiuta a comunicare con gli altri; il mondo della natura affascina, rilassa e stimola il cervello. Gli spazi verdi sono fatti per coltivare piante che soddisfano i nostri sensi, ma anche per far crescere ortaggi ed erbe medicinali.

Inoltre, giardini e piante rendono migliore l’ambiente e proteggono dal rumore, dall’inquinamento e dalle temperature estreme.

In aggiunta, i profumi della natura rincuorano le persone ansiose, ed esiste un’infinità di piante che emana odori calmanti o eccitanti, che forniscono una vera e propria esperienza sensoriale. Le piante profumate hanno qualità terapeutiche uniche.

Anche i suoni sono importanti: a volte possono servire a tener lontani rumori indesiderati, altre volte forniscono un elemento rilassante di distrazione, e aiutano a tranquillizzare e distendere.



Lo scroscio di una fonte d'acqua ha poteri terapeutici simili, distende e rilassa.

In più, una fonte d'acqua richiama la fauna selvatica e gli uccelli canori, il cui canto è più efficace su una mente stressata rispetto a molti altri strumenti più "convenzionali".

Anche il tatto può essere sollecitato: arbusti morbidi, come il rosmarino, sono perfetti per essere accarezzati, o le graminacee che ondeggiavano piano nel vento regalano un'esperienza tattile soffice e persistente.

La vista è appagata in toto, soprattutto se incrocia uno specchio d'acqua in cui si riflette la luce; i colori influenzano le emozioni, si possono utilizzare per dare e restituire salute e benessere.

L'eco-terapia offre innumerevoli vantaggi e benefici, tra cui anche quello di rafforzare il sistema immunitario, esponendolo ai microrganismi benefici del suolo e, secondo alcuni studi, l'attività fisica che si esegue all'aperto non solo è ottima per restare in forma, ma potrebbe anche contribuire a rallentare il processo di invecchiamento.

In conclusione, un giardino, un orto, uno spazio esterno all'aria aperta possono diventare davvero un paradiso di benessere e trasformarsi nel cosiddetto "buen retiro" di ognuno di noi.



IL GIARDINO E GLI EFFETTI BENEFICI DELLA VITAMINA V (di Verde)



Gli ambienti urbani possono nuocere alla salute fisica e mentale, ma la “vitamina V” può essere un antidoto.

Numerosi studi dimostrano che immergersi nella natura, o semplicemente guardarla, fa bene alla salute mentale e fisica.

Ha un effetto talmente esaltante, che alcuni ricercatori l'hanno paragonata a una vitamina, la vitamina V (Verde), di cui ha bisogno il nostro corpo per stare bene e che si consiglia di assumere quotidianamente.

Esperimenti pilota indicano addirittura che per curare disturbi quali ipertensione e insonnia alcuni medici preferiscono prescrivere lavori in giardino o passeggiate all'aria aperta piuttosto che farmaci o medicine convenzionali.

Nella nostra società, nelle città in cui viviamo, nelle aree urbane di tutto il pianeta gli spazi verdi stanno scomparendo, e si è dimostrato che la salute ne risente.

La disconnessione dell'uomo dalla natura provoca malessere, depressione, ansia, cardiopatie, obesità e abbassamento delle difese immunitarie.

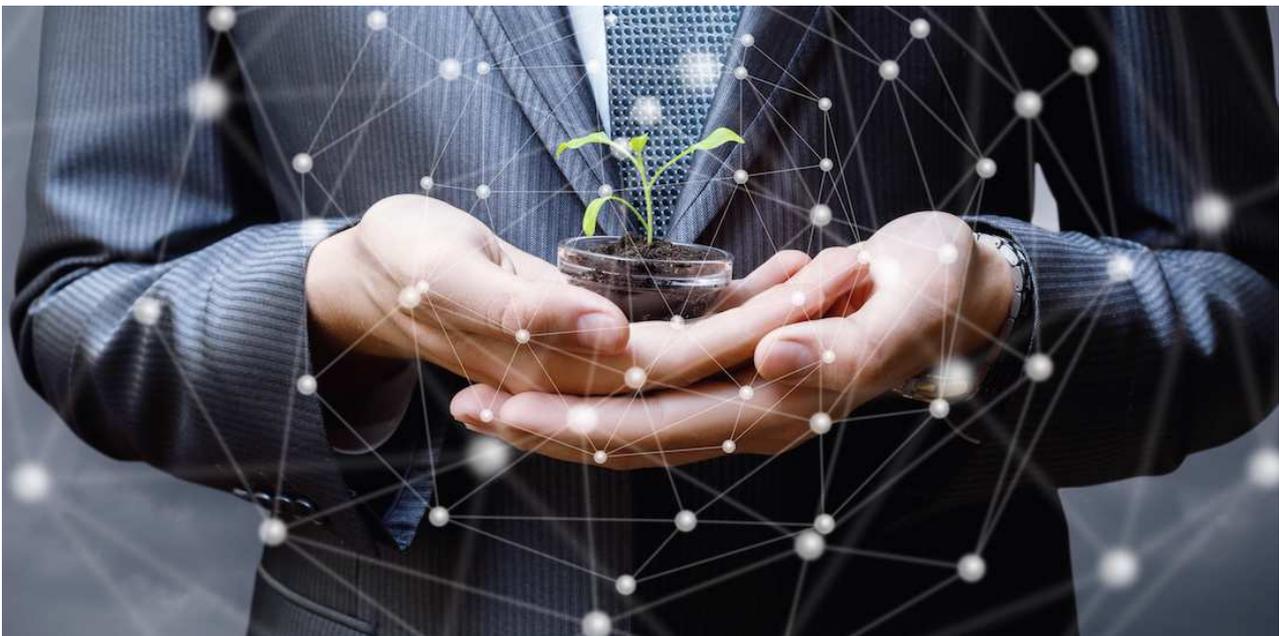
E più crescono e si accumulano prove scientifiche sugli effetti dannosi della vita in città, più scienziati, operatori olistici, cittadini, ambientalisti e gruppi di persone in generale chiedono a gran voce un cambiamento.

Mentre vivere in aree “grigie” danneggia la salute psicofisica, stare a contatto con il verde apporta numerosi benefici: abbassa lo stress e l'ansia, migliora l'umore, riduce la



pressione sanguigna e la frequenza cardiaca, riduce l'invecchiamento, riduce l'incidenza di disturbi dell'attenzione, aumenta l'aspettativa di vita, riduce il bisogno di prendere farmaci, è mentalmente corroborante e permette migliore concentrazione.

Nel Regno Unito, i programmi di giardinaggio sono utilizzati dagli psicoterapeuti per curare numerose patologie psicosomatiche, fra cui ansia e disturbo da stress post-traumatico; dagli operatori sociali per trattare i gruppi di giovani emarginati, che riferiscono di provare sempre maggiore autostima e senso di appartenenza; nel mondo aziendale, i livelli di fedeltà e produttività dei dipendenti sono più alti quando nei luoghi di lavoro sono presenti giardini, piante o orti sui terrazzi.



IL GIARDINO CHE AIUTA A RESETTARE IL CERVELLO

Il legame con la natura è essenziale per la salute mentale. Da quando siamo nati, abbiamo tutti un legame profondo con la natura. È qualcosa di innato nel nostro cervello, nonostante Internet, i nuovi cicli lavorativi di 24 ore e un ritmo di vita che ci costringe a essere sempre in attività. Gli studiosi credono che dipenda dal fatto che il nostro



istinto sa che la natura ci premia con cibo, acqua e riparo. Altri sostengono che ci rilassiamo in giardino perché lo associamo a una rigenerazione, poiché è un luogo che non chiede molto a un cervello già troppo stressato. Qualunque sia la ragione, è noto che il verde favorisce il benessere e che gli scenari naturali concedano una pausa mentale, un'opportunità di fuggire dalla vita quotidiana e dallo stress. Scientificamente, hanno provato che l'uomo è "biofilo", cioè ha un'innata affinità per il mondo naturale e ne trae benessere emotivo. Questa istintiva affinità con la natura ci permette di sentirci subito più calmi e più a nostro agio in un ambiente naturale piuttosto che in uno artificiale. Il mondo naturale è pieno di elementi stimolanti, come foglie, fiori, fiocchi di neve, che richiamano la nostra attenzione, ma in modo spontaneo, quasi senza pensarci. Come e perché l'ambiente naturale ha un impatto così positivo sulle persone? Le teorie scientifiche sono molteplici: la teoria del risveglio della motivazione, per esempio, dice che la natura fornisce più stimoli, equilibrando l'eccitazione di vedere qualcosa di nuovo con la tranquillità di una situazione familiare. Secondo la teoria dell'elaborazione percettiva, invece, reagiamo più positivamente agli scenari naturali che a quelli artificiali, poiché il nostro subconscio elabora più facilmente gli schemi ripetitivi della natura, come una foglia o la disposizione delle foglie o dei petali di un fiore. Tuttavia, attualmente la teoria più autorevole è quella del ripristino dell'attenzione. Elaborata tra gli anni '80 e '90 da psicologi ambientali, sostiene che il contatto con la natura ci permette di riposare, riflettere e rigenerare la mente sovraccarica; è quindi essenziale per la salute e migliora la capacità di concentrarsi e di dare di più quando si torna al grigio mondo urbano.

IL GIARDINO CHE AFFASCINA



Ammirare un tramonto, contemplare il mare o semplicemente guardare un giardino: il tempo sembra rallentare davanti a un cielo che cambia, al flusso e riflusso delle onde o alle piante che oscillano al vento.

La respirazione diventa più profonda, il battito cardiaco rallenta e i pensieri stressanti scompaiono. Ci si sente più calmi. È la natura che sta rigenerando il cervello.

La natura cattura l'attenzione con schemi ripetitivi, detti frattali. Se ne trovano quasi ovunque: nelle piante, negli animali e nei paesaggi. La disposizione dei rami di un

albero, la forma dei fiocchi di neve, delle nuvole, delle foglie, e persino il ritmo cardiaco mostrano frattali.

I ricercatori dicono che seguiamo questi schemi perché sono facili da elaborare e, osservandoli, il cervello "stacca", riuscendo così a recuperare.

Ma come funzionano i frattali? Il loro fascino dipende essenzialmente dalla ripetizione visiva. I disegni che si susseguono secondo un particolare rapporto richiamano la nostra attenzione, ci stimolano a seguire lo schema dall'inizio alla fine, specie se si sviluppa su varie dimensioni in quella che sembra una progressione senza fine.

Per esempio, molti alberi si biforcano dal tronco centrale in rami, e da questi ad altri rami. La ramificazione si ripete da grandi a piccoli fino al minimo ramoscello.

Attenzione, non tutti i frattali sono uguali: quelli troppo complicati confondono, altri non ci attirano affatto.

Alcuni ricercatori hanno scoperto quali sono gli schemi che richiamano di più la nostra attenzione: rispondiamo meglio a elementi naturali moderatamente complessi, né troppo facili e radi, né troppo intricati e fitti.

L'ideale è un paesaggio verdeggiante con vedute aperte e alcuni alberi: i suoi profili contengono gli schemi con cui abbiamo maggiore affinità.

Alcuni dei frattali più affascinanti riflettono anche una proporzione matematica, detta sequenza di Fibonacci, in cui ogni numero è uguale alla somma dei due numeri precedenti. La disposizione a spirale delle pigne e del centro dei girasoli, ad esempio, ma

anche dei gusci delle chiocciole e di alcune conchiglie, mostra questa regolarità matematica.

Più in generale, la nostra attenzione viene catturata da ciò che in natura produce interesse e al contempo serenità. Le forme più apprezzate sono quelle curve, con confini tondeggianti e morbidi, con forme ripetute, basse, quasi seducenti.

Dei sentieri che invitano all'esplorazione, delle sedute comode e ben mimetizzate con l'ambiente circostante, uno specchio d'acqua, che offre un ottimo angolo per la meditazione e riflette il cielo e le nuvole, il cui gorgoglio calma le menti affaticate.

Un giardino perfetto è quello composto da piante di forme e altezze diverse, con alberi e arbusti più alti collocati dietro e davanti quelli più piccoli. Gli schemi che mostrano più equilibrio sono quelli in cui gli spazi aperti vengono abbinati ad alberi, arbusti e altre piante; ecco perché un giardino che contiene solo un prato o una pavimentazione non è attraente, e uno pieno zeppo, senza spazi aperti, crea più confusione che tranquillità.

Nella scelta delle piante, quelle le cui foglie e fiori formano schemi frattali sono le più adatte a un giardino rilassante; quelle con venature importanti come le felci hanno una forma familiare e rasserenante; i fiori semplici come le margherite posseggono invece lo straordinario dono della simmetria, seducente e invitante per l'occhio umano.

Più in generale, i giardini rigeneranti devono soddisfare tutti i sensi: vista, olfatto, udito, tatto e persino gusto se le piante sono commestibili.

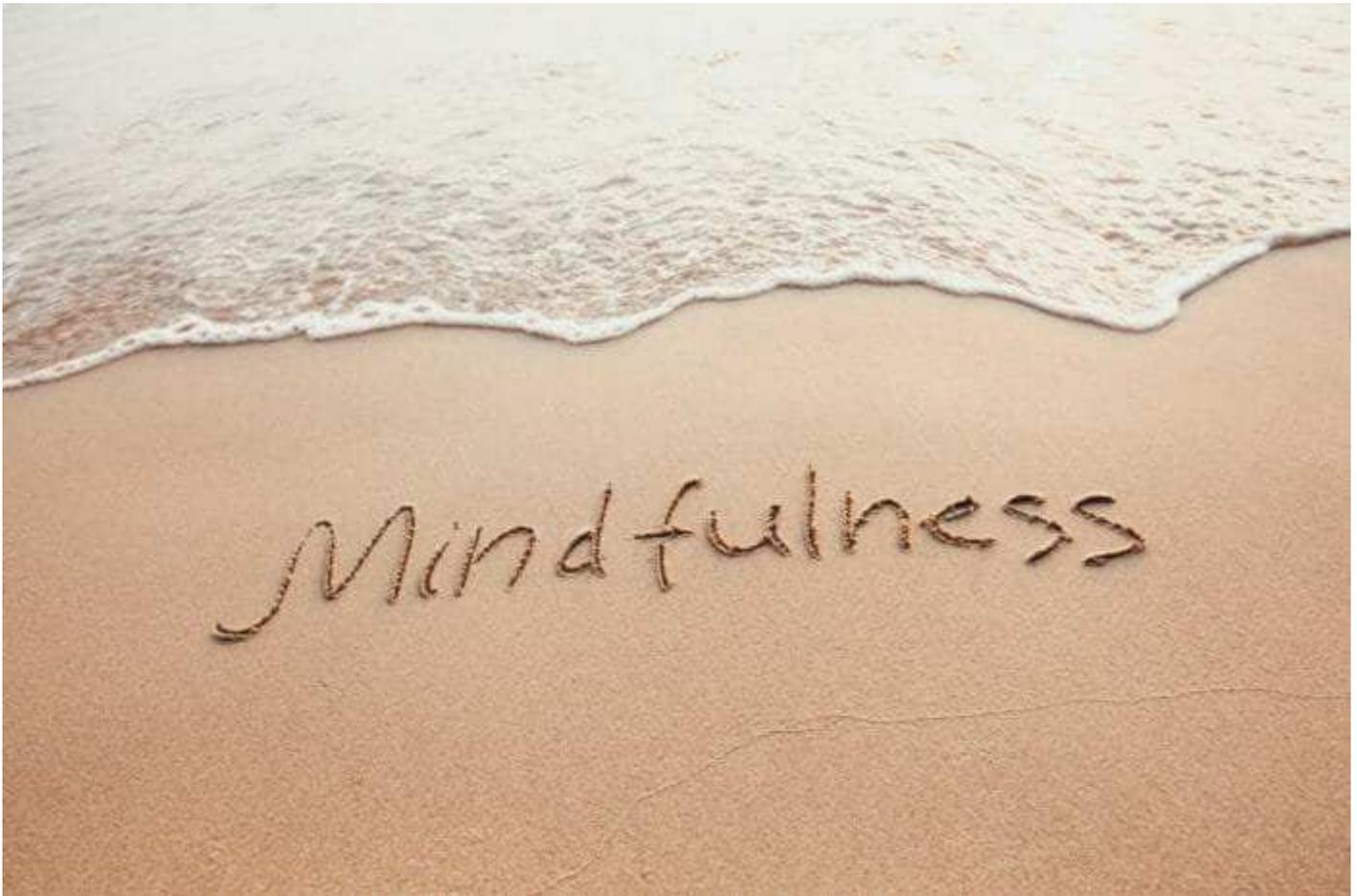
La ricerca scientifica dimostra che il profumo influisce direttamente sul benessere emotivo, specialmente se sono presenti piante con fiori profumati dalle proprietà calmanti, come la lavanda e il gelsomino.

Le graminacee che frusciano al vento creano un rumore che tranquillizza, e i loro steli piumosi si fanno accarezzare, dando un senso di benessere.

Molti fiori, invece, richiamano le api e altri insetti impollinatori, introducendo ulteriori livelli sensoriali, di vista e di udito.



IL GIARDINO E LA MINDFULNESS



LA MINDFULNESS

Mindfulness significa semplicemente essere consapevoli della propria esperienza nel momento presente. La mindfulness è la pratica di concentrarsi sul presente lasciando entrare pensieri ed emozioni, senza però esserne sopraffatti.

Capita spesso, a chiunque, di distrarsi perché la propria mente non fa che rimuginare sul passato, pianificare il futuro o auto-criticarsi.

Mindfulness vuol dire rendersi conto che, invece, si può essere felici accettando e lasciando andare queste distrazioni; vuol dire prestare attenzione e notare la vita dentro e intorno a noi, qui e ora.

Una maggiore consapevolezza ci permette di ritrovare la gioia di vivere.

La mindfulness va esplorata e praticata con gentilezza e pazienza; è un piacevole viaggio pieno di scoperte, che richiede tempo e pratica.

È una forma di meditazione, adatta a chiunque voglia raggiungere la pace mentale.



Nel contempo, è anche un'azione concreta, vale a dire l'atto di prestare attenzione, senza giudizio ma con accettazione, a dove siamo, come ci sentiamo, cosa proviamo e pensiamo nel momento presente.

Per scoprire davvero cos'è la Mindfulness, bisogna metterla in pratica.

Una parola chiave che si può ripetere mentre si pratica è "notare".

Continuare a notare, apertamente, senza voler cambiare niente, senza giudizi o aspettative, il più spesso possibile. Notare i propri pensieri. Le sensazioni del corpo. Le proprie emozioni. Il luogo in cui si è l'ambiente circostante. Notare cosa si può vedere, ascoltare, odorare, toccare o assaporare.

Notare e basta, senza cercare di cambiare niente.

LA MINDFULNESS NEL MONDO NATURALE



La mindfulness praticata nel mondo naturale è un piacere, ma anche una sfida: insegna a smettere di correre e a sgomberare la mente dalle pressioni quotidiane, per farci beneficiare degli effetti calmanti e curativi del mondo naturale.

La natura riempie di gioia, meraviglia, calma, serenità e forza, dona un senso di appartenenza e avvicina alla nostra vera essenza.

È un'interminabile fonte di scoperte accessibile a tutti noi, in qualsiasi momento.

E, prestandole la dovuta attenzione, tutti possono cedere al fascino della natura, alla sua infinita bellezza, al mistero e alla complessità che la caratterizzano.

Che sia un panorama mozzafiato, il brivido di uno sport estremo o una passeggiata in solitaria fra le colline, troveremo sempre qualcosa da cui trarre piacere nel mondo naturale. E più di ogni altra cosa, dovremmo apprezzare la natura con un senso di stupore infantile, provando il desiderio di sedersi sotto un albero, rotolarsi fra dune di sabbia, seguire i ruscelli, scalare le montagne, cercare panorami suggestivi e meravigliarsi per un incontro ravvicinato con un animale selvatico.

La natura e l'essere umano sono parte l'una dell'altro, non si può considerarli entità separate.

La consapevolezza del mondo naturale, dell'innato senso di connessione e appartenenza che ci caratterizza tutti, è probabilmente una delle esperienze più profonde e una delle migliori opportunità per sentirci davvero vivi. Gli esseri umani, essendo dotati di pensiero cosciente, vivono spesso assorti nei propri problemi, rimuginano sul passato, pianificano il futuro, inseguono il piacere cercando di liberarsi del dolore. La mindfulness insegna a fermarsi per un attimo ad abbracciare la vita così com'è, nel qui ed ora. A viverla, ascoltarla, osservarla, sentirne l'odore, a toccarla e assaporarla il più possibile. Insegna a sperimentare la semplicità di essere vivi. Sedersi un momento, soltanto per sentire il

calore del sole sul viso, ammirare un fiore nel parco, meravigliarsi per la vasta gamma di colori autunnali sugli alberi. È un'esperienza sempre accessibile, da provare. Notare la natura che ci circonda, concentrandosi solo su di essa, scoprirla con tutti i sensi e, soprattutto, guardare davvero, come se fosse la prima volta. Ogni cosa è natura, ogni cosa è vita.





LA MINDFULNESS NEL PROPRIO GIARDINO

È molto utile ricavarsi un angolo in uno spazio esterno dedicato a questa pratica olistica, possibilmente in una zona tranquilla, magari vicino al rumore rilassante dell'acqua che scorre.

La mindfulness praticata all'aperto permette alla mente di riposare in uno spazio sereno e sicuro, privo di distrazioni.

Un angolo riparato lontano dai passaggi più frequentati sarà uno spazio ideale per la meditazione.

Se questo angolo paradisiaco sarà interamente circondato di verde, in modo da escludere alla vista edifici, strade e grigiore, le angosce a essi associate verranno meno e si potrà sintonizzarsi con il presente, stimolando i sensi.

Sarà importante scegliere piante con spiccate proprietà sensoriali, piantare fiori ricchi di nettare per richiamare api, farfalle e altri impollinatori.

Il loro movimento e i delicati ronzii stimolano i sensi e fanno concentrare sul presente.

Il giardino del benessere sarà perfetto se ricco di piante verdi e da fiore di colori e disegni gradevoli; le loro sfumature e forme complesse, elaborate dal cervello, contribuiscono a riportare alla realtà del momento.

I colori sono fondamentali, essendo regolatori dell'umore: le piante verdi, ad esempio, nelle tonalità più scure donano un senso di relax e calma, quelle rosse favoriscono la concentrazione, quelle verdi più vivaci o le gialle aumentano l'energia.

Importante anche scegliere piante che emanano profumi piacevoli, per risvegliare e soddisfare l'olfatto, e che siano piacevoli da toccare per coinvolgere anche il senso del tatto.

Luce e sole sono due grandi alleati da sempre: i raggi ultravioletti disinfettano e purificano, la luce è un potente tonico del metabolismo, un valido antistress e antidepressivo naturale.

Il resto lo farà l'osservazione: le piante, con i loro cicli continui, rappresentano un esempio di sicurezza e stabilità, speranza fiduciosa di ciò che, al tempo opportuno, si verificherà. Attraverso la natura si recupera il senso del nostro stesso tempo biologico.

Il giardino del benessere, con la sua rigogliosa bellezza, infonde gioia di vivere, legata all'ottimismo, alla serenità, alla tolleranza, alla libertà di essere sé stessi e alla consapevolezza che tutto è collegato e ha uno scopo, persino ciò che reca sofferenza e che andrebbe saggiamente accettato e metabolizzato affinché, un giorno, possa diventare fonte di nutrimento. In ogni istante la natura ci mostra le meraviglie del creato e il

perpetuarsi della vita, ci insegna a pensare al passato con accondiscendenza, al futuro con fiducia e a vivere il presente costruendolo con passione, attimo per attimo.

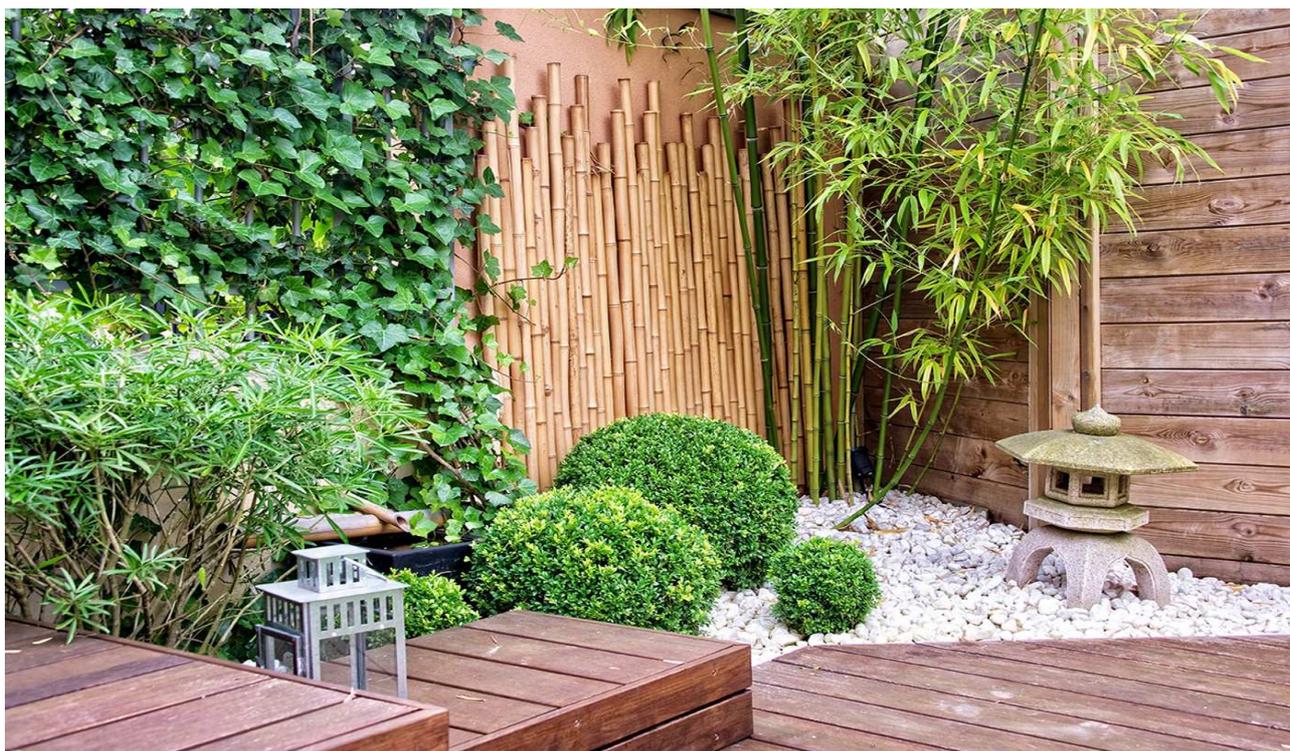
Il giardino del benessere è una terapia olistica basata sull'integrazione tra il mondo materiale e quello spirituale.

All'interno dell'individuo non esiste scissione tra mente e corpo e il giardino, predisponendo la mente al bello, alla pace e alla quiete, è in grado di infondere una sensazione di benessere che comporta un miglioramento generale dello stato di salute. Nel giardino del benessere è possibile trovare quella solitudine e quel silenzio in grado di collegarci con il nostro lato trascendente, creando le condizioni ottimali alla meditazione, alla riflessione e alla pratica della mindfulness e di altre pratiche olistiche, come lo yoga o la danza bioenergetica.

Gli aspetti estetici e sensoriali, come colori, forme, odori, sono i mezzi che permettono all'esperienza passiva di natura di assolvere al suo scopo terapeutico.

La serenità e la pace interiore che ne derivano predispongono l'animo alla percezione di sé stesso e degli altri, rendendo l'individuo più tollerante e rispettoso, in armonia con il creato.

Riassumendo, la natura insegna ad affrontare la vita e le sue difficoltà con amore, pazienza e fiducia e a prevenire le tensioni fisiche e psichiche rafforzandoci; migliora la comunicazione, i rapporti interpersonali e la condizione dell'esistenza stessa, diventando l'artefice di un nuovo benessere ritrovato e del suo mantenimento.



IL GIARDINO CHE AUMENTA L'AUTOSTIMA

Il giardinaggio aiuta le persone a crescere, proprio come le piante, e può far aumentare anche la fiducia in sé stessi e il senso di autostima. Infatti, la sensazione di orgoglio che si prova quando nascono le prime piantine, in caso dell'orticoltura, o quando si ha un giardino curato e rigoglioso, nel caso della garden therapy, è una forte emozione positiva. È stato dimostrato che prendersi cura di uno spazio verde promuove il senso di responsabilità, il controllo e l'unione, aumentando la fiducia in sé stessi e l'ottimismo. Ad esempio, chi soffre di stress si sente spesso frustrato, condannato all'impotenza di poter cambiare la sua situazione; il giardinaggio permette di controllare le proprie azioni prendendosi cura di uno spazio verde, scegliendo le piante, seguendo i ritmi delle stagioni, entrando in contatto con un pezzetto di natura.



Così come partecipare alla cura di un orto in comune aiuta a creare legami e rafforzare l'autostima.

Inoltre, alcuni studi dimostrano che il giardinaggio ha particolare importanza per chi non si sente capace di raggiungere risultati positivi in altri ambiti.



Osservare la natura in azione, seminare e coltivare piante è un'esperienza positiva e appagante. Coltivarle e vederle crescere dà un senso di gratificazione e una prospettiva per il futuro, in quanto raccogliere i frutti delle proprie fatiche rende più fiduciosi nelle proprie capacità.

L'attività del giardinaggio dà anche benefici fisici, mantiene in forma, migliora la salute mentale e l'umore; stare all'aria aperta influisce positivamente sul corpo e sulla mente. Tutte queste ricompense sono indipendenti da età, classe sociale e genere.

La natura non fa distinzioni. Altro enorme insegnamento spirituale.

E quando ci si ritrova a mostrare ad altre persone i risultati ottenuti, curando un orto o un giardino, non solo si prova orgoglio, ma si creano legami solidi, basati su interessi in comune, facendo sentire gli individui meno isolati.

Questo potrebbe rivelarsi molto utile ad esempio per le persone anziane.

Curare uno spazio verde significa esprimersi: esprimere i propri talenti, la propria creatività, la propria pazienza e fatica.

Ed esprimersi significa migliorare la propria salute mentale, significa poter realizzare la propria individualità, sentirsi competenti, adeguati, utili e in grado di tenere sotto controllo la situazione e l'ambiente esterno.

Uno spazio verde personalizzato è unico ed esprime il carattere e l'individualità di chi se ne prende cura, oltre a promuovere un senso di responsabilità e autostima.



IL GIARDINO PER SUPERARE L'ISOLAMENTO

Stabilire rapporti con altre persone attraverso il giardinaggio permette di alleviare la solitudine e di vivere più a lungo.

È noto che più relazioni si stabiliscono con gli altri, più si è sani e maggiore è l'aspettativa di vita, quindi mantenere contatti è essenziale per vivere una vita lunga e senza malattie. I professionisti della salute integrata riconoscono sempre più che il giardinaggio è un veicolo ideale per connettere le persone.

Secondo una ricerca, chi appartiene a un'associazione o a un gruppo di giardinaggio, o chi si dedica a un orto, si sente meno isolato e gode di maggiore benessere psicofisico.

Infatti, per grado di importanza, il senso di appartenenza viene subito dopo il bisogno di cibo, acqua e riparo.

La solitudine ha un influsso negativo sulla salute fisica e mentale, e persino sull'aspettativa di vita. Numerosi studi rivelano che il senso di solitudine è associato a un maggiore rischio di mortalità, in quanto l'isolamento fa aumentare la pressione sanguigna e il tasso di colesterolo, fattori di rischio di cardiopatie. Questo potrebbe in parte spiegare perché le persone sole sono più soggette a malattie di quelle che hanno una famiglia o una vita sociale attiva. Ad esempio, nelle persone isolate i livelli di stress possono essere riconducibili a minori difese immunitarie, e di conseguenza a una maggiore esposizione alle malattie.

Inoltre, è risaputo che la salute possa essere pregiudicata se non si ha nessuno da cui avere un sostegno emotivo o un aiuto per i problemi quotidiani.

Dalle esperienze dei medici, che dedicano gran parte del tempo a curare problemi dovuti a mancanza di rapporti sociali, si è cominciato a pensare di prescrivere il giardinaggio per alleviare tensione, ansia e stress provocati proprio dall'emarginazione.

Le figure professionali addette all'orticoltura terapeutica aiutano le persone a ristabilirsi da varie patologie e disabilità attraverso programmi di giardinaggio.

Gli ortoterapeuti gestiscono attività individuali e di gruppo, aiutando i partecipanti ad affrontare i loro problemi.

Le attività previste sono, ovviamente, svolte nella natura, e hanno la finalità di aumentare la sensazione di benessere, di ripristinare l'equilibrio, di aiutare a centrarsi e radicarsi e, in alcuni casi, di favorire la riabilitazione e il recupero della salute psicofisica.

I partecipanti imparano anche il rispetto, l'orgoglio, il senso di appartenenza e possono avere, qualora scarseggino, prospettive lavorative.

Partecipando a un programma di giardinaggio, si stabiliscono preziosi rapporti umani che permettono di recuperare la fiducia in sé stessi e acquisire conoscenza tecniche. I benefici sono evidenti: gli orti e i giardini comunitari connettono persone di diversa estrazione socioeconomica, culturale e religiosa e aiutano a integrarsi quelle che si sentono socialmente escluse.

Gli spazi verdi sono territorio neutrale, area comune per persone con background completamente diversi, dove si può discutere di tecniche di coltivazione, condividere e scambiare conoscenze, abilità, opinioni, e lavorare insieme per far crescere cibo, fiori e rimettersi da disequilibri e sofferenze emotive. Questo progetto pratico di condivisione è in grado di costruire rapporti umani e amicizie.



IL GIARDINO E L'AROMATERAPIA

L'AROMATERAPIA



Il profumo riesce a collegare le persone direttamente alla natura e all'ambiente ed è probabilmente uno degli elementi più validi di un giardino del benessere.

Alcune fragranze hanno un considerevole effetto positivo sulle emozioni e richiamano alla mente bei tempi passati: l'erba tagliata a inizio primavera rievoca le speranze per l'anno nuovo, i rilassanti cespi di lavanda o le note inebrianti che si spandono in casa da un cespuglio di rose ricordano pigre giornate estive.

I profumi hanno una forte influenza emotiva su di noi, ma hanno anche proprietà terapeutiche.

Per centinaia di anni si è creduto che gli aromi emessi dalle piante potessero migliorare l'umore, la salute e il benessere. Gli effetti delle sostanze odorose di origine vegetale sono ora provati da studi scientifici che rivelano che le parti del cervello che elaborano odori, memoria ed emozioni sono in stretto rapporto, e che i profumi hanno un'importante influenza sulle onde cerebrali.



Coltivare piante profumate in ogni stagione permette di realizzare un giardino terapeutico naturale e favorire il benessere tutto l'anno.

Le piante emettono infatti sostanze chimiche odorose in combinazioni uniche, che danno a ogni specie una fragranza particolare. Negli ultimi anni, sono state identificate oltre 1.700 sostanze da ben 90 famiglie diverse.

Ogni persona inspira circa 23.000 volte al giorno, e alcuni studi indicano che si possono riconoscere oltre 1.000 miliardi di odori. Questa straordinaria abilità ha probabilmente contribuito all'evoluzione umana, poiché siamo attirati da odori "buoni" presenti in sostanze legate alla nostra sopravvivenza e respinti da quelli di sostanze potenzialmente nocive.

Li percepiamo quando le molecole dell'aria che respiriamo si legano ai recettori sensoriali nasali. Le informazioni sono elaborate dai bulbi olfattivi, e poi inviate al cervello.

Ogni odore che sentiamo per la prima volta viene "imprigionato" nel cervello e determina una certa reazione quando lo incontriamo di nuovo.

L'inalazione è uno dei sistemi più efficaci per assumere sostanze benefiche!

Gli stimoli olfattivi, infatti, agiscono anche sul sistema limbico, che elabora le reazioni e i comportamenti emotivi, regolando l'affettività e l'aggressività, esercitando dunque un controllo nei rapporti con gli altri.

La fragranza dei fiori agisce generando sentimenti che placano l'aggressività e favoriscono i rapporti umani.

I profumi possono liberare potenti ricordi: sembra che evocano reminiscenze personali ed emotive più intense degli stimoli di altri sensi. I ricercatori ipotizzano che le parti del cervello che li elaborano abbiano forti legami con l'apprendimento associativo, le emozioni e i ricordi a breve e lungo termine.

Lo studio degli oli essenziali indica che alcuni profumi di piante sono in grado di influenzarci fisiologicamente e mentalmente, riducendo lo stress e l'ansia, migliorando la memoria e persino facendo calare la pressione sanguigna.

Ad esempio, è stato provato che il profumo della lavanda gioca un ruolo fondamentale nel migliorare abilità cognitive, sonno, e tono dell'umore, nel rilassamento muscolare e nella cura dell'emicrania. Sebbene l'odore gradevole di questa pianta sia importante per scatenare una reazione emotiva positiva, esistono anche effetti fisiologici, per esempio l'interazione del profumo con i recettori cerebrali e i neurotrasmettitori per favorire il rilassamento.



Un esperimento giapponese ha dimostrato che, inalando il profumo di fiori di susino, si attivano aree cerebrali collegate al linguaggio, alla memoria e al movimento e aumenta la felicità, mentre diminuisce il senso di malessere emotivo.

Un altro esempio potrebbe essere il rosmarino, usato da tempo in aromaterapia per accrescere l'energia, che ha tradizionalmente un legame con la memoria.

Il suo olio essenziale migliora significativamente, ad esempio, la memoria di lavoro negli anziani, cioè la capacità di ricordarsi di fare cose in futuro, come imbucare una lettera o prendere una medicina. Sembra infatti che numerosi composti contenuti nel rosmarino prevengano l'esaurimento di specifici neurotrasmettitori cerebrali necessari a far funzionare la memoria. Il suo uso potrebbe essere fondamentale quindi come supporto nel trattamento della demenza, o nel recupero del senso dell'olfatto in persone che l'hanno perso dopo una lesione cerebrale.

SCEGLIERE I PROFUMI PREFERITI

I profumi botanici sono spesso descritti come mielati, agrumati, speziati, muschiati, aromatici, dolci e fruttati. Sebbene tutti i cervelli umani elaborino il profumo allo stesso modo, ognuno di noi nasce con una serie unica di recettori olfattivi controllati da geni.

Ciò significa che ognuno percepisce gli odori in modo diverso da chiunque altro sulla terra. Anche associazioni di idee, ricordi ed esperienze influiscono sulle nostre preferenze e risposte a piante particolari, ma sono sempre reazioni profondamente personali.

Il profumo di glicine, ad esempio, a qualcuno potrebbe riportare alla memoria una bella giornata trascorsa con persone amate, per altri potrebbe essere associato a una dolorosa puntura d'ape, e alcuni potrebbero essere soggetti a sensibilità chimica, olfattiva o allergica.

La scelta quindi è semplice: se vi piace il profumo di una pianta, allora quella è la vostra candidata ideale.

Alcune piante, oltre a fiori profumati, hanno anche foglie aromatiche, e basterà strofinarle fra le dita per scoprire l'effetto che avrà.

Nella scelta, è sufficiente pensare e ricordare quali sono gli odori che vi rendono felici, che aiutano a sentirvi calmi, che vi stimolano.

Il profumo è molto personale, bisogna seguire l'istinto.

PROFUMI PER IL BENESSERE

Quando ne annusiamo l'odore o l'olio essenziale, le piante hanno su di noi effetti specifici. Di seguito alcuni esempi di trattamenti olistici:

- ❖ GELSOMINO: favorisce il sonno, stimola la memoria e aumenta l'acutezza mentale, l'attenzione e la consapevolezza visiva:



- ❖ GINEPRO: il profumo delle foglie ha un effetto rilassante;
- ❖ MENTA PIPERITA: stimola l'attenzione, la concentrazione, la memoria, riduce lo stress e migliora l'esecuzione di compiti;
- ❖ MAGGIORANA: concilia il sonno, rilassa e riduce l'ansia e il malessere;
- ❖ ALBICOCCO: migliora l'umore e sostiene le funzioni fondamentali del cervello;

- ❖ ROSA: rilassa la muscolatura e aiuta a distendere la tensione emotiva;



- ❖ SALVIA: amplifica la sensazione di felicità e contrasta il disequilibrio psicofisico;
- ❖ VALERIANA: migliora la quantità e qualità del sonno;
- ❖ ROSMARINO: accresce l'attenzione e la memoria, riduce l'ansia e migliora l'umore;
- ❖ LAVANDA: potenzia la concentrazione e la velocità e precisione di calcolo, riduce lo stress e l'ansia, rilassa e migliora l'umore.
- ❖ ABETE ROSSO: ottimo contro stanchezza mentale, chiusura emotiva e sociale e tristezza interiore; aumenta il coraggio e la fiducia in sé stessi nei momenti di difficoltà;
- ❖ BERGAMOTTO: agisce sugli sbalzi d'umore e riequilibra a livello emozionale;
- ❖ BASILICO: potenzia l'attenzione, promuove la chiarezza mentale ed elimina la confusione.

IL GIARDINO E LA CROMOTERAPIA

LA CROMOTERAPIA



Il colore agisce sulle emozioni, e quello delle piante ha una grande influenza sul nostro umore.

Ogni colore stimola un particolare stato d'animo: colori forti, come rossi intensi, arancioni e gialli creano uno spettacolo vivace e stimolante, trasmettendo un'atmosfera eccitante, frizzante e perfetta per ricaricarsi.

I colori più chiari e i verdi creano effetti calmanti, rilassanti e tranquillizzanti, ideali ad esempio per praticare la mindfulness e la meditazione.

L'effetto terapeutico del colore sull'organismo umano è legato al suo potere armonizzante e riequilibrante.

Nella cromoterapia, infatti, oltre all'azione olistica ed emotiva è possibile riscontrare anche dei benefici di tipo fisico, in quanto gli organi affetti da patologie o carenze sono in grado di operare una selezione dei colori, assorbendo soltanto quelli la cui lunghezza d'onda è necessaria per ristabilire la naturale condizione di equilibrio.

Ma se il colore ha un effetto sulle nostre emozioni, alcune ricerche hanno rivelato che non è semplicemente la tonalità delle piante a modificare l'umore, ma piuttosto la risposta



emotiva al colore è influenzata dalle sue tre dimensioni: tonalità, saturazione e brillantezza.

I risultati di esperimenti empirici indicano che le persone rispondono emotivamente più ai colori brillanti e saturi piuttosto che a quelli più scuri e meno saturi.

Nonostante questo, come per l'aromaterapia, anche per la cromoterapia la scelta è più che soggettiva.

La combinazione cromatica migliore per ottenere un effetto benefico è quella adatta allo stato d'animo: piante per tranquillizzare o stimolare, e colori più o meno vistosi, a seconda della volontà di avere punti focali importanti che attirino l'attenzione piuttosto che colori più morbidi e dispersi che rilassano e ritemprano.

Come già specificato, i colori saturi brillanti stimoleranno di più la vista, quelli più chiari e meno puri creeranno uno schema rinfrescante e adatto alla meditazione profonda. Tuttavia, pare che alcune preferenze valgano quasi per tutti.

Ad esempio, la teoria della valenza ecologica sostiene che le persone amano l'azzurro perché il cielo terso e l'acqua trasparente hanno un fascino universale, mentre il marrone è associato al cibo marcio, che provoca disgusto. Il verde, colore che domina nel regno vegetale, è valutato positivamente in tutte le culture, poiché stimola un senso di rilassamento, serenità e benessere.

LA RUOTA DEI COLORI

Questo grafico spiega i rapporti fra i colori.

I tre colori primari, cioè colori puri che non si ottengono mescolandone altri, sono il rosso, il giallo e il blu, e sulla ruota si trovano a intervalli equidistanti.

Dalla parte opposta a ciascuno vi sono i colori secondari, verde, arancio e viola, che sono una combinazione di due primari.

I colori terziari sono una combinazione di colori adiacenti primari e secondari.

Mescolando un primario con il suo opposto complementare si creerà il massimo contrasto, creando un effetto vivacizzante e rinvigorente.

Scegliendo colori alla stessa distanza nella ruota si otterrà una sfumatura con effetto più tenue, creando un effetto rilassante e distendente.

Per raggiungere uno stato di armonia olistica, bisognerà preferire colori adiacenti tra loro.

RUOTA COLORI

PARTENDO DAI 4 PRIMARI PSICOLOGICI CHE SI OCCUPANO DEL COLORE



COLORI IN NATURA PER STIMOLARE

Si possono combinare la tonalità calde dei rossi, gialli e arancio, specie se saturi e brillanti, per stimolare energia e intensità, e donare un senso di intimità profonda.

Lo sguardo è attirato da questi colori stimolanti, specialmente dal rosso, che per gli esseri umani è notoriamente eccitante. I rossi donano carica ed energia, l'ideale per combattere una giornata spenta e sottotono, e stimolano appetito ed energia sessuale.

Per creare una sensazione più di armonia, si possono utilizzare i rossi intensi combinati con colori secondari o adiacenti e sfumature di verde.

Per stimolare la sensazione di felicità si possono utilizzare i gialli, magari in combinazione con i viola per ottenere un effetto squillante e allegro.

Naturalmente è tutto soggettivo, per alcune persone, ad esempio, il giallo ha un effetto oppressivo, a cui si può rimediare abbinando verdi e bianchi tenui per riportare l'armonia e alleviare la tensione.

Colori opposti, come arancione e blu, creano effetti vivaci, ideali per combattere tristezza e noia emotiva. Usare tre colori alla stessa distanza nella ruota dei colori, come giallo, fucsia e verde è l'ideale per ottenere un effetto intenso, iperstimolante, perfetto per combattere dispiaceri e nostalgie.

I colori stimolanti sono caldi, fonte di energia positiva, forza e intensità, spesso associati al calore curativo, al fuoco purificante, al sole d'estate, alle spezie e agli agrumi, a messaggi positivi legati al piacere, al cibo, al caldo, al benessere e al gaudio.



COLORI IN NATURA PER RASSERENARE

Si ritiene comunemente che un giardino del benessere che voglia ottenere un effetto calmante e rilassante sulle persone debba contenere al suo interno colori freddi della ruota: blu, viola, bianco e verde.

Questi hanno un effetto rinfrescante, e comunemente ricordano i colori dei giardini



del Mediterraneo, che nella maggior parte delle persone evocano memorie di vacanze e giornate spensierate.

Gli azzurri pallidi e i verdi tenui sono colori delicati, specifici per infondere un senso di calma e di relax.

I viola, che possiedono una grande varietà di sfumature, sono dotate di una bellezza tenebrosa, profonda e intensa, perfetta per favorire la meditazione, il benessere, e per mettersi in contatto con il nostro Sé più profondo e l'ascolto dei nostri bisogni.

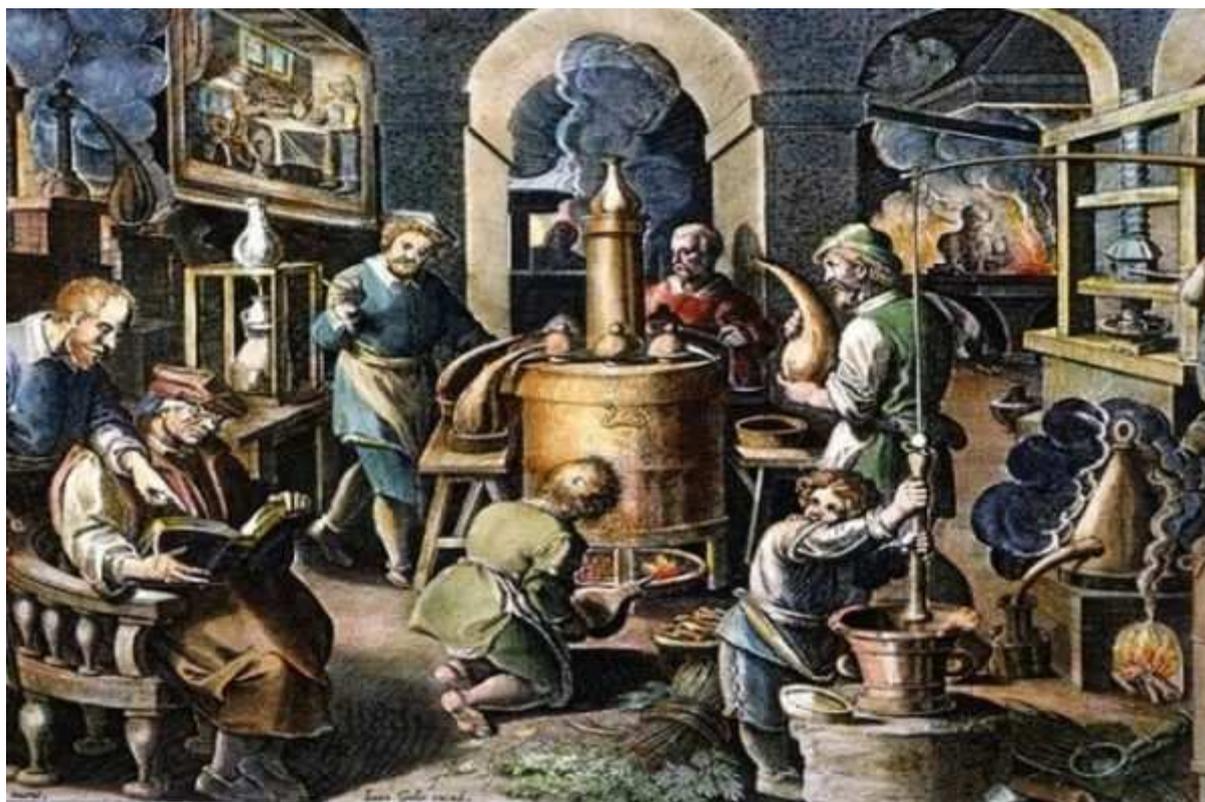
I rosa sono delicati e romantici, ideali per creare armonia e stimolare l'amore per noi stessi e per il prossimo, inoltre donano un senso di calore che ricarica dopo la permanenza nei



paesaggi urbani, ad esempio.

Il verde è considerato un colore neutro, il più rilassante in assoluto, perciò da utilizzare per donare il massimo della serenità, ideale per distendere i nervi, riflettere, ripulire i chakra, riequilibrare e meditare in profondità.

LE ORIGINI DELLA CROMOTERAPIA



La terapia dei colori ha origini molto antiche che risalgono all'antico Egitto.

Grazie a testimonianze archeologiche si è venuti a conoscenza della pratica per cui, presso questo popolo, il medico era solito indicare il tipo di colore di cui il malato, a seconda della patologia da cui era affetto, aveva bisogno per guarire, e pertanto veniva prescritto al soggetto sofferente di soggiornare in una stanza dove era possibile entrare in contatto con quella specifica tonalità di colore. Secondo la mitologia egiziana ogni colore possedeva un nome che ne identificava il potenziale, cioè la funzionalità. Il nero era simbolo di fertilità, il giallo di divinità solari e il rosso rappresentava il sangue e il fuoco e poteva essere considerato tanto energia positiva quanto negativa.

Presso i Greci i colori erano associati agli elementi fondamentali, aria, fuoco, acqua e terra, e ai quattro fluidi corporei: la bile gialla, il sangue rosso, il muco bianco e la bile nera. La salute veniva mantenuta dall'equilibrio di tutti questi elementi, mentre la malattia era la conseguenza del loro sbilanciamento. Pertanto i colori, proprio per le loro associazioni, potevano essere utilizzati come trattamenti di guarigione.

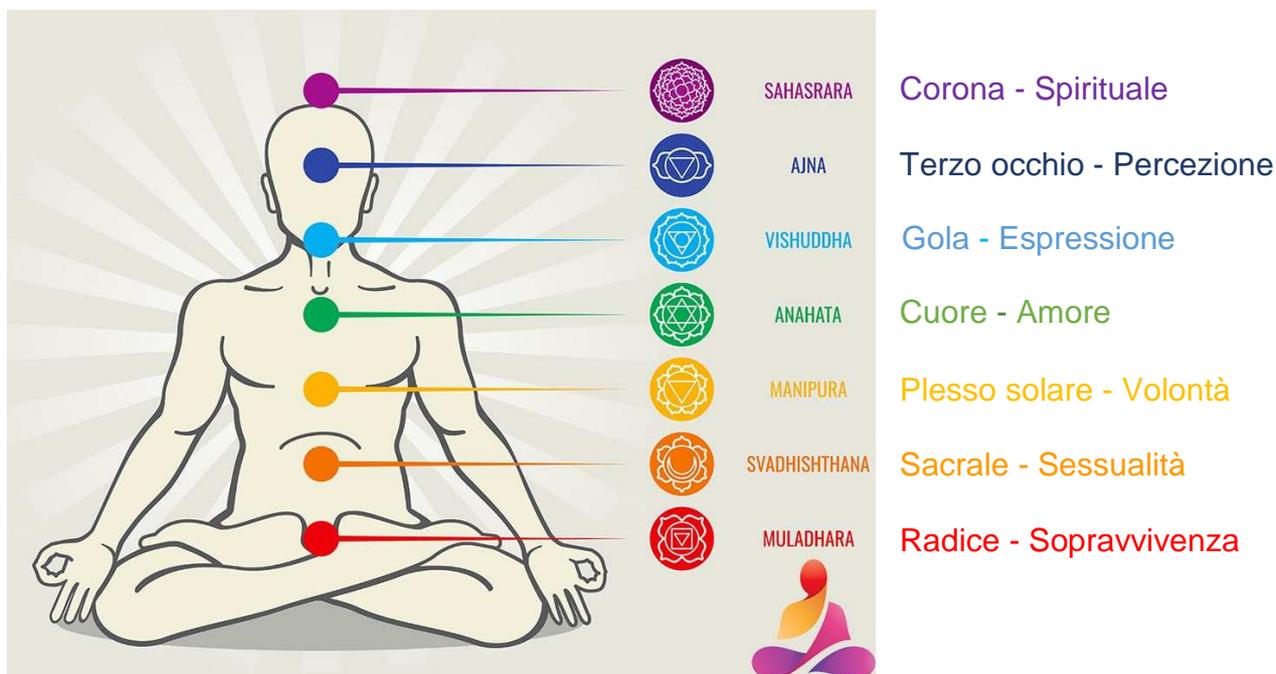
Anche i cinesi affidavano il proprio benessere fisico all'azione dei vari colori, tanto che le finestre delle camere dei malati venivano coperte con teli del colore adeguato alla patologia e anche gli indumenti dovevano essere della stessa tinta.

In India la medicina ayurvedica ha sempre tenuto conto di come i colori influenzassero l'equilibrio dei chakra, centri di energia che si trovano all'esterno del nostro corpo, nel campo aurico.

Ogni essere umano possiede sette chakra principali, a ognuno dei quali corrisponde uno dei sette colori dello spettro luminoso. Andando ad agire su questi centri energetici è possibile influenzare e regolare la funzione specifica del corpo da essi sostenuta.

CHAKRA	COLORE	FUNZIONI PRIMARIE	ELEMENTO
Corona	Violetto	Connessione con il divino	Luce
Terzo occhio	Indaco	Intuizione, percezione extra-sensoriale	Pensiero
Gola	Blu	Parola, espressione di sé stessi	Vita, etere
Cuore	Verde	Devozione, amore, compassione, guarigione	Aria
Plesso solare	Giallo	Funzioni mentali, potere, controllo, libertà, carriera	Fuoco
Sacro	Arancione	Emozioni, sessualità, creatività	Acqua
Radice	Rosso	Istinto, sopravvivenza, sicurezza	Terra

Corrispondenze funzionali attribuite ai sette chakra principali



Localizzazione dei sette chakra principali



In cromoterapia sono individuabili diversi effetti terapeutici dei colori sulla psiche e sul corpo fisico:

- Rosso – Energia calda: legato al fuoco, alle passioni, all'amore e alla guerra. È associato all'istinto, al desiderio e alla sessualità e funge da stimolo e da eccitante. Agisce sul cuore, aumentando il numero dei battiti cardiaci e quindi la circolazione sanguigna, innalza la pressione arteriosa, aumenta la frequenza respiratoria e stimola l'attività nervosa e ghiandolare. Attiva il fegato, i nervi e i sensi e ha potere decongestionante. Aumenta la tensione dei muscoli e aiuta a cicatrizzare i tessuti. Gli effetti sulla psiche interessano soprattutto l'energia fisica, la volontà e la stimolazione mentale in generale.
- Arancione – Energia calda: ha un'azione riscaldante, rallegrante ed energizzante, liberatoria delle funzioni fisiche e mentali, di integrazione e distribuzione dell'energia. È un forte stimolante della tiroide, è antispastico, stimola il battito cardiaco, espande i polmoni e migliora l'attività della milza. Spesso utilizzato come sostituto del rosso quando si vuole evitare l'iperstimolazione. Gli effetti sulla psiche riguardano l'aumento della serenità, dell'entusiasmo, dell'allegria e della voglia di vivere, dell'ottimismo, dei sentimenti positivi e della sinergia fisica e mentale. È utile in caso di apatia, pessimismo, paura e scarso appetito, in quanto stimola la fame.
- Giallo – Energia calda: incrementa il tono neuro muscolare e dona prontezza di riflessi. È depurativo del sangue, aiuta la digestione e purifica l'intestino riducendo il gonfiore addominale. È un forte stimolatore di allegria, senso di benessere, estroversione e lucidità.
- Verde – Energia neutra: ha una funzione riequilibratrice, colore della natura, simbolo di rinnovamento, speranza, sviluppo e fertilità. Promuove il benessere generale dell'organismo, ne aumenta la vitalità e ripristina l'equilibrio delle sue funzioni. È ottimo per combattere stress, ansia, iperattività, cefalea e insonnia. È un potente germicida e antibatterico. Genera calma e rinfresca la mente, esprime volontà di operare, perseveranza e tenacia. È un sedativo del sistema nervoso e aiuta a combattere irritabilità, insonnia e tensione emotiva.
- Blu – Energia fredda: è il colore dell'infinito, della pace, della serenità emotiva e dell'armonia, e possiede proprietà calmanti. Diminuisce la pressione arteriosa, il ritmo respiratorio e i battiti cardiaci, ed è quindi indicato per chi soffre di pressione alta, tachicardia e palpitazioni. Ha effetto calmante, rinfrescante, analgesico ed è



utile in caso di infiammazioni, mal di gola, bruciature, punture di insetto e prurito cutaneo. Ottimo sedativo dei dolori acuti, articolari e degli stati febbrili. Gli effetti sulla psiche riguardano l'attenuazione dell'agitazione, sia fisica che mentale ed è dunque impiegato per favorire il rilassamento e la distensione.

- Indaco – Energia fredda: colore cosmico dell'energia, rappresenta l'intuizione che sostiene l'attività meditativa. Per la sua alta vibrazione ha la capacità di allargare la comprensione e curare i disturbi che colpiscono gli organi sensoriali come occhi, naso, orecchie. Ha un effetto anestetico ed emostatico. È rinfrescante, astringente, depuratore del sangue e tonico muscolare.
- Viola – Energia fredda: possiede le maggiori proprietà energetiche, stimola la milza, lo sviluppo scheletrico e la produzione di globuli bianchi. Combatte i disturbi della vescica e dei reni, è un ottimo cicatrizzante ed è utile contro le nevralgie. Depurativo del sangue, rallenta l'attività cardiaca e favorisce la circolazione cerebrale. Gli effetti sulla psiche riguardano la spiritualità, l'ispirazione e la fantasia.

In conclusione, la cromoterapia rappresenta un'importante alleata attraverso cui è possibile intervenire in campo sottile in terapie di guarigione dell'Anima, come, ad esempio, la Garden Therapy. Anima alla quale è collegato il benessere del corpo e il miglioramento della qualità della vita stessa.

IL GIARDINO E LA FITOTERAPIA

Le erbe costituiscono il nostro più vicino legame fisico con l'antichità. Hanno il potere di guarire, uccidere, sfamare e alterare gli stadi di coscienza. Sono un vero e proprio dono della Grande Madre Terra.

Le prime ragioni che spinsero l'uomo primitivo a un interesse verso gli organismi vegetali furono la necessità alimentare, la possibilità di creare ripari dalle intemperie e il loro possibile utilizzo nella realizzazione di strumenti di caccia.



L'uomo primitivo seppe dedurre le possibili applicazioni delle specie vegetali grazie alla sua capacità di osservazione e intuito, attribuendo loro significati soprannaturali, soprattutto per le loro azioni terapeutiche e di alterazione della coscienza, caricando le piante di valore simbolico, mistico e divino.

Nel contesto dei popoli antichi, alcune persone si distinsero per la predisposizione alla vocazione medica, rappresentando così i primi medici-sacerdoti.

Gli egiziani conobbero e utilizzarono molte delle piante disponibili sulle fertili rive del Nilo, tramandando fino ai giorni nostri la loro conoscenza fitoterapica.

La medicina indiana, conosciuta con il termine sanscrito Ayurveda, era solita utilizzare come rimedio terapeutico piante come zenzero, genziana, cardamomo e canapa.

La medicina cinese ha prodotto uno dei testi più antichi di fitoterapia, descrivendo circa 360 droghe tra le quali: il ginseng, la liquirizia, il carciofo, il rabarbaro, lo zafferano e l'edera.

In Grecia troviamo i primi accenni all'uso medicinale delle piante nei trattati di Ippocrate, in cui sono presenti diversi rimedi terapeutici e dietetici di origine vegetale.

Per quanto riguarda la civiltà romana, essa si dedicò alla divulgazione e al commercio delle piante medicinali e alla progettazione di orti e giardini dove, accanto alla coltivazione delle piante ornamentali e alimentari, prendevano posto le erbe curative.

In seguito, la scoperta del continente americano, ricco di specie vegetali ancora sconosciute, rappresentò per l'Europa un approfondimento della botanica e della fitoterapia. In molte università vennero allestiti orti botanici, e il progredire della tecnologia e della conoscenza sui farmaci vegetali rese possibile il trattamento medicinale di particolari e potenti specie, come aconito, belladonna e colchico.

La ricerca scientifica odierna ha ampiamente confermato la fondatezza terapeutica di molte di quelle che un tempo venivano considerate credenze popolari, basate più su un effetto placebo del rimedio che su una sua reale azione curativa. Nel corso del loro processo metabolico, infatti, le piante generano diversi tipi di sostanze, chiamate principi attivi, sulle quali molti farmaci moderni fondano la loro azione terapeutica.

La fitoterapia odierna è la pratica che prevede l'utilizzo delle piante e degli estratti vegetali a scopo terapeutico, e si basa su un'attività globale della pianta, la cui azione curativa è determinata dalla sinergia di tutti i suoi componenti. Ne consegue pertanto che tutte le parti compositive della specie vegetale utilizzata concorrono a determinare l'attività terapeutica. Le virtù medicinali che caratterizzano una pianta dipendono dalla tipologia e dalla quantità di principio attivo in essa contenuto.



I preparati vegetali possono essere utilizzati sia per uso interno, come preparati da sciogliere in acqua, infusi, decotti e sciroppi, che per uso esterno, per

bagni, lozioni, pomate e unguenti.

Gli elementi più utilizzati sono gli oli essenziali, dotati di diverse proprietà: antisettiche, antinfiammatorie, antibiotiche, alcuni agiscono sui sistemi cardiocircolatorio, respiratorio, altri sui sistemi nervoso, digerente e urinario.

Le industrie cosmetiche li utilizzano per la preparazione di profumi e prodotti per il corpo.

La fitoterapia è uno strumento olistico essenziale di prevenzione e di messa in relazione tra corpo e spirito.

IL GIARDINO E L'IDROTERAPIA



L'acqua non solo è rilassante e calmante, ma la sua luce riflessa esercita un fascino particolare sul giardino.

Gli spazi acquatici azzurri, proprio come quelli verdi, servono a farci sentire rigenerati, più giovani e meno stressati.

Un elemento acquatico, come una fontana con spruzzi, un ruscello che scorre piano o un laghetto con acque ferme, è un punto focale seducente e rasserenante.

Qualsiasi tipo di dettaglio acquatico può diventare oggetto di meditazione e favorire il benessere.

È scientificamente provato che stare vicino all'acqua ha un effetto positivo sulla salute umana. Chi può vivere vicino a spazi acquatici o trascorrerci molto tempo è più sano, fisicamente e mentalmente, e si sente emotivamente meglio.

In qualsiasi caso, chiunque può provare i poteri terapeutici dell'acqua, stando nei pressi di un laghetto o un ruscello, e osservare i riflessi dell'acqua, che illuminano e irradiano di energia l'ambiente circostante.

L'acqua che scorre, come quella di un torrente o di un ruscello, è magnetica e rilassante e calamita lo sguardo e l'attenzione, favorendo il libero flusso dei pensieri e dell'inconscio. L'acqua corrente, la cui intensità sale e scende costantemente, fa sentire quindi rilassati, concilia il sonno e stimola l'introspezione.



Il rumore di spruzzi d'acqua può persino essere utile in questo senso, in quanto è in grado di smorzare altri fastidiosi rumori di sottofondo, dando la possibilità di ascoltare il proprio Sé più profondo.

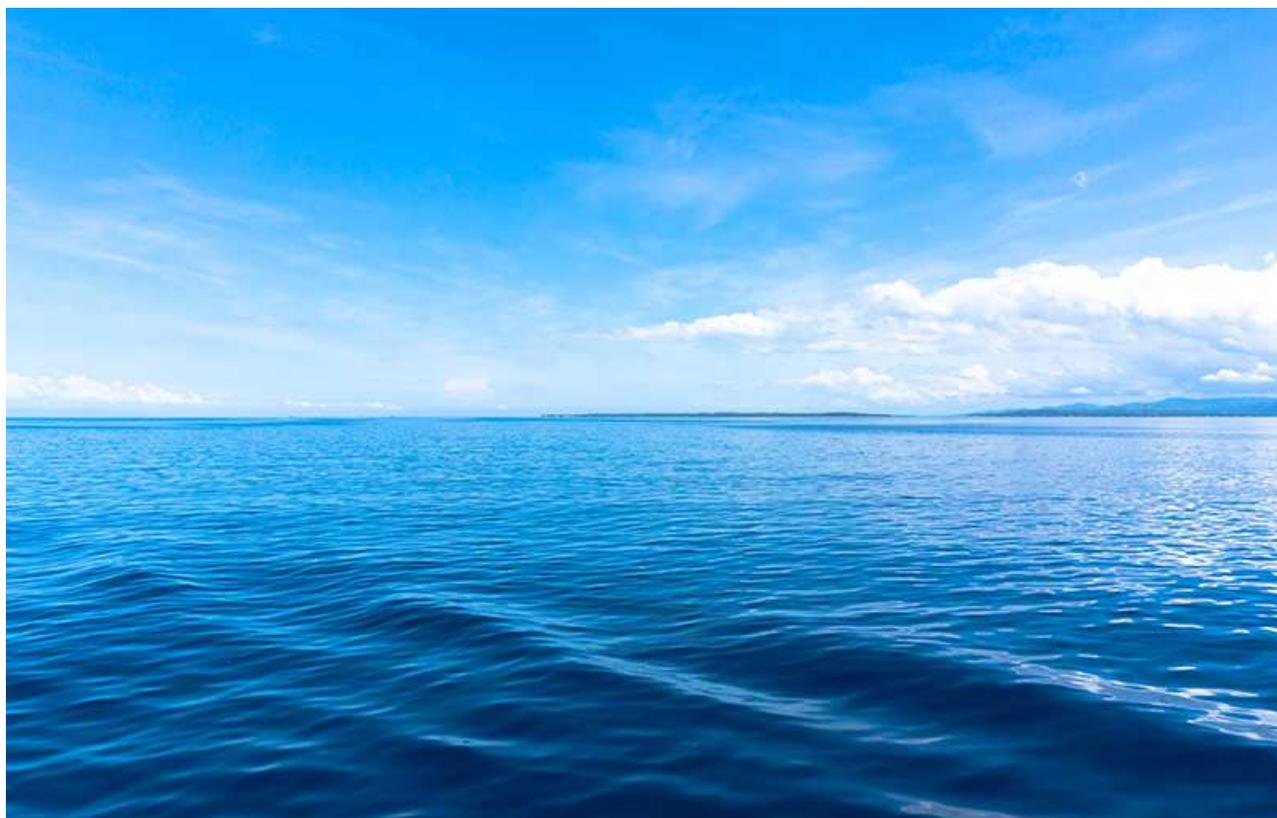
Questo tipo di terapia olistica è particolarmente adatta per donare un senso di calma, pace e tranquillità alle menti affaticate, stressate, o sovraccariche di pensieri.

L'osservazione della vegetazione riflessa nell'acqua amplia il senso dello spazio, e questo è utile anche in senso figurato, ideale per chi necessita di ampliare gli orizzonti in caso di decisioni difficili da prendere, o per chi vorrebbe liberarsi di pensieri che affliggono. L'atmosfera di tranquillità che si crea aiuta a sgomberare la mente, rigenera, purifica ed è efficace nel riequilibrare respiro e battiti cardiaci.

Si può creare ovunque un piccolo angolo di paradiso, l'acqua ha la capacità di valorizzare qualunque spazio in molti modi.

Dona un tocco di magia e fascino, e crea innumerevoli effetti: riflette la luce, produce increspature rilassanti quando soffia il vento e genera un delicato suono di spruzzi energizzante e rasserenante.

L'acqua è un elemento che dà letteralmente la vita, sia a uccelli, api e insetti che verranno attirati, sia all'uomo, che può sfruttare i suoi poteri terapeutici in modo del tutto naturale e sostenibile.



IL GIARDINO E L'ENERGIA POSITIVA DEL CANTO DEGLI UCCELLI

Recenti ricerche mostrano come il canto degli uccelli rilassa e aiuta a recuperare dallo stress. È stato provato che ascoltare i melodiosi richiami dei



volatili ha un effetto calmante, forse perché per molti evoca associazioni positive con la natura.

Alcuni suoni sono più rigeneranti di altri, e ascoltarne molti ha un effetto maggiore che sentirne uno solo.

Esistono varie teorie per spiegare perché ci piace ascoltare gli uccelli canori.

Una si basa sul fatto che i loro percorsi cerebrali di apprendimento vocale sono straordinariamente simili a quelli degli esseri umani. È stato infatti dimostrato che il loro canto e il linguaggio umano hanno subito un'evoluzione parallela, cosa che probabilmente stimola la nostra maggiore percezione e il nostro apprezzamento, a memento del fatto che siamo tutti un Uno, esseri minerali, vegetali, animali e umani.

Secondo un'altra teoria, li troviamo rilassanti perché li associamo a situazioni gradevoli, positive, come la vegetazione di un giardino, la campagna, le temperature miti o le stagioni calde, o ancora a momenti idilliaci trascorsi con persone care.

Il canto degli uccelli viene messo anche in relazione con l'attività all'aria aperta, notoriamente gradevole, con il piacere di stare seduti in un giardino o di passeggiare nei prati, e ancora con i ricordi felici dei giochi da bambini.

A livello fisiologico, invece, è stato dimostrato che i suoni regolano le secrezioni ormonali, la respirazione, il battito cardiaco e persino le onde cerebrali.

Il nostro meccanismo di autoregolazione, infatti, fa in modo di armonizzare l'intero organismo con ciò che viene percepito dall'udito.

Un suono rilassante è in grado di diminuire la frequenza cardiaca, rendere il respiro meno affannoso, abbassare la temperatura corporea e stimolare il rilascio di endorfine.



Per i suoni concitati e forti, come un trapano o un allarme in azione, vale, invece, il discorso opposto: il battito cardiaco accelera, il respiro diventa affannoso e tendiamo ad agitarci più facilmente.

Inoltre, i suoni possono influenzare in modo immediato anche le nostre azioni. Nell'essere umano si attivano meccanismi di condizionamento, per cui al percepire di un determinato suono si associa una sensazione positiva o negativa.

Le voci del proprio capo e del proprio partner suscitano reazioni fisiologiche ed emozioni del tutto differenti in noi.

Solitamente, l'essere umano si rilassa e si rasserena quando sente il canto degli uccelli, mentre si blocca o tende ad allontanarsi quando sente un rumore forte e improvviso.

La reazione "attacco-fuga" che segue i suoni forti appartiene alla nostra storia evolutiva e aiuta l'organismo a reagire a una minaccia percepita.

A livello cognitivo, inoltre, il canto degli uccelli, i suoni melodiosi e la musica sono in grado di migliorare le capacità attentive e la concentrazione, stimolare l'attenzione e favorire la creatività. Questi effetti positivi, dovuti al rilascio di dopamina, si verificano se la mente riceve stimoli sonori rigeneranti e calmanti.

In conclusione, ascoltare musica melodiosa, per di più in un ambiente naturale, protetto e rilassante, produce un effetto positivo sulla nostra vita in generale: migliora l'umore, calma e riduce il nervoso e lo stress e allevia il dolore, sia fisico che mentale, rendendolo più lieve e meno fastidioso.

IL GIARDINO E IL SISTEMA IMMUNITARIO

La terra del giardino è ricca di microrganismi utili a stimolare naturalmente il sistema immunitario. La terra e il giardinaggio fanno veramente bene alla salute.

Alcune ricerche dimostrano che il terreno permette di esporci ai microrganismi benefici che ci vivono. Svolgono numerose funzioni essenziali per l'organismo, fra cui attivare proprio il sistema immunitario. È facile incontrare questi microbi "buoni": ne siamo circondati. Affondare le mani nella terra è un



modo efficace per venire a contatto con molti di quelli che aiutano a mantenerci sani.

Il sistema immunitario umano funziona un po' come il software di un computer, gli vanno forniti i dati. In questo caso i "dati" sono microrganismi che gli fanno riconoscere una minaccia e distinguerla da ciò che può essere tollerato dal corpo.

Negli esseri umani vivono miliardi di questi minuscoli organismi: è il microbioma umano. La costruiamo esponendoci continuamente.

Gli stili di vita moderni, però, impediscono di venirci a contatto, contribuendo all'insorgenza di malattie autoimmuni, come asma e allergie.

Recenti studi hanno inoltre riscontrato un collegamento fra l'infiammazione cronica provocata da bassi livelli immunitari, la depressione e altri disturbi mentali.

Se la salute mentale dei giovani è sempre più preoccupante, si può scorgere un barlume di speranza negli effetti positivi e olistici dei microrganismi benefici.

Un esempio è il *Mycobacterium vaccae*, che stimola il cervello a rilasciare serotonina, un antidepressivo naturale.

Secondo la teoria dei "vecchi amici", siamo evoluti insieme a microrganismi antichi, o appunto "vecchi amici", che una volta incontravamo regolarmente e che avevano insegnato al sistema immunitario a combattere le infezioni e a tollerare gli allergeni non nocivi.



Tuttavia, l'uso eccessivo di antibiotici, il consumo di cibi pastorizzati, il minor tempo trascorso dai bambini a giocare all'aria aperta, impediscono di venire a contatto con preziosi microrganismi.

Invece, l'esposizione a batteri "buoni" sin dalla più tenera età aiuta a costruire un microbioma sano, purché si osservino norme igieniche, come lavarsi le mani dopo essere stati in bagno e indossare guanti se non si conosce il terreno che si tocca o si hanno tagli e graffi.

Molti studi scientifici dimostrano un evidente legame fra uno stretto rapporto con i microrganismi del terreno e del cibo durante l'infanzia e una maggiore immunità da adulti. È un ottimo pretesto per trascorrere del tempo in natura e fare lavori in giardino, per grandi e piccini!

Ad esempio, coltivare frutta, ortaggi e piante aromatiche per uso personale è molto appagante, e permette ai bambini non solo di capire da dove vengono le cose che mangiano, ma anche di consumare più frutta e verdura, indirizzandoli naturalmente verso uno stile di vita più sano e sostenibile.

IL GIARDINO E L'ATTIVITÀ FISICA

Il giardinaggio è meglio della palestra!

Ricerche scientifiche rivelano infatti che è preferibile fare attività fisica in mezzo alla natura che in un ambiente chiuso, e che il giardinaggio è uno dei modi migliori per tenersi in forma.

Lavorare in giardino fa sentire bene ed è scientificamente provato che migliora la forma fisica, aumenta la forza muscolare e la densità ossea e riduce colesterolo, pressione sanguigna e forse addirittura la mortalità.

I benefici dell'esercizio fisico risultano maggiori per la salute se lo si esegue all'aperto e in un ambiente naturale.

La ricerca scientifica mostra che, rispetto ad allenarsi in palestra, fare attività fisica immersi nella natura stimola un enzima detto telomerasi, che si ritiene sia in grado di rigenerare il DNA cromosomico e, in teoria, di prevenire le patologie da invecchiamento.

Alle due estremità dei cromosomi umani si formano segmenti di DNA detti telomeri. Impediscono che si danneggi il DNA delle cellule e consentono loro di dividersi senza perdere dati genetici; l'accorciamento dei telomeri è stato collegato



all'invecchiamento. Per produrre nuovo sangue, ossa, pelle e molte altre parti del corpo, le cellule si dividono, ma ogni volta che lo fanno il telomero diventa più corto finché, alla fine, perdono la capacità di dividersi e diventano inattive o muoiono.

Si pensa che l'enzima telomerasi favorisca l'allungamento dei telomeri, e quindi permetta alle cellule di mantenersi in vita riducendo il rischio di malattie come la demenza e il cancro.

Come riesce il giardinaggio a far allungare i telomeri?

Alcuni studi hanno dimostrato che l'esercizio fisico all'aperto nella natura aumenta il livello della telomerasi più che facendo ginnastica in una palestra; il cervello va così in modalità di rigenerazione e diminuisce lo stress.

Pare addirittura che, si allungassero i telomeri, la durata della vita di una persona potrebbe essere prolungata di 5 anni.

Inoltre, il giardinaggio richiede un maggiore impegno fisico rispetto ad altre forme di attività come lo yoga e la ginnastica. In 30 minuti si brucia la stessa quantità di calorie che giocando a tennis, e vangare è equivalente a camminare a passo veloce.

Allo stesso tempo, aumenta la forza muscolare e l'agilità e favorisce la mobilità articolare. Le varie attività del giardinaggio, fra cui vangare, estirpare infestanti, piantare e tagliare l'erba, consentono un allenamento completo. Attivano importanti gruppi muscolari, e quindi il cuore deve faticare di più e il corpo rilascia ormoni che fanno aumentare la muscolatura e accelerano il metabolismo, bruciando i grassi.

Abbinando il giardinaggio a pratiche come yoga, pilates e Tai Chi, che servono per rafforzare i muscoli stabilizzatori del tronco e per migliorare l'equilibrio, si otterrà un esercizio fisico completo per il benessere psicofisico generale.



IL GIARDINO OLISTICO E IL FENG SHUI



La teoria olistica secondo la quale al tutto corrisponde più della somma delle singole parti può essere applicata ai giardini e alla loro progettazione a più livelli.

Nello specifico, il giardino olistico rappresenta il tentativo di creare un luogo di ricongiungimento con l'intero cosmo, attraverso un percorso che va oltre la semplice contemplazione visiva, ma interessa il vissuto in tutte le sue interazioni sensoriali.

Gli elementi compositivi di un giardino del benessere – piante, fiori, ruscelli, sentieri, pietre e sedute in legno - interagiscono tra di loro in maniera sinergica per creare scambi energetici che concorrono al miglioramento del benessere degli individui.

È inconfutabile l'influenza che l'ambiente intorno a noi genera sulla qualità della nostra vita; tanto l'osservazione, quanto l'azione intuitiva che segue l'esperienza naturale, hanno permesso di sviluppare una conoscenza basata su idee e concetti che rimandano alla consapevolezza di un'entità superiore celata dietro al mondo della materia.

Questo "genius loci", conosciuto dalla civiltà antiche quale "Spirito della Natura", era identificato come la manifestazione della volontà divina primigenia dei luoghi.

A seconda delle varie culture si sono sviluppate nel tempo diverse tecniche di interpretazione e gestione dell'ambiente, in relazione alle qualità sottili ed energetiche che lo caratterizzano, e, ad oggi, tra le più utilizzate nella progettazione di luoghi del benessere vi è sicuramente il Feng Shui, letteralmente "Vento e Acqua", sviluppatosi in Tibet e Cina.



Secondo tale disciplina, il “soffio vitale” del divino, che crea, distrugge e trasforma, è rappresentato dall’energia CH’I, invisibile ma presente come causa ed effetto del tutto. Essa è l’essenza della vita stessa ed è possibile percepirla tanto dentro di noi quanto negli scambi energetici che avvengono nei luoghi del benessere, come un giardino olistico appunto.

Il mondo lavora secondo leggi energetiche che si basano su continue trasformazioni e cambiamenti di stato; nel giardino è possibile notare, attraverso il susseguirsi delle stagioni, come l’energia si “scambi” in modo ciclico e ininterrotto, e quanto sia necessario, per il mantenimento dell’equilibrio, che non si creino blocchi o ristagni, tanto nel nostro corpo quanto nell’ambiente che ci circonda, e che questa energia rimanga libera di fluire.

La progettazione di un giardino del benessere secondo leggi energetiche fa sì che questo diventi, in virtù dell’aura creata dal “soffio vitale” che lo permea e avvolge, un luogo di riposo, rigenerazione e ispirazione, con effetti benefici sugli individui e anche sull’ambiente circostante.

Nella creazione di un giardino olistico Feng Shui si utilizzeranno pochi e semplici elementi, materiali con specifiche vibrazioni energetiche, così da permettere un flusso di energia libero ed armonico costante e l’evitarsi di creazioni di blocchi o ristagni energetici.

Si utilizzeranno forme armoniche, prive di angoli e spigoli, che potrebbero causare ristagni d’energia. Si estirperà la vegetazione in eccesso, per consentire al CH’I di muoversi liberamente, si alterneranno zone soleggiate a zone d’ombra, zone umide e secche, pendii e colline, piante alte e basse, zone energeticamente tranquille e zone attive, per mantenere l’equilibrio tra le forze opposte, che costituiscono il perpetuarsi della vita e l’armonia.

Il Feng Shui rappresenta un’antica arte di comprensione e di interazione dell’uomo con la natura circostante, la quale insegna a riscoprire le energie che animano lo spazio che ci circonda, traendo beneficio dai luoghi in cui viviamo.

Applicato agli spazi verdi e ai giardini, permette di interpretare gli ambienti in modo personale e coinvolgente, tanto da renderci parte di ciò che ci circonda, convogliando l’energia positiva intorno e dentro di noi.

CONCLUSIONI

Ogni cosa in natura risponde a un'unica e sola legge universale: Equilibrio.

I sistemi ecologici tendono al raggiungimento, attraverso continue azioni e reazioni, di un equilibrio dinamico che li mantenga in vita.

Spesso la fonte simbolica della fertilità cosmica è una Dea associata ad un albero e si tratta probabilmente di un residuo della tradizione più arcaica dov'era la Grande Madre a



mettere alla luce, a sostenere e a nutrire il creato. Questo dimostra che il legame fra piante e uomini è forte ed ancestrale, ed è testimoniato dalla cultura dei popoli antichi con le loro tradizioni e leggende.

L'essere umano, attraverso la fitoterapia è riuscito a trarre dalle piante risorse medicinali e mezzi di alterazione di coscienza necessari per collegarsi al mondo degli archetipi e della trascendenza. Il giardino rappresenta pertanto, in modo simbolico e ideale, il luogo benedetto nel quale le piante, utilizzate per le loro "magiche" proprietà, possono essere coltivate.

Oggi è innegabile la necessità di ristabilire il legame ancestrale che ci congiunge con il mondo naturale e con la nostra stessa natura profonda.

La nostra anima necessita di ricollegarsi alla fonte primordiale che l'ha generata e che trova nella natura la sua massima più sacra manifestazione.