

green therapy

Come vivere meglio e più a lungo? Piantando più alberi.

"Want to live longer? Plant more trees. Fewer trees have been linked to greater deaths due to lower-respiratory tract and cardiovascular illness." American Journal of Preventative Medicine, 2013

Secondo una recente ricerca epidemiologica americana, il numero di alberi (e ovviamente di giardini) presenti in un'area, è inversamente proporzionale alle morti per malattie da insufficienza respiratoria e cardiovascolare.

Cosa è cambiato nello stile di vita.

Quello che è accaduto negli ultimi 40 anni è, banalmente, questo: trascorriamo sempre meno il nostro tempo libero all'aperto e a contatto con la natura; ci siamo chiusi in casa, in palestra, in piscina, davanti alla tv o al computer, per svolgere le nostre attività di svago e ricreative. Ciò è anche accaduto perché le nostre città e i nostri paesi hanno eroso sempre più

spazio al verde della campagna, dove, se ricordate, c'erano boschi e prati a portata di mano, senza peraltro prevedere aree verdi urbane, che sopperissero a questa mancanza. I pochi parchi sono stati pensati e realizzati spesso in modo scarsamente funzionale rispetto alle attività che vi si dovrebbero svolgere e, nella migliore delle ipotesi, sono un insieme di malconci alberi con qualche vialetto e qualche panchina, abbandonati a se stessi e a frequentazioni non delle migliori.

Insomma, l'aspetto ludico/terapeutico del verde non è, nel ventunesimo secolo, in Italia, ancora visto come risorsa utilissima e a basso costo per il nostro benessere.

Una sensibilità tutta giapponese...

E pensare che in Giappone si organizzano dei "forest bathing trips" ovvero gite di immersione nel bosco, che consistono in una breve gita ristoratrice in un bosco, esattamente come una seduta di aromaterapia naturale, che ha effetti benefici, documentati, sul miglioramento delle funzioni del sistema immunitario dell'uomo. Il risultato dei test ha dimostrato che un "forest bathing trip" provoca l'aumento dei livelli di vigore fisico e la diminuzione di quelli di ansia, depressione e aggressività. Ora, che i giapponesi siano il popolo che si prende il periodo di ferie annuale per godersi, nei parchi pubblici, la pioggia di petali di fiori di ciliegio, è noto, ma forse, anche noi potremmo ricordarci del benessere che ci viene dal contatto con la natura.

Il benessere quotidiano nel nostro giardino.

L'ideale ovviamente sarebbe che questa terapia fosse una pillola quotidiana di benessere, un training di miglioramento della salute che coinvolge l'aspetto psichico e quello fisico. La bellezza, infatti, sta qui: chi ha la fortuna di avere un giardino o un orto, ogni giorno può trasformarlo nella sua personale palestra di rilassamento e di allenamento. Rilassamento psichico e sana attività fisica aerobica quindi. Il segreto semplice è far diventare lo spazio

verde, anche se piccolo, uno spazio funzionale dove svolgere le attività che più ci piacciono; fosse anche semplicemente lo starsene sull'amaca a leggersi un libro. Non è più tempo, credo, per avere giardini che servono solo a far mostra di sé a chi transita sulla strada e che sono spesso una piatta cornice, già più volte vista altrove, della facciata dell'edificio, fonte solo di costi di manutenzione sempre più onerosi e ingiustificati.

Nel mio progettare giardini, noto, per fortuna, una forte richiesta di ritorno a questo contatto con la terra e con le piante che proviene da chi svolge le attività lavorative più disparate: dal medico al meccanico d'auto, dall'imprenditore, all'impiegata, al pensionato, alla casalinga, all'insegnante. Ecco allora il via a una nuova vita per il giardino.

Da dove cominciare:

importantissimo è organizzare lo spazio a disposizione secondo le funzioni che dovrà svolgere. Successivamente si procederà a individuare gli elementi vegetali e gli altri, che consentano di rendere lo spazio bello oltre che utile. Aspetto da non trascurare è la scelta ecologica che va seguita sia per le piante sia, in fase successiva, per la gestione del giardino che sarà il nostro luogo di benessere. Le piante, le aiuole di un orto, le fioriture delle perenni, i pergolati e le siepi, saranno la nostra palestra e perciò andranno scelte attentamente, secondo logiche precise e sulla base di conoscenze botaniche e agronomiche sicure, che ispirino in più la necessaria sensibilità a creare un luogo in armonia con se stesso e con l'ambiente circostante. Nulla è dettato dal caso, nulla è improvvisato quando si dialoga con l'equilibrio delicato della natura che sempre ci restituisce tutto quanto noi le diamo. Libri e riviste, viaggi e osservazione del paesaggio, potranno ispirarci certamente in questa attività di progettare e costruire, la quale sarà già una prima risposta alla nostra ricerca di benessere nel giardino. Da subito son certa che il nostro spirito e il nostro corpo cominceranno a ringraziarci per quello che abbiamo in animo di costruire per loro.



un posto dove stare



il contatto con la terra