

IL GIARDINO COME TERAPIA

Sembra cosa ovvia, perché chi ama il giardino, i fiori e la natura, lo sperimenta continuamente: vivere a contatto con il verde, assaporare la bellezza di alberi e fioriture, curare e coltivare piante e giardini fa stare meglio. Eppure questo principio sembra essere ancora considerato poco importante, e certamente è stato trascurato in passato. La crescita impetuosa delle città e la cementificazione hanno allontanato le persone dal contatto con la natura. E solo da pochi anni si ricomincia a pensare che parchi e giardini sono una forma di cura vera e propria, che influisce sia sulla sfera fisica che su quella psichica e che ha valore importante per chi vive uno stato di malattia o di disabilità, ma anche, più in generale, per chiunque. Recentemente dunque si sta diffondendo sempre più l'espressione 'giardino terapeutico', che racchiude in sé diverse interpretazioni, riguardanti tanto il giardino di casa quanto gli spazi verdi di comunità (scuole, associazioni, case di cura) e il verde pubblico (parchi e giardini urbani).



Il giardino o il parco inteso come vero e proprio sostegno sensoriale , psichico e motorio. Con le piante e un adeguato allestimento il giardino o il parco può diventare un vero e proprio centro di riabilitazione per il nostro corpo e la nostra mente:



Cromoterapia: l'uso dei colori così maestosi delle piante pone i nostri sensi e la nostra anima in uno stato ottimale per poter combattere stress ed ansia che la vita quotidiana dei nostri giorni ci impone, ogni colore così intenso e vivido presente su i fiori che la natura ci offre può riportarci in uno stato di benessere in modo naturale.

Aroma terapia Attraverso l'uso di determinate piante e possibile stimolare ed equilibrare la nostra psiche poiché gli oli essenziali in esse contenuti hanno il potere di portarci in uno stato di benessere attraverso l'olfatto.



Barefooting (Giardino a piede libero): I nostri arti inferiori di cui fanno parte i piedi troppo spesso vengono sottovalutati ma sono il centro nevralgico delle nostre terminazioni nervose che spesso determinano il nostro benessere o malessere. Uno splendido manto erboso praticato a piedi nudi oltre ad essere uno stimolo per i nostri sensi , a secondo della consistenza dello strato di accestimento può essere un ottima fisioterapia sopra tutto per chi ha subito traumi agli arti inferiori consentendo una riabilitazione sana equilibrata e molto piacevole. La natura ci offre soluzioni per tutto perché non sfruttarle...