

Occuparsi di un orto o di un giardino, sostare nel bosco vicino a un taglio o a un melograno: ecco la cura per la sindrome da deficit di natura, malattia della mente. Ed è utile anche per l'Alzheimer

Stress e ansia, zappa che ti passa

LA TERAPIA

Si chiama "Sindrome da deficit di natura", si manifesta con sensazioni di sradicamento dal mondo, difficoltà di concentrazione, stress, ansia e depressione e la causa del suo insorgere è la mancanza di vita all'aperto. Un altro fattore importante per la comparsa di questa patologia è la continua diminuzione degli spazi verdi non solo nelle aree urbane ma anche in quelle extra-urbane.

Dal 2009 questa patologia è stata inserita nel Manuale Diagnostico e Statistico dei disturbi mentali e può essere curata vivendo più tempo all'aperto a contatto con la Natura. La teoria alla base della cura della NDD è quasi elementare: curare il giardino, il terrazzo, un orto o, in mancanza, anche solo un balconcino per curare se stessi, la propria anima e anche il corpo.

La "Garden therapy" è stata messa a punto dall'American Horticultural Therapy Association che ha iscritto fra i benefici della vita all'aria aperta l'aumen-

to dell'autostima, la cura della depressione, la riabilitazione al movimento fino allo stimolo della capacità logica e dell'interazione sociale.

LE INIZIATIVE

Questa terapia non è indicata solo per la soluzione della NDD ma è utile anche per aiutare anche chi soffre di patologie gravi quali l'Alzheimer. Uno dei primi "Forget me not garden" in Europa è stato realizzato da Annie Pollock, architetto paesaggista dello studio Arterre di Edimburgo, ma anche l'Italia ha i suoi "giardini della memoria". L'antesignano quello di Roma, presso il centro diurno di via Casal Boccone a cui sono seguiti altri spazi in tutta la Penisola.

Si chiama invece Shinrin-yoku, o "forest bathing" ed è una pratica diffusa in Giappone e in larga parte dell'estremo Oriente che teorizza che ogni albero influenza l'organismo umano.

Per esempio sostare vicino a un taglio avrebbe un effetto rilassante per il sistema nervoso, mentre accostarsi a un melogra-

no aiuterebbe il sistema cardiocircolatorio. Insomma con una camminata fra i boschi si potrebbe curare stress e depressione, pressione alta e rinforzare il sistema immunitario. Senza dover andare fino in Giappone, il forest bathing si può praticare anche in Italia, nel parco naturale dell'Oasi Zegna, Alta Valsessera (Biella), area incontaminata e Sito di Interesse Comunitario (Sic). L'ecodesigner Marco Nieri e l'agronomo Marco Mencagli hanno monitorato piante e alberi attraverso il metodo del Bioenergetic Landscape, che teorizza una relazione elettromagnetica tra la biosfera locale, l'uomo e le piante e che attribuisce a ogni specie vegetale caratteristiche energetiche in grado di influire sul nostro organismo. In particolare le masse fogliari delle fagete della Valsessera avrebbero un'elevata capacità di rilasciare dal fogliame alcune sostanze aromatiche vegetali (i monoterpeni) capaci di apportare benefici all'organismo e stimolare positivamente le difese immunitarie.

Alessandra Iannello

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**ALL'ARIA APERTA
AUMENTA L'AUTOSTIMA
SI ALLEVIA
LA DEPRESSIONE
E IL MOVIMENTO
STIMOLA LA LOGICA**

L'osservazione

E la psiche si risveglia con le nuvole

L'osservazione delle nuvole è un supporto emozionale per chi si sente depresso, oppresso dai problemi, senza via d'uscita. Si esercita all'aria aperta, meglio se sdraiati a contatto con il suolo. Delle nuvole si guarda la forma, il colore, l'estensione e il loro movimento. Già nella fase di osservazione si denota uno stato di relax e tranquillità.

Finita l'osservazione ci ritrova in gruppo per analizzare sensazioni e ricordi scaturiti dall'osservazione delle caratteristiche delle nuvole. Questa terapia, viene impiegata con successo nei bambini per cercare di individuare situazioni o eventi particolarmente stressanti.

A.I.

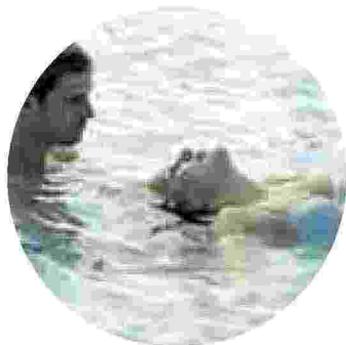
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Metodi naturali



PADDLE JUMPING

Saltare nelle pozzanghere è liberatorio. In Giappone, la Dai-ichi Yochien Rain Puddle per bimbi



WATSU

Disciplina giapponese per coppie: cullati ci si immerge in acqua tra respirazione e meditazione



SILVOTERAPIA

Abbracciare gli alberi cura asma bronchiale, ipertensione arteriosa e bronchite ma anche l'insonnia



Il verde è di aiuto per anima e corpo