

Link: <https://quotidianomolise.com/il-giardino-terapeutico/>

Home > Attualità > "Il giardino terapeutico"

ATTUALITÀ

"Il giardino terapeutico"

Il 28 Feb 2021 — 0

"mi ricorda certe cose che mi piaceva fare in un tempo in cui si cercava di creare spazi che con alcuni elementi potessero creare una sorta di luoghi che chiamavo di decompressione" (Ugo La Pietra)



100% solo
olio molisano!



LEMBO
olio extravergine d'oliva
DAL 1890

SCOPRI LE NOSTRE OFFERTE 

info@oliolembo.com - www.oliolembo.com

Ancora una volta, dopo aver presentato in questa rubrica il progetto "Un giardino per Alesia", il caro amico e architetto Marco Rateni ci illustra con grande passione il significato di "Giardino Terapeutico" attraverso il riscontro scientifico dei benefici che il verde è in grado di apportare al benessere psico-fisico delle persone

di Marco Rateni*

Mi sono sempre ritenuto molto fortunato per essere cresciuto in città, ma con un'area verde sotto casa. Ogni giorno anche nei momenti più difficili, per sentirmi subito risollevato, mi bastava immergermi nel verde dei prati carichi di margherite in primavera, seguire con gli occhi il volo degli uccelli ed il movimento delle altalene; ascoltare il soffio del vento e le risate dei bambini; respirare l'odore della brina all'alba e delle infiorescenze diiglio; lasciare che il sole filtrasse tra i rami per accarezzarmi la pelle d'estate; o perdermi tra la nebbia in autunno ed ammirare i giochi di luce delle luminarie circostanti rifrangersi tra i tronchi in inverno; forse anche questo ha influito sul mio modo di pensare gli spazi in architettura. Diversi studi tra cui quello del prof. Richard Ryan all'interno del "Journal of Environmental Psychology" e "The influence of Forest Therapy on Cardiovascular Relaxation in Young Adults" e ricerche dell'Università dell'Illinois, del Michigan e di Stanford hanno dimostrato scientificamente che il verde è in grado di migliorare la salute, con un effetto che si può dire terapeutico. La pandemia poi ci ha fatto riflettere ancor più su quanto sia importante avere un giardino, in cui alleviare le nostre preoccupazioni e riequilibrare il corpo. Per l'Organizzazione Mondiale della Sanità la salute è intesa come "uno stato di complessivo benessere fisico, mentale e sociale e non solo assenza di malattia o infermità"; la salute è considerata un diritto e come tale si pone alla base di tutti gli altri diritti fondamentali che spettano alle persone. Questa definizione si concretizza perfettamente nei Servizi ecosistemici offerti dal verde, intendendo con questo concetto i benefici che l'umanità ricava dagli ecosistemi, riassumibili in: servizi di approvvigionamento; servizi di regolazione climatica per contrastare le isole di calore, filtrazione dell'acqua e dell'aria, protezione del suolo, ecc.; servizi di habitat per il mantenimento della diversità genetica; servizi socio-culturali di tipo emozionale e spirituale derivanti dalla relazione tra il genere umano e gli ecosistemi (fonte: Manifesto per la difesa del verde in ambito urbano in Italia nel dopo Covid-19).

Dante Alighieri, Goethe, Stendhal e alcuni contemporanei hanno definito l'Italia il Giardino d'Europa per le sue bellezze artistiche e paesaggistiche individuate, tutelate e valorizzate a partire dalla legge 29 Giugno 1939, n.1497 confluita poi nel d.lgs. 22 gennaio 2004, n.42, Codice dei beni culturali e del paesaggio. E in Italia sono presenti diversi esempi di giardini realizzati per la riabilitazione di persone sole, malate o anziane come il Parco dei nonni a Varese (dotato di giochi per la stimolazione cognitiva) o il giardino per le persone affette da alzheimer "Il Faggio" a Salerano Canavese (formato da un percorso guidato, all'interno del quale le persone possono muoversi liberamente, senza pericoli) dell'arch. Paesaggista Monica Botta (esperta di Healing Garden) che recentemente ha pubblicato un articolo sulla rivista americana "Health environments research & design journal" dal titolo: "influence of nature at the time of the pandemic: an experience-based survey at the time of sars-cov-2 to demonstrate how even a short break in nature can reduce stress for healthcare staff". Ho conosciuto Monica la prima volta ad Orticolario, manifestazione sul giardinaggio evoluto che si tiene ogni anno nel magnifico contesto di Villa Erba di Cernobbio. Nel 2017 realizzammo lì i nostri due progetti artistici: uno (il mio) ispirato dalla copertina dell'album "The dark side of the moon dei Pink Floyd", l'altro (il suo) dal titolo "Allunaggio" basato su un'opera di Kandinsky. Ero seduto nel mio spazio a riposarmi dopo tanti giorni frenetici di lavoro, in un momento in cui anche le folle di visitatori si erano date una tregua quando fu così cortese da offrirmi dei biscottini realizzati da un'associazione con la quale aveva tenuto nel pomeriggio una lettura per bambini e scambiammo due chiacchiere sulla progettazione architettonica. Monica ha uno spirito wild, nelle interviste le piace dire di avere "solo" l'alluce verde. La sua filosofia è la ricerca della natura, "Declinata in architettura, design, paesaggio, giardini. Per integrarsi nella progettazione di spazi terapeutici, dove aver cura di se stessi." In effetti i luoghi che creiamo dovrebbero andare oltre la mera occupazione fisica. Dovrebbero servire per attivare un fenomeno di riscatto sociale, un innalzamento della qualità della vita. Convinti sostenitori di tale fine, ne sono anche gli organizzatori del Festival del Verde e del Paesaggio, manifestazione del panorama internazionale che da anni si batte per la diffusione di un'etica più Green, nella magnifica cornice dell'Auditorium Parco della Musica di Renzo Piano, dove lo scorso anno ho presentato un progetto in qualità di vincitore del concorso "Avventure Creative" dal titolo "Into the Wild". Uno spazio in cui meditare sulle scelte che fece Christopher McCandless, un giovane proveniente da una famiglia benestante, che nell'Aprile del 1992, subito dopo essersi laureato, abbandonò tutti i suoi averi e si mise in viaggio a piedi in cerca di una nuova vita a contatto con la natura. In un mondo in cui le città sono sovraccariche di emissioni di CO2 e le case di elementi chimici nocivi presenti nelle apparecchiature elettroniche e nei prodotti per l'igiene. In un momento storico in cui l'acqua è invasa dalla plastica, le falde acquifere sono inquinate dai metalli pesanti, gli animali stanno morendo, le foreste bruciando ed i ghiacciai si stanno sciogliendo.. in ogni luogo pubblico o privato ci sarebbe bisogno di uno spazio come il Giardino di Alesia, in quanto luogo di "decompressione" come lo ha definito il maestro Ugo La Pietra al quale ho chiesto un parere: "...mi ricorda certe cose che mi piaceva fare in un tempo in cui si cercava di creare spazi che con alcuni elementi potessero creare una sorta di luoghi, che chiamavo di decompressione. Noi viviamo in città molto caotiche, pesanti. Ed abbiamo bisogno di liberarci ed allontanarci dalle esagerate pressioni urbane: troppa folla, troppo rumore, troppo inquinamento. Il troppo di una città che ha certe volte un suo valore, il cosiddetto effetto urbano, ma che deve essere bilanciato da dei momenti appunto di decompressione che sono quelli per cui una persona ritrova un equilibrio, il silenzio, un rapporto con la natura".

***Marco Rateni** alias MR landart è nato a Campobasso. Nel 2016 ha conseguito la laurea in Architettura quinquennale con una tesi in progettazione ambientale. In tre anni ha progettato e realizzato un orto sinergico sociale per i minori sottoposti al procedimento della messa alla prova a Campobasso (CB);

Un giardino dedicato ad un ragazzo venuto a mancare a soli 23 anni a causa di una leucemia a Frosinone (FR); Un giardino multisensoriale a Cernobbio (CO); Un'arredo urbano ecosostenibile a Bonefro (CB); Nell'anno della pandemia Marco ha realizzato video per il comune di Campobasso, per la piattaforma [Indire](#) del Ministero dell'Istruzione, per il Festival del verde e del Paesaggio nel quale è risultato vincitore del concorso "Avventure Creative 2020" con il progetto dal titolo: Into The Wild; Dal 2019 collabora con la Edison School di Frosinone, tenendo corsi di progettazione ed informatica; Per la realizzazione dei suoi progetti Marco si avvalora di un team di giovani professionisti qualificati, tra cui lo psicoterapeuta Giovanni Avorgna, i tecnici informatici Carlo Branca e Giordano Cardillo, Martino Bucci dell'azienda "The Prototype" di Pescara;

Nelle illustrazioni la mano è di Alessia Cerrone.

"Il giardino terapeutico"