

Oggi parliamo di giardini – SCHEDE STUDENTE

Giardini sensoriali, la cura del verde

Dopo il lockdown gli italiani hanno invaso giardini pubblici per **alleviare** i sintomi dell'isolamento forzato. Ma i giardini sensoriali, gli *healing gardens* hanno qualcosa in più. Sono spazi verdi dalle proprietà specifiche per **attenuare** i sintomi dello stress e dei disturbi psicosomatici. Ecco dove sono e come sono fatti.

I giardini sono dei veri **toccasana** per corpo e spirito. La loro importanza è stata **decantata** fin dall'antichità. Non a caso nei testi sacri, l'Eden rappresenta il Paradiso, un luogo di serenità perfetta dove la vita ha avuto inizio. [...]

È risaputo che stare a contatto con il verde abbassa i livelli di cortisolo nel sangue e stimola le endorfine. Partendo da questi risultati, stanno nascendo i giardini sensoriali e terapeutici, luoghi che hanno la straordinaria capacità di migliorare lo stato di salute.

Una full immersion nella natura

Ancora poco diffusa in Italia, la tendenza dei giardini sensoriali si rivolge a chi desidera immergersi tra piante ed alberi fino a sentirsi tutt'uno con l'ambiente. Qui, tra lo **scroscio** di un torrente e il verso di un uccello, la vista, l'olfatto, il gusto, l'udito e il tatto, giocano un ruolo fondamentale nel riscoprire una natura accogliente e protettiva: «I percorsi ecosensoriali consentono di sperimentare la relazione tra uomo ed ecosistema. Le escursioni si fanno a piedi nudi, camminando attraverso gli alberi secolari e abbracciandoli, scoprendo le rocce ricoperte di **licheni** e i corsi d'acqua. Sono punti di osservazione naturali dove è possibile raccontare in che modo la natura interagisce con l'ambiente» spiega Massimo Capalbo, imprenditore e cofondatore di “Le orme nel Parco” (www.ormenelparco.it), un'oasi verde all'interno del Parco Nazionale della Sila dedicata a chi ricerca un contatto privilegiato con la natura. Una delle esperienze più belle proposte dal Parco è sicuramente il bagno di foglie. Consiste nel ricoprirsi di foglie appena raccolte e ascoltare le proprie sensazioni, un rituale piacevole e rilassante che aiuta a percepire **nitidamente** l'alternarsi delle stagioni e i cicli naturali, di cui facciamo parte

alleviare = rendere più leggero da sopportare

attenuare = rendere meno forte e intenso

toccasana = una specie di medicina, rimedio (spesso usato in senso metaforico)

decantare = cantare le lodi, lodare qualcosa, celebrare

scroscio = il rumore di acqua corrente

licheni = muschio

nitidamente = in modo nitido, ben definito

A spasso tra i giardini terapeutici

[...] In ogni regione ci sono giardini incantevoli che aspettano solo di essere visitati, come sottolinea Judith Wade, CEO di Grandi Giardini Italiani (www.grandigiardini.it), il network nato nel 1997 con l'obiettivo di far conoscere e valorizzare l'immenso patrimonio **botanico** italiano. [...] Tra gli oltre 140 giardini del circuito, alcuni hanno delle proprietà **terapeutiche** che vengono utilizzate nella cura di persone ansiose o **affette** dall'Alzheimer e dal Morbo di Parkinson. «È il caso del Roseto della Pace, una curatissima collezione di rose di qualità diverse, **adiacente** alla casa di cura per anziani del Comune di Induno Olona» prosegue Judith Wade. «Infatti, grazie al percorso multisensoriale e alla stimolazione olfattiva è possibile trattare efficacemente e risolvere alcuni sintomi come l'irrequietezza e l'apatia dei visitatori».

Come creare un giardino sensoriale

Anche avendo a disposizione poco spazio, è possibile realizzare un giardino in grado di stimolare i sensi e regalare armonia. I criteri da seguire nella creazione di un giardino sensoriale sono semplici. Per cominciare è necessario conoscere le caratteristiche delle piante e scegliere preferibilmente quelle **autoctone**. «Tra gli alberi più indicati ci sono il leccio e la quercia perché aiutano il sistema cardiocircolatorio» spiega Massimo Capalbo. «Non devono mancare le piante aromatiche e officinali, in particolare l'alloro, la lavanda, il rosmarino, la salvia e il mirto che agiscono sulle difese immunitarie. Sono adatte tutte le piante che hanno profumi molto intensi, perché il profumo è indice di forza». Una volta scelte le piante è il momento di progettare gli spazi che dovranno comprendere un ingresso (generalmente un cancello o una siepe), zone relax (panchine all'ombra, sedie a dondolo o amache), zone gioco (altalene e scivoli, importanti se ci sono bambini), sentieri e **aiuole**. Nella scelta dei materiali è consigliabile **prediligere** la sabbia marina, le foglie secche, i tronchetti di legno, i **ciottoli** per i sentieri e sassi da immergere in acqua. Una generosa quantità di fiori colorati sarà la cornice ideale.

botanico = relativo alle piante

terapeutico = che ha un valore di terapia

affetto = essere affetto, essere colpito da una malattia

adiacente = vicino

autoctono = nato in una determinata zona

aiuola = cespuglio curato di piante

prediligere = preferire

ciottolo = sasso

COMPRESIONE ORALE

Guarda il [video](#) sul [parco giardino di Sigurtà](#) e completa il testo.

Nel 1941, Carlo Sigurtà acquista il parco. Era una tenuta 1. _____ invenduta ormai da anni. Si trovava a Valleggio sul Mincio, dove oggi sorge il parco, perché doveva acquistare un calesse per i suoi 2. _____. Il caso ha voluto che arrivò qui al parco, se ne innamorò e l'acquistò di impulso. Per questo, ancora oggi diciamo che l'acquisto è dovuto proprio ad un calesse.

Il parco è stato aperto al pubblico nel 1978. Il dottor Carlo Sigurtà decise di aprire questo 3. _____ verde in una soleggiata domenica di marzo. Era il 19 marzo e da allora tantissimi sono i 4. _____ che vengono a trovarci al parco.

Il labirinto è stato inaugurato 10 anni fa, nel luglio del 2011, ci sono voluti 6 anni di 5. _____. È stato disegnato da Giuseppe Inga Sigurtà con la collaborazione di Adrian Fisher, un notissimo realizzatore di 6. _____. Lo stesso Fisher definisce il labirinto del parco come uno dei 5 labirinti più belli al mondo ed è il recupero di un antico 7. _____, quindi anche un modo per riqualificare l'ambiente.