Fondamenti scientifici

Fin dall'antichità al rapporto uomo-natura è stato conferito una valenza spirituale e terapeutica, ma è stato nel corso degli anni che si è preso coscienza di come sfruttare appieno questo connubio trasformandolo in una sorta di terapia alternativa per migliorare il benessere anche di soggetti con problematiche fisiche o psicologiche.
Nella seconda metà dell'Ottocento, in alcuni Ospedali americani, vennero addirittura istituite delle serre con scopi terapeutici e alla metà del Novecento, l'Università del Michigan, approvò un master in "Horticultural Therapy".
Negli anni Settanta, in Gran Bretagna, fu fondata la Società dei terapisti orticulturali.
Oggi negli Stati Uniti ci sono centri specializzati e addirittura reparti di ortoterapia in alcuni ospedali, come è il caso dell'Ospedale universitario di New York.
Nei Paesi anglosassoni essa è inserita in molti progetti riabilitativi, così come in Francia, Germania e Olanda.
In Italia da pochi anni si sta affrontando il tema in modo scientifico e varie iniziative si stanno promuovendo in ospedali, scuole di agraria, centri di riabilitazione e per disabili e nelle carceri.
In un mondo sempre più virtuale e tecnologico la riscoperta della natura e del contatto con la terra è anche un modo per ritrovare se stessi.
Ecco allora che l'ortoterapia diventa una vera e propria terapia, anche per chi è depresso, malato o per i diversamente abili.

Benefici

L'ortoterapia non rappresenta una terapia esclusiva, ma uno strumento in più da abbinare a cure mediche e quanto altro richiesto dal percorso sanitario di ogni singolo caso specifico.
Dato che essa non ha contro indicazioni, può essere utile conoscere alcuni benefici che può portare:
- sviluppare la motricità

seminare, potare, raccogliere i frutti e le tante altre attività a contatto con la natura stimolano sicuramente il movimento favorendo inoltre anche il coordinamento occhi-mani-braccia, l'incremento della forza e della resistenza, e il movimento bilaterale;

MIGLIORARE LE CAPACITÀ DI APPRENDIMENTO

imparare i nomi di alcune piante, apprendere nozioni spazio-temporali, ciclicità delle stagioni e tempi adatti per la semina e per il raccolto, organizzare lo spazio dell'orto sono tutte attività che incrementano la capacità di apprendimento e la sfera cognitiva del soggetto coinvolto oltre a stimolare concentrazione, capacità logiche e memoria;

RAFFORZARE L'AUTOSTIMA

il soggetto è chiamato a svolgere un ruolo attivo e dal suo impegno ed operato si possono vedere realmente i frutti;

RICONOSCERE E GESTIRE LE EMOZIONI

il contatto con la natura riduce lo stress, i comportamenti aggressivi, l'affaticamento mentale, aiuta a combattere la depressione e l'ansia;

FAVORIRE LA SOCIALIZZAZIONE

il soggetto è inserito in un gruppo di lavoro dove si persegue un intento comune e si svolge un'attività insieme agli altri condividendo spazi, strumenti, fini ed obiettivi. Per questo l'ortoterapia è consigliata anche a soggetti autistici o con handicap fisici che hanno portato l'individuo all'isolamento;

AUMENTARE LA PERCEZIONE DI SÉ STESSI

il contatto diretto con la natura e la terra fanno sì che l'individuo progressivamente acquisisca competenze e abilità che rafforzano la sua percezione positiva.

Fonti e approfondimenti:

Hank Bruce, Introduzione all'ortoterapia. Il giardino dei sensi. Orti e giardini luoghi di benessere e terapia, Macro edizioni, 2009.
Pia Pera, Giardino & Orto terapia. Coltivando la terra si coltiva anche la felicità, Salani Editore, 2010.
Dottor Giovanni Lattanzi, Ortoterapia: vantaggi e benefici, www.coltivarefacile.it