



Cindy Chapelle  
e Serge Schall

# MINDFULNESS IN GIARDINO

Illustrazioni di  
Cécile Hudrisier



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Cindy Chapelle e Serge Schall  
Illustrazioni di Cécile Hudrisier

# MINDFULNESS IN GIARDINO

 EDIZIONI  
**IL PUNTO  
D'INCONTRO**



**GENNAIO**

P.11

Prendersi cura di sé e pensare al proprio giardino come una vera arte di vivere

**FEBBRAIO**

P.19

Portare la calma dentro di sé e interessarsi alle piante medicinali

**MARZO**

P.27

Ritrovare l'equilibrio e progettare l'orto per tutto l'anno



**LUGLIO**

P.59

Seguire il ritmo della natura. raccogliere e conservare l'energia

**AGOSTO**

P.67

Approfittare della stagione estiva e dissetarsi con le piante

**SETTEMBRE**

P.75

Prendersi il tempo di vivere e fare l'esperienza di un giardino zen



APRILE

P.35

Risvegliarsi alla primavera e coltivare piante in vaso

MAGGIO

P.43

Ascoltare il giardino, gestirlo e conoscerne meglio gli abitanti

GIUGNO

P.51

Collegarsi alle proprie emozioni e dare una spinta al giardino



OTTOBRE

P.83

Risvegliare i sensi e beccettare golosamente in giardino

NOVEMBRE

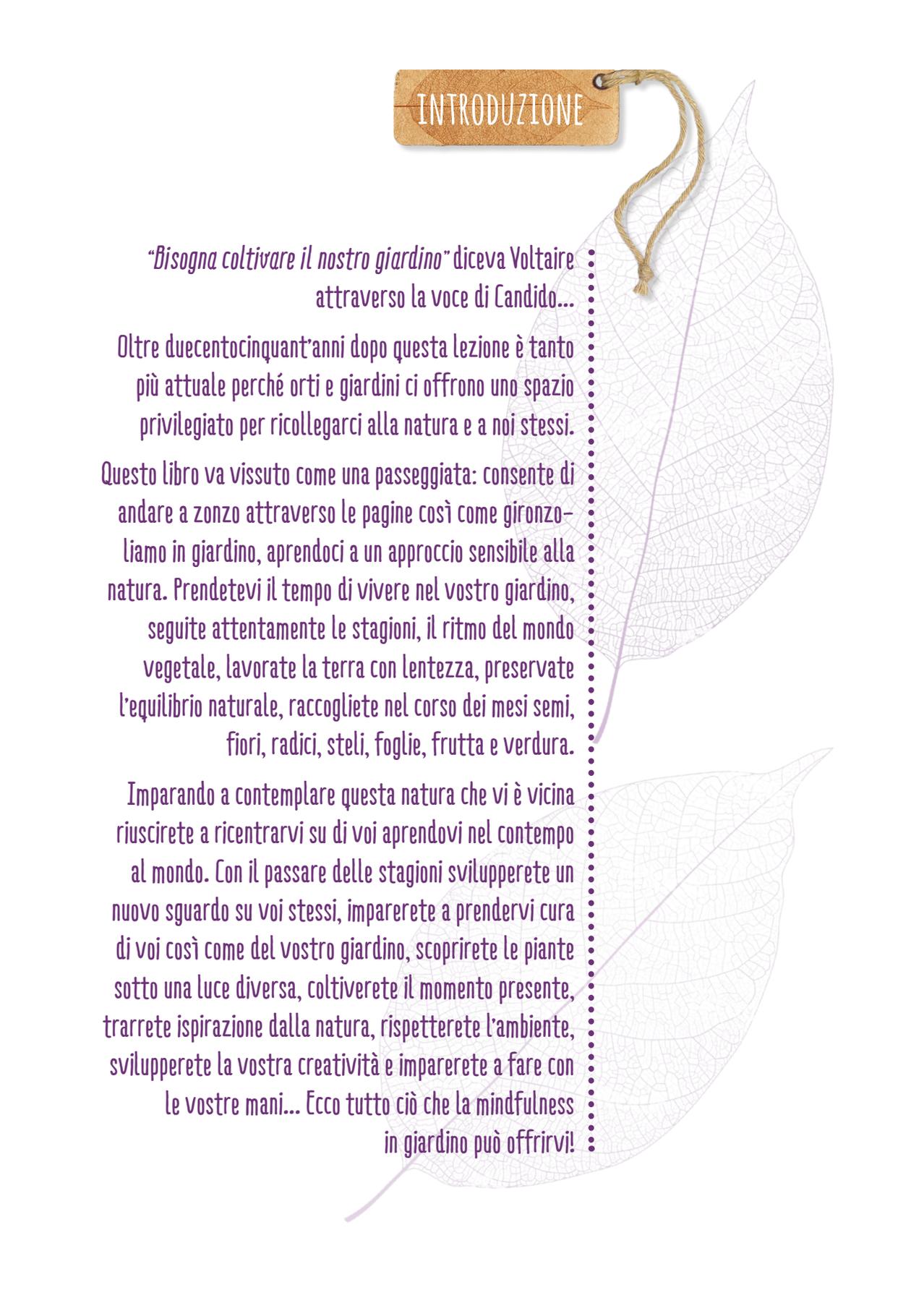
P.91

Prendere coscienza della propria ricchezza interiore e rispettare la terra

DICEMBRE

P.99

Mettere in luce i valori del giardino ed esplorare la permacultura



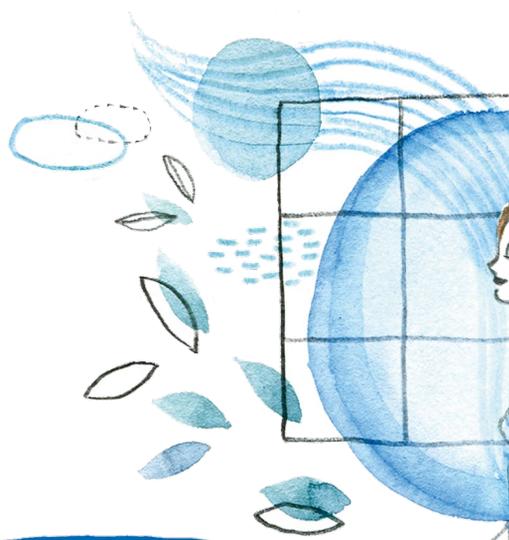
## INTRODUZIONE

*“Bisogna coltivare il nostro giardino” diceva Voltaire  
attraverso la voce di Candido...*

Oltre duecentocinquant'anni dopo questa lezione è tanto  
più attuale perché orti e giardini ci offrono uno spazio  
privilegiato per ricollegarci alla natura e a noi stessi.

Questo libro va vissuto come una passeggiata: consente di  
andare a zonzo attraverso le pagine così come gironzo-  
liamo in giardino, aprendoci a un approccio sensibile alla  
natura. Prendetevi il tempo di vivere nel vostro giardino,  
seguite attentamente le stagioni, il ritmo del mondo  
vegetale, lavorate la terra con lentezza, preservate  
l'equilibrio naturale, raccogliete nel corso dei mesi semi,  
fiori, radici, steli, foglie, frutta e verdura.

Imparando a contemplare questa natura che vi è vicina  
riuscirete a ricentrarvi su di voi aprendovi nel contempo  
al mondo. Con il passare delle stagioni svilupperete un  
nuovo sguardo su voi stessi, imparerete a prendervi cura  
di voi così come del vostro giardino, scoprirete le piante  
sotto una luce diversa, coltiverete il momento presente,  
trarrete ispirazione dalla natura, rispetterete l'ambiente,  
svilupperete la vostra creatività e imparerete a fare con  
le vostre mani... Ecco tutto ciò che la mindfulness  
in giardino può offrirvi!



Soffia il vento invernale

Mani che lavorano in giardino

Condividere il proprio giardino

Il timo, un alleato  
contro il raffreddore

Conoscere il disegno botanico

Fondersi nel giardino

Proteggere dal gelo

Seminare al caldo

Degli interni verdi

Giardini urbani, orti di campagna:

- Un giardino trasmette benessere

- Vegetazione urbana

- Un approccio ecoresponsabile

- In campagna

- Iniziative urbane per  
ampliare il nostro giardino

# GENNAIO

Prendersi cura di sé  
e pensare al proprio  
giardino come una  
vera arte di vivere

## Mani che lavorano in giardino

Il giardinaggio non risparmia le nostre mani, né lo fa il freddo invernale. Spontaneamente, quando abbiamo freddo alle mani, tendiamo a congiungerle soffiandoci sopra oppure a strofinarle palmo contro palmo. Approfondendo questo riflesso, le riscaldiamo collegandoci nel contempo al nostro corpo.

Fa venir voglia di fare giardinaggio nonostante il freddo che c'è fuori!

Congiungo le mani come al solito, palmo contro palmo, e rimango così per qualche secondo, rilevando ciò che emerge da questo contatto. Calore, forse dolcezza...

Sempre con i palmi uniti, allargo le dita come raggi di sole, dopodiché le incrocio. Torno a portare la mia attenzione sulle sensazioni a livello delle mani. Percepisco la durezza e la forma del metacarpo e delle falangi, magari avverto il calore al centro dei palmi e la freschezza sulla punta delle dita...

Infine, riattivo la circolazione massaggiando con cura le mani: le dita, il dorso e il palmo. È un piacere concedere al mio corpo un momento di ascolto e di cura.

## MEDITAZIONE

### Soffia il vento invernale

Cullata/o dal dolce calore della casa in una giornata ventosa, assumo una posizione comoda accanto a una finestra che si affaccia sul mio giardino. Mi siedo su una sedia, poi chiudo tranquillamente gli occhi. Comincio ricentrandomi su di me e collegandomi al mio respiro. Senza cercare di modificarlo, mi limito a osservarlo.

Inspirazione... Pausa... Espirazione...

Il mio respiro mi ancora nel momento presente. Fuori, il vento gioca nel freddo penetrante dell'inverno. Ascolto con attenzione il suo potente soffio attraverso i vetri della finestra. Mi concentro fino in fondo su questo suono che va e viene, a volte intenso, a volte leggero.

Vivo l'esperienza di paragonare il mio respiro a quello del vento. Una raffica come un'espiazione... Ascolto il vento e il mio respiro. In simbiosi con l'elemento compio qualche espirazione profonda, per rilassarmi liberandomi magari di qualche tensione inutile. Porto quindi l'attenzione al mio giardino in gennaio. Adesso gli occhi sono socchiusi, vi poso sopra lo sguardo. Mi prendo il tempo di collegarmi al giardino, diventando consapevole del suo modo di gestire l'inverno, dello stato della terra, dei vegetali a riposo... Sono consapevole del mio giardino così come si presenta oggi, sferzato dal soffio del vento. Apro per bene gli occhi, mi stiro, dopodiché mi vesto con cura, per uscire e sentire il vento sul mio viso.

BELLA IDEA!

## Condividere il proprio giardino

E se aprissimo le porte del nostro giardino? Che si tratti di un grande campo o di un minuscolo orto sul balcone, abbiamo il pollice verde e lo mostriamo! I social network costituiscono finestre che si affacciano sul giardino. Condividiamo con freschezza ed entusiasmo una foto lifestyle delle nostre piante, il primo piano di un ramo imperlato di brina o anche un tutorial che propone sotto forma di immagini le fasi di realizzazione di una sospensione vegetale. Possiamo altresì creare un blog. Un bel modo di rendere partecipi gli altri della nostra esperienza di giardinieri in erba e magari di trasmettere l'amore per il giardinaggio. Sono tutte risorse da condividere conservando nel contempo segreta una parte del giardino. Facciamo giardinaggio in primo luogo per piacere personale, non soltanto per mettere in mostra la nostra passione. Condividere visivamente il proprio giardino, parlare della difficoltà di adattamento di una pianta, incontrare altri giardinieri certo è bello, ma è necessario saper tornare all'essenziale: in che senso è importante per voi affondare le mani nella terra? Sapersi aprire al mondo collegandosi nello stesso tempo a valori intrinseci: la generosità del giardino ci insegna anche questo.

LA PIANTA-BENESSERE

## Il timo, un alleato contro il raffreddore

*Lo si raccoglie tutto l'anno per profumare le pietanze, ma è importante soprattutto d'inverno. Assunto sotto forma d'infuso, come prevenzione o ai primi sintomi del raffreddore, le sue proprietà antibatteriche e antiseptiche fungono da barriera alle affezioni stagionali. Il timo fa parte della famiglia delle **Lamiaceae**, che producono un olio essenziale. Fresco, essiccato, in infusione, per inalazione o come olio essenziale, lo si può usare in tutte le forme!*



Disegnare una pianta vuol dire farne la conoscenza. Il disegno botanico è un bel modo di vedere in dettaglio il proprio giardino, un soggetto che da solo presenta un gran numero di caratteristiche da riprodurre su carta. Tutti i vegetali sono invitati a farsi fare il ritratto, dall'elegante filo d'erba all'ingombrante arbusto. A seconda della pianta, decido di rappresentarne la parte visibile oppure di sradicarne una per disegnarla nel suo insieme. Entro dunque nell'intimità dei vegetali per svolgere un lavoro bello e minuzioso.

**1:** A seconda del mio livello tecnico posso cominciare con una semplice matita (preferibilmente un'H per la durezza della mina e la finezza del tratto; in alternativa, userò un portamina), delle matite colorate, inchiostro, acquerelli (con pennelli sottili) ecc. In base all'uso delle matite o della pittura, scelgo una carta più o meno grossa (in media 300 g per l'acquerello).

**2:** Scelgo un vegetale, per esempio la primula, e comincio osservandola attentamente. Ne (ri)scopro la forma complessiva, il colore, la consistenza delle foglie, degli steli e dei fiori. Individuo poi le ombre, mi rivolgo alle prospettive.

**3:** Realizzo vari schizzi per sentire per bene questa pianta sotto la punta della mia matita. Prendo familiarità con i suoi tratti. Da principio, per semplificarmi il lavoro, disegno soltanto i fiori, ma con precisione. Cerco di rappresentarli in scala.

**4:** A un certo punto passo dallo schizzo al disegno botanico, prendendomi più tempo per perfezionare la mia tecnica e magari giocare con le ombre. Secondo i miei gusti, aggiungo o meno del colore. Per l'acquerello aumento progressivamente l'intensità dei toni: dal più chiaro al più scuro.

**5:** Un disegno tecnico, certo, ma che in seguito può essere modificato in maniera più artistica e libera. Una volta padroneggiate le basi (adesso le primule le conosciamo bene), siamo in grado di vedere il soggetto in varie direzioni.

### L'OCCHIO DEL GIARDINIERE

La primula, *Primula officinalis*, dai fiori giallo chiaro, viene utilizzata tra le altre cose come infuso rilassante. A volte è chiamata "primula odorosa".

In cucina viene utilizzata assieme alla primula ornamentale (*Primula vulgaris*).





# GENNAIO

È IL PERIODO GIUSTO!

## • Proteggere dal gelo

Si utilizza una pacciatura spessa ai piedi delle piante in terra, così come dei teli protettivi. Ci si prende cura di ciascuna pianta, pensando al piacere del dolce calore che si sviluppa quando ci copriamo con un plaid.

## • Seminare al caldo

Al riparo, seminiamo i fiori estivi. Un giardino dai riflessi azzurri evocherà saggezza e serenità. Una dominante arancione porterà brio e positività.

## • Degli interni verdi

Le piante da appartamento conferiscono all'inverno dei bei colori. Immergendo lo sguardo nel delicato giallo di un eleboro, ricarichiamo un po' le nostre batterie solari.

COLTIVARE IL  
MOMENTO PRESENTE

## Fondersi nel giardino

In una giornata di sole percorro i vialetti del mio giardino con grazia e discrezione. Osservo questa fase invernale di riposo da semplice spettatore, senza intervenire né alterare l'equilibrio.

Procedo lentamente, collegando ciascun passo a un'immagine specifica (una zolla di terra congelata, un arbusto privo di foglie) che approfondisco in dettaglio. Più che le immagini, mi prendo però il tempo di ascoltarmi identificando la sensazione, l'emozione che la tal visione del giardino produce in me. Senza attrezzi né intenzioni, mi posiziono leggermente in disparte per avere una veduta d'insieme. Eccomi lì, piantata/o come un albero, mentre mi fondo nell'ambiente per percepire meglio la vita al rallentatore del mio giardino in questo mese di gennaio. Non sono semplicemente nel giardino; ne faccio parte risvegliando i sensi: consapevole di ciò che vedo, di ciò che sento, di ciò che percepisco. Collegandomi regolarmente al mio giardino, imparo a conoscerlo meglio, a individuarne i bisogni con più precisione.

## UN SOFFIO D'ISPIRAZIONE

*Una delle sfide della mindfulness è riuscire a stare in contatto con i ritmi naturali della nostra vita a mano a mano che si svolge, anche se a volte ce ne sentiamo lontani o li abbiamo persi di vista del tutto e scopriamo di dover ricominciare ad ascoltare quelle cadenze interiori, quei richiami, con tanta tenerezza e tanto rispetto.*

*Jon Kabat-Zinn,  
Guarire con la mindfulness*

## GIARDINI URBANI, ORTI DI CAMPAGNA

*Tutti possiamo fare giardinaggio e in qualsiasi luogo! Basta solo lanciarsi, provare, imparare gradualmente e soprattutto adattarsi. Che abbiate un balcone in città o un terreno in campagna, il piacere del giardinaggio vi arricchirà.*

### Un giardino trasmette benessere

In città o in campagna, nelle fioriere o nei campi, il giardinaggio ci fa bene. Il giardino è un vero e proprio strumento di sviluppo personale. Abbinato alla mindfulness, al vivere il momento presente, assume una dimensione spirituale. Ci sentiamo bene in giardino, circondati da piante di ogni tipo di cui ci prendiamo cura. Proviamo sensazioni, emozioni particolari, per esempio quando vediamo spuntare giovani germogli da semi piantati qualche giorno prima. Il giardino insegna, sorprende ed emoziona. (Ri)connettendosi alla biodiversità e ai cicli della natura, rafforziamo la qualità della nostra coscienza e il benessere generale.

### Inno al giardino

*Il giardinaggio è:*

- *essere in contatto con la natura (il ciclo di una pianta, il terreno, il clima, la fauna...);*
- *avere una relazione diversa con il tempo (sentire le stagioni, fare riferimento alle date del raccolto...);*
- *prendere coscienza dello sforzo necessario per lavorarlo e produrre;*
- *sviluppare un rapporto più intimo e consapevole con il cibo (quantità, valore, sapore...);*
- *stare all'aperto.*

### Vegetazione urbana

In città possiamo tranquillamente coltivare delle belle verdure e farle assaporare alla nostra famiglia. È un modo per ripopolare di vegetazione il nostro ambiente, per addolcirlo con una nota verde dominante, fonte di serenità. Tanto più che gli orti urbani sono popolari e facili da mantenere, soprattutto se creiamo contenitori adatti come i sacchi geotessili. Una soluzione flessibile dalle forme varie, molto pratica e adatta alla superficie del balcone. Fare giardinaggio in città vuol dire rafforzare il legame con la natura in un luogo in cui il verde è presente solo qua e là. È anche un modo per “vivere assieme”, sia per il generale decoro di un’abitazione sia perché le esperienze o una parte del raccolto, nel caso dell’orto, vengono condivise con i vicini. Per goderci il nostro giardino urbano, giochiamo sull’adattamento e la creatività. Non c’è più spazio per il nuovo arrivato? Nessun problema, creo una sospensione decorativa! Gli spazi angusti presentano anche dei vantaggi, tra cui quello di poter monitorare più da vicino le piante. Un giardino piccolo inoltre può essere gestito con maggiore sicurezza, perché sparisce la paura di avere troppo lavoro da fare. Un piccolo scrigno ludico in cui esprimersi.