

**Hortiterapia** (łac. hortus – ogród) leczenie ogrodami, Jest to wykorzystanie naturalnych walorów ogrodu do poprawy fizycznego i psychicznego stanu zdrowia człowieka.

Podstawowym założeniem tej formy terapii jest oddziaływanie na pacjenta tym, co najbardziej naturalne w kontakcie z naturą, a więc nie tylko zielenią i bogactwem świata roślin, ale też kontaktem z czterema żywiołami tj. z ziemią, powietrzem, wodą i życiodajną siłą energii słonecznej. Celem terapii jest tu przede wszystkim pozbywanie się napięcia i stresu poprzez bliski kontakt z naturą, przez obserwację procesu wzrastania roślin, ich kwitnienia i owocowania, a także poprzez doznawanie satysfakcji i zadowolenia z efektów własnej pracy nad pielęgnowaniem roślin...

**Hortiterapię** można podzielić na **bierną** tj. przebywanie wśród zieleni, obserwacja natury, spacerowanie po ogrodzie, koncentrowanie się na doznaniach zmysłowych i estetycznych ( patrzenie, słuchanie śpiewu ptaków, świadome oddychanie, wdychanie zapachów etc) oraz **czynną**, związaną z aktywnością fizyczną (np. przygotowanie ziemi pod uprawę, sianie, sadzenie, pielęgnacja roślin, zbieranie owoców). Specjaliści zazwyczaj potrafią odpowiednio dobrać właściwe rodzaje prac ogrodowych do wieku, kondycji oraz do rodzaju dysfunkcji organizmu tak, aby osiągnąć optymalne efekty terapeutyczne.

### **Dlaczego kontakt z roślinami działa na człowieka terapeutycznie ?**

Już sam Hipokrates uważał, że „przyroda jest lekarstwem w każdej chorobie”. Ale można by tu też przywołać teorie biofilii Wilsona, który twierdził, że człowiek na etapie ewolucji został genetycznie uwarunkowany tak, aby pozytywnie reagować na środowisko naturalne.

Prawdopodobnie hortiterapia ma swe początki już w starożytnym Egipcie, gdyż już wtedy kapłani i lekarze zalecali spacerować po ogrodach jako najlepszy środek na choroby umysłowe. Oczywiście takie leczenie nie było dostępne dla wszystkich i cieszyć się nim mogły osoby uprzywilejowane – głównie te z najbliższego otoczenia faraona .

Ale i w innych kulturach zauważono, że parki, lasy, ogrody i w ogóle wszelkie tereny zielone, dają człowiekowi poczucie bezpieczeństwa i spokoju. Dość wspomnieć o „wiszących ogrodach Semiramidy” czy o tradycji tzw. ogrodów japońskich.

Znaną postacią w europejskiej tradycji wykorzystania natury dla celów terapii jest św. Hildegarda z Bingen. Była ona jedną z najbardziej wpływowych osób swojej epoki, jak również jedną z najważniejszych postaci w historii chrześcijaństwa. Wieści o jej niezwykłych umiejętnościach przenikały przez klasztorne mury i niosły się po całej średniowiecznej Europie. Przyjeżdżali do niej królowie i książęta. Wszyscy pragnęli uzyskać od Hildegardy diagnozy i porady dotyczące zdrowia.

Można ją też uznać za pionierkę medycyny naturalnej: znała się na ziołach i leczyła nimi. Przez długi czas jej pisma i porady były lekceważone i uznawane za "średniowieczne bzdury". Dopiero niemiecki lekarz, dr Gottfried Hertzka, wpadł na pomysł, by potraktować je serio i przybliżyć dzisiejszemu czytelnikowi. Św. Hildegarda podkreślała przede wszystkim ścisły związek pomiędzy odpowiednim żywieniem a zdrowiem człowieka, ale też radziła czerpać obficie z

*bogactwa natury . Według Świętej, źródłem zdrowia jest opieranie się na sześciu złotych zasadach:*

- właściwie jeść i pić,*
- odnaleźć naturalny rytm snu i czuwania jako równoważących się sił,*
- praktykować sztukę wydalania substancji powodujących choroby,*
- podtrzymywać uzdrawiające siły duchowe poprzez rozwijanie w sobie cnót chrześcijańskich.*
- czerpać energię życiową z czterech żywiołów ( o których wspomniano wyżej),*
- przestrzegać rozsądnej równowagi między pracą i ruchem na świeżym powietrzu, a spokojem odpoczynkiem (też najlepiej w kontakcie z przyrodą).*

*Zwłaszcza te dwie ostatnie zasady można realizować tylko wtedy, gdy ma się zapewniony dostęp do parku lub ogrodu. Dlatego też dawniej (ale i obecnie) klasztory zawsze otoczone były obszarem zieleni*

*W wielu krajach i w różnych systemach pedagogicznych istnieje tradycja wspierania rozwoju dzieci – zwłaszcza tych niespokojnych, nadruchliwych, ale też wychowawczo trudnych - zajęciami prowadzonymi na łonie natury. Wykwalifikowani pedagodzy i terapeuci prowadzą tzw. zielone warsztaty. Podczas których starają się skupiać uwagę dzieci na tym, co ich otacza w środowisku przyrody. Zajęcia takie bywają często prowadzone w ogrodach botanicznych, gdzie zwraca się uwagę przede wszystkim na to by dzieci poznawały otoczenie wszystkimi zmysłami: by mogły słuchać, patrzeć, dotykać, wąchać, a nawet smakować.*

*W warunkach, w których jest to możliwe dzieci uczą się też prowadzić własny ogródek... Wydzielając im niewielki obszar ziemi w ogrodzie można je wiele nauczyć o fascynującym życiu świata fauny i flory – bez uciekania się do „suchej” wiedzy podręcznikowej. Przy okazji też dziecko spędza dużo więcej czasu na świeżym powietrzu niż w zamkniętej szkolnej klasie, rozwija zdolność obserwacji i doskonali swój aparat mięśniowy i umiejętności manualne.*

*Warto uczyć dzieci pielęgnować rośliny nie tylko na własnej działce, ale nawet na balkonie. Natomiast praca i ruch na świeżym powietrzu - w ogrodzie – pozwalają na pełniejsze wykorzystanie walorów natury w kształtowaniu prawidłowego rozwoju psychoruchowego i emocjonalnego dziecka. Oczywiście wszelkie prace w ogrodzie należy dostosować do możliwości wiekowych i dozować tak, aby nie powodowały zbyt dużego obciążenia organizmu.*

*Wiedząc, że zawsze zieleń uspokaja i działa pozytywnie na ludzki organizm warto poświęcić trochę czasu i energii na przebywanie i na pracę w ogrodzie, choćby tylko w okresie wakacji. .*

*Autorem tego tekstu jest Pani Doktor Krystyna Sztuka, która wielokrotnie gościła w naszym Siedlisku.*