

# La primavera



La primavera è spesso associata a un rinnovamento e a una rinascita, non solo in natura ma anche dal punto di vista psicologico. Con l'arrivo della primavera, molte persone possono sperimentare un aumento dell'energia e del buon umore. Questo è in parte dovuto all'aumento della luce solare, che stimola la produzione di serotonina, un neurotrasmettitore legato al benessere.

La primavera porta con sé una serie di aspetti positivi sul nostro benessere fisico e mentale! Ecco alcuni dei più significativi:

- 1** **Rinascita della natura:** Con l'arrivo della primavera, la natura si risveglia. I fiori sbocciano, gli alberi si riempiono di foglie verdi e gli animali tornano a essere più attivi. Questo spettacolo naturale può migliorare il nostro umore e farci sentire più connessi con l'ambiente.
- 2** **Maggiore esposizione alla luce solare:** Le giornate si allungano e il sole splende di più. La luce solare è fondamentale per la produzione di vitamina D, che è importante per la salute delle ossa e per il benessere generale. Inoltre, l'esposizione al sole può aiutare a combattere la depressione e migliorare l'umore.
- 3** **Attività all'aperto:** Con il clima più mite, è più facile trascorrere del tempo all'aperto. Che si tratti di fare una passeggiata, andare in bicicletta o semplicemente godersi un picnic, l'attività fisica all'aperto è benefica per la salute fisica e mentale.
- 4** **Rinnovamento e motivazione:** La primavera è spesso associata a nuovi inizi. Questo può ispirare le persone a stabilire nuovi obiettivi, intraprendere progetti creativi o semplicemente rinnovare la propria routine quotidiana.
- 5** **Socializzazione:** Con il bel tempo, le persone tendono a uscire di più e a socializzare. Questo può portare a nuove amicizie e a rafforzare i legami esistenti, contribuendo a favorire senso di comunità e appartenenza.

*La prima rondine venne iersera a dirmi:  
E' prossima la Primavera!  
Ridon le primule nel prato, gialle,  
e ho visto, credimi, già tre farfalle.  
Accarezzandola così le ho detto:  
Sì è tempo, rondine, vola sul tetto!  
(Gianni Rodari)*



**Per approfondire leggi:**

Il mio cuore è un giardino.  
Storie di gentilezza, fiducia,  
felicità e gratitudine.

Daniel Lumera. Mondadori

## La meditazione

La meditazione all'aria aperta è un'esperienza che ti permette di connetterti con la natura mentre ti prendi un momento per te stesso. Aiuta a rilassarsi, a ridurre lo stress e a migliorare la concentrazione. È un ottimo modo per ricaricare le energie e ritrovare la serenità.

### Seduti all'aria aperta:

Trova un luogo tranquillo, come un parco, un prato, il giardino di casa tua e assumi una posizione comoda.

Respira profondamente, presta attenzione all'aria che entra ed esce dal tuo corpo.

Porta la tua attenzione sui suoni della natura e lascia che la tua mente si liberi dai pensieri.

### Camminare all'aria aperta:

Scegli un luogo tranquillo, un parco o uno spazio all'aperto dove puoi camminare

Inizia a camminare lentamente, senti i piedi che toccano il suolo

Respira profondamente, coordina il respiro con i tuoi passi

Osserva l'ambiente che ti circonda: suoni della natura, i colori degli alberi e il profumo dei fiori.