

Morfoedro

***Shinrin-Yoku. L'immersione nei boschi. Il rituale giapponese per liberarsi dall'ansia e dallo stress* di Selene Calloni Williams e di Noburu Okuda Dō**

Edizioni Studio Tesi, 2018

È nelle prime pagine del libro che apprendiamo che cos'è lo *shinrin-yoku*, quando e dove è nato, quali sono i benefici, perché è importante praticarlo e come. Impariamo quindi, ad esempio, che il termine è nato in Giappone nel 1982 ed è traducibile come "bagno di foresta". Che si può praticare nelle foreste, nei boschi e, in mancanza, nei parchi urbani e nei giardini di casa. Che questa pratica è annoverata fra le terapie preventive perché gli effetti dell'immersione nella natura con i cinque sensi e della relativa meditazione sono scientificamente provati. Che rinforza, infatti, il nostro sistema immunitario, riduce il rilascio degli ormoni dello stress, regola la pressione arteriosa e il battito cardiaco. Tuttavia lo *shinrin-yoku* non è solo la base scientifica data a quella che all'inizio era mera intuizione (camminare nel verde fa bene al corpo e alla mente). Qui c'entra un cambio di passo, di mentalità, di cultura, che ci porta a entrare nella natura vivendola con i cinque sensi all'erta, perché la natura ci insegna a osservare senza giudicare, non a fare ma a essere, ad accoglierla per accogliere noi stessi. Noi siamo

natura e purtroppo abbiamo dimenticato le nostre origini.

Ma Selene Calloni Williams non si ferma qui. Dopo averci spiegato ciò che lo *shinrin-yoku* rappresenta e raccontato la propria formazione (più foreste che aule universitarie, afferma) e il proprio modo di vivere la foresta, ci fa entrare nel vivo di una meditazione che si incardina, *in primis*, sul concetto di interscambio profondo fra noi e la natura, esprimibile con l'espressione "entrare il bosco" ovvero penetrare nel e lasciarci penetrare dal bosco. Il passo successivo è quello di accedere agli spiriti della foresta. Ogni albero ha il proprio spirito e imparare a parlargli e ad ascoltarlo fa parte del potere curativo dello *shinrin-yoku*. Del resto "il bosco è psiche" e sta a noi decidere quanto siamo disposti a contattare le nostre emozioni, sperimentando un dialogo differente da quello al quale siamo accostumati. A tal proposito gli autori, Selene Calloni Williams (scrittrice, viaggiatrice e documentarista) e Noburu Okuda Dō (esperto di medicina dell'ambiente e specializzato nei rapporti uomo-natura), sono chiari: "In questo libro vi sono le chiavi pratiche della relazione con il bosco. Il bosco è un invito ad agire, perciò il modo migliore per comprendere quanto è esposto in questo libro è quello di mettere in pratica i rituali di immersione che esso descrive."

La seconda parte del volume è costituita di trenta schede corrispondenti a trenta alberi o arbusti. Ognuno di essi - associato a un mito, quasi sempre della tradizione occidentale - è proposto attraverso la propria capacità di

interagire con le nostre emozioni, con il nostro comportamento e quindi con il nostro destino; capacità che rappresenta le cosiddette caratteristiche immaginali.

Un libro, in conclusione, quello di Selene Calloni Williams e di Noburu Okuda Dō, che offre spunti per una ricerca interiore, la quale può condurre, se il lettore-sperimentatore davvero lo vuole, al cambiamento.