



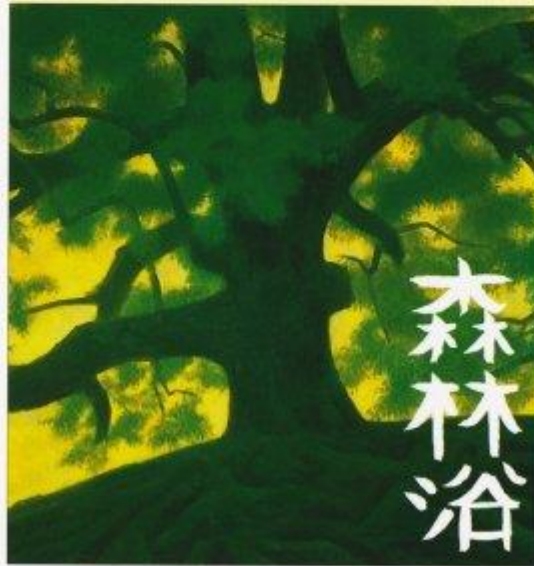
Selene Calloni Williams
Noburu Okuda Dō

Shinrin-Yoku

l'immersione nei boschi

Il rituale giapponese
per liberarsi dall'ansia e dallo stress

Edizioni Studio Tesi



Shinrin-Yoku, l'immersione nella foresta

La natura ci rende più sani, più felici e più creativi

Origini e benefici

Il termine Shinrin-Yoku è stato coniato in Giappone nel 1982 da M. Tomohide Akiyama, allora direttore dell'ente forestale giapponese, fa riferimento all'immergersi nella natura con i cinque sensi.

Lo Shinrin. Yoku oggi è, a ragione, annoverato tra le terapie preventive. Infatti l'immersione nella natura ha effetti terapeutici comprovati in modi empirici e scientifici.

Certamente il concetto di natura maestra e terapeuta è posseduto dall'uomo fin dal tempo delle origini, ma, a partire dalla rivoluzione industriale, in tempi recenti, l'individuo urbanizzato e industrializzato ha, in poche manciate di anni, profondamente modificato il proprio stile di vita, allontanandosi pericolosamente dalla natura. È molto utile, dunque, che i benefici della natura vengano ribaditi da una filosofia, lo Shinrin-Yoku, che porta con sé un metodo pratico di azione e comportamento. Infatti la visione e la pratica dello Shinrin-Yoku si sta rapidamente diffondendo nel mondo e si prevede che arriverà a livelli di grande popolarità nei prossimi anni. Essa rappresenta un bisogno urgente e pressante della popolazione che ha attraversato l'epoca industriale e che adesso si trova in piena era tecnologica.

La tecnologia ha contribuito ad allontanare l'uomo dalla natura. Oggi gli individui trascorrono gran parte del loro tempo davanti ad uno schermo accumulando "tecnostress" che è, a tutti gli effetti, una patologia.

Lo stress fornisce terreno al formarsi di malattie anche gravi, come i tumori, il diabete, le malattie cardiocircolatorie.

Un "bagno di foresta" (questa sarebbe l'espressione più vicina al termine Shinrin- Yoku) ci consente di lavar via lo stress accumulato.

È provato che l'immersione nei boschi e, più genericamente, il contatto con la natura, è in grado di abbassare le concentrazioni di ormone dello stress nel corpo, di rinforzare il sistema immunitario, di regolare la pressione arteriosa e il battito cardiaco, di abbassare il colesterolo.

Addirittura uno studio della Exeter University del 2013 ha portato a concludere che chi abita in aree verdeggianti è più felice. Il contatto con la natura favorisce anche la resilienza che è necessaria durante le fasi di convalescenza e recupero. Non solo, la natura favorisce anche la cura di malattie psicologiche come la depressione. Ci sono studi che indicano i benefici della natura persino su schizofrenia e altre gravi turbe del comportamento. Stare in contatto con la

natura aiuta persino ad avere una memoria migliore e dà più resistenza contro l'invecchiamento fisico e mentale.

Poiché l'immersione nei boschi agisce in modi ormai provati sul sistema immunitario potenziandolo, essa è da prendersi a tutti gli effetti come una terapia preventiva a largo spettro.

Ma perché lo Shinrin Yoku nasce proprio in Giappone?

Circa duecento anni orsono è sorta l'estetica giapponese, la quale, più che una filosofia, è una vera e propria guida di vita. Essa ha avuto origine principalmente dalla visione del Buddhismo Zen. Lo Shinrin Yoku è fortemente connesso all'estetica giapponese. Inoltre dobbiamo tenere presente che la visione del mondo giapponese avviene attraverso l'osservazione della natura; il Giappone è un paese ricco di foreste, sebbene vi sia un'intensa concentrazione della popolazione nelle città, il Giappone è uno dei paesi con l'area forestale più estesa.

L'estetica giapponese e il Buddhismo Zen

Sebbene raccolga in sé principi antichi, l'estetica giapponese, come disciplina filosofica, nasce solo duecento anni fa. Essa è influenzata dalla visione buddhista della natura.

Per il Buddhismo la natura è impermanente ed evanescente, non è sostanziale né oggettiva.

Il Buddhismo, infatti, concepisce il divenire come illusorietà. Il mondo quale noi lo vediamo altro non è che miraggio illusione (*maya*) o inganno della coscienza (*chitta maya*).

Persino nascere e morire sono illusioni. Il Buddhismo propone all'uomo un cammino fondato sulla meditazione, la contemplazione e l'ascesi, capace di condurre al *Nirvana*, la fine delle illusioni e la piena libertà da esse (la parola "*nirvana*" significa letteralmente "estinzione" e fa riferimento allo svanire di tutte le apparizioni illusorie giacché l'uomo liberato non ha più bisogno di proiettare se stesso nel divenire e può esistere nella libertà del *nirvana*).

L'osservazione empirica della natura porta spontaneamente a queste conclusioni. La caratteristica di impermanenza, infatti è evidente in natura. Tutte le immagini in natura sono incessantemente cangianti e non possono essere afferrate. Il filosofo greco Eraclito per definire questa condizione ha fatto ricorso alla seguente metafora: "Non si può discendere due volte nel medesimo fiume e non si può toccare due volte una sostanza mortale nel medesimo stato, ma a causa dell'impetuosità e della velocità del mutamento essa si disperde e si raccoglie, viene e va". (Eraclito, "Frammenti", Diels-Kranz 22 B 919).

Dunque tutto è immagine e tutte le immagini svaniscono prima che le si possa afferrare. Poiché in natura nulla viene sprecato, ma tutto ciò che svanisce diviene qualche altra cosa, concludiamo che tutto in natura si dà a qualche altra cosa. La natura è la manifestazione della capacità di darsi. Difficile pensare a una ragione per la quale le immagini debbano darsi ad altre immagini

continuamente che non sia l'amore. La natura è, dunque, la manifestazione dell'amore.

La bellezza in natura è la forma sotto cui l'amore si rende visibile. Ecco che la contemplazione della natura svela i segreti della bellezza e dell'amore.

Nel Buddhismo non esiste il concetto di tempo lineare: il tempo è circolare. E tale è in natura, dove le stagioni si susseguono ciclicamente senza mai un inizio e una fine precisa. Il mito della creazione non riguarda il Buddhismo. Nel Buddhismo tu, io, ogni aspetto della natura è eternamente non nato, mai creato, mai reale, mai irreale. Semplicemente appare, svanisce e riappare, mai uguale a se stesso, eppure dotato di un ricordo di sé, una memoria che è consapevolezza.

Il divenire, la ruota del *samsara*, il ciclo delle nascite, vite, morti e rinascite è una grande immagine che si manifesta per consentire alla consapevolezza di incontrare l'amore e il sacro, che è l'esperienza del darsi.

Darsi è la chiave del *nirvana*, della liberazione finale.

Si oppongono al darsi gli attaccamenti e le paure umane. L'estetica giapponese è un'esperienza di scioglimento degli attaccamenti e di superamento delle paure, essa nasce dall'osservazione della natura che di tale esperienza è maestra. Lo Shinrin-Yoku è connesso all'estetica giapponese, al Buddhismo e allo Zen. Esso è una via verso la felicità che prende la natura come maestra. L'uomo connesso alla natura non è solo più sano, ma è più spirituale, meno manipolabile e condizionabile.

Il pensiero immaginale e il pensiero del cuore

In Occidente, partendo da pensatori come Henry Corbin, James Hillman, C. G. Jung, ha preso avvio la filosofia e la psicologia immaginale che oggi rappresenta un ponte tra Oriente e Occidente, suggerendo nei giusti modi a chi ha una tradizione occidentale, la visione dell'impermanenza e dell'illusorietà del divenire.

Per Henry Corbin viviamo in un *mundus imaginalis* o *mundus archtypus*, dove ogni apparizione è simbolo del nostro cammino verso il risveglio e la libertà. Questa visione è, al di là di Oriente e Occidente, profondamente presente nel nostro dna, rispecchia il sentire dei popoli animisti e il nostro passato ancestrale. Il senso del materialismo e dell'oggettività delle cose si è formato in tempi recenti nell'uomo, con lo svilupparsi della civiltà attuale, la quale, come disse il poeta Ungaretti, "è un atto di prepotenza nei confronti della natura", "un atto contro natura" (da "Comizi d'amore", Pasolini intervista Ungaretti, "Che cos'è la normalità" Intervista pubblicata su YouTube, <https://youtu.be/ypFcFh98vME>)

La credenza nell'oggettività è espressione di una volontà di controllo e di potere da parte dell'uomo sulla natura. Ciò che è oggettivo e sostanziale, è anche misurabile, prevedibile, governabile. Ciò che incessantemente appare e svanisce non è afferrabile, richiede la capacità di percepire l'invisibile, di attraversare la Grande Soglia consapevolmente e di fare ritorno.

L'oggettivismo è divenuto imperante nella nostra cultura dopo la rivoluzione scientifica.

La parola scienza deriva dal latino "*scientia*" che significa "conoscenza". Prima della rivoluzione scientifica, scienza e filosofia sono sempre state unite in un medesimo percorso di sapere. Nell'antica Grecia il termine corrispondente all'uso attuale della parola scienza era *episteme*, che indicava un sapere al di là del dubbio, a tale sapere era conferito un valore sacro che consentiva di arrivare alla saggezza. Con l'illuminismo e il positivismo, la scienza ha perso il carattere sacro, passando a indicare tutte quelle discipline che portano all'enunciazione di concetti o principi che sono verificabili a mezzo di procedimenti o esperimenti empirici. La scienza non può prescindere dal sentimento del sacro e comporta una conoscenza più ampia rispetto alla mera conoscenza tecnica e una visione più grande di quella a cui si può arrivare con la mente critica comune: una visione sovramentale, un pensiero del cuore.

In tempi più recenti la rivoluzione industriale ha reso necessario l'oggettivismo e il materialismo. La sola ricerca che riceve finanziamenti è la ricerca che si basa sui dati oggettivi perché porta alla capacità di sfornare teorie e prodotti che sono ripetibili su scala industriale e quindi sono funzionali al mercato, sono commercializzabili.

Chi, seguendo l'esempio dei mistici, ha un atteggiamento spirituale e vuole camminare, per dirla con Milarepa, "sul fermo suolo della non-oggettività delle cose, ("La vita di Milarepa", ed Adelphi) è relegato ai margini del sistema, non è utile allo sviluppo dell'economia.

Il fatto è che l'economia che si fonda sulla conoscenza tecnica e sul dato oggettivo è arrivata a un punto di crisi che lascia intravedere scenari disastrosi. Dobbiamo cambiare la visione per essere capaci di produrre nuovi paradigmi di economia basati sulla collaborazione con la natura, anziché sul suo sfruttamento. Dobbiamo ricominciare dal bosco, dalla contemplazione del bosco per essere ispirati.

Lo Shinrin-Yoku non solo ha basi scientifiche, ma favorisce la diffusione di un concetto di scienza intesa come "episteme", ovvero conoscenza certa, incontrovertibile, diversa dalla semplice opinione del singolo, comprovabile, ma acquisibile attraverso l'intuizione (*noesis*) piuttosto che il ragionamento (*diànoia*). In altre parole lo Shinrin-Yoku concilia scienza e spiritualità in un'unica esperienza di elevazione a mezzo della natura.

L'esperienza del bagno nella natura non è riproducibile su scala industriale, è affidata alla intuizione e alla soggettività, eppure i suoi benefici sono dimostrabili.

.....

L'innesto dell'obiettivo con l'aiuto della foresta

Quando hai un obiettivo che non riesci a raggiungere e ti fa male, puoi utilizzare l'immersione nella foresta e il tamburo immaginale per creare l'immagine di ciò che vuoi raggiungere e innestarla nel flusso dinamico dell'armonia universale e anche per pacificare ricordi, emozioni, eventi accaduti, in un tempo lontano o anche solo cinque minuti fa, che sono in contrasto con l'immagine del tuo obiettivo e ne ostacolano il divenire.

Ciò è fatto in questo modo.

Vai nella foresta con un tappetino che puoi stendere a terra. Quando trovi il luogo adatto sdraiati sulla schiena e osserva il cielo.

Rimani immobile, rilassa profondamente ogni singola parte del tuo corpo. Appena percepisci il corpo morbido e abbandonato, inizia a sentire il suono di un tamburo nei tuoi organi. All'inizio si tratta di "immaginare" il suono, ma con la pratica si può arrivare a udire distintamente il tamburo. Le tue viscere sono il budello stesso con cui il tamburo è fatto e, percosse da una forza invisibile, emettono un suono ritmico, sempre uguale.

Quando il suono del tamburo è sufficientemente chiaro e distinto, portati seduto.

Nella posizione seduta, avendo cura di tenere la schiena ben eretta e il mento vicino al torace, fai vibrare la tua testa, muovendola leggermente e velocemente verso destra e sinistra. È importante che il movimento sia minimo e veloce, talmente lieve che dall'esterno appare quasi impercettibile. È come se scuotessi la testa per dire di no, ma lo fai lievemente, velocemente e continuativamente.

Mentre scuoti la testa senti il suono del tamburo nel tuo corpo.

Supponiamo che l'immagine dell'obiettivo che vuoi innestare sia quella di un corpo magro e sano. Contempla l'immagine visionaria di questo tuo corpo e simultaneamente pacifica l'immagine attuale amando il tuo corpo così com'è senza riserve. Chiama a raccolta gli spiriti dei tuoi avi e chiedi loro di aiutarti a mangiare in modo sano ed equilibrato, a fare attività fisica e a coltivare l'immagine di corpo che desideri. Perdona e benedici, reintegrandole pienamente, le immagini del passato che sono in contrasto con l'immagine del tuo obiettivo.

Fai ciò per qualche minuto consecutivo, poi ferma il movimento della testa e rimani immobile nel puro ascolto del suono del tuo tamburo interiore che chiama a te gli spiriti della foresta e comunica con essi. Continua e chiedere la collaborazione degli spiriti della foresta e dei tuoi avi. Il suono del tamburo porterà loro la tua richiesta e a te il loro amore e il loro sostegno. Il tamburo è unione, comunicazione.

Seduci gli spiriti che animano la foresta, incantali e portali a te, così che ti siano vicini e tu possa sempre sentire il loro alito sulla tua pelle e il dolce calore della presenza dell'invisibile al tuo fianco che ti sostiene nella realizzazione del tuo obiettivo.