

Shinrin Yoku: ridurre ansia e stress con la “terapia forestale”

Redazionale di www.consigli.it



Il **21 marzo** è la **Giornata internazionale delle Foreste**: una data scelta dall’ONU nel 2012 per aumentare la consapevolezza comune su temi importanti come il ruolo vitale delle foreste per l’uomo e l’ambiente, la sostenibilità ambientale, la biodiversità e i pericoli della deforestazione. Il tema del 2022 è “Foreste, produzione e consumo sostenibili”.

Gli alberi sono creature indispensabili per la nostra vita: oltre a essere il polmone della terra e a fornirci ossigeno ripulendo l’aria dall’anidride carbonica, prevengono l’erosione del suolo, custodiscono la biodiversità, contrastano i cambiamenti climatici e migliorano la qualità delle acque.

Quello che forse non tutti sanno è che gli alberi svolgono un altro ruolo fondamentale per il nostro benessere: possono **influire direttamente sulla nostra salute fisica e mentale**. È questo il principio su cui si basa la **terapia forestale**.

Che cos’è la “terapia forestale” o Shinrin Yoku?

È una pratica che **arriva dal Giappone**, dove viene chiamata **Shinrin Yoku** (in inglese *forest bathing*, “bagno di foresta”).

Negli ultimi anni molti studi scientifici hanno dimostrato che l’**immersione nei boschi** ha un **influsso diretto sul benessere psicofisico dell’uomo**.

I motivi sono diversi: oltre all'ambiente silenzioso che favorisce uno stato di rilassamento, le piante rilasciano olii essenziali in grado di ridurre lo stress.

L'idea che sta alla base dello Shinrin Yoku è quella l'uomo, a contatto diretto con la terra, di cui è figlio, possa guarire.

Quest'idea in Giappone è così radicata che il "bagno di foresta" è una pratica incoraggiata anche dalle politiche governative e i medici la consigliano ai propri pazienti per ridurre ansia e stress.

Come si fa un bagno di foresta?

Nella pratica, si tratta di qualcosa di molto semplice: lo Shinrin Yoku è l'esperienza di **lasciarsi attraversare dall'atmosfera del bosco**, mentre si cammina al suo interno con lentezza, **lasciandosi guidare dai propri sensi**.

Non è necessario farlo spesso o per lunghi periodi: è sufficiente avere alcune ore completamente libere in modo da non dover guardare l'orologio e poter fare un' **esperienza immersiva in armonia con la natura**. Toccare un tronco, accarezzare le foglie, annusare i profumi della foresta ed entrare in contatto con le forme di vita che vi abitano respirando a pieni polmoni è un momento di rigenerazione profonda.

I benefici dello Shinrin Yoku

La vita di tutti noi è scandita da ritmi frenetici e immersa in un ambiente rumoroso e inquinato. Una "pausa" di immersione nella foresta può contribuire al nostro benessere perché:

- il fisico e la mente si **rigenerano**
- il **sistema immunitario** si rafforza
- il livello di **ansia e stress** si riduce
- il **battito cardiaco** rallenta e il livello di zuccheri nel sangue diminuisce
- la qualità del **sonno** migliora
- l'**iperattività e l'incapacità di concentrarsi** si riducono

Il libro di Selene Calloni Williams per approfondire il tema dello Shinrin Yoku:



Scopri di più sul libro