



# Forestaviva

No. 78 – giugno 2020

**IL BOSCO  
TI DÀ  
UNA MANO**  
...anche con i tessuti  
derivanti dal legno

Illustrazione: Raffaella Feltoni





## Forestbathing: i bagni di foresta

L'arrivo di questa pandemia ha sconvolto la nostra quotidianità in modo radicale, le nostre certezze, la nostra libertà sono state messe a dura prova e le conseguenze psicologiche e sociali di questo periodo potranno durare anche per anni. Tra gli effetti di questa pandemia vi sono comunque anche delle opportunità quali quella della riscoperta e della valorizzazione del nostro territorio. Per esempio vi sono delle attività in bosco che possono apportare un notevole beneficio personale soprattutto in ambito del benessere.

Dall'individuazione del contatto con la natura come elemento di prevenzione della salute è nata la pratica del **forest bathing**, (in giapponese, **Shinrin-yoku**) cioè una pratica che assomiglia alla mindfulness nella quale vengo risvegliati i sensi. Il benessere che proviamo stando nel bosco è profondo tanto quanto le radici che l'uomo ha con la natura. Infatti, fin dalla sua comparsa sulla terra, la specie umana ha trascorso il 99.5 % del proprio tempo evolutivo in ambienti totalmente naturali. Riprendiamoci questa tendenza a riabbracciare la vegetazione e l'habitat naturale, come un legittimo ritorno alla nostra condizione di partenza. Una condizione che, pur a patto di assecondare, per quanto

possibile, i ritmi incalzanti della vita contemporanea, non possiamo lasciarci alle spalle, perché la sua negazione comporta un drastico peggioramento del nostro benessere e della nostra salute psicofisica.

Camminare lentamente, respirare col diaframma, rilassarsi assaporando e ascoltando profumi e suoni della natura. Questa formula magica è una pratica wellness nata in Giappone e usata come medicina preventiva. Un toccasana contro l'ansia, la stanchezza e lo stress





che consente di staccare davvero la spina con il mondo esterno, per rigenerare corpo e mente. Tutto merito degli oli essenziali e delle sostanze aromatiche rilasciate dalle piante, che esercitano un effetto benefico, rinforzando il sistema immunitario e abbassando la pressione cardiaca.

Secondo alcuni studi, il contatto con la vegetazione del bosco abbassa i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, migliora i sintomi della depressione, rilassa, riduce lo stato di collera e di ansia, e stimola persino la creatività. I benefici si devono all'ossigenazione che si ottiene camminando nel bosco, dei monoterpeni, sostanze aromatiche rilasciate dalle foglie degli alberi, e dei fitocidi,

oli essenziali presenti nel legno e rilasciati dagli alberi. Inoltre la luce presente nel bosco ha un influsso positivo sul morale e le varie tonalità di verde hanno un effetto calmante sul sistema nervoso.

Il forest bathing può venir svolto anche individualmente ma vi invitiamo a fare i "primi bagni" mediante delle uscite organizzate da una guida diplomata. La stessa vi condurrà allo stato ideale per poter beneficiare completamente di questa interessante esperienza. Un'uscita di forest bathing dura, di norma, dalle 2 alle 3 ore e può venir conclusa, anche in bosco con un bel picnic in compagnia. In questo caso vi ricordiamo di mai lasciare i vostri rifiuti nell'ambiente.

Il Parco della Val Calanca a partire dai mesi di giugno o luglio (appena le direttive del Consiglio Federale lo permetteranno) proporrà delle escursioni di forest bathing con Paola Valchera (rappresentata nelle immagini), guida certificata del Forest Therapy Institute. Troverete maggiori informazioni sul sito del parco ([www.parcocalcanca.swiss](http://www.parcocalcanca.swiss)).

*Henrik Bang  
direttore Parco Val Calanca*