

RITROVARE IL BENESSERE, IMMERGENDOSI IN UNA FORESTA

Di Giulia Minghetti - pubblicato il: 10 Maggio 2022

www.greenplanner.it

Se vai in foresta ti passa anche l'allergia, afferma Andrea Mariotti, referente e responsabile settore nazionale Forest Bathing Csen (Centro Sportivo Educativo Nazionale).

Nessun miglior ossimoro, soprattutto in tempo primaverile, per raccontare cosa sia il Forest Bathing, termine internazionalmente riconosciuto che rappresenta un'attività multidisciplinare, multisensoriale e multivalente, che unisce lo sport alla salute all'interno di una foresta.

Il termine è la traduzione anglofona di Shinrin-Yoku che esprime "il godere appieno dei benefici dell'atmosfera della foresta".

È stato coniato in Giappone nel 1982 da M.Tomohide Akiyama, allora direttore dell'ente forestale giapponese per incoraggiare stili di vita sani, oltre che proteggere i bellissimi ambienti naturali della nazione.

Si tratta di un'attività psicofisica svolta in foresta e che porta moltissimi benefici: significa vivere la foresta in tutti e con tutti i sensi, per ritrovare la relazione con sé stessi, le piante e la foresta.

In Italia, il Coni ha affidato al Centro Sportivo Educativo Nazionale, ente certificato per la formazione con la finalità della sana educazione sportiva e che lavora anche per la disabilità nello sport, l'obiettivo primario di diffondere il concetto di Forest Bathing.

"Pratica dai benefici multipli, soprattutto per quanto concerne il concetto di ikigai, ovvero la missione nella vita. Il reale obiettivo deriva infatti da dove ci porta il cuore e per capirlo è fondamentale spostare il pensiero da una società meccanicistica e razionale, per raggiungere un'identità personale più naturale" racconta Andrea Mariotti, referente e responsabile settore nazionale Forest Bathing Csen.

Dal Giappone un metodo per giungere alla conoscenza di sé, alla scoperta di ciò che dà senso e realizzazione alla propria quotidianità, per trovare il proprio ikigai, la propria ragione di vita e sentire finalmente di condurre un'esistenza piena, soddisfacente e degna di essere vissuta.

Ikigai è una parola che non ha una traduzione semplice nelle lingue occidentali. Si può definire come la ragione di esistere, il motore della vita o, ancora meglio, ciò per cui vale la pena di alzarsi la mattina.

Ognuno di noi possiede il proprio, anche se non tutti ne sono consapevoli: è la premessa fondamentale per vivere una vita sana, soddisfacente e, semplicemente, felice.

In Giappone, la pratica di Forest Bathing, diffusa dagli anni Ottanta, è praticata da cinque milioni di persone in sessantadue aree forestali certificate e prende il nome di Shinrin-yoku che in italiano significa “godere a pieno dei benefici dell’atmosfera forestale” (lavarsi, rigenerarsi, rilassarsi).

Molti studi scientifici, infatti, hanno dimostrato che questa attività migliora notevolmente la salute e il sistema immunitario.

“Si tratta di amare incondizionatamente le piante – continua Mariotti – In questa fase post pandemica, si sono moltiplicati i corsi in discipline bio-naturali e l’attenzione alle tematiche riguardanti il benessere legato alla Natura è sempre più alta.

E il Forest bathing è uno strumento per la Biofilia, la capacità innata della nostra specie di essere affascinati dalla bellezza della vita manifestata dalla natura. Il Forest Bathing porta connessione, consapevolezza e interazione“.

Il termine Biofilia ha l’etimologia dal greco, Bio, βίος “che vive” e Filia filia, φιλία, “amore, tendenza, affinità“.

“Le piante hanno dato la vita. Portare le persone a questo amore incondizionato, al benessere e alla consapevolezza che dando amore alla foresta, esso torna indietro, è un obiettivo che abbiamo per il singolo, il gruppo, la famiglia e addirittura le aziende, alle quali forniamo sessioni di coaching – continua Mariotti – Abbiamo ormai un team di 40 docenti, di scienze naturali, di pedagogia, di mindfulness, geologia, di botanica, tra cui Laura Dell’Aquila de Il Giardino di Pimpinella, Scuola di Botanica e Erboristeria selvatica. La visione non è legata al singolo, ma al gruppo che cresce: se un partecipante ha un talento, gli si chiede di portarlo nella comunità“.

“Questa consapevolezza viene raggiunta grazie a una visione ampliata della cultura giapponese, unita a quella occidentale, per ritornare ai poteri primordiali, di benessere e guarigione. Non è una terapia, è la semplice terapia dello stare nella foresta accompagnati da pratiche basate su teorie scientifiche“.

Oltre ad avere effetti benefici sulle persone, quali l’abbassamento dei picchi di pressione sanguigna, la riduzione del cortisolo (l’ormone dello stress, con decremento degli effetti negativi dello stesso), la riduzione della tachicardia e il rischio di depressione, ha un effetto molto importante sull’ambiente: lo Csen ha infatti firmato un protocollo d’intesa con Pefc per la denominazione di “area qualificata Forest Bathing Csen“, per una gestione sostenibile forestale, in linea con gli obiettivi dell’Agenda 2030.

Inoltre, è in crescita la filiera di soggetti che collaborano allo sviluppo e alla diffusione della pratica di Forest Bathing, tra cui albergatori, fattorie didattiche, oasi, centri benessere, guide forestali, escursionistiche, enti di promozione turistica.

“Uno dei tanti obiettivi è quello di regalare gioia del divenire, liberando le persone dalle influenze: questo significa che non bisogna solo promuovere le attività nella foresta per liberarsi dallo stress, ma promuovere stili di vita che lo evitino.

E questo lo facciamo anche grazie a studi e collaborazioni accademiche con università quali Unimore e quella di Trieste, unendo le competenze olistiche a quelle scientifiche, stanziando anche diverse borse di studio” conclude Mariotti.

È attivo altresì un percorso formativo per apprendere e trasmettere il Forest Bathing – Shinrin Yoku erogato da un team di docenti di molteplici discipline suddivise in 5 aree: scientifica, sportiva, informativa, operativa e discipline bionaturali.

Si tratta di un percorso costituito da 3 livelli: un livello base, in autoapprendimento su piattaforma e-learning e 2 ulteriori livelli di specializzazione con formazione sincrona online e in presenza, per conseguire il diploma nazionale Forest Bathing di qualificazione per la conduzione gruppi in foresta e prendere parte al progetto biofilia e prevenzione.

Moltissimi gli eventi e le sessioni su tutto il territorio nazionale: il prossimo appuntamento il weekend del 14-15 maggio presso l’Oasi Zegna del Fai.