

## TUTTI I BENEFICI DEL FOREST BATHING PER MENTE E CORPO

Come praticare al meglio il forest bathing, una vera e propria terapia nel verde con tanti vantaggi cognitivi e fisici. Ecco in cosa consiste e dove farlo in Italia

DI **ALESSANDRA SESSA**

31 MARZO 2022

[www.style.corriere.it](http://www.style.corriere.it)

Stressato dai ritmi intensi e logorato dalla giungla urbana? Cammina nella natura che ti passa! Non è un semplice modo di dire, ma una vera e propria terapia che ha radici lontane, eppure può essere praticata ovunque. Stiamo parlando del Forest bathing, o bagno di foresta, una green therapy riconosciuta dalla scienza che migliora l'umore e abbassa i livelli di ansia. Ecco di cosa si tratta e come praticarla al meglio per ottenere il massimo dei benefici.

### **COSA SIGNIFICA FOREST BATHING**

Niente a che vedere con tuffi, costume e bagni. Il bagno di foresta, traduzione di Forest bathing, è un'immersione sensoriale nella natura del bosco in cui si resta in silenzio per far parlare la natura con i suoi suoni, colori, profumi, superfici e sapori. Nasce in Giappone con il nome di Shinrin Yoku ed è considerata una vera e propria medicina preventiva.

Il suo segreto? Le sostanze volatili componenti degli oli essenziali, i monoterpeni o phytoncides, di alcune piante che, inalate per un periodo di tempo adeguato, inducono alla riduzione dell'ormone dello stress, abbassano la pressione sanguigna e rafforzano il sistema immunitario. Lo dice la scienza attraverso i numerosissimi studi di terapia forestale che negli ultimi quindici anni si sono susseguiti tra i ricercatori di tutto il mondo.

### **COME PRATICARLO**

Questa camminata consapevole nel bosco è molto più di una semplice passeggiata. È una sorta di meditazione dinamica che prevede l'attivazione dei sensi concentrandosi sui profumi di resine, pigne, fiori e foglie. Sui colori degli alberi e i giochi di luce tra le foglie. Sui suoni del fruscio del vento, dello scorrere dell'acqua e i versi degli animali. Sul tatto di mani che accarezzano le cortecce e i piedi che camminano sul muschio. E sul sapore di alcune piante, guidati dagli esperti che conoscono quali foglie raccogliere. Anche la durata è importante: gli esperti parlano di sessioni di almeno due-tre ore, ripetute per diversi giorni.

### **QUALI SONO I BENEFICI?**

Sono davvero tanti e coinvolgono mente e corpo. L'ossigeno prodotto dalle piante favorisce la respirazione e abbassa i livelli di cortisolo, il cosiddetto ormone dello stress. Inoltre, i monoterpeni, favoriscono il rilassamento rischiarando le idee. Molti esperti consigliano di praticare il bagno di foresta prima di prendere decisioni perché rinfresca la mente e aiuta a fare chiarezza. Inoltre, abbassa il battito cardiaco e regola la respirazione con vantaggi per il sistema cardiocircolatorio. E i benefici sono anche per il sistema immunitario aumentando l'attività dei nostri linfociti. In particolare i cosiddetti Natural Killer che sono coinvolti al controllo di virus e patologie.



*Foto Michal Vrba*

## **IL DIPLOMA CSEN**

Se è vero che una camminata nella natura fa sempre bene, è altrettanto vero che alcuni alberi sono più benefici di altri. I faggi, ad esempio, hanno un potenziale di emissioni di monoterpeni molto alto. Ma anche lecci, querce e betulle hanno il loro potere emissivo. Le conifere, come pini e abeti, sono sicuramente più balsamiche, ma dal punto di vista del rilascio dei monoterpeni sono meno efficaci.

E proprio per via della grande concentrazione di faggete, a Fai della Paganella, in Trentino, si trova il Parco del Respiro. Questo patrimonio verde, caratterizzato da sentieri di faggi e ruscelli, abeti maestosi e rocce, è diventato il cuore e il polmone del Forest Bathing in Italia. Non a caso il Centro Sportivo Educativo Nazionale – CSEN, il primo ente nazionale del CONI riconosciuto per le attività sociali dal Ministero dell'Interno, ha avviato qui il primo corso per ottenere il diploma nazionale di Forest Bathing. Con lezioni in presenza e on line che partiranno a giugno. Questo progetto si pone come obiettivo formare accompagnatori e istruttori di terapia forestale, con focus particolare su bambini e persone con diversa abilità. Inoltre, il corso permette di diffondere la pratica di questa terapia nel modo corretto e salutare e di aumentare la cura per il nostro patrimonio verde.

## **DAL PIEMONTE AL TRENTINO, DOVE FARLO IN ITALIA**

Come abbiamo visto, il Trentino, nella zona delle Dolomiti Paganella è considerata la prima destinazione per il bagno di foresta. Questo per via dei suoi percorsi e progetti di biofilia nelle faggete. Ma sono tantissime le aree forestali dove praticarlo con corsi e percorsi ad hoc. In Piemonte, nel Biellese, si trova l'Oasi Zegna, che nel Bosco del Sorriso vanta sentieri tra faggi, abeti e betulle con tante attività fiorite e sensoriali per grandi e piccini. In Lombardia, l'area verde del Parco Oglio Sud, in provincia di Cremona, è gestita responsabilmente (FSC). E ha avviato tanti progetti di tutela con sentieri e capanni per l'avvistamento dei volatili. A Camaldoli, tra Toscana ed Emilia Romagna, la foresta di abeti bianchi invita a lasciarsi andare e aprire i polmoni all'interno del polmone delle Parco Foreste Casentinesi. Così come a Camporotondo, in Abruzzo, dove si estende una delle più grandi faggete d'Europa.