

FOREST BATHING

Letteralmente significa "**Bagno di foresta**" e si tratta di una pratica nata in Giappone. Non si tratta di abbracciare solo gli alberi ma una "**doccia verde**" che può aiutare anche dal punto di vista psicologico.

I giapponesi lo chiamano **Shinrin-Yoku**, ovvero "**Bagno-doccia nella foresta**". Noto anche come Forest Therapy, Nature Therapy o Forest Bathing, si tratta di una pratica di "**immersione benefica**" nella natura.

Non stiamo parlando di un mero abbraccio ai fusti degli alberi; non si tratta nemmeno di fare jogging o di qualsivoglia tipo di allenamento all'aperto, bensì di contemplare il paesaggio selvatico e la natura.

BENEFICI DEL BAGNO NELLA FORESTA

Il bagno nella foresta viene abitualmente prescritto a molti pazienti. Gli esperti hanno constatato che l'immersione nella vegetazione di un bosco o di una foresta determina una serie di effetti positivi su diversi parametri fisiologici.

Sono stati riscontrati benefici quali:

- **L'abbassamento dei livelli di zucchero nel sangue;**
- **La diminuzione della pressione arteriosa;**
- **Un ridotto rischio di ammalarsi di depressione;**
- **Minori condizioni di stress, di stati ansiosi e di rabbia;**
- **Un miglioramento nella creatività;**
- **Un rafforzamento delle difese immunitarie grazie all'aumento della produzione di linfociti natural killer;**
- **Un aumento dell'energia;**
- **Una sensazione di relax;**
- **Un miglioramento della qualità del sonno.**

COME SI ABBRACCIA UN ALBERO

La tecnica è molto semplice: si appoggia la schiena al tronco dell'albero, il palmo della mano destra sul plesso solare (la bocca dello stomaco) e il dorso della mano sinistra sui reni. Si respira lentamente e profondamente. I Celti praticavano questa arte ricevendo benessere.

