

Venite a fare Forest Bathing con me

Tutto ha avuto inizio nel massiccio dei Vosgi in cui ho visto la luce, sotto la protezione benevola della cosiddetta *ligne bleue*, la linea immaginaria sopra le cime dei monti che in passato rappresentava il confine franco-tedesco. Come Obelix, sono caduto nel paiolo quando ero piccolo: appena lasciato il reparto maternità, i miei genitori mi hanno presentato agli splendori del Lago di Gérardmer, nel cuore dei Vosgi. Il mio battesimo del verde è avvenuto così! Mi sono innamorato della natura molto giovane, a soli 4 anni, durante una passeggiata in montagna nel Parco nazionale della Vanoise, nella Savoia, dove ho scoperto la bellezza di quella natura. Nel profondo il mio cuore di bambino ha saputo da quel momento che stava per nascere un grande amore. Il contatto con gli alberi è sempre stato per me viscerale e tattile: difficile passare accanto a uno di essi senza toccarlo!

Da adulto sono diventato un cosiddetto *multijobber*. Pratico infatti due mestieri molto diversi, e due vite senza alcun rapporto tra loro strutturano il mio quotidiano: dal lunedì al venerdì faccio il consulente e nel fine settimana il silvoterapeuta e la guida in montagna. Da più di dieci anni lavoro per una grande multinazionale. Conosco la pressione delle lunghissime giornate lavorative, dell'open space saturo di onde e miasmi, degli obiettivi di risultato, delle

scadenze insostenibili, degli obiettivi finanziari e delle situazioni conflittuali. Uso i mezzi pubblici per un'ora e mezzo tutti i giorni, frustrato, innervosito e stressato dai ritardi e dalle cancellazioni ricorrenti. Le persone attorno a me hanno un colorito grigio come il tempo fuori. La pressione è così forte che i dipendenti della società per cui lavoro raramente resistono più di due anni.

In mezzo a tutto ciò ho spesso la sensazione di non dedicare il mio tempo alle cose veramente essenziali. Come conservare il proprio equilibrio quando la vita ondeggia?

Riconnettersi con la natura contribuisce a questo equilibrio fondamentale, alla felicità e soprattutto alla riduzione dello stress. Ho constatato che il bosco mi restituisce serenità, migliora la mia salute. Il grande scarto tra uffici sfavillanti e alberi straordinari mi fa sentire talvolta una specie di druido moderno in abito e cravatta, che quando parte per il weekend non indossa una tunica ma scarpe da trekking!

Non occorre essere uno sciamano o un mistico, un botanico, uno scienziato o una guardia forestale per apprezzare i benefici della natura. Il Forest Bathing è un modo per rilassarsi semplice, accessibile a tutti e gratuito. Un paio di calzature confortevoli e la curiosità sono i soli equipaggiamenti necessari per distendersi e ricentrarsi. Quando ho scoperto la silvoterapia non ho mollato tutto per trascorrere le mie giornate abbracciando gli alberi. Semplicemente, la mia intensa vita professionale ha acquisito un equilibrio soltanto perché mi prendo il tempo di mantenere il legame con la natura.

Vi propongo di farvi da guida verso questo ritorno indispensabile ai piaceri semplici e privi di materialismo che sono il fulcro centrale della mia esistenza. Lasciatevi trascinare dall'idea di benessere che possiamo costruirci da soli apprezzando le cose semplici. Usciamo dai sentieri battuti e scopriamo insieme, con occhi stupiti, questi tesori facilmente accessibili.

La felicità è nella natura ed è per questo motivo che sono diventato silvoterapeuta: per condividere con gli altri la bellezza di un pae-

saggio, non per fotografarlo o postarlo su Instagram, ma semplicemente per apprezzare in pieno il momento attuale.

Attraverso questo libro voglio parlarvi della mia esperienza, dell'incredibile incontro con gli alberi, di ciò che essi mi hanno dato e di ciò che possono dare anche a voi. Questi amici immensi, silenziosi, che attraversano gli anni con tenacia, posseggono tesori da condividere con chi sa ascoltarli attentamente.

La silvoterapia si può imparare?

Probabilmente il punto di partenza della mia avventura è stata un'esperienza pratica, la realizzazione di un erbario, quando ero bambino. Poi, una volta adulto, sono stati quattro anni di passeggiate, incontri con gli alberi, ricerca di percorsi particolari, a spingermi a condividere con altri la mia passione. Andando in luoghi dove non trovi nessuno, hai la certezza di incontrare alberi potenti, che non sono mai stati in contatto con gli esseri umani. Il loro incredibile carisma rende l'incontro ancora più intenso.

Nel 2009, quando lavoravo già da quattro anni, ho perfezionato queste esperienze sul campo con letture ispiratrici come quella di *La vie de la forêt* di Bernard Fischesser (Éditions de la Martinière, Parigi, 2009), un ingegnere agronomo che ha contribuito alla creazione di parchi nazionali in Francia. Tuttavia, c'è stata una svolta fondamentale nella mia esistenza...

Quando i boschi ci fanno cambiare vita

È stato durante un'escursione sull'isola La Réunion che ho sentito il bisogno di diventare accompagnatore di montagna. Quelle due settimane di ferie che interrompevano un'esistenza "metropolitana-lavoro-sonno" erano il mio Eldorado, il respiro tanto atteso in un'esistenza in apnea, priva di verde e di grandi spazi. Nel dicembre 2009 ho così attraversato a piedi La Réunion, passando attraverso

foreste vergini, cioè non trasformate dall'uomo. Sul sentiero della Plaine des Chicots, un altopiano montagnoso sulle alture dell'isola, ci siamo diretti verso il vertice della riserva naturale della Roche Écrite camminando nella foresta vergine della Plaine d'Af-fouches. In quel momento mi è venuto il desiderio di condividere la mia esperienza, quasi mistica, della ricchezza così sorprendente della natura: osservare quelle guaiave e quelle orchidee, sentire quel calore e la pioggia tropicale che arriva improvvisamente. Poi, saliti più in alto, annusare un'aria più secca, provare freddo, vedere scomparire a poco a poco la vegetazione, alberi che diventano arbusti, scoprire una roccia vulcanica porosa e, nelle vicinanze di un vulcano attivo, la terra vivente sotto i nostri piedi. Infine, arrivare sopra le nuvole, in cima al vulcano Piton des Neiges, e vedere a 3200 metri il sole levarsi. Con il riflesso della montagna all'orizzonte e il mare di nuvole sotto, ho sentito la magnifica forza della natura. È stato là che ho capito una cosa elementare ma comunque fondamentale: il sole si leva 365 giorni l'anno. Quante occasioni abbiamo, in queste 365 mattine piene di promesse, di contemplare serenamente il nuovo giorno che arriva? Nel migliore dei casi una o due. Che peccato! Ho voluto mettere nella mia vita più inizi di giornata simile a quello!

E poi... un'escursione in un'immensa foresta, dagli alberi giganteschi, dove i tamarindi sono antichi, segnati, ricoperti di muschi che cadono a cascata dagli alberi come la barba di mago Merlino, immersi nella foschia, è un vero e proprio altro mondo, un ambiente incredibile che mi ha emozionato. Ho provato un rispetto profondo, mi sono sentito piccolo al centro di questa immensità. Da allora la mia voglia di condividere con gli altri questa emozione non mi ha mai lasciato e ho deciso di formarmi alla professione di accompagnatore di media montagna, conseguendo il relativo attestato nel 2011, grazie all'École nationale des sports de montagne. Si tratta di una formazione impegnativa, composta di numerose tappe, spesso seguita da autentici montanari abituati alla durezza dell'ambiente. Lasciato il mio open space, confesso di essermi

sentito a disagio. Mi sono dovuto impegnare molto per acquisire una certa sicurezza. Con l'attestato in tasca ho iniziato a fare pratica con dei gruppi: le uscite con le ciaspole e altre attività di media montagna come il *trail running* e l'*orienteeering* sono state ben presto affiancate dal mio amore per gli alberi e ho arricchito le mie uscite nei Vosgi con aneddoti e informazioni. A partire dalla professione di accompagnatore di media montagna, a poco a poco ho scoperto e costruito la pratica specifica del Forest Bathing. L'ho subito condivisa con dei gruppi e ora desidero farla vivere non più solo alle persone che accompagno fisicamente nei boschi, ma a voi lettori, che avete avuto la curiosità di aprire questo libro.

Il Forest Bathing e la silvoterapia negli ultimi tempi sono diventati di moda, perciò probabilmente ne avrete già sentito parlare. Ma di cosa si tratta esattamente? Se pensaste che sia solo una faccenda per hippies post-sessantottini suonati che fanno le coccole agli alberi, probabilmente non stareste leggendo questo libro. Sapete nel profondo di voi stessi che il contatto con la natura è benefico: i giapponesi l'hanno capito e studiato da molti anni. Ma perché il contatto con gli alberi ci fa tanto bene? E come?

È quello che vi farò scoprire, se vorrete entrare insieme a me in questa vasta foresta del benessere.

Che cos'è
il Forest Bathing?

Una tendenza che viene dal Giappone

Spesso, quando si parla di Forest Bathing, ci si riferisce al Giappone. In quel Paese si pratica lo *shinrin-yoku*, che si traduce letteralmente con “bagno di bosco” o “bagno di foresta”. Questa espressione esprime a mio parere tutta la dolcezza che si prova a scivolare in quell’ambiente riposante, fatto di colori sfumati. Evoca anche la dolcezza di un bagno di sole, così facile da realizzare e così benefico per il morale! Lo *shinrin-yoku* è una tradizione giapponese secolare, riconosciuta dal governo come terapia dal 29 luglio 1982 (vigilia della mia nascita... Coincidenza? Non credo!). Fu Tomohide Akiyama, all’epoca direttore dell’Ente forestale giapponese, a inventare la locuzione. In seguito, numerosi ricercatori, primi tra tutti Yoshifumi Miyazaki, professore dell’università di Chiba, in Giappone, e il professor Qing-Li, collaboratore della Nippon Medical School di Tokyo, si sono dedicati all’argomento, allo scopo di provare scientificamente i benefici apportati dal bosco. Hanno ottenuto risultati certi, che hanno consentito ai “bagni di bosco” di giungere fino a noi in anni recenti. Vedremo in particolare nel capitolo “Il bosco terapeutico” che gli effetti del Forest Bathing sul corpo sono reali e misurabili dalla scienza in molte condizioni patologiche o di stress.

Le tradizioni giapponesi attribuiscono importanza alla natura e, anche se lo *shinrin-yoku* viene praticato in tutti i boschi del Pae-

se, esiste un momento particolare di poesia: da gennaio ad aprile, da Okinawa a Tokyo, fioriscono i ciliegi, e questo rappresenta un'occasione di grande giubilo. La celebrazione della fioritura dei ciliegi si chiama *hanami*, parola traducibile con "guardare i fiori". Tutti i parchi e i giardini sono presi d'assalto dai giapponesi per festini gioiosi sotto i buoni auspici di quei fiori delicati. La loro comparsa un tempo significava l'inizio del periodo della semina del riso, quando si presentavano alle divinità offerte consistenti in cibi e sake (bevanda alcolica a base di riso), allo scopo di assicurarsi buoni raccolti futuri. La breve durata della fioritura – 10 giorni circa – è un potente simbolo del carattere effimero dell'esistenza, ma anche della sua bellezza per chi sa contemplarla.

VERDE, IL COLORE DELLA SPERANZA

Il verde che ci fa tanto bene è una miscela di giallo, il colore tonificante, solare e caldo, e di blu, il colore dell'ombra, freddo e rilassante. Questa unione crea in modo naturale un effetto riposante per gli occhi.

Perché ne abbiamo davvero bisogno?

Avete l'impressione che tutto proceda troppo velocemente, sempre? Se si osserva a qual punto la nostra vita quotidiana sia cambiata in pochi decenni, con il computer e poi lo smartphone, l'informazione continua, le notizie virali, i giochi per cellulare, i messaggi cui si deve rispondere immediatamente... non ci si meraviglia di provare sempre più il bisogno di allontanarsi da tutto questo per ricentrarsi su se stessi e sui propri sentimenti. Tutti noi abbiamo avuto una forte emicrania a forza di restare incollati allo schermo, dimenticandoci persino di strizzare gli occhi!

Per staccarsi dagli schermi

Uno studio del 2017 rivela che l'81% della popolazione della Francia continentale possiede un computer e il 94% un telefono cellulare¹. In Italia il 62% della popolazione possiede un computer e il 97% un telefono cellulare². È usando quest'ultimo che si trascorre il maggior tempo sul web.

1. Centro di ricerca per lo studio e il monitoraggio delle condizioni di vita (Crédoc), 2017: <http://www.credoc.fr/pdf/Rapp/R337.pdf>

2. Global Digital Report 2018, VII edizione: <https://wearesocial.com/it/blog/2018/01/global-digital-report-2018>

Si stima che un adulto utilizzi tutti questi schermi in media otto ore al giorno. Uno studio condotto nel 2016 su topi esposti alle luci blu e ai led di smartphone, tablet e monitor, ma anche dell'illuminazione delle nostre case, legittima il sospetto che tali luci possano essere nocive per la salute degli occhi³. Le cellule della retina, non adatte ad affrontare queste luci per periodi prolungati, finiscono per degenerare. Per non parlare dei bambini, ormai esposti a tali luci quanto noi adulti e i cui occhi sono ancora più vulnerabili agli schermi.

Se i nostri occhi soffrono, si fanno sentire anche le ripercussioni a livello del cranio: mal di testa, emicrania, tensioni delle spalle... Inoltre, il tempo trascorso davanti agli schermi influenza molti altri aspetti della nostra vita: si tratta di tempo che non passiamo a comunicare di persona con gli altri, familiari, amici o colleghi, pur avendo noi tanto bisogno di un legame sociale. Si tratta anche di un periodo di sedentarietà che ha un impatto sulla nostra forma fisica: l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) ritiene che 3,2 milioni di decessi l'anno siano imputabili alla mancanza di esercizio fisico! Davvero un dato clamoroso, se si considera che per tenersi in forma basterebbe camminare almeno trenta minuti per tre volte la settimana. Mettendo un po' da parte i social network, l'email e la televisione si ricaverebbe del tempo prezioso per uscire a prendere aria e farsi del bene.

Veniamo costantemente sollecitati dalla comparsa di messaggi sul nostro smartphone, avendo l'impressione di essere raggiungibili sempre, anche di sera e durante le vacanze, e l'invito muto a rispondere distoglie la nostra attenzione e crea uno stress non trascurabile. Per completare il tutto, durante i miei studi ho scoperto il concetto di *handover*, riguardante le onde emesse dai terminali mobili che sono presenti quando ci si sposta, in auto o sui mezzi pubblici: affinché il terminale sia connesso continuamente, senza interruzio-

.....
3. Istituto nazionale francese della salute e della ricerca medica (Inserm), 2016: <https://www.inserm.fr/actualites-et-evenements/actualites/led-pas-si-inoffensives-ca>

ni, l'emissione potente e costante di onde permette di cercare una rete. Nulla di grave? Guardiamoci intorno mentre siamo in treno al mattino: ognuno a testa bassa, gli occhi incollati al proprio schermo. L'effetto nefasto viene quindi moltiplicato dal numero di schermi presenti, e ce ne sono davvero tanti!

Ognuno di noi ha un orologio biologico, tarato su un ciclo circadiano di 24 ore e regolato dal nostro organismo e dall'alternanza giorno/notte. Si può facilmente capire quanto esso sia bistrattato dall'esposizione ripetuta agli schermi, mentre sappiamo che il nostro occhio, grazie alla retina, gli invia informazioni sulla luminosità. Questo può creare problemi al momento di addormentarsi. Il bosco permette di regolare il nostro orologio biologico; il nostro corpo, in contatto con la luce naturale filtrata dal fogliame, ritrova il suo ritmo normale.

La posizione da seduti

Un cardiologo e medico sportivo francese, François Carré, ha dichiarato che “stare seduti uccide più del tabacco⁴”, constatando che trascorriamo sempre più tempo senza muoverci. I disturbi provocati dalla sedentarietà sono numerosi e si propagano, letteralmente, dalla testa ai piedi! Vi risparmio l'elenco tanto lungo quanto sconcertante dei problemi legati alla sedentarietà, a tutte le età, e vi esorto a calzare le vostre scarpe da ginnastica, anche le più vecchie e sformate, per andare a prendere aria, tutti i giorni e più volte al giorno.

Per disconnettersi dalla velocità

Gli obblighi della vita quotidiana impongono una programmazione intensa. La nostra giornata è scandita da orari precisi, sin dal risveglio inizia una vera e propria corsa al cronometro: preparare

.....
4. Marlène Duret, *Rester assis tue plus que le tabac*, in “Le Monde”, 24 gennaio 2014.

i bambini, accompagnarli a scuola, prendere al volo la metropolitana o buttarsi con l'automobile nel traffico, preparare una riunione, essere efficienti sul lavoro, rispondere ogni giorno a 150 email urgenti, recuperare i bambini dalla babysitter o a scuola, fare la spesa, preparare i pasti, pulire e mettere a posto la casa, andare a dormire prima di mezzanotte... Questo ritmo imposto non ci lascia la possibilità di essere attenti al nostro benessere e al nostro corpo. Questo ritmo infernale fa sì che noi non abbiamo più presa sulla nostra capacità di azione, che diventiamo consumatori di ciò che altri ci impongono. E che dimentichiamo, comunque, il rapporto con il nostro corpo.

Durante un soggiorno di sei mesi in Asia ho potuto sperimentare una coscienza diversa del corpo. In Thailandia ho seguito un corso di massaggio di tre settimane presso una scuola di medicina tradizionale. In quell'occasione mi sono saltate agli occhi le differenze culturali con l'Europa: la nostra cultura è molto orientata intorno al mentale, noi attribuiamo più importanza alla nostra psiche che al nostro corpo. Ciascuno di noi "ha un corpo", mentre la cultura asiatica considera che "è un corpo". Laggiù le attenzioni sono quotidiane: yoga per svegliarsi al mattino, meditazione per gestire le emozioni, un massaggio dopo il lavoro per rilassarsi. Tutto ciò ha modificato in profondità il mio approccio: prendersi tempo per considerare azioni che spesso si compiono in modo automatico, per compierle essendo completamente presenti e attenti è già un buon inizio!

Per la gioia di riconnettersi con se stessi

La felicità non si compra, ma si coltiva. Osservare le meraviglie attorno a noi, anche se piccole, contribuisce alla creazione della felicità. Essere nella natura, respirare a pieni polmoni, nutre in noi i semi della felicità.

Comprare e possedere ciò che si desidera appare a prima vista generare felicità, ma la soddisfazione non dura. La natura, invece, è

una fonte inesauribile di soddisfazione senza possesso. Essere in sintonia con se stessi non passa assolutamente dal possesso materiale, ma da un ridestarsi della vista, dell'udito, dell'olfatto, del gusto e del tatto. Il Forest Bathing consente di riconnettersi con i piaceri semplici della vita: sedersi vicino a una sorgente per ascoltare il gorgoglio dell'acqua, osservare un crociere mangiare i semi di un abete... La felicità non si consuma perché è una condizione di connessione con se stessi, con semplici emozioni sensoriali come toccare e percepire sotto le dita le superfici di cortecce d'albero.

Riscoprire dopo una lunga uscita il piacere del comfort e sapere apprezzare nuovamente con riconoscenza il nostro morbido letto, la doccia tiepida... Queste piccole felicità, cui noi normalmente non prestiamo attenzione, riacquistano un nuovo sapore quando ascoltiamo il nostro corpo. La gioia profonda che danno le piccole felicità quotidiane assume il suo significato quando le si percepiscono di nuovo.

Il valore immateriale della natura non si possiede, si vive. E ciò che ci regala è di una ricchezza infinita.

Un bozzolo protettivo

Fisicamente, il bosco crea un bozzolo protettivo attorno a chi vi penetra. Gli alberi costituiscono una barriera che impedisce ai venti di penetrare. Anche la temperatura è regolata: i tronchi restituiscono il calore della giornata durante la notte, la copertura vegetale limita il freddo. Nel bosco, in inverno, di notte la temperatura è più alta che fuori da esso. In piena estate i rami, le foglie e l'umidità proteggono dal calore eccessivo e fanno abbassare la temperatura di alcuni gradi.

La pioggia, poi, scorre sulle chiome come su un grande ombrello, quindi sotto gli alberi si può trovare riparo. In estate l'umidità ambientale resta costante grazie agli alberi che traspirano attraverso le foglie l'acqua assorbita dalle radici: per fare qualche esempio, la betulla traspira 75 litri d'acqua al giorno, il tiglio 200 litri, il faggio 100 litri.

I ritmi della vita moderna sono serrati e credo che a tutti noi faccia bene prenderci una pausa. Il Forest Bathing offre questa opportunità in una maniera che è facilmente accessibile, e i suoi benefici non si fermano alla riduzione dello stress. Vedremo come, per numerosi problemi fisici e psichici, il Forest Bathing rappresenti l'occasione per aumentare il nostro benessere, ossia un cammino di accompagnamento verso il recupero.

Il bosco terapeutico

L'albero e il bosco hanno quindi effetti fisici ormai validati scientificamente. In questo campo le ricerche universitarie vanno moltiplicandosi e ci consentono di affermare con sempre maggiore certezza che la silvoterapia ha effetti favorevoli sulla salute. Malgrado tutto, sono convinto che i benefici non si fermano qui e che ne esistono ancora molti altri da scoprire!

Fare Forest Bathing ha effetti sull'organismo e sullo spirito, permette di ridurre lo stress, di equilibrare la mente, di ritrovare energia o anche fiducia in se stessi. Fare regolarmente Forest Bathing permette alle persone ammalate di attenuare i sintomi o di ridurre i tempi di guarigione.

In questo capitolo faremo una panoramica – che non ha la pretesa di essere esaustiva – degli effetti benefici riconosciuti dalla scienza e comprovati da chi abitualmente fa Forest Bathing.

Per stare meglio

L'albero è un medico eccezionale e permette di aumentare il proprio benessere se non addirittura di guarire, grazie ai benefici che si possono trarre dal Forest Bathing, diverse patologie. In questo capitolo prenderò in considerazione i disturbi che si possono utilmente trattare grazie al Forest Bathing. Nella terza parte del libro troverete molti esercizi pratici di silvoterapia, per provare anche voi il vostro bagno di foresta.

Indice

- 7 Venite a fare Forest Bathing con me
- 9 La silvoterapia si può imparare?
- 9 Quando i boschi ci fanno cambiare vita

CHE COS'È IL FOREST BATHING?

- 15 Una tendenza che viene dal Giappone
- 17 Perché ne abbiamo davvero bisogno?
- 17 Per staccarsi dagli schermi
- 19 Per disconnettersi dalla velocità
- 20 Per la gioia di riconnettersi con se stessi
- 23 Il bosco terapeutico
- 23 Per stare meglio
- 32 Per la prevenzione
- 38 In pratica, come “funziona” un albero?
- 38 Descrizione del gigante verde
- 43 I nostri amici funghi
- 46 La stagione degli amori è una sola!
- 50 I piccoli amici che fanno le scorte per l'inverno
- 51 Un guerriero silenzioso
- 52 Perché le foglie...
- 54 Gli alberi da scoprire
- 54 Ciascun albero ha le sue qualità
- 57 Gli alberi!

IN CONCRETO, COME FARE FOREST BATHING?

- 99 Il risveglio dei cinque sensi
- 99 Guardar vivere il bosco
- 101 Ascoltare il bosco che canta
- 101 Toccare il legno
- 102 Respirare gli odori delle stagioni
- 104 Assaporare il bosco
- 106 Le buone scelte
- 106 La scelta dell'albero
- 108 La scelta del luogo e del momento

PER ANDARE PIÙ LONTANO

- 115 Venite nel bosco con me
- 115 Prima di “tuffarvi” nel bosco
- 119 Come si svolge?
- 129 A ciascuno il “suo” Forest Bathing
- 129 Bambini
- 133 Adolescenti iperconnessi
- 136 Donne incinte
- 138 Anziani
- 142 Conclusione

APPENDICE

- 145 Il Forest Bathing in Italia
di Italo Bertolasi
- 156 Bibliografia
- 157 Ringraziamenti