

SÍ...

...está demostrado que el contacto con la naturaleza beneficia la salud

No...

...se trata de un tratamiento, es una terapia preventiva

# Toma un baño de bosque y... ¡cúrate!

¿Te sorprendería que tu médico te recetara un paseo por el bosque? Pues esto podría ocurrir porque es una 'medicina' que está cada vez más extendida y recomendada

**S**e trata de una práctica terapéutica llamada shinrin-yoku (baño de bosque) que surgió en Japón en los años 80 y que se ha extendido por todo el mundo, siendo España uno de los primeros países en aplicar esta técnica en Europa.

## UNA RECETA MUY VERDE'

'Dos horas de paseo relajado por el bosque, una vez a la semana'. Esta podría ser una receta que prescribiera el médico a una persona con estrés, hiper-

tensión o ansiedad. Para Àlex Gesse, uno de los guías certificados con más experiencia a nivel mundial "la tendencia es que llegue un momento en que los médicos lo receten. Y el objetivo es que se acabe integrando en los sistemas de salud. Porque científicamente está demostrado que ayuda a prevenir muchas enfermedades".

## ¿QUÉ TIENE EL ÁRBOL QUE CURA?

Aunque todavía se desconocen los mecanismos concretos que hay detrás del poder terapéuti-



## Terapia para prevenir

- Disminuye la hormona del estrés (la cortisol).
- Aumenta la concentración de linfocitos NK que contribuyen a luchar contra las infecciones y procesos cancerosos.
- Reduce la presión arterial y refuerza el sistema inmunológico.

co del bosque, sí se sabe que los principales responsables de su efecto beneficioso sobre el sistema inmunitario son unas sustancias que emiten los árboles para protegerse frente a hongos, bacterias e insectos (conocidos como fitoncidas).

## RUTAS CORTAS PARA DISFRUTAR

No existe una única manera de practicar esta terapia. De las tres tendencias que hay (la coreana, la japonesa y la americana), esta última es la que se ha implantado en nuestro país, de la mano

# BENEFICIOS EN CUERPO Y MENTE

**1 MEJORA LA MEMORIA** Los paseos por la naturaleza también puede mejorar la memoria a corto plazo un 20%, según la Universidad de Michigan. Y ayudar a dejar de darle vueltas en la cabeza a un problema (rumiación) según la U. de Stanford.

**2 EL PODER DEL OLOR** Oler durante un minuto los efluvios del cedro de Japón reduce inmediatamente la presión sanguínea sistólica (la alta), según Vincent Karche.



1 MENTAL



2 FÍSICO

de Àlex Gesse, también formador de guías en Australia, América y Europa y miembro de la Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs (EE. UU). "Una ruta nuestra no suele ser más larga de 1 km, entre 500 i 700 metros, y se hace en unas dos horas y media. Lo importante es que no tenga muchos desniveles, porque no se trata de hacer ejercicio físico, sino de relajarse. Se realizan en zonas tranquilas y con un ecosistema variado. Nuestro objetivo es conseguir un placer sensorial, que los participantes se lo pasen bien, que se diviertan".

## PASO A PASO DE UN BAÑO

Se sugieren una serie de actividades que se denominan 'invitaciones' cuyo objetivo es conectar con el espacio natural, pero también con uno mismo. Un baño de bosque discurre en tres fases. **La primera es para despertar los sentidos, sentirse presente y 'desacelerar'**. El guía invita a los participantes, que se reúnen en círculo, a escuchar los sonidos del

bosque, a disfrutar de las texturas, de los olores, a sentir su cuerpo... para que se den cuenta por ellos mismos de todo lo que les rodea y que a menudo les pasa desapercibido. Al entrar en el bosque también se invita a 'desacelerar'; a cambiar el ritmo acelerado del día a día por otro más pausado. A caminar poco a poco, en silencio, adaptando nuestro ritmo al de la naturaleza. Esta actividad relaja y da herramientas para luego poder gestionar el frenético día a día.

**En la segunda fase se ofrecen 'invitaciones'** o sugerencias que pueden ser muy variadas, ya que dependen de cada guía. Desde sentarse y tirar piedras al río y mirar cómo se forman las ondas en el agua a caminar por el río o sentarse junto a un árbol. **Y para cerrar el paseo, en la tercera fase, se celebra la ceremonia del té.** Consiste en hacer un acto cotidiano, que hacemos habitualmente (como tomar un té o un café), pero en otro escenario; en el bosque. Se prepara allí mismo un té elaborado con plantas frescas que se han recogido durante el paseo.

## POR TU CUENTA O CON UN GUÍA

El baño de bosque puedes practicarlo de la mano de un guía certificado o por tu cuenta. Para paseos organizados contacta con [www.shinrin-yoku.pt/es](http://www.shinrin-yoku.pt/es). Y si prefieres ir sola al bosque, DKV Seguros y Europarc España han desarrollado el proyecto 'Bosques Saludables' donde ofrecen información sobre rutas para realizar un baño de bosque en distintas áreas naturales de España ([www.wikiloc.com](http://www.wikiloc.com)).

Lluïsa Sanmartín



## EL BOSQUE IDEAL

**Aunque cualquier bosque es adecuado, si es antiguo y con biodiversidad, mucho mejor.**

## Testimonio

### "Pude recuperar mi voz"

Vincent era tenor profesional y cuando estaba en la cima de su carrera, el estrés y la ansiedad hicieron que se quedara sin voz. Se fue unos días al Quebec donde un jefe americano indio le enseñó a sentir la naturaleza. Lo que tenía que ser una semana se convirtió en 4 meses y consiguió recuperar su voz gracias a la naturaleza. Luego volvió a Francia, recuperó su carrera, pero decidió dedicarse también a promover la técnica shinrin-yoku y a escribir un libro con su experiencia.

**VINCENT KARCHE**  
'La sabiduría de los árboles' (*Planeta*)