

## M'HO MEREIXO

Explica'ns  
per què et  
mereixes sortir  
a Time Out a  
redacció@  
timeout.cat

## Àlex Gesse

Guia de teràpia de bosc, 42 anys.  
shinrin-yoku.pt/es

### Què és la teràpia de bosc?

És una tècnica japonesa creada als anys 80 que es coneix com a *shinrin-yoku*. La traducció seria 'bany de bosc'. Ara hi ha dues grans tendències, la japonesa i l'americana, un mètode creat per Amos Clifford, que va ser el meu mestre, i que s'aproxima a la natura buscant el benestar.

### Com és una sessió?

Caminem entre mig i un quilòmetre, com a molt, en tres hores. I donem als participants el que anomenem uns 'convits', que són unes indicacions que ells poden adaptar a la seva forma de ser. Les dues primeres estan orientades a despertar els sentits bàsics i a desaccelerar el ritme. I les següents a despertar la pròpia intuïció, la imaginació i més.

### En què ajuda fer teràpia de bosc?

Cada persona viu una experiència

diferent, i al final les compartim. És cert que millora el sistema immunològic, però anem més enllà. El guia obre un espai i una sèrie d'oportunitats on puguis ser tu mateix i sentir la teva pròpia presència a la natura. I treballem fins a catorze sentits.

### Ara ho implantes a Barcelona.

Sí, ho he estat fent a Lisboa i ara començo amb una sortida mensual per Collserola. La pròxima serà el 6 de desembre. El meu grup ideal és d'entre vuit i dotze persones, però podem arribar a divuit, perquè cada cop hi ha més demanda. Hi ha gent que té experiències molt canyeres!

■ *Begoña García Carteron*

**“La teràpia de bosc millora les defenses del cos però va més enllà”**

# SENTIT AL CARRER

Coses divertides (o no)  
que hem sentit aquesta  
setmana als carrers de  
Barcelona

Un cuiner a l'ajudant:  
–**Sempre que penso  
en carn penso en  
patates.**

Un paleta a un paleta  
heavy:

–**Tú es que te pones  
música y pareces  
otro. Das miedo.**

–**Ya te digo. Me sube  
el ritmo cardíaco.**

Dos amics en una  
manifestació:

–**Has vist quines  
noies teníem al  
costat? Em casaria  
amb qualsevol  
d'elles.**

Hospital Clínic,  
una estudiant diu,  
emocionada:

–**Ojalá que avui hi  
hagi autòpsia.**

Una protesta davant  
l'Ajuntament:

–**Menudo  
rebomborio se ha  
organizado.**

Has sentit alguna cosa que  
t'ha fet aixecar la cella  
i que no et deixa dormir?

Tuiteja'ns-ho a  
**@timeoutbcn**  
**#sentitalcarrer**