DOMENICA 24 FEBBRAIO 2019 LORDINE 7

IL BOSCO CHE CURA CORPO E SPIRITO

Università e cliniche giapponesi considerano lo Shinrin-Yoku, immersione nella foresta attraverso i cinque sensi, talmente efficace da sovvenzionare il rituale attraverso il sistema sanitario nazionale

DANIELA MAMBRETTI



Dopo aver imparato a riconoscere gli alberi nella foresta, si possono cogliere i loro benefici anche in città

Varcare la soglia di un bosco significa entrare in una dimensione rarefatta, quasi incantata. I sentori resinosi, la freschezza delle fronde, i rumori ovattati fanno dimenticare i ritmi serrati della quotidianità e questa capacità di lenire e di placare è sperimentabile con una semplice passeggiata tra gli alberi.

Tuttavia, il bosco offre grandi, ulteriori sorprese, sia da un punto di vista strettament eterapeutico, sia sul piano spirituale, come dimostra lo Shinrin-Yoku, un rituale giapponese che costituisce una vera e propria immersione nella foresta sperimentata attraverso tutti sensi. Sotto il profilo curativo, università e cliniche giapponesi lo considerano un approccio talmente efficace da essere sovvenzionato dal sistema sanitario nazionale. Al bosco, infatti, è riconosciuta la capacità di rafforzare il sistema immunitario dell'organismo, poiché è stato provato che l'inalazione delle sostanze aromatiche boschive agisce come un vero e proprio farmaco.

Tutti gli elementi silvestri come corteccia, aghi, foglie, ma anche erbe e funghi emanano potenti sostanze gassose chiamate terpeni che vengono assorbite dall'organismo attraverso pelle e polmoni. Dopo un certo tempo di permanenza nel bosco, si rileva nel sangue un sensibile aumento delle cellule killer, speciali leucociti finalizzati a eliminare i viruse a impodire l'insorgere e il proliferare dei tumori: una sola giornata in zona boschiva le fa aumentare del 40%.

Ma i benefici non si limitano all'ambito oncologico, perché una passeggiata nella selva contribuisce anche a ridurre la glicemia, la pressione sanguigna egli ormoni dello stress. Tuttavia, al di là dei risultati scientificamente provati, il bosco esercita sull'uomo un fascino innato che si riflette anche sugli aspetti esistenziali più sottili, probabilmente per quel richiamo ancestrale che incessantemente ricorda che l'uomo si trova perfettamente a proprio agio nell'ambiente silvestre, dal momento che ne è parte e che lo frequenta da milioni di anni.

Nutrire la creatività

Lo Shinrin-Yoku celebra e potenzia proprio questa grande comunione con la natura che insegna a superare le difficoltà, poiché è in grado di nutrire la creatività, la più grande alleata dell'uomo nella realizzazione degli obiettivi esistenziali. «Il bosco aiuta a conoscere sé stessi e riesce ad attivare delle energie e delle potenzialità sconosciute utilizzabili in ogni ambito della vita» - spiega Selene Calloni Williams, antropologa, viaggiatrice, documentarista e co-autrice di "Shinrin-Yoku, l'immersione nei boschi - Il rituale giapponese per liberarsi dall'ansia e dallo stress" (Edizioni Studio Tesi).

L'immersione nella natura

L'immersione nella natura deve essere totale e deve coinvolgere ogni senso: bisogna respirarne ogni aroma, sviluppare un rapporto tattile con ogni suo elemento, gustare le sue delizie, abbandonarsi alle fresche correnti che la attraversano, contemplarne luci e ombre, ciò che è manifesto, ma anche ciò che è invisibile, come gli spazi vuoti che definiscono le forme delle foglie. Ma si può andare oltre considerando le esperienze visive, uditive, offattive, gustative e tattili come uno scambio reciproco con l'america de le positiva de la come uno scambio reciproco con l'america de le deveni de la considerando le esperienze visive, uditive, offattive, gustative e tattili come uno scambio reciproco con l'america de la considerando le sperienze visive, uditive, offattive, gustative e tattili come uno scambio reciproco con l'america de la considera de la con

biente boschivo: non basta toccare tronchi, sassi o foglie incontrati sul sentiero, bisogna anche farsi consapevolmente accarezzare dal bosco, offrendo il viso o un braccio alla sua brezza.

La relazione è sempre di scambio e di reciproco arricchi-mento: foresta e visitatore di-vengono uno il riflesso dell'altra, in un darsi incessante di ispirazione e di creatività, doni che possono aiutare l'uomo nella sua realizzazione nel mondo del lavoro o del denaro, più di quanto non possa fare la sola capacità intellettuale.

Contatto con gli spiriti

Se poi ci si abbandona al bosco seduti sulla nuda terra, accompagnati dai suoi suoni, allora la natura riporta l'uomo al contatto con gli avi, con la percezione dell'impermanenza della realtà, dell'assenza di dualità. «La natura ci insegna a non avere paura, che è la più grande limitazione dell'essere umano, perché ci mette a contatto con l'impermanenza. La bellezza del fiore che si dà sta proprio nella sua evanescenza, diversamente sembrerebbe di plastica», sottoline a l'esperta.

tolinea l'esperta.
Esistono alcune pratiche che
potenziano l'esperienza dello
Shinrin-Yoku, in uno scambio
nel quale si entra nel bosco, ma
è soprattutto il bosco a entrare

APPROFONDIMENTO



Selene Calloni Williams

RICERCHE E LIBRI SU UOMINI E NATURA

Selene Calloni Williams è scrittrice. antropologa, documentarista e autrice di libri e documentari dedicati a psicolo gia e ecologia profonda. scia yoga, filosofia e antropologia. Giovana. ha vissuto in Sri Lanka. do è stata iniziata alla meditazione bu dhista theravada e allo yoga scian co. Tornata in Europa, si è laureata in Psicologia e ha incontrato il celebre psicoanalista James Hillman, grazie a guale ha avvicinato il mondo della psi cologia del profondo e la visione imma ginale. Successivamente, ha trascorso periodi in Siberia e Mongolia dove ha ndito le tradizioni sciamaniche che ha poi trattato in parecchi libri e documentari. Ha, inoltre, partecipa a numerosi convegni e congressi al fianco di grandi persor mon Panikkar e Karan Sing. Attual-mente, tiene lezioni e conferenze, contribuendo a diffondere la tradizione del Mantra Madre - il cuore del com plesso delle pratiche dello Yoga Scianico - in Europa, negli Stati Uniti e in Giappone. E proprio della tradizion le vicinanza alla natura del Paese del sol levante tratta "Shinrin-Yoku, l'imne nei hoschi" (Edizioni Studio Tesi), il libro che l'autrice ha dedicato alla pratica del "bagno di foresta" con i cinque sensi, per ritrovare equilibrio, salute e comunione con il bosco.

in chi lo visita. Per esempio, mentre si attraversano i sentieri, si può ricordare a sé stessi che si sta espirando, quando si espira e che si sta inspirardo quando si inspira: concentrandosi sull'espansione polmonare durante l'inspirazione, ci si rende conto di come sia necessario che intorno ci sia un bosco, un universo intero che si contrae.

Viceversa, nell'espirazione, quando i polmoni si contraggono, è necessario che intorno ci sia un universo che si espande.



il mito descrive la capacità di ogni albero di interagire con le emozioni umane

Questa consapevolezza aumenta il senso di fusione con la natura, fino alla sensazione di dissolvimento delle barriere fisiche, fino a sentirsi tutt'uno con gli aspetti invisibili del bosco, perché la vera protagonista dell'incontro è la relazione che si instaura tra uomo e natura, superandone la presunta separazione.

Lo Shinrin-Yoku, fortemente ispirato allo Shintoismo che ela religione sciamanica animista giapponese, regala un rilassamento attivo, totalmente diverso da quello che si vive, pe esempio, davanti al televisore, perché presuppone una profonda comunione con la foresta, a patto di riconoscerla come entità spirituale.

Semplici consapevolezze

Piccoli riti e semplici consapevolezze aiutano a entrare in contatto con tutti gli elementi sottili del bosco. «Quando si incontra in natura un luogo piacevole, bisogna osservarlo attentamente, cogliendone ogni particolare come il volo di una farfalla o un fruscio tra le fronde, pensando che quella scena è stata preparata proprio per noi, in quel preciso momento. Ogni piccolo evento attende proprio il nostro arrivo», specifica Calloni Williams.

Ma la forza silvestre continua a dispensare il suo nutrimento anche una volta tornati a casa, perché è possibile riconnettersi con le energie arboree anche attraverso la mitologia. Con il suo linguaggio simbolico e evocativo, il mito è in grado di descrivere la capacità di ogni albero di interagire con le emozioni e con il comportamento umano: una volta scelto quello che ispira maggior attrazione consultando le trenta schede mitologiche messe a punto dagli autori, si può "dialogare" con lo spirito della pianta anche in piena città.

Se si sta vivendo, per esempio, uno stallo esistenziale, la betulla, cara alla tradizione celtica come albero della rinascita, potrà essere evocata come alle-ata del cambiamento e sentita più vicina sorseggiando un infuso preparato con le sue foglie. Oppure, se si ha la sensazione di aver fallito un compito, l'olio di sesamo - i cui semi sarebbero nati dalle gocce di sudore della divinità vedica Vishnu durante la creazione del mondo - massaggiato sulla fronte può aiutare a sentirsi sollevati e a ritrovare l'energia necessaria per rilanciare.