

Link:

[https://www.repubblica.it/viaggi/2019/05/28/news/bagno\\_nella\\_foresta\\_dal\\_giappone\\_ora\\_fa\\_tendenza\\_anche\\_in\\_italia-227426364/](https://www.repubblica.it/viaggi/2019/05/28/news/bagno_nella_foresta_dal_giappone_ora_fa_tendenza_anche_in_italia-227426364/)

28 Maggio 2019

# Un bagno di benessere... nella foresta. Tra Lombardia e Dolomiti, fenomeno forest bathing



*Una pratica che ha origine in Giappone, e che promette di "trarre giovamento dall'atmosfera dei boschi", è una delle ultime tendenze proposte da alberghi e centri benessere alpini e prealpini. Scopriamola*

Potremmo chiamarla "bagni nella foresta" ma gli inglesismi la fanno da padrone e quindi la pratica giapponese *Shinrin-Yoku* è conosciuta anche in Italia come forest bathing. Nata in

oriente agli inizi degli anni Ottanta propone di “trarre giovamento dall’atmosfera dei boschi” attraverso un’immersione totale nella natura per apprezzarne a pieno i profumi, i colori e i suoni e trarne beneficio per la mente e il corpo. Una vera e propria pratica terapeutica che non si limita ad alleviare ansia e stress ma ha dimostrato di essere capace di produrre effetti benefici sull’organismo e in particolare sulla regolazione del battito cardiaco e sulla pressione sanguigna.

Sembra infatti che gli alberi emettano sostanze utili per l’organismo e che camminare nel silenzio del bosco, abbracciare gli alberi, tenere in mano una pietra o sfiorare il soffice muschio con i piedi nudi sia un vero e proprio toccasana per la salute. I primi luoghi dove poter praticare liberamente questa salutare pratica in Italia sono le trentatré foreste in Veneto, Lombardia e Trentino-Alto Adige che, prime al mondo, hanno recentemente ottenuto la certificazione messa a punto dal **Forest Stewardship Council - FSC**, organizzazione internazionale senza scopo di lucro che si occupa di promuovere la gestione responsabile di foreste e piantagioni, che in termine tecnico si chiama dei “Servizi Ecosistemici”. Una certificazione innovativa che misura scientificamente il benessere prodotto dagli alberi, anche in relazione alla conservazione delle specie animali e vegetali, al miglioramento della qualità e quantità dell’acqua, all’aumento della stabilità e dei nutrienti contenuti nel suolo, all’incremento dello stoccaggio e sequestro del carbonio e al potenziamento dei servizi turistico-ricreativi.



Condividi

Tra le foreste più belle e accessibili troviamo il Parco Regionale Oglio Sud, in provincia di Cremona, con la sua fitta rete di sentieri e di capanni per l’osservazione dell’avifauna; il Bosco delle Lame, splendido balcone naturale nell’entroterra del litorale veneziano dal quale si possono ammirare la Valle Zignago e i canali della Laguna di Caorle, abitato da scoiattoli, lepri, volpi, fagiani, falchi di palude e cigni; il Bosco Limite, con i suoi 2300 alberi in provincia di Padova; i boschi di Bandiziol e Prassaccon, che rappresentano la foresta di pianura più estesa del Veneto orientale, e la profumata Pineta di Eraclea Mare, con i suoi 3.500 pini ad ombrello aperto vicino alla foce del fiume Piave. Aree dove camminare liberamente; sedersi e chiudere gli occhi per scovare profumi, rumori, silenzi ed emozioni; abbracciare alberi e togliersi le scarpe per sentire la terra sotto i piedi. Insomma un forest bathing fai da te, per scoprire da soli come trarre giovamento dall’atmosfera dei boschi. Se invece volete qualcosa di un po’ più organizzato potete rivolgervi a quelle strutture alberghiere immerse nel verde che propongono sessioni guidate di forest bathing. Come gli hotel

altoatesini Alpiana Resort, Alpin & Relax Hotel Das Gerstl, Bergidyll Hotel Tratterhof, Naturhotel Lüsnerhof e Cyprianerhof Dolomit Resort appartenenti al gruppo Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol, che abbinano la pratica ad altre attività all'aperto che coinvolgono la natura, come stretching, yoga, Qi Gong e meditazione.

Restando in Alto Adige il forest bathing è proposto anche dall'**Alpenpalace Luxury Hideaway & Spa Retreat** in Val Aurina, che conduce i visitatori lungo i percorsi della salute che partono da Rio Bianco e si inoltrano tra le essenze della natura dei boschi, dove provare un percorso kneipp naturale; dal **Seehof Nature Retreat** alle porte di Naz, vicino Bressanone, con il suo fitto bosco di pini silvestri che invita a una full-immersion tra i profumi e i silenzi degli alberi; dall'**Hotel Zum Hirschen** in Alta Val di Non, antico ospizio per i pellegrini che a fine aprile propone una "Pausa di primavera" con escursioni e bagni nella foresta, esercizi Qi Gong, percorso Kneipp e cena a base di tarassaco ed erbe primaverili seguita da un momento meditativo. Per esperienze meno alpine ci sono le proposte del **B&B Il Richiamo del Bosco** tra laghetti e grandi prati del Parco Regionale dei Boschi di Carrega, a 15 km da Parma, o quelle dell'albergo diffuso di **Castel del Giudice**, al confine tra l'Alto Molise e l'Abruzzo, con salutari immersioni nel bosco di abeti bianchi e nel meleto biologico Melise