

Link: <https://www.iodonna.it/>

20 Luglio 2019

In Home Page Lifestyle/Viaggi:

20 LUGLIO 2019 • VIAGGI

Forest Bathing: 10
luoghi per trarre
giovanimento
dall'atmosfera dei
boschi

Lasciarsi alle spalle la frenesia, il
caldo, i rumori; abbandonarsi al
lento ritmo della nat ...



Link: <https://www.iodonna.it/lifestyle/viaggi/foto-racconto/forest-bathing-10-luoghi-per-trarre-giovanimento-dallatmosfera-dei-boschi/>

Forest Bathing: 10 luoghi per trarre giovanimento dall'atmosfera dei boschi

Dall'Alto Adige al Molise ecco dove provare la pratica giapponese nata negli anni Ottanta come medicina preventiva: il Forest bathing, o Shinrin-Yoku, che in giapponese significa «trarre giovanimento dall'atmosfera dei boschi».



GUARDA

Forest Bathing: 10 luoghi per trarre giovamento dall'atmosfera dei boschi

Lasciarsi alle spalle la frenesia, il caldo, i rumori; abbandonarsi al lento ritmo della natura: un sogno realizzabile. Può bastare un piccolo spostamento, per andare poco oltre le porte della città; o sarà necessario arrivare in alta quota, se preferite spingervi più vicino al cielo. Comunque restando in Italia, dall'Alto Adige al Molise, potete provare una pratica giapponese nata negli anni Ottanta come medicina preventiva: **il Forest bathing, o Shinrin-Yoku, che in giapponese significa «trarre giovamento dall'atmosfera dei boschi»**. È l'ultima tendenza del natural wellness. Un bagno nella natura, ma non necessariamente in senso letterale. I principi suggeriti da M. Tomohide Akiyama, allora direttore dell'ente forestale giapponese, che nel 1982 mise a punto questa pratica di benessere, **suggeriscono di entrare in un bosco, camminare lentamente per almeno 2-3 ore (gli effetti più benefici si ottengono con una camminata di 4 ore per almeno 5 km)** e respirare lentamente. Immergersi nella natura con i 5 sensi apprezzandone a pieno i profumi, i colori e i suoni procurerà beneficio per la mente e per il corpo. In Giappone è un metodo ufficialmente riconosciuto sia per la prevenzione delle malattie sia per favorire la cura.

Ed è ormai provato scientificamente e empiricamente da numerose ricerche che l'immersione nel bosco è in grado di rinforzare le cellule più attive del nostro sistema immunitario, migliorare la pressione arteriosa, alleviare gli stati depressivi e stemperare l'ansia. Le specie arboree infatti rilasciano sostanze volatili dal fogliame e dalla corteccia, i monoterpeni, efficaci nello stimolare positivamente le difese immunitarie.

Ecco 10 luoghi italiani in cui provare il Forest bathing:



1/ Castello di Petroia (PG)



2/ Le Massif a Courmayeur (Ao)



3/ Bosco del Respiro della Paganella (TN)



4/ Parco Nazionale dello Stelvio (TN)



5/ Il richiamo del Bosco (Pr)



6/ Val di Non (Bz)



7/ Valle Aurina (Bz)



8/ Sul laghetto di Naz (Bz)



9/ Lalbergo diffuso molisano (IS)



10/ Il Sentiero di Meditazione in Val Badia (BZ)