

TEMPO DI ENTRARE NEL BOSCO

Il termine Shinrin-Yoku è stato coniato in Giappone nel 1982 da Tomohide Akiyama, allora direttore dell'ente forestale giapponese. Difficile tradurre l'espressione in italiano ma si può tentare l'impresa con "bagno della foresta" o "approfittare dell'atmosfera della foresta". Non è stata la solita boutade: tuttora è seguito da un numero crescente di persone come metodo di immersione nella natura, anche a fini terapeutici.

■ Su questo tema scrive Selene Calloni Williams – che i lettori di questo giornale conoscono – da una visuale ricca di informazioni, forte delle sue conoscenze sul campo nell'ambito dello sciamanesimo e della meditazione buddhista. «In tutti questi anni – scrive – ho imparato molto sulla connessione con il bosco. Ho appreso come il bosco può guarire l'uomo. Oggi insegno alle persone, anche a quelle che vivono in città, a stare in contatto con la natura».

■ Il libro spiega le tecniche di immersione in natura, il tutto supportato dalle esperienze di Selene tra le popolazioni delle foreste e delle steppe. Per esempio – dice – «per i popoli animisti la cattedrale è la foresta e le sorgenti d'acqua sono santuari». Pratiche percorse da tempi immemorabili e, anche tuttora, in certe aree del mondo (molto decentrate rispetto ai soliti percorsi turistici). Eppure c'è un bosco anche accanto a noi.



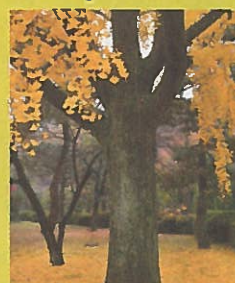
■ Tra le tecniche descritte: la Meditazione camminata, quella per aprire la visione sottile, la Kasina nella foresta, bagni di foresta in cavallo e quant'altro. Concludono il libro 30 schede sulla relazione tra l'uomo e gli alberi: quello che vogliono dirci e che ci offrono anche in erboristeria. Tutto questo non è riproducibile su scala industriale: sta a noi avviarci su questo sentiero, se vogliamo farlo. Una bellissima introduzione all'incontro con gli spazi boschivi. Il Regno degli alberi.



La ricchezza
del bosco

Selene Calloni Williams,
Noburu Okuda Do
Shinrin-Yoku
L'immersione nei boschi
Edizioni Studio Tesi
Pagine 190, euro 14,50

Scoprire l'occhio interiore



libertà, illuminazione e risveglio».

«Lo Shinrin-Yoku, l'immersione nel bosco, ha dimostrato di essere particolarmente utile per curare proprio quelle patologie che hanno a che vedere con lo stress prodotto dalla vita nelle città. In verità da tempi antichi l'uomo vede nella natura non solo una fonte di terapia, ma anche una maestra. Il contatto con la natura non favorisce solo salute fisica e mentale, ma anche

Selene Calloni Williams