

SHINRIN YOKU L'IMMERSIONE NEI BOSCHI

*Una pratica giapponese di
immersione nella natura*

di Brigitte O'Connor

Insonnia, perdita di concentrazione, isolamento sociale sono solo alcuni degli effetti nocivi della dipendenza da cellulare e da internet. Ne deriva che è sempre più importante prevenire forme di alienamento dalla realtà attraverso pratiche di consapevolezza. Per recuperare una propria centratura molto efficace è riallacciare il legame con la natura, che non deve più essere considerata come qualcosa di esterno a noi, da sfruttare e da dominare. Ecco che ci viene in aiuto un'antichissima pratica, ovvero "il bagno di foresta", che i nostri avi conoscevano molto bene, e che noi, donne e uomini del XXI secolo, stiamo riscoprendo per i profondi benefici che tale pratica apporta. Proprio questo è il tema centrale del nuovo avvincente libro Shinrin Yoku. L'immersione nei boschi (Edizioni Studio Tesi, 2018) della documentarista, scrittrice e direttrice di Imaginal Academy (www.imaginalacademy.org) Selene Calloni Williams.

Lo Shinrin Yoku, sebbene sia antico quanto il genere umano, è diventato un'attività che ha ottenuto numerosi riscontri positivi anche dalla comunità scientifica. Ma cos'è esattamente lo Shinrin Yoku? Come racconta l'Autrice, queste parole giapponesi significano "bagno di foresta". È proprio nella terra del Sol Levante che, negli anni Ottanta del secolo scorso, l'allora ministro giapponese dell'Agricoltura, Tomohide Akiyama, dichiarò che i suoi connazionali, immersi com'erano nella corsa al progresso tecnologico, avevano bisogno



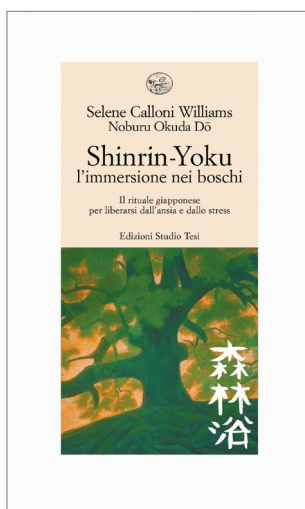
di ritrovare l'armonia psicofisica stando a contatto con la natura. Fu così che venne sviluppato e incentivato il programma dei bagni di foresta, attraverso il quale il governo giapponese si prefiggeva di invogliare le persone a camminare tra gli alberi per prendersi cura del proprio benessere.

Una pratica che aveva anche un altro beneficio, ovvero quello di rendere i cittadini più propensi a proteggere il loro habitat naturale. Tale programma ha avuto talmente successo che è diventata una sana abitudine per tanti giapponesi.

Ecco che lo Shinrin-Yoku descritto da Selene Calloni Williams si rivela un approccio all'avanguardia, molto potente ed efficace, in grado di migliorare la qualità di vita di coloro che lo praticano costantemente. Infatti, come sottolineano numerosi studi di carattere scientifico, la pratica dello Shinrin Yoku aumenta l'energia psicofisica, migliora i livelli di concentrazione, diminuisce i livelli di stress e riduce l'ansia. Questi sono solo alcuni degli effetti benefici, appurati a livello medico, prodotti dalla regolare pratica dei bagni di foresta. Selene Calloni Williams nel suo libro dedicato alla via dello Shinrin Yoku fornisce ricche spiegazioni legate ai benefici della pratica; inoltre illustra suggerimenti molto utili, nonché meditazioni da praticare in mezzo alla natura. Nel volume sono poi numerosi gli approfondimenti legati al rapporto natura e psicologia immaginale, a cominciare dall'idea che l'uomo non può dominare la natura – come invece crede di fare – poiché egli è parte della natura. Da queste analisi emerge chiaramente come i bagni di foresta riescano ad attivare emozioni e pensieri intrisi di benessere, gioia, armonia.

Ma lo Shinrin-Yoku è molto altro, perché parla all'immateriale, alla dimensione spirituale, come sottolinea l'Autrice in questo passo: "La natura insegna agli uomini a parlare con gli spiriti, a rimanere in contatto con i propri avi, ispira un senso del tempo circolare, una visione complessa del reale".

Il volume Shinrin Yoku. L'immersione nei boschi spiega quindi in dettaglio cos'è e come si pratica la One Minute Immersion, un'attività rivoluzionaria di immersione nella foresta accessibile a tutti, che contribuisce a rafforzare



e/o risvegliare la relazione tra uomo e natura, incentivando uno stile fondato sull'ecologia profonda. "Praticare la OMI e divulgare la OMI è una delle migliori vie per aiutare noi stessi e simultaneamente la natura" sottolinea Selene Calloni Williams. Il libro è arricchito da 30 schede curate dall'Autrice e da Silvia C. Turrin. Ogni scheda corrisponde a 30 alberi/arbusti diversi (dall'abete alla vite) e per ciascuna pianta viene descritto il mito ad essa collegato. Oltre a ciò, il lettore ha la possibilità di conoscere le proprietà benefiche di ogni albero o arbusto, nonché le parti di esso

che si possono impiegare per preparare infusi, decotti o oli. Le schede descrivono inoltre la pianta a livello immaginale, tramite spiegazioni connesse alla capacità di ciascun albero o arbusto di interagire con le nostre emozioni, con il nostro comportamento e quindi con il nostro destino. Il lettore potrà dunque sviluppare un vero e proprio "dialogo immaginale", potrà "raccontarsi" all'albero e chiedere allo spirito della pianta di aiutarlo a migliorare un aspetto di sé e della sua vita.

Per vivere pienamente la via dello Shinrin Yoku, Selene Calloni Williams, grazie a VoyagesIllumination (www.voyagesillumination.com), propone viaggi consapevoli, alla scoperta della natura e di se stessi, incentrati sull'ecoturismo. VoyagesIllumination, associazione culturale attiva in Italia e nella Svizzera di lingua italiana, organizza eco-viaggi al cui centro vi è l'esperienza dello Shinrin Yoku a 360 gradi. Le mete vanno dalle foreste del Giappone e del Myanmar, agli altipiani della Siberia e dell'Himalaya fino ai boschi di casa nostra. L'associazione propone persino un viaggio virtuale nella natura a mezzo di un corso online sullo Shinrin Yoku, nel quale è possibile apprendere i principi di questa arte; principi che poi si possono applicare durante una passeggiata nei boschi, un'escursione in montagna o anche camminando nel parco cittadino, e persino immergendosi nel contatto consapevole con una piantina coltivata in casa. La lettura di questo libro e i viaggi eco-consapevoli condotti da Selene Calloni Williams sono occasioni uniche per conoscersi, per prendersi cura di sé e per essere ispirati dalla linfa di nuove idee creative, sentendosi sempre parte della natura.