



ANNETTE LAVRIJSEN



SHINRIN YOKU

RITROVARE IL BENESSERE
CON L'ARTE GIAPPONESE
DEL BAGNO NELLA FORESTA

 GIUNTI

Annette Lavrijsen

SHINRIN YOKU

RITROVARE IL BENESSERE
CON L'ARTE GIAPPONESE
DEL BAGNO NELLA FORESTA

Illustrazioni di Valesca van Waveren

 GIUNTI

Titolo originale: *Shinrin-yoku* © 2018 by Annette Lavrijsen
Pubblicato per la prima volta da Ambo | Anthos Uitgevers, Amsterdam
Progetto grafico e illustrazioni: Valesca van Waveren

Tutti i diritti sono riservati

Per l'edizione italiana
Traduzione di Marino Magliani e Daniela Tasca per Studio Editoriale Littera
Realizzazione editoriale: Studio Editoriale Littera, Rescaldina (MI)
Grafica di copertina: Lorenzo Pacini

www.giunti.it

© 2018 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese, 165 – 50139 Firenze – Italia
Piazza Virgilio, 4 – 20123 Milano – Italia

ISBN: 9788809873063

Prima edizione digitale: maggio 2018



PRO.DIGI GIUNTI
FESTINALENTE

*A Suske
che come il maestro cinese Lao Tse
credeva in una vita semplice e libera,
a contatto con la natura.*

PREFAZIONE

Quando, alcuni anni fa, in un caffè di Amsterdam, ho sentito parlare per la prima volta di *shinrin-yoku*, ho pensato a una specie di setta segreta, composta da figure quasi mitologiche che, sotto la guida di un anziano monaco in costume adamico, praticavano riti sciamanici nella foresta.

Ovviamente l'idea che mi ero fatta era molto lontana dalla realtà, ma il «bagno nella foresta» – o *forest bathing*, all'inglese – mi affascinava, per cui ho deciso di partire per il Giappone alla scoperta di questo misterioso fenomeno. Una volta lì mi sono avventurata per cime e vallate, ho visto ottantenni scalare montagne senza sforzo e ho conosciuto la dottrina animistica dello *shintō*, secondo la quale piante, animali e fiumi possiedono un'anima e a volte persino qualità divine.

Ho imparato che lo *shinrin-yoku* è tutto tranne che una terapia nel senso stretto del termine. È, prima di ogni altra cosa, un'interpretazione poetica di ciò che nella nostra società fortemente urbanizzata e digitale si trascura sempre più: l'esistenza, alla nostra portata, di un posto dove ognuno può scrollarsi di dosso la patina che ricopre la propria vita e prendere coscienza di se stesso. Frequentando la foresta, o il bosco, e rallentando i nostri ritmi di vita, entrando in contatto con la natura attraverso tutti i sensi, possiamo rinvigorire il corpo, calmare lo spirito e riempirci l'anima. In questo libro vi racconto come tutto ciò sia possibile, ma prima voglio raccontarvi come la natura ha aiutato me.

Essendo di indole molto curiosa, e dotata di un cervello che, alla stregua di un mulino, macina idee in continuazione, sono da sempre assalita da un'enorme quantità di stimoli, positivi e negativi. Il che non ha mai rappresentato un problema durante la mia infanzia trascorsa in

campagna. Da adulta, invece, quando mi sono misurata con lo stress e la frenesia della vita di città, ho dovuto impegnarmi a fondo per gestire il quotidiano senza annaspere. Come una scimmia ragno, la mia mente schizzava di pensiero in pensiero. Seguivo ogni impulso, a volte con successo, ma nella maggior parte dei casi mi ritrovavo come in un gorgo. E, mentre pensieri ed emozioni vorticavano in balia della corrente, il mio corpo restava sulla riva a guardare.

Ho cercato rifugio nella meditazione e nei corsi di *mindfulness* – una tecnica psicologica di meditazione derivata dal buddismo –, nei quali mi veniva spiegato come affrontare i momenti difficili e liberarmi di pensieri ed emozioni negative. Nella pratica, tuttavia, non riuscivo ad applicare questi precetti, così ben presto il cuscino da meditazione ho cominciato a usarlo per appoggiarci i piedi mentre me ne stavo sul divano a fare zapping.

Nel frattempo, però, cresceva in me il desiderio di trovare un luogo in cui corpo e mente potessero quietarsi.

Se, scavando nella memoria, dovessi individuare un periodo della mia vita in cui mi sono sentita davvero rilassata e in pace con me stessa, non sarebbero le lezioni di meditazione, ma gli anni della mia infanzia. Già da bambina mi sentivo attratta dai boschi e dalle brughiere che circondavano la nostra fattoria. Adoravo arrampicarmi sugli alberi, costruire capanne o anche solo schiacciare un pisolino nella natura: il bosco è sempre stato un posto in cui mi sono sentita al sicuro e felice, e dove potevo interpretare il ruolo di protagonista nel mio personale romanzo d'avventura. Mi tornano in mente anche le vacanze in campeggio, le passeggiate nel verde e i pomeriggi sdraiata sull'erba a guardare le nuvole...

A quanto pare, dunque, all'aria aperta la *mindfulness* mi riusciva molto bene. Così ho ritrovato una vecchia valvola di sfogo, e quello è stato per me un momento cruciale, che mi ha spinto a ricercare in maniera più continuativa il contatto con la natura.

Approfondendo lo studio degli effetti dell'ambiente naturale sul benessere individuale, mi sono imbattuta in molte ricerche scientifiche che, negli ultimi anni, hanno fornito argomenti a sostegno dello *shinrin-yoku*, dimostrando che il bosco influenza positivamente la

salute fisica e mentale e contribuisce a rendere la nostra vita più sana e soddisfacente.

Con questo libro voglio invitarvi ad allontanarvi più spesso che potete dalla vita frenetica, a spegnere il telefono e andare nel bosco. Sulla base di dottrine filosofiche orientali e occidentali, di ricerche, interviste e della mia esperienza personale, vi illustrerò i benefici che un bagno nella natura può avere su corpo, mente e anima. Lo farò a partire dai cinque elementi della filosofia giapponese – terra, acqua, fuoco, aria e vuoto – esortandovi ad abbandonarvi completamente, fino a raggiungere la verità che sta dentro ognuno di noi. Portate *Shinrin-yoku* nel bosco e apritelo quando volete. Gli esercizi sono semplici, potete svolgerli in ordine casuale e vi aiuteranno a vivere la natura in maniera più intensa, a percepirla come fonte di rigenerazione, di ispirazione e di saggezza.

Buon bagno nella foresta,
Annette

1

UN PRINCIPIO OLISTICO



*Sospinte dal vento
da ovest
le foglie volano a est*

YOSA BUSON (1716-1784)

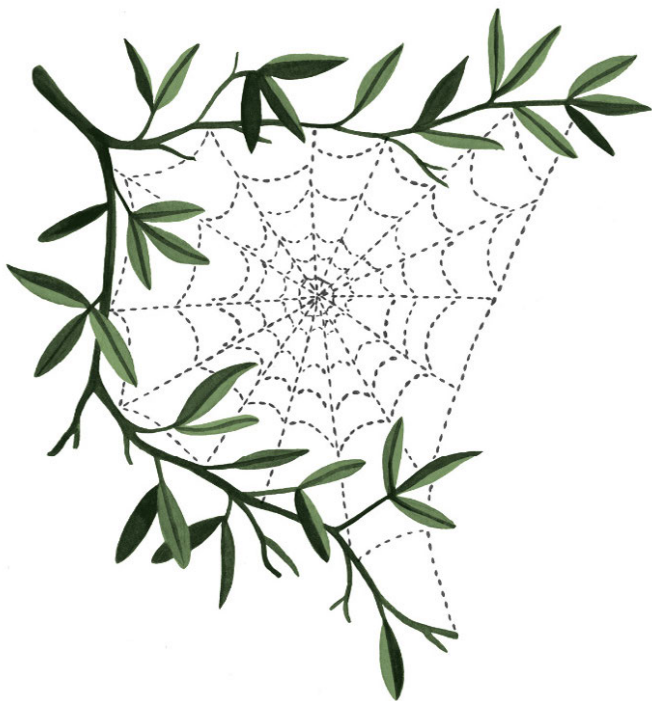
Negli ultimi secoli la scienza e la tecnologia hanno reso le nostre vite più confortevoli, hanno prodotto benessere e favorito l'allungamento dell'aspettativa di vita. Esiste però un innegabile rovescio della medaglia, che si manifesta, per esempio, nell'aumento delle malattie legate alla civiltà moderna o nei cambiamenti climatici. Insomma, l'umanità sembra essersi irrimediabilmente allontanata dalle proprie origini, dal mondo naturale che l'ha generata. Lo shinrin-yoku ci aiuta, in modo semplice, a ristabilire il contatto con la natura e a ritrovare una fonte di ispirazione e di rigenerazione.

Apro gli occhi, inspiro ed espiro profondamente. Mi guardo intorno. Tra gli alberi che mi circondano individuo la betulla, l'abete di Douglas e la quercia. A giudicare dallo spessore del tronco, alcune querce si direbbero centenarie. D'istinto, la mia mano si avvicina all'albero davanti a me e lo tocca. Un odore pungente mi avvolge come una brezza. Primavera.

La rugiada sulle foglie è ormai evaporata e il sole filtra qua e là tra le fronde, conferendo al terreno coperto di muschio un'aura misteriosa. Se qualcuno mi dicesse che in questo posto vivono gli elfi, gli crederei senza batter ciglio.

Accanto a me, un'enorme ragnatela risplende nella luce del mattino. Il suo proprietario è intento a ispezionare il bottino del giorno: una piccola mosca imprigionata nella resistente tela. Cammino piano, un piede dopo l'altro. Una cosa difficile per chi, come me, è abituato a muoversi a passo sostenuto, o addirittura di corsa. Ma mi risuonano in mente le parole del mio maestro giapponese: «Non serve fare sforzo fisico. *Senti* gli alberi, annusa la terra, ascolta il canto degli uccelli, accarezza la corteccia rugosa dei tronchi. E respira con la pancia. *Senti* la stagione».

Dopo una notte agitata, stamattina mi sono alzata presto e ho guidato fino al bosco. E questo nonostante abbia un'agenda fittissima di impegni e scadenze. A differenza di quello che si può pensare, infatti, è un ottimo investimento di tempo: passeggiare nella natura mi rilassa e dirada i nuvoloni neri che mi si addensano nella testa. La bellezza del creato stimola i sensi e mi ricorda quanto sia bella la vita. Giunta alla fine del sentiero, sono piena di energia per affrontare la giornata.



◎ IMMERSI NELL'ATMOSFERA DELLA FORESTA

Shinrin-yoku significa letteralmente «bagno nella foresta». L'ente forestale giapponese introdusse questo concetto fin dall'inizio degli anni Ottanta, sollecitando gli abitanti di metropoli come Tokyo, Osaka e Kyoto a ristabilire un contatto con la natura, per controbi-

lanciare, in qualche modo, la fortissima urbanizzazione. I quasi due terzi del territorio giapponese sono formati da distese boschive, che offrono sufficienti opportunità di fuga dalla città. Gli ideatori dello shinrin-yoku si sono ispirati a quell'antica credenza che attribuisce alla foresta un potere terapeutico, salutare per il corpo e per la mente, senza porsi il problema di un fondamento scientifico, che è arrivato solo in seguito.

Ovviamente, per noi occidentali è più difficile avere a disposizione una vera foresta. Ma, nella mia esperienza personale, un bosco o anche un bel parco, se vissuti con lo spirito giusto, sono una più che valida alternativa.

LA NATURA COME MEDICINA

All'inizio degli anni Ottanta, sulla rivista «Science» è comparso un primo studio sugli effetti benefici della natura sulla salute (Ulrich, 1984). Pazienti che avevano subito una colecistectomia mostravano di guarire più in fretta, di avere un atteggiamento più positivo e minore bisogno di antidolorifici se la loro finestra era affacciata sul verde e non su un muro cieco. Secondo l'indagine americana il bosco influisce sui processi del nostro corpo, evidenza confermata in seguito da altri studi.

Una ricerca specifica sugli effetti dello shinrin-yoku è stata condotta nei primi anni Novanta a Yakushima, l'isola dove si trovano i più antichi e incantevoli boschi del Giappone, con cedri millenari. Per il suo esperimento, il dottor Yoshifumi Miyazaki, dell'università di Chiba, ha fatto passeggiare cinque persone tra i cedri per quaranta minuti, comparando poi gli effetti della camminata con quelli di una sessione di tapis roulant svolta al chiuso. L'umore e il livello di energia risultavano parecchio migliorati, e la concentrazione di cortisolo (un ormone prodotto dallo stress) nel sangue era molto più bassa.

Anche il professor Qing Li, della Nippon Medical School di Tokyo, si è specializzato nello studio degli effetti del bagno nella foresta.

«A lungo l'effetto terapeutico dello shinrin-yoku è rimasto circoscritto alle singole esperienze personali» ha dichiarato. «Nel 2004, invece, il ministero giapponese dell'Agricoltura, delle Foreste e della Pesca ha deciso di avviare una ricerca biennale mirata a indagarne le effettive conseguenze sulla salute. I risultati hanno finalmente dimostrato ciò che molti sostenevano da tempo, ovvero che un bagno nella natura può influire positivamente, in diversi modi, sul fisico e sulla mente.» Il contatto con la natura riduce la produzione di ormoni da stress, aumenta il livello di energia e di concentrazione, può abbassare la pressione arteriosa e combatte la depressione e gli stati d'ansia. Il professor Li e il suo team hanno inoltre scoperto che lo shinrin-yoku aumenta l'attività dei linfociti NK – le cosiddette cellule «natural killer» –, che giocano un ruolo primario nella difesa naturale contro virus e malattie, e hanno ipotizzato anche il ricorso continuativo al bagno nella foresta come supporto alla cura di malattie coronariche, obesità e persino tumori.

In una successiva indagine dell'università di Chiba (2009), 280 partecipanti sono stati suddivisi in gruppi da dodici e distribuiti in ventiquattro zone boschive del Giappone. Il primo giorno sei membri di ogni gruppo sono rimasti nel bosco e i restanti in città. Il giorno dopo si sono alternati. Per consentire i dovuti raffronti, i ricercatori hanno misurato (più volte al giorno, dopo ogni attività) la concentrazione di cortisolo nel sangue, la pressione arteriosa, il battito e il ritmo cardiaco di ciascun partecipante. I dati hanno dimostrato che la permanenza nel bosco aveva ridotto la concentrazione di cortisolo, abbassato frequenza cardiaca e pressione e aumentato l'attività del sistema nervoso parasimpatico, quello che entra in funzione nei momenti di relax. Nel contesto urbano, viceversa, si era registrata una maggiore attività del sistema ortosimpatico.

Ricerche sul tema sono state svolte anche in Europa. Per esempio, uno studio condotto su oltre 250.000 olandesi, e pubblicato nel 2008 dal Netherlands Institute for Health Services Research (NIVEL), ha confermato che il nostro senso del benessere è strettamente correlato alla quantità di verde presente nel nostro ambiente. Lo studio – che faceva parte della ricerca *Vitamin G*, dove G sta per *green* («verde»), svoltasi

tra il 2005 e il 2009 – ha riscontrato, basandosi su parametri puramente medici, che chi vive circondato dal verde è davvero più sano: i soggetti esaminati lamentavano meno spesso diabete, malattie coronariche, ipertensione, fobie e depressione. E si riprendevano più in fretta da situazioni di stress e stanchezza, facendo più movimento, mangiando in maniera sana e respirando un'aria più salubre. Questo spiega forse il motivo per cui chi vive in campagna gode spesso di una salute migliore rispetto a chi vive in città.

Secondo Jolanda Maas, la sociologa dell'ambiente del VU University Medical Center di Amsterdam che ha condotto la ricerca, anche la qualità del verde gioca un ruolo importante: biodiversità e varietà nel paesaggio, infatti, aumentano i benefici anche sull'uomo. «Non ci piace un monotono susseguirsi di siepi e alberi piantati, meglio un bosco o un parco con ampi spazi aperti, tante specie di piante e fiori, farfalle, api, uccelli, dove l'alternarsi delle stagioni sia ben visibile.»

Come vedremo, i risultati di queste indagini avvalorano il concetto dello shinrin-yoku: un ambiente verde è salutare e tutti dovrebbero giovarsene. Immergersi nella natura può far diminuire la pressione sanguigna, rafforzare il sistema immunitario e aiutare la concentrazione e la capacità di problem solving. Inoltre, funziona anche come rimedio contro l'apatia, lo stress cronico, la depressione e gli stati d'ansia.

DISTURBO DA DEFICIT DI NATURA

Stress cronico, apatia e depressione sono i classici disturbi del nostro tempo, che ci costringe a ritmi sempre più frenetici. Grazie a internet, ai social network e ai progressi tecnologici, il mondo intero è a portata di mano: è possibile chattare con un amico che vive a Barcellona, rispondere a una mail di lavoro in tempo reale da New York e fare acquisti in una boutique parigina con un paio di clic. Tutte azioni che vent'anni fa ci sarebbero costate così tanto tempo e denaro da indurci probabilmente a rinunciare, e che adesso invece possiamo fare in mezz'ora e senza mettere piede fuori casa, cosa che peraltro facciamo sempre meno.

Se, stando ai dati delle Nazioni Unite, nel 2014 circa il 54 per cento della popolazione mondiale viveva in città, secondo le attuali proiezioni nel 2050 la percentuale è destinata a salire al 66. Con circa cinquecento abitanti per chilometro quadrato e una popolazione urbana ben superiore a quella rurale, i Paesi Bassi, per esempio, sono uno dei Paesi più densamente popolati al mondo.

Le città sono diventate una giungla di cemento, e noi ci affanniamo a spostarci ogni giorno da casa all'ufficio, alla palestra, al bar, trascorrendo gran parte del nostro tempo in ambienti chiusi e svariate ore davanti a uno schermo. Persino mentre facciamo sport o siamo con amici controlliamo regolarmente il contapassi o il telefono. Per molti, anzi, il contatto con la natura si limita ai barbecue all'aperto e quello che sappiamo del mondo naturale lo impariamo dai documentari televisivi anziché da una passeggiata nel verde. La nostra vita è un vortice, e siamo presi d'assalto da un'enorme quantità di stimoli. Quando ci rendiamo conto di aver bisogno di calma e tranquillità spesso è troppo tardi.

Per questo dobbiamo cercare rifugio nella natura, che in mezzo al tumulto ci offre un'oasi di quiete, di spazio e riflessione: un posto in cui gettare l'ancora e provare a stabilire un legame con la «madre terra» e con la nostra interiorità.

Già nel 2005 lo scrittore e attivista americano Richard Louv metteva in guardia sulle conseguenze del distacco dalla natura. Nel suo libro *L'ultimo bambino nei boschi* parla di «nature deficit disorder» – che potremmo tradurre con «disturbo da deficit di natura» –, non tanto come diagnosi medica, quanto piuttosto come monito sui rischi che l'uomo corre allontanandosi dalla natura, soprattutto durante l'infanzia. Le sue conclusioni si basano su ricerche e su centinaia di interviste da lui realizzate con genitori e bambini americani: Louv evidenzia un allarmante aumento di casi di disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD), obesità infantile e ritardi nello sviluppo delle facoltà motorie e cognitive. La mancanza di contatto con la natura – tipica delle attuali «generazioni iPad» – potrebbe rendere i bambini più esposti a disturbi legati allo stress e a tendenze depressive. Senza contare che una scarsa attenzione alla natura nelle generazioni future potrebbe mettere a rischio anche gli ecosistemi terrestri.

Sebbene Louv abbia condotto le proprie ricerche su bambini americani, anche in Europa la relazione tra uomo e natura è sempre più debole. Viviamo in un mondo in cui la scienza medica è così avanzata che malattie un tempo ritenute incurabili oggi si sconfiggono con trattamenti di routine, ma al contempo si registrano sempre più casi di nuove patologie che fino a poco fa non esistevano. L'incremento di malattie croniche autoimmuni come asma e allergie è direttamente collegato al distacco dalla natura. Che questo distacco abbia una qualche influenza anche sull'aumento del numero di persone con problemi di attenzione, stanchezza cronica, stress, depressione ed emicrania è ancora da provare, ma di certo un'interazione salutare con la natura può diminuirne sensibilmente gli effetti.

Testate il vostro rapporto con la natura

Per diversi motivi, psicologi, sociologi ed ecologi sono interessati alla misura in cui le persone si sentono attratte dalla natura circostante. Attraverso questo test, basato sullo studio *The Connectedness to Nature Scale* (Mayer & McPherson Frantz, 2004), potrete saggiare il livello del vostro legame con la natura. Se rispondete «sì» alla maggior parte delle domande, allora non avete di che preoccuparvi. Ci sono molti «no»? Continuate a leggere questo libro!

- sento un forte legame con l'ambiente naturale.
- Quando ho bisogno di rilassarmi cerco spesso il contatto con la natura.
- Trascorro volentieri il mio tempo libero in spazi aperti e verdi.
- Il mio benessere è legato a quello della natura.
- Il mio rapporto con l'ambiente è un forte indicatore della mia identità.
- Nutro un profondo amore per animali e piante.
- Il mio legame con gli animali, le piante e la Terra si riflette sul mio stile di vita.
- Le mie azioni influiscono sul benessere del pianeta.
- Credo che flora e fauna debbano essere protette al massimo.
- Sono convinto che l'uomo e la natura facciano parte di un unico sistema e siano interdipendenti.