Shinrin-yoku

Shinrin-yoku, el baño de bosque

Apreciado **Camino Lover,** hoy te cuento porqué el Shinrin-yoku es una actividad que te pone en contacto con la Naturaleza.

Esta actividad nos hace falta porque los urbanitas buscamos a menudo el “aire limpio” del campo o del monte sin saber la razón, sentimos un impulso. El estrés que padecemos, a menudo, nos hace sentir la necesidad de ir a la Naturaleza.

Razones

Porque no estamos hechos para vivir entre bloques de hormigón día tras día, a menudo sin ver el sol. Habitar espacios donde lo verde está tan controlado como los pobres animales de cualquier zoo.

Sentimos que caminar por la Naturaleza nos hace bien, aunque

sea unos pocos kilómetros, una media hora puede ser suficiente. No te digo hacer uno de los **Caminos de Santiago** que como mínimo te obliga a estar una semana entre campos, bosques y pueblos de todos los tamaños, mayoritariamente pequeños.

Además, caminar te ayuda a prevenir multitud de enfermedades como la diabetes o la obesidad.

Práctica terapéutica

En Japón los científicos descubrieron que la inmersión en la Naturaleza, en el bosque, era una de las mejores prácticas terapéuticas y la han llamado “Shinrin-yoku”, literalmente baño de bosque.

Esta práctica previene muchas enfermedades y se ha observado que ayuda en la curación de las que puedas tener tú.

El ejercicio consiste en ser consciente con todos tus sentidos de donde estás. Mira bien los árboles y las plantas, fíjate en sus estructuras, en sus formas. Tócalas para tastar sus relieves y texturas. Huele al bosque y sus

aromas. Escucha los pájaros, el viento, el agua. Educa tus sentidos para sentir que estás en la Naturaleza.

En fin de semana

Si lo practicas en fines de semana sin hacer un Camino concreto, lo mejor es que dejes **el móvil, el reloj, la máquina de fotos,** en casa, y vagues sin rumbo siendo consciente de todo lo que te rodea. Relájate. Báñate de bosque y oye que te dice la Naturaleza y también lo que te dice tu cuerpo y tu mente. Deja que tu cuerpo sea tu **GPS**.

Pero esto no es solo una filosofía, un tema de **magia y alquimia**, es una cuestión científica.

Se ha observado que estadísticamente las personas que pasan, aunque sea un solo día en el bosque aumentan la proporción de células anticancerígenas y también la cantidad de las llamadas células asesinas, las que se encargan de eliminar todo tipo de microbios de nuestro organismo. Eso es porque nuestro cuerpo es capaz de entrar en contacto con los llamados terpenos, que son emisiones de las plantas.

Un solo día en el bosque nos pone en contacto con muchas substancias naturales porque entran con la respiración, el “aire limpio” que intuimos que nos hace bien.

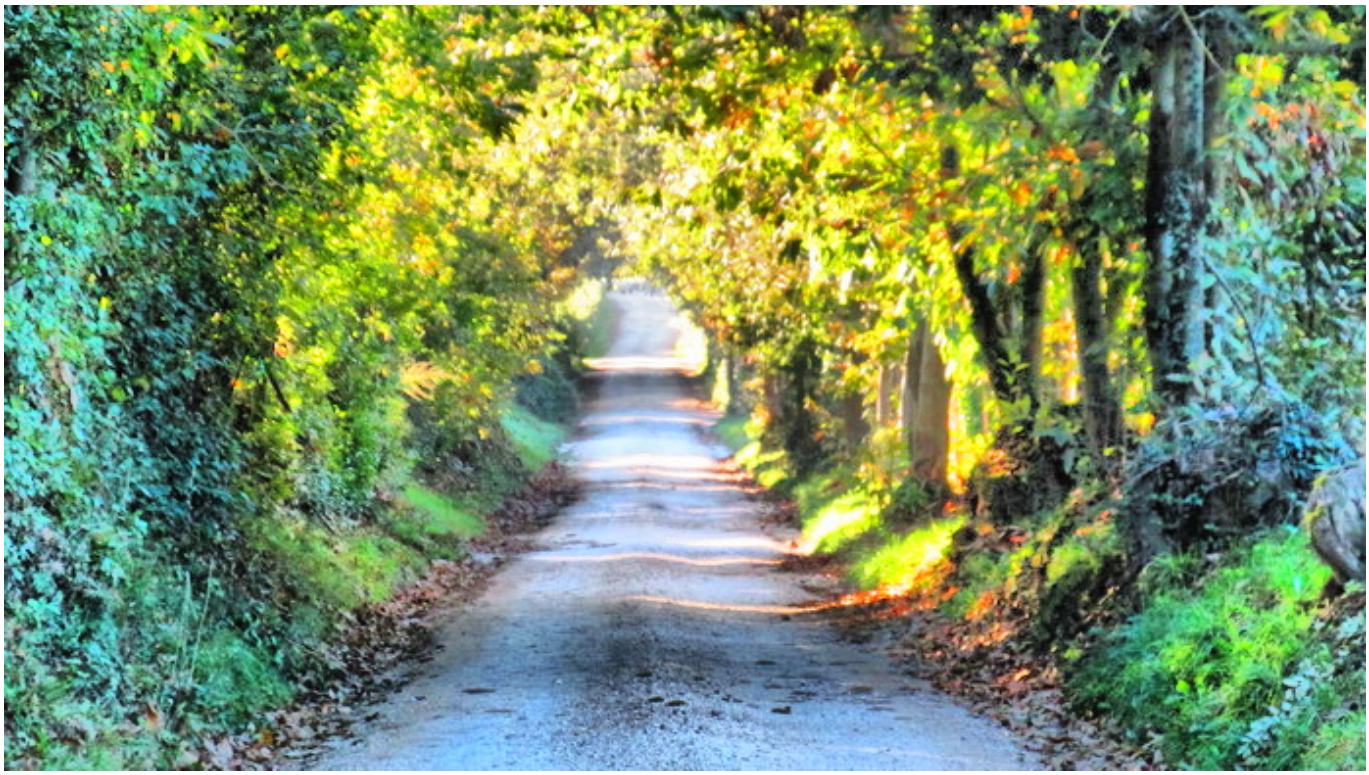
Los terpenos también reducen las hormonas que nos producen estrés como el cortisol. Así mejora nuestra presión arterial, y a título psicológico no solo reduce el estrés, sino que también nos relaja y produce un efecto calmante porque actúa contra la depresión y la ansiedad.

Ampliación

El tema da mucho de sí y te recomiendo que mires por internet. Por ejemplo los consejos que indica el catedrático de Psicología Ambiental de la **Universidad Autónoma de Madrid**, Don José Antonio Corraliza Rodriguez.

Encontrarás también opiniones en muchos foros como los de “**Randonner Leger**” y “**Backpacking Light**”.

¿Porqué no probar también **los ejercicios** que propone **Paolo Coelho** en su libro del peregrino a Compostela?



¡! BUEN CAMINO PEREGRINO ¡!

¡! ULTREIA ET SUSEIA ¡!