

M. AMOS CLIFFORD

BAGNI  
DI  
FORESTA

IL POTERE DI GUARIGIONE  
DELLA NATURA CON  
L'ARTE DELLO  
*Shinrin-yoku*

ARMENIA

---

## INTRODUZIONE

In ognuno di noi dimora una foresta che è lo specchio interiore delle grandi foreste del mondo: il presente libro è un invito a riunire quelle foreste, dentro e fuori di noi.

Il Forest Bathing – o bagno di foresta – è una pratica che rientra nella gamma di strategie di cura individuale che tutti hanno a disposizione e rappresenta altresì un formidabile percorso di attivismo per quanti sono chiamati ad aiutare a risanare i rapporti spezzati tra l'uomo e il mondo extraumano. Non c'è alcuna separazione tra esseri umani e natura, né i primi godono di un salvacondotto che consenta loro di sfuggire agli effetti dei traumi che infliggono alla madre terra. Il risanamento dell'uomo e delle foreste si produce in contemporanea o non si produce affatto, e la medicina portatrice di tale risanamento si trova nel loro rapporto. In questo lavoro di suprema importanza, il Forest Bathing è uno strumento particolarmente efficace.



Al pari di molte pratiche, iniziare è semplice ma, come per tutte le pratiche che recano maggiore soddisfazione, il Forest Bathing presenta anche livelli di complessità e gioia che diventano particolarmente premianti qualora lo si renda parte integrante della vita quotidiana. Questo libro è una guida che condurrà il lettore nei primi passi.

Condividerò alcuni dei metodi di base della Forest Therapy e toccherò brevemente anche alcuni argomenti della filosofia che ne costituiscono le fondamenta. Quando si pratica il Forest Bathing, si lavora con la foresta in qualità di partner. Una delle frasi chiave, a cui i praticanti fanno costante riferimento quale fondamento della nostra filosofia, è «La foresta è pronta a sostenerti». Sebbene implichi uno sforzo da parte nostra, paradossalmente è proprio rilassandosi nell'abbraccio della foresta che più facilmente si ottengono i benefici. E tali benefici sono assai numerosi. Alcuni vengono trattati in questo libro, altri attendono che li scopriate di persona.

In qualità di partner durante questa pratica, gli alberi e le foreste vi danno il benvenuto: riconoscono la vostra foresta interiore e ne richiamano l'attenzione. Soffermatevi un momento sul ricordo di un albero che è stato in qualche modo importante per voi nei primi anni della vostra vita: magari passavate accanto a un ginkgo sulla via per andare a scuola e, ogni autunno,



per una settimana illuminava la brezza con l'oro delle sue foglie. Oppure c'era un enorme acero nascosto nel bosco vicino a casa vostra, un albero che credevate di conoscere solo voi: magari andavate lì ogni volta che avevate bisogno di rimanere soli. Se non rammentate o non avete mai saputo il nome della specie, non ha alcuna importanza: ciò che importa è la *connessione* che avevate con quel particolare albero – quella vivida sensazione di avere un legame personale che è parte dell'essere in rapporto con qualcuno o qualcosa. Qual era il vostro rapporto con quell'albero?

Man mano che gli alberi emergono dal paesaggio della vostra memoria, quali dettagli ricordate? Quanti anni avevate a quell'epoca? Quando avete visto per la prima volta l'albero? In quali circostanze? Come avete interagito con lui? Vi siete arrampicati o avete cercato riparo sotto i suoi rami, avete costruito una capanna sul suo tronco o ne avete colto i frutti?

Cosa rammentate dell'albero stesso? Figuratevi la sua grandezza, la sensazione della corteccia sotto le dita, le foglie o gli aghi, come cambiava di stagione in stagione. Può essere che solo ora, mentre entrate in contatto con il ricordo di quell'albero, cominciate a ravvisare il posto che ha occupato nella vostra vita e a scorgerne nuove dimensioni. Completando il quadro con i dettagli di quel primo incontro, lasciate che la



memoria assuma la forma di qualsiasi magia vi offra l'immaginazione.

Il mio primissimo ricordo è la presenza degli alberi. Sono nella culla, nella mia cameretta al secondo piano dove c'è una finestra aperta. Man mano che il cielo si accende delle luci dell'alba, sento gli alberi che salutano il mattino cantando. Con sottile voce vibrante gli aranci danno inizio al coro dell'alba: «Aranci! Aranci! Noi siamo gli Aranci!». È un canto traboccante di gioia. I limoni rispondono: «Limoni! Limoni! Noi siamo i Limoni!», e il loro inno è ugualmente gioioso. Botta e risposta, sulla soglia tra la notte e il nuovo giorno, gli alberi cantano. Quei canti sono stati la primissima sequenza del paesaggio sonoro della foresta dentro di me. Non so spiegarmi come mai sapessi che alcuni alberi si chiamavano «aranci» e altri «limoni». Il mio cuore si commuove di fronte a questo mistero e a come esso suggerisca l'esistenza di livelli di rapporto tra persone e alberi ben oltre la portata del nostro immaginario culturale.

I miei aranci e limoni canterini sono un esempio di come gli alberi tocchino le nostre vite, sovente in modi così delicati e talmente legati al singolo istante da non riuscire nemmeno a notare la connessione finché, in un momento successivo di riflessione, non ci investe la consapevolezza della pienezza della loro offerta. Nel momento in cui torniamo col pensiero a que-



gli istanti, ci rendiamo conto della dovizia dei loro doni. È questa la natura degli alberi: lenta e paziente. Quando trascorriamo del tempo nella quiete dei boschi o di un parco, o persino del nostro giardino, gli alberi interiori – quelli che ricordiamo come amici del passato – sono lì anche loro. La commozione che nasce nell'intimo più profondo, la semplice gloria del momento presente che affonda le radici nell'ecologia della nostra memoria: questo è il fondamento del Forest Bathing.

Il bagno di foresta può essere un evento occasionale, ma solo quando ne facciamo una pratica regolare ci rendiamo pienamente conto dei suoi benefici. Sebbene non sia sempre possibile raggiungere una foresta ogni settimana, la maggior parte di noi può trovare un modo per incorporare nella propria vita almeno alcuni dei benefici di tale pratica, attraverso semplici accorgimenti che rinnovano e approfondiscono le connessioni con il mondo extraumano della natura.

In tutto il mondo, sono molte le persone che praticano il Forest Bathing per riconnettersi alla natura e trovare sollievo dagli stress dell'esistenza quotidiana, ricevendo innumerevoli benefici e doni. Sono convinto che il desiderio di trovarsi nella foresta e cercare conforto e risanamento tra gli alberi sia profondamente codificato nella psiche umana: è nel nostro DNA. La nostra spe-



cie si è evoluta tra gli alberi e negli ambienti della savana dove foreste e praterie si incontrano. Molto tempo fa, il nostro corpo ha imparato a trarre giovamento dall'inalare le emissioni degli alberi, quel ricco miscuglio di ossigeno appena creato e altri aerosol che fanno bene all'umore, al cuore, alle facoltà mentali, al sistema immunitario e a molto altro ancora.

Il rapporto è sempre stato reciproco: noi espiriamo l'anidride carbonica che gli alberi inspirano. I nostri progenitori avevano imparato a curare gli alberi, a potarli, a bruciare periodicamente gli sterpi del sottobosco prima che la materia combustibile mettesse in pericolo la foresta. Quando le società dimenticano come prendersi cura degli alberi, cominciano ad abbattere foreste e, inevitabilmente, compaiono i deserti, le sorgenti si prosciugano, i modelli meteorologici mutano. Sono questi i tempi in cui viviamo. In un modo o nell'altro – come specie – la maggior parte di noi non riconosce più gli alberi come propri congiunti bensì li considera messi da mietere, al servizio di scopi prettamente umani.

Questo è uno dei motivi per cui il Forest Bathing è importante per l'epoca in cui viviamo. Oggi gli alberi hanno bisogno di noi. Ci invitano a tornare nei boschetti della loro comunità con profferte di guarigione, e noi veniamo a loro proprio perché ricordiamo, nel nostro DNA, il



potere, la bellezza e la generosità degli alberi. Nell'intimo intuiamo che ricordare il loro canto è un nostro diritto di nascita.

Ho fatto esperienza di Forest Bathing in molte foreste del mondo. In Serbia ho camminato tra querce antiche che eguagliano in dimensioni alcune delle sequoie della costa californiana. Ho conversato con i più antichi pini dai coni setolosi sulle fredde montagne, là dove il Nevada e la California si incontrano. Mi sono disteso sul suolo accogliente nelle foreste della Nuova Zelanda, dove i kauri si ergono in tutta la loro magnificenza. In Giappone mi sono accoccolato tra le radici di un cipresso hinoki chiamato «l'Antico», mentre lasciava cadere gocce di pioggia dai rami sul mio viso rivolto all'insù. Mi sento completamente a casa nelle terre boschive di querce e allori che crescono sulle catene costiere della California, perché è lì che ho trascorso l'infanzia ed è il luogo in cui ora vivo. In tutte queste foreste, in compagnia degli alberi, ho conosciuto una quieta trasformazione del cuore e della mente. Dapprima in sussurri, e col passare del tempo con voci sempre più udibili, le foreste ogni volta mi insegnano ad ascoltare come il canto degli alberi sia un coro che si intreccia armonioso con il canto della mia vita.

Questo libro è un invito a riporre fiducia nella foresta interiore di ognuno di voi, affinché vi guidi in questa affascinante pratica immersi tra



gli alberi. Che viviate in campagna, in periferia o in città, questo libro vi offre una base e attività specifiche che potete utilizzare per esplorare il Forest Bathing da soli. Non farò promesse, ma vi dirò questo: l'esperienza può rivelarsi profonda, o addirittura trasformarvi.

*Nomenclatura: come si chiama?*

Nel presente libro, l'esplorazione del Forest Bathing si basa sulla pratica che io e i miei colleghi della Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs (ANFT) abbiamo sviluppato. *Forest therapy* è il termine con cui ci riferiamo alla nostra attività, in parte ispirata alle pratiche giapponesi benché il nostro non sia un tentativo di replicarne i metodi, che si sono sviluppati in modo tale da attagliarsi perfettamente agli aspetti peculiari di quella cultura.

Il termine giapponese per tale pratica, *Shinrin-yoku* viene tradotto letteralmente come «bagno nella foresta». Questa è l'origine del titolo del presente libro e il termine che utilizzeremo frequentemente all'interno di queste pagine. Personalmente, ritengo che i termini *Shinrin-yoku* e *Forest Therapy* siano pressoché intercambiabili. Esiste solo una sottile differenza, nel senso che la *Forest Therapy* implica una pratica esercitata con il preciso obiettivo di raggiungere un tipo di risanamento ottenuto più effica-

cemente con l'aiuto di una guida specializzata. In Giappone, oltre al termine Shinrin-yoku, le guide talvolta descrivono la loro attività anche come «terapia *shinrin*», e i metodi impiegati sono mirati a promuovere il benessere e prevenire la malattia. «Bagno di foresta» mi dà l'impressione di un'esperienza più informale vissuta tra gli alberi, liberi da aspettative e orientata al semplice piacere.

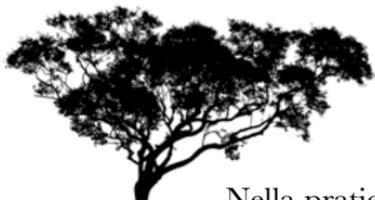




---

## 1. COS'È IL FOREST BATHING

Il termine *bathing* (bagno), unitamente alla parola *forest* (foresta), evoca immagini di nuotate nelle acque di fiumi o laghi circondati da alberi. Uno scenario simile raramente fa parte del Forest Bathing, ma l'idea non è poi così lontana dalla realtà. L'aria attraverso cui ci muoviamo camminando è sotto molti aspetti simile all'acqua: si muove come le correnti, fluisce come le onde, e lo si può osservare nella miriade di forme che le nubi assumono galleggiando nel vasto oceano del cielo. L'aria è abitata da ecosistemi viventi – dalle rilucenti bave di seta trasportate dalla brezza agli insetti e gli uccelli; essa ospita pollini e semi trasportati dal vento insieme a terriccio e spore fungine; il suono viaggia e si diffonde in compagini di informazioni stratificate. Sotto questi aspetti e molti altri ancora, l'atmosfera è paragonabile all'oceano. L'aria intorno a noi è un oceano in cui abbiamo sempre fatto il bagno.



Nella pratica del Forest Bathing, i sensi vengono immersi nelle speciali qualità dell'ambiente fluido, oceanico dei boschi. Camminando lentamente, essi si concentrano sulla miriade di modi in cui la foresta vivente ci circonda e ci tocca: la pelle percepisce la brezza, l'udito le voci gorgoglianti dei ruscelli e i richiami degli uccelli, la vista il movimento degli alberi nel vento. Focalizzando l'attenzione su di essi, il volume della cacofonia prodotta dai pensieri interiori si abbassa, ed ecco che i sensi ci riportano al momento presente in cui possiamo assorbire tutto ciò che la foresta è in grado di offrirci, accogliendolo, lasciando che si insedi in noi. Quando si concede alla foresta di ritrovare il suo posto all'interno di ognuno di noi, essa sosterrà la capacità naturale del corpo di produrre benessere e guarigione.

Il Forest Bathing non è sinonimo di escursionismo: la sua destinazione è «qui» non «là». Il passo è lento, l'attenzione si concentra sulla connessione e il rapporto. Talvolta, quando racconto ad altri cos'è un bagno di foresta, questi replicano: «Ma io l'ho fatto per tutta la vita!». Forse è così... o più probabilmente no. La maggior parte di noi non ha mai imparato l'arte della quiete nella natura, con qualche eccezione: chi pesca con la mosca, ad esempio, impara – nell'arco di numerose, lunghe stagioni di pratica – a sintonizzarsi completamente con i



suoni dell'acqua, il modo in cui i bagliori del sole si riflettono sulla superficie, l'alternarsi delle popolazioni di insetti di cui i pesci si nutrono, giorno dopo giorno e mese dopo mese. Rimanere immobili nei bassifondi del fiume, studiare le correnti d'aria, intuire la presenza dei pesci e il loro percorso e, infine, gettare la lenza: quel lento piacere dei sensi, in cui la pesca stessa viene talvolta dimenticata, è molto simile al Forest Bathing.

Da bambino ho avuto la fortuna di vivere in un luogo ricco di boschi a pochi passi da casa e lunghi sentieri di montagna. Era un'epoca di grande libertà per i bambini. Nelle lunghe ore d'estate, quando non eravamo sotto l'occhio vigile dei genitori, si camminava con gli amici per chilometri e chilometri. Non ci ritenevamo degli escursionisti, ma a volte era proprio ciò che eravamo. Quando crebbi diventai una guida naturalistica. Coprii grandi distanze nei boschi e nelle riserve naturali più selvagge, dormendo sotto le stelle per centinaia di giorni o forse più all'anno ma, ad eccezione di qualche sporadico momento di grazia in cui sospendevo ogni pensiero sulla mia destinazione, non ero consapevole del potere dei luoghi in cui mi trovavo. Non avendo ancora appreso l'arte di rimanere quieto e in silenzio, il più delle volte non ero cosciente della generosità della foresta. Fu solo dopo decenni di pratica di meditazione e dopo aver fatto esperienza di



nuovi modi di essere in natura – come la ricerca della visione – che imparai a rallentare il ritmo e porre sufficiente attenzione per dare avvio a un processo che, nel mio caso, è stato di *rimembranza*. Cominciasti a ricordare che non ero distinto dalla natura, che come essere umano appartenevo non solo alla società umana ma alla società del mondo extraumano in pari misura. Non scorgo il suo potere e la sua bellezza soltanto dall'esterno: io *sono parte* di esso.

Fu così che iniziai a praticare il Forest Bathing. Nel 2011 cominciai a studiare specificatamente la Forest Therapy e, nel 2012, fondai la Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs (ANTF) allo scopo di condividere la pratica con numerose altre persone e contribuire a diffonderla in tutto il pianeta. Spero che anche voi riusciate a condividere alcuni dei doni che ho ricevuto dal Forest Bathing. Fare un bagno nella foresta equivale a immergersi nella grazia che permea il mondo, percepire il potere e la bellezza immanenti che sono ovunque, sussurranti. L'eredità umana, quali membri della comunità del pianeta, non consiste solo nell'udire tali sussurri, ma nell'unire a essi la nostra voce. Se impariamo a farlo, forse potremo iniziare a riparare parte del danno che la nostra specie ha inflitto e a trovare nuovi modi di prenderci cura del benessere del vasto mondo della natura.



*Shinrin-yoku: un nuovo nome  
per una pratica antica*

Il Forest Bathing viene talvolta definito «l'antica arte giapponese dello *Shinrin-yoku*». La verità è che tale definizione è lievemente imprecisa. In primo luogo, non si tratta di un termine antico: fu coniato nel 1982 da Tomohide Akiyama all'epoca in cui era direttore dell'Agenzia Forestale giapponese. L'idea era quella di sviluppare un marchio di identità originale che collegasse le visite dei siti forestali all'ecoturismo orientato alla salute e al benessere, ma ciò non significa che i bagni di foresta non abbiano radici antiche.

Ricorrere alla natura per trovare guarigione ha una lunga tradizione in numerose culture, se non la maggior parte. Di fatto, fino all'avvento dell'era industriale, tutte le medicine erano derivate dalla natura sotto forma di erbe, radici, rituali e rapporti con altri esseri viventi. Lo stesso Paracelso, medico del XV secolo, insegnava che l'arte di guarire proviene dalla natura, non dal medico. Le città antiche venivano talvolta progettate in modo da incorporare la natura proprio per questo motivo: oltre 2500 anni fa, Ciro il Grande fece costruire dei giardini rigogliosi di piante nella capitale persiana. Praticamente tutte le civiltà indigene pre-industriali avevano tradizioni, cerimonie e rituali, nonché tecniche mediche, legate alla natura e dipendenti da essa



per la cura delle malattie. Molte di queste erano, e lo sono tutt'oggi, basate sulle foreste. Ovunque troviate foreste e comunità fortemente legate alla tradizione presenti nel medesimo luogo, troverete anche pratiche di Forest Bathing.

Attualmente si sta assistendo a un'enorme crescita di interesse in tali pratiche, forse in risposta ad alcuni problematici fallimenti della medicina farmacologica. Ne sono testimoni le numerose persone che hanno beneficiato delle cerimonie dell'Ayahuasca, una forma di medicina sciamanica vegetalista del Sud America che non solo è indirizzata al benessere fisico ma va oltre, penetrando la sfera psicologica e spirituale. Pensate ai monaci delle foreste che per millenni hanno fatto affidamento sulla solitudine sotto le chiome degli alberi quale fondamento del cammino verso l'illuminazione. Oggi, in molti paesi si sta assistendo a una fiorente rinascita delle pratiche di guarigione naturale note sotto vari nomi: dal *friluftsliv* – o «vita all'aria libera» – in Norvegia alle tecniche di Forest Therapy attuate nelle spa tedesche, al *sanlimyok* praticato in Corea, dove interi parchi nazionali sono dedicati ai poteri risananti della foresta. Nel Nord America esiste una crescente rete di guide certificate che esercitano la Forest Therapy conducendo gruppi di persone in escursioni di Forest Bathing offerte sotto una varietà di nomi diversi, come «Nature Wellness», «Forest Mindfulness» e così via.



Nella foresta di Akazawa, nei pressi della cittadina di Agematsu in Giappone, ho scoperto come antica tradizione e nuovo costume possano coesistere. La nostra guida era Takashi Miura, uno dei più sapienti esperti di Shinrin-yoku. Dopo un breve tragitto in treno fino al punto di partenza del percorso, seguito da una rapida introduzione, abbiamo camminato in una splendida foresta ove crescevano cipressi hinoki – un albero che non solo ha un forte significato simbolico nella cultura giapponese ma anche comprovate proprietà risananti. Giunti a un incrocio in cui confluivano cinque sentieri, trovammo un cancello chiuso che impediva l'accesso a uno di essi. Takashi ci spiegò che conduceva al luogo sacro in cui nel 1982 si tenne la prima camminata Shinrin-yoku ma, prima dell'evento, quel sito era stato ritenuto sacro per centinaia di anni. Come molti boschetti, alberi e foreste in tutto il mondo, per lungo tempo era stato un luogo in cui la gente aveva trovato rinnovamento, conforto e guarigione.

La credenza nei poteri risananti della foresta è profondamente radicata in Giappone, dove è influenzata dalla tradizionale religione shintoista. Secondo la visione del mondo dello shintoismo, in tutte le cose alberga uno spirito: montagne, fiumi e anche vecchi alberi ospitano dei *kami*, ovvero divinità o spiriti che vivono in essi. Ogni albero ha il suo *kodama*, uno spirito analogo alle driadi dei miti greci. Invisibili ma



percepibili nelle compagini della terra e delle acque vi sono anche i complessi ecosistemi dello spirito. Nella cultura popolare, essi fanno capolino nei film anime di Hayao Miyazaki – *La città incantata*, *Il mio vicino Totoro* e *Principessa Mononoke*. Questi film, che vivamente consiglio al fanciullo che alberga in ogni praticante di Forest Bathing, costituiscono una finestra sui mondi che per lungo tempo hanno dimorato nell'inconscio collettivo di molti popoli. Ovunque andiate in Giappone, dalla strada di fronte alla stazione Shinjuku – il principale snodo ferroviario di Tokio – ai villaggi più remoti delle montagne, incontrerete degli altari in cui i kami vengono ricordati e onorati. Molto spesso gli altari sono dedicati al kami di singoli alberi che vengono attentamente curati e a cui vengono offerti piccoli doni. Esiste un tacito presupposto secondo cui le qualità senzienti non sono appannaggio esclusivo degli esseri umani, ma sono proprie di tutto il mondo naturale.

Le guide Shinrin-yoku giapponesi che ho conosciuto non hanno mai parlato di questo aspetto in mia presenza, e suppongo che la maggior parte dei visitatori che accompagnano nelle escursioni di Forest Bathing non ne sia al corrente. Viceversa, i giapponesi enfatizzano i fondamenti scientifici delle passeggiate nella foresta. La maggior parte delle escursioni guidate a cui ho preso parte in Giappone iniziano



e finiscono con la misurazione della pressione sanguigna e dell'amilasi salivare, entrambi indicatori di stress e rilassamento. Ad ogni partecipante viene fornita una scheda su cui annotare i risultati pre- e post-camminata, sicché al termine del percorso è possibile vedere come i valori di pressione sanguigna e amilasi salivare siano variati. Sebbene la rilevanza di tali misurazioni quali strumenti di valutazione possa essere discutibile, il messaggio dietro alla raccolta di tali dati è chiaro: «I benefici di questa pratica sono suffragati dalla scienza».

L'approccio al bagno di foresta descritto in questa sede è simile allo Shinrin-yoku praticato in Giappone, tuttavia vi sono anche importanti differenze. I giapponesi dicono di utilizzare «tutti e cinque i sensi», ma l'approccio descritto in questo libro include ulteriori sensi, quali la propriocezione, il radar fisiologico e la comunicazione immaginale che discuterò in un capitolo successivo. La pratica che mi accingo a presentare mi ha consentito di familiarizzare con almeno quattordici sensi. Nel Forest Bathing, essi accelerano la connessione con la natura, l'io e il prossimo. È possibile attingere a tali sensi aggiuntivi – o più precisamente rammentarli – in modo del tutto naturale attraverso le esortazioni fornite dalle guide durante le camminate.

---

## INDICE

<i>Introduzione</i> .....	» 9
1. Cos'è il Forest Bathing .....	» 19
2. Il potere risanante dei bagni di foresta .....	» 33
3. Elementi di pratica.....	» 59
4. Il Forest Bathing passo dopo passo: la sequenza standard.....	» 79
5. Gli inviti della foresta .....	» 101
6. Varcare le frontiere dell'apprendimento 145	»
7. Questioni pratiche.....	» 155
8. Il bagno di foresta in Giappone .....	» 169
Conclusione: il risveglio della natura .....	» 175
<i>Note</i> .....	» 179
<i>Bibliografia</i> .....	» 181
<i>Note sulla AANFT</i> .....	» 185