

I segreti dello *Shinrin-yoku* giapponese (Bagni di foresta) Vivere Esperienze Multisensoriali in Natura

Sara Michieletto

Violino primo del Teatro La Fenice
Fondatrice del movimento internazionale "Artists for plants"
e del progetto musicale "Emotion for Change"

Il paesaggio sonoro delle foreste racconta molte cose a chi ha la pazienza di ascoltarlo

Foto: Elisabetta Zavoli

L'idea che ci si possa rilassare camminando per boschi e foreste è antica quanto l'uomo. Nonostante questo, i termini Bagno di foresta e Terapia forestale si stanno diffondendo rapidamente nel mondo. Perché?

Il nome 森林浴 (*Shinrin-yoku* in Giapponese, *Forest bathing* in Inglese o *Bagni di foresta*) nasce nel 1982. Questo consiste nell'assimilare l'atmosfera (aerosol) della foresta con tutti e cinque i sensi (Li, 2023, p. 6). Si tratta di un'esperienza basata sull'interazione con le ruvidità della natura, con la sua lentezza, con i suoni della natura, con i suoi profumi e con altri elementi ancora.

Esistono centinaia di studi clinici pubblicati come contributi scientifici e focalizzati sugli effetti psicofisiologici dei bagni di foresta. Questi studi suggeriscono come interagire con questi elementi naturali anche solo per poche ore e soprattutto in modo sinergico, possa produrre benefici psicologici e fisiologici precisi. L'ultimo studio di questo tipo, svolto nel 2023 in Friuli Venezia Giulia suggerisce risultati ancora più interessanti e incoraggianti. Durante queste uscite, un Operatore di Bagni di Foresta vi aiuterà ad "immergervi" in una foresta, in un percorso di *facile percorrenza all'insegna della scoperta*, della "ri-connessione" con la natura e dello stupore.

Il paesaggio sonoro delle foreste racconta molte cose a chi ha la pazienza di ascoltarlo.

Anche le foreste ascoltano noi esseri umani, quando ci immergiamo in esse.

La "musica" che ne esce è fatta di toniche, impronte sonore, segnali, che impareremo a decifrare. Proveremo a immaginare come ci "sente" una pianta, quali frequenze utilizzano i ruscelli e le radici per comunicare, e proveremo a sintonizzarci con loro, a fare musica assieme, sia con l'ascolto che con i suoni del violino.

Opzioni possibili

Sentiero di Terapia forestale delle Cascate di Kot, San Leonardo (Ud)
Lungo il fiume Natisone a Cividale del Friuli (Ud)

Tipo di visita: Visita guidata con Operatori di Bagni di Foresta OBF-FVG
Difficoltà: Turistico – attività di escursione lungo sentieri di facile percorrenza

Descrizione dell'esperienza

Giornate:

29 giugno – Cascate di Kot a San Leonardo (Udine)

20 luglio – lungo il fiume Natisone a Cividale del Friuli (Udine)

17 agosto – Cascate di Kot a San Leonardo (Udine)

Orario: dalle ore 09:30 alle ore 12:30

Si consiglia di presentarsi 10 minuti prima dell'inizio delle attività

Partecipanti: massimo dodici

Difficoltà: Turistico - attività di stazionamento, condivisione, escursione – per persone di età superiore a sedici anni

Tipologia: Esperienze multi-sensoriali in Natura

Prenotazione: obbligatoria entro le ore 16:00 del giorno precedente l'esperienza

Abbigliamento: tipico delle escursioni in montagna, ossia pedule o meglio scarponcini, pantaloni lunghi, camicia, maglia/pile, giacca, un tappetino-stuoino, un asciugamano. Persone vestite con calzature quali scarpe da tennis, sandali, infradito o altri capi di abbigliamento non consoni ad un'uscita in natura quali quelli sopra specificati non potranno svolgere l'attività, a insindacabile giudizio dell'Operatore.

Località: sarà scelta tra le località menzionate alla pagina precedente a discrezione dell'Operatore anche in base alle condizioni del sentieri, ai venti e al meteo.

Ritrovi censiti da Google Maps. I luoghi di ritrovo, recensiti da Google Maps, saranno comunicati dall'Operatore in base ai luoghi di svolgimento dell'esperienza

Contributo a persona per la partecipazione all'attività: 80 euro

Agli iscritti verrà comunicato il luogo esatto del ritrovo.

Informazioni e iscrizioni: *Eco&Salute Scarl* - Servizi ecosistemici per la salute umana, **NaSceMed APS** - Natura, Scienza e Medicina

Operatori di Bagni di Foresta (OBF): Maurizio Droli, Ricercatore scientifico e OBF. Lingue: Italiano, Inglese, Giapponese. Danila Petricig, Pranic Healer e OBF, lingua: Italiano.

Iscrizioni: via WhatsApp al numero: 348 0438 828 Maurizio – 339 311 6666 Danila

ECO & SALUTE



Unione Europea
FESR



Repubblica italiana

