

# Volontariato

In collaborazione con CSV Emilia



## Cronache di solidarietà

Storie di vite vissute per gli altri, progetti e informazioni utili sul mondo delle associazioni

# Forest Bathing, meno stress grazie al tempo trascorso nei boschi

Sabato 28 e domenica 29 l'evento di divulgazione e sensibilizzazione a Chiavenna Landi a cura dell'associazione "La cura del bosco"

### Nadia Plucani

● Negli ultimi anni si è sempre più sentito parlare del benessere legato all'immersione nella natura, nei boschi, tanto che si è amplificata la curiosità e la frequentazione di quei luoghi verdi. Parliamo in particolare del Forest Bathing ("bagno nella foresta"), una pratica nata in Giappone negli anni '80 che consiste nel trascorrere del tempo immersi nella natura, soprattutto nei boschi, con l'obiettivo di ottenere benefici fisici e mentali attraverso il contatto con l'ambiente naturale.

Non si tratta semplicemente di camminare nella foresta, ma di immergersi consapevolmente nei suoni, nei profumi e nei paesaggi naturali, usando i cinque sensi per connettersi profondamente con l'ambiente circostante.

Studi scientifici hanno dimostrato che il Forest Bathing può abbassare la pressione sanguigna, ridurre i livelli di cortisolo (l'or-

moni dello stress) e migliorare il sistema immunitario.

Nel territorio piacentino, a febbraio 2023 è nata l'associazione "La cura del bosco", con sede a Pontenure, che sebbene sia ancora giovane, ad oggi conta già 80 soci e 10 conduttori che accompagnano soci e non soci nei boschi della nostra provincia.

Marco Martinelli, psicologo e psicoterapeuta, è uno dei fondatori insieme ai colleghi Simona Minarelli, Massimo Esposito ed altri che si sono man mano aggregati. «Amici che desideravano proporre un'iniziativa, un'esperienza che racchiudesse in sé la natura, il benessere, il gruppo e il piacere di stare assieme che sembra scontato, a cui teniamo molto - rileva Martinelli - per condividere l'amore per la natura e il benessere che ne deriva».

Si è così arrivati a proporre "l'evento dell'anno 2024", due giornate in programma sabato 28 e domenica 29 settembre a Chiavenna Landi, nel comune di Cor-



In alto il gruppo dei conduttori di "La cura del bosco". Sotto due immagini dalle attività dell'associazione



temaggiore.

«Un evento che intende divulgare il metodo del forest bathing e al contempo fare rete sul territorio», riferisce Martinelli.

Al convegno si alternerà l'esperienza di forest bathing. «Nel bosco, nell'aria - informa lo specialista - ci sono degli oli essenziali che agiscono sul nostro corpo, sul sistema immunitario e sulla pres-

sione sanguigna regolarizzandola. Esistono riscontri scientifici e per questo intendiamo condividere questa esperienza. Mi ha sempre colpito che negli anni '80, in Giappone, si registrassero numerosi infarti tra i manager e si fosse scoperto come il camminare nei boschi potesse aumentare il benessere. Ecco allora il concetto di Shinrin Yoku (coniato nel

1982 e promosso dal Ministero dell'Agricoltura, delle Foreste e della Pesca giapponese per incoraggiare stili di vita sani, proteggendo i bellissimi ambienti naturali della nazione) che i medici giapponesi prescrivono tuttora per accrescere il benessere. Il forest bathing si è ampiamente diffuso in Europa, in Italia e a Piacenza che è all'avanguardia in

questa pratica, affiancando le buone abitudini del mangiar sano, delle passeggiate, delle escursioni». L'associazione di promozione sociale "La cura del bosco" è senza scopo di lucro ed è affiliata allo CSEN (Centro sportivo educativo nazionale) e al Settore Nazionale Forest Bathing CSEN (associazione di promozione sociale).

## Due giorni per imparare a riconnettersi con la natura

«È necessario riflettere sul nostro ruolo, sulla nostra identità in relazione al mondo»

● "Cura del Bosco, Cura di Sé: Una Nuova Consapevolezza per i Rapporti tra Essere Umano e Natura", è il titolo del convegno che si terrà a Chiavenna Landi (all'hotel ristorante La Tavola Rotonda) sabato 28 e domenica 29 settembre prossimi.

Organizzato dall'associazione La Cura del Bosco, darà la possibilità di esplorare il profondo legame tra la natura ed il benessere psicofisico.

«Il convegno - spiegano i referenti - rappresenta un momento di riflessione profonda su ciò che significa essere parte della natura e su come possiamo integrarci nuovamente con essa. Attraverso conferenze, pratiche esperienziali e momenti di condivisione, esploreremo nuovi modi di intendere e vivere il rapporto tra uomo e natura».

### Il programma

Il convegno si articolerà in due giornate ricche di attività.

### 28 settembre

10-11 Inaugurazione con Massimo Esposito, presidente de

### La Cura del Bosco.

11-17 Interventi di esperti su temi come la cultura giapponese, l'ecologia, e l'energia degli alberi.

17 - 22:45 Pausa, cena vegetariana, proiezione del documentario "Pachamama. Manifesto per la Madre Terra" di Tomas Torelli, e pratica di connessione.

### 29 settembre

9 - 14 Colazione e sessioni di Forest Bathing nel bosco.

15 - 20:30 Continuazione delle pratiche con un falò finale, accompagnato da rituali e canti.

### Perché il forest bathing

«Nella società moderna, raramente ci consideriamo come una delle tante forme di vita presenti sulla Terra - osserva Elena Cebotari, guida al benessere forestale dell'associazione La cura del bosco -. Eppure, siamo parte integrante della natura: i suoi ritmi coincidono con i nostri, e il suo benessere è profondamente legato al nostro».

«È necessario riflettere su chi siamo davvero, sulla nostra identità umana in relazione al mondo vivente e ai fenomeni naturali. Quell'identità che i popoli antichi percepivano in-

tuitivamente, oggi dobbiamo riscoprirlo consapevolmente, abbandonando la visione antropocentrica che pone l'essere umano al di sopra della natura e lo separa da essa. Colmare questa frattura significa diventare consapevoli dell'interdipendenza che ci lega alla natura, da cui dipende la nostra stessa sopravvivenza. Essere consapevoli significa compiere scelte più responsabili, sapendo che ciò che favorisce la natura non può che giovare anche a noi».

«In questo spirito, riteniamo fondamentale incoraggiare e guidare le persone a frequen-

tare le foreste, riscoprendo il loro ruolo cruciale per il nostro benessere psico-fisico. Noi di La Cura Del Bosco ci impegniamo a promuovere questa riflessione e a favorire un riavvicinamento e una riconnessione degli esseri umani con la natura, e in particolare con il bosco».

### Come partecipare alla due giorni

I posti sono limitati. Per maggiori dettagli e iscrizioni è possibile visitare il sito web <https://lacuradelbosco.org/> o contattare l'associazione al 3922089996. **\_NP**

Inaugurazione  
**PARCO DELLA SALUTE BORGONOVO**  
GIOVEDÌ 26 SETTEMBRE ore 17.30

ORE 18 APERITIVO INAUGURALE  
ORE 21 CONCERTO CANI DELLA BISCIA  
CON IL FOODTRUCK DI DRIVE-AUT

