



Vida en Salud Episodio 26. Un renovador baño de bosque (Shinrinyoku)

Bienvenida y presentación

Te doy la bienvenida al Podcast Vida en Salud, el podcast que te inspira a llevar una forma de vida saludable. Esta propuesta es mi iniciativa y yo soy Diana Valeria.

Declaración de intenciones

En este podcast nos proponemos aumentar la conciencia de que la salud es una responsabilidad personal. Porque únicamente tú eres responsable de tu salud, nadie más. Y te ofrecemos información, conocimiento e inspiración que te pueden ayudar a tener seguridad para poder aceptar y tomar esta responsabilidad.

Entendemos la salud desde un punto de vista muy amplio y hablamos de los muchos aspectos que afectan a la vida y que demasiadas pocas veces se vinculan con la salud.

Introducción

Estamos iniciando el año 2019 y tengo ganas de compartir contigo algo que pueda ser parte de tus buenos propósitos para el nuevo año. Algo que puedas ir practicando durante el año y que te sea beneficioso en todos los sentidos.

Pues para esto, he escogido el ShinrinYoku.

ShinrinYoku es una práctica ancestral que, aunque en realidad forma parte de las culturas de todos los pueblos de la tierra, encuentra en la cultura japonesa su mayor y más respetuoso reconocimiento.

ShinrinYoku se traduce como “baño de bosque” y aquí lo llamamos simplemente paseo por el bosque. Aunque el enfoque de cada definición es diferente y deriva en experiencias diferentes.

Contenido

Mientras que pasear por el bosque se puede entender como simplemente eso: caminar por el bosque sin más intención, la definición ShinrinYoku define con más exactitud el espíritu y la experiencia de esta actividad que se da mediante un paseo por el bosque.

Diferencias entre Shinrin-Yoku y pasear por el bosque

ShinrinYoku es un término acuñado en 1982 por el ministro de Agricultura, Bosques y Pesca de Japón, Tomohide Akiyama, y define una actividad que ha sido estudiada científicamente y recomendada médicamente. Quiere decir algo más que “paseo por el bosque” porque se refiere a la integración con el bosque absorbiendo los beneficios que genera, a absorber el bosque a través de los sentidos, conectando con el profundo sentido de la belleza y el misterio del universo. El conocimiento de estos beneficios se han transmitido popularmente y se se han elogiado románticamente en poemas y prosas, pero también han sido estudiados científicamente. Así que tenemos evidencias científicas de ellos.

ShinrinYoku no es una forma de hacer ejercicio o excursionismo. No hay metas ni destinos programados. Se trata de estar en la naturaleza y pararse a admirar el fondo de vida en el bosque, percibir sus aromas y sabores, su temperatura y la caricia del aire sobre la piel, los cambiantes colores de la vegetación, los sonidos del agua, de las hojas al viento, del revolotear de los insectos y del canto de los pájaros, de contemplar en él la evidencia del paso del tiempo y de las estaciones. De permitir que nuestros sentidos se abran bajo estos estímulos y re-conectemos con la vida natural.

La biofilia

Aunque ahora vivamos de espaldas a la naturaleza, los humanos venimos de ella y hemos evolucionado en ella. Según el biólogo E. O. Wilson, por este motivo tenemos una necesidad biológica de conectar con la naturaleza y esta afinidad, que forma parte de nuestro ADN, es fundamental para nuestra salud, que sufre cuando nos separamos de la naturaleza.

Nuestros ritmos vitales son parte de la naturaleza. Cuando nos sumergimos en ella, los recuperamos. Tiene el poder de curarnos, porque reajusta todas nuestras funciones y recuperamos el poder de regeneración que nos es propio.

Este es el motivo por el que la tradición en Japón la tiene tan en cuenta, la respeta y venera sus bosques como intermediarios entre la naturaleza y el hombre.

Para las dos religiones mayoritarias del Japón (sintoísmo y budismo) el bosque es el reino de lo divino. La naturaleza es el libro de Dios, lo que para nosotros sería la biblia. En cierto modo en las tradiciones japonesas el sentimiento hacia la naturaleza se asemeja al de los nativos americanos. La naturaleza está llena de seres vivos y los árboles, plantas, arroyos, cascadas, rocas y la misma tierra son espíritus vivos. No resulta nada extraño encontrar gente en el bosque rezando.

La falta de conciencia sobre la necesidad de conexión con la naturaleza ha demostrado ser causa de depresiones y debilidad. Cuando falta esta conexión, la falta de motivación por la vida se instaura en nosotros sin motivo aparente.

Es muy probable que la falta de conexión con el mundo natural sea la causa de que la ansiedad y la depresión sean los problemas más abundantes en la sociedad actual y de que el estrés se haya convertido en una epidemia.

Beneficios del ShinrinYoku (la medicina del bosque)

Intuitivamente sabemos que el bosque tiene capacidades beneficiosas sobre nuestro estado físico, anímico, energético y espiritual. Pero a partir de la investigación patrocinada por por entidades gubernamentales japonesas en 2004, tenemos datos científicos que confirman nuestra ancestral percepción intuitiva.

En Japón hay 62 puntos de terapia de bosque declarados en los que ha habido una rigurosa comprobación de sus propiedades medicinales sobre la salud humana.

Y ¿cuáles son estos beneficios? Por ejemplo puedo decirte que:

- Reduce la tensión arterial
- Reduce el estrés y propicia un estado de relajación.
- Mejora la salud vascular y metabólica.
- Mejora la concentración y la memoria.
- Mejora el umbral de dolor.
- Recarga la energía.
- Reduce ansiedad, depresión e ira.
- Mejora los patrones del sueño y ayuda al descanso.
- Ayuda a perder peso.
- Aumenta la producción de proteínas anticancerígenas.
- Mejora la capacidad para no sucumbir en procesos patógenos.

Los estudios llevados a cabo confirman algunas premisas que es útil conocer.

- El estrés es una respuesta natural a la presión exterior que supone la vida cotidiana en la actualidad, pero los altos niveles a los que vivimos sometidos aumentan el insomnio, la ira y la irritabilidad. Caminar por el bosque ayuda a dormir mejor y así se reduce el estrés, lo que mejora el ánimo, la agresividad y la hostilidad.
- Aunque la ansiedad, la depresión, la rabia y la confusión se reducen con un paseo, tanto sea por un entorno urbano como por un bosque, solo se obtiene un efecto positivo sobre el vigor y la fatiga cuando se camina por el bosque.
- Resulta que a partir de 2 horas de paseo por el bosque ya obtienes todos los beneficios de la actividad. Este dato es interesante, porque actualmente todos tenemos falta de tiempo. Saber que con 2 horas de paseo ya hemos conseguido el objetivo, nos ayudará a gestionar mejor nuestro tiempo.
- Las mujeres somos más receptivas a los efectos del paseo por el bosque sobre nuestro estado de ánimo que los hombres. Los niveles mensurables de hormonas del estrés descendien en las mujeres tras el baño de bosque y esto coincide con una mejora en el estado de ánimo.
- Es precisamente esta capacidad para reducir las hormonas del estrés lo que hace que quienes pasean a menudo por el bosque enfermen menos.
- Los efectos benéficos de los baños de bosque se prolongan hasta 30 días. Así que si sólo puedes salir al bosque una vez al mes, ya es suficiente.

La aromaterapia natural

Las especies vegetales que habitan en el bosque hacen que la concentración de oxígeno sea mayor en su ambiente, pero es que además el aire del bosque está lleno de fitoncidas, que son los aceites naturales de las plantas, los aceites esenciales.

Las especies vegetales, entre ellas los árboles, generan fitoncidas como protección propia, para mantener su equilibrio microbiano y para comunicarse entre ellas. La concentración de fitoncidas en el aire del bosque depende de los cambios que se van dando a lo largo del año con el paso de las estaciones (por ejemplo la temperatura, la humedad y otros).

Cuanto mayor es la temperatura, mayor es la concentración de fitoncidas, y la máxima concentración de éstas se da a temperaturas de unos 30°. Así que si quieres beneficiarte de los efectos positivos de las fitoncidas ¡acércate al bosque cuando tengas esta temperatura!.

Las fitoncidas son la fracción química de las especies vegetales que pueblan el bosque y son verdaderas medicinas vivas que se transportan por el aire hasta nuestra piel y nuestros pulmones como elixires benéficos que mejoran nuestra salud, conformando la mejor forma de aplicación aromaterapéutica que existe. Su composición varía de una especie a otra y cada planta o árbol tiene su aroma específico. Así cuando paseas por un bosque de pinos el aroma de la resina inunda y purifica tus pulmones. O cuando paseas por cerca de las lavandas o tomillos, o si pasas por debajo de un tilo absorbes los beneficios sobre tu sistema nervioso, etc.

Las investigaciones médicas definen que la exposición a las fitoncidas del bosque tiene los siguientes efectos sobre nosotros:

- Hacen que aumente significativamente el recuento de células inmunes y potencia la actividad de proteínas anticancerígenas.
- Se reducen los niveles de hormonas del estrés.
- Aumentan las horas de sueño.
- Reducen los marcadores de tensión-ansiedad, ira-hostilidad y fatiga-confusión.

Los microbios que nos protegen

La tierra del bosque contiene microorganismos. Se ha aislado y estudiado una bacteria simbiótica que respiramos cuando caminamos por él. Ésta no tiene efectos negativos sobre nuestra salud, al contrario, nos beneficia. Potencia lo que llaman nuestro sistema inmune y esto mejora nuestro estado de ánimo. Este efecto puede darnos claridad de ideas, creatividad y hacernos más amables y generosos..

Es un pensamiento clásico ya, que el contacto con el bosque nos aclara la mente y nos ayuda a pensar.

Los efectos del contacto con la naturaleza en la memoria y la atención se hacen evidentes en estos estudios.

También se ha evidenciado que el contacto con el bosque nos ayuda a dejar de darle vueltas a nuestros problemas, aliviando la sensación de ansiedad y aumentando los pensamientos positivos.

Nos ayuda a superar bloqueos en la creatividad y ayuda a resolver problemas.

No hay ningún medicamento que tenga una influencia tan directa sobre la salud como un paseo por un frondoso y hermoso bosque.

Los efectos sobre la atención

Existen dos modos de prestar atención:

Uno es voluntario, que es el que dirigimos a las tareas que exigen esfuerzo y concentración, como el trabajo, conducir un vehículo, etc.

El otro es involuntario. En lugar de ser dirigido por nosotros, nos invade, nos atrapa y nos seduce. Surge de forma natural, es como una conexión con el entorno o con el objeto en el entorno. Es la forma de prestar atención que surge en contacto con la naturaleza: la atención que “prestamos” a las luces, los sonidos, los colores a los estímulos de la naturaleza, que son un alivio para nuestra mente y le permiten relajarse y vagar. Esto resta presión a nuestro sistema nervioso y nos permite pensar con mayor claridad.

El vínculo entre la salud humana y la salud arbórea

El Dr. Qing Li observó la relación entre la distribución de los bosques y las muertes causadas por diferentes tipos de cáncer.

El resultado fue que las estadísticas en zonas con pocos árboles presentan índices de mortalidad más altos que las zonas donde hay bosques densos.

Está demostrado que los árboles protegen la vida humana y que cuando éstos faltan los índices de mortalidad aumentan.

Fíjate que hubo una plaga de barrenadores esmeralda que acabó con miles de fresnos en Estados Unidos y esto tuvo como consecuencia la muerte de muchas personas que vivían en las áreas afectadas por la plaga. En esa ocasión se observó que cuanto mayor era la infestación, mayor era el efecto sobre la salud humana.

La evidencia científica arroja cada vez más datos que confirman que los árboles tienen un vínculo muy estrecho con la salud humana y unos efectos altamente beneficiosos que inciden sobre el bienestar psicológico y emocional positivamente.

A más árboles, más felicidad. Cuanto más estrecho sea el vínculo entre tú y los árboles mayor será tu equilibrio, bienestar, longevidad, salud y calidad de vida.

En la ciudad de Londres se observó que el número de antidepresivos prescritos en las calles con pocos árboles o sin ellos era mayor que en las calles con más árboles.

Otro estudio, esta vez realizado con ancianos en Japón, reveló que las personas viven más si viven cerca de un espacio verde o un parque.

La práctica del arte del ShinrinYoku

La práctica del ShinrinYoku es el arte de permitir que la naturaleza embriague tus sentidos. Lo único que tienes que hacer es aceptar su invitación y ella se encarga de officiar la ceremonia completa.

Iniciando el camino

Deja en casa el móvil, la cámara, la tablet y cualquiera de los artilugios que siempre te acompañan atrapando tu atención. Vas a caminar sin rumbo, sin objetivo ni destino. No vas a necesitar nada más que a ti mismx.

El propio cuerpo va a ser tu guía, escucha dónde quiere llevarte. Pon atención a tu olfato y síguelo. Tómate tu tiempo. No vas a ningún sitio

Tu propósito es simplemente disfrutar de los estímulos que recibes en el ambiente del bosque.

Permite que te penetren los olores, los sonidos, los colores, las imágenes de la naturaleza. Hazte permeable al bosque. Tus sentidos son la puerta que te da el acceso a la conexión con la dimensión del mundo natural.

La activación

A veces es complicado parar, desconectarse de la actividad mental e incluso física que hemos imprimido en nuestra vida cotidiana.

Pero hay algunas pautas que puedes seguir en tus inicios con el ShinrinYoku.

Te dejo unas cuantas ideas de pautas que puedes seguir, seguro que en cuanto empieces, se te ocurrirán muchas otras más en consonancia con tu necesidad particular.

- Escucha: la brisa, el sonido de los pájaros, las hojas, el agua, si la hay. Escucha los sonidos del bosque.
- Observa los tonos de la vegetación, de las rocas y la tierra. Las gamas de marrones, verdes y grises.
- Observa las luces que se filtran entre las ramas, que se traslucen en las hojas.
- Observa las sombras.
- Observa los brillos de la luz del Sol sobre las diferentes superficies del paisaje.
- Aspira la fragancia del bosque.
- Saborea el aire fresco respirando profundo.
- Toca la corteza de los árboles con tus dedos y tus manos, toca las hojas del árbol y de las plantas.
- Descálzate y siente la tierra con las plantas de tus pies y, si puedes, camina un ratito sin calzado.
- Sumerge tus manos y/o pies en el agua, si la hay. También puedes hacerlo en el lodo, si tienes facilidad para ello y te gusta la idea. El barro tiene un tacto muy especial que hace muy agradable caminar sobre él.
- Túmbate o siéntate en el suelo.
- Absorbe el sabor del bosque.

- Libera tu alegría, déjate invadir por la sensación de calma. Estás disfrutando de tu sexto sentido: un estado mental ¡Ya has conectado con la naturaleza! ¡Da la bienvenida a la felicidad!

Encontrar tu lugar

Lo más importante para esta práctica es poder conectar con ese sexto sentido. Esto lo puedes conseguir mediante uno o varios de los estímulos que el bosque te ofrece, pero no hay una norma fija igual para todos. Cambia de una persona a otra

Algunos pueden “ser conectados” y acompañados al estado de calma y relajación por el sonido del agua, otros por el sonido de las hojas frotándose al son del viento, otros por la visión global del bosque, otros por la visión de sus sombras, o de sus luces, ... no hay una norma. Tienes que encontrar el estímulo que para ti es la puerta.

Si te agrada el aroma de la tierra húmeda, seguramente los estímulos que tu necesitas los encontrarás en los espacios que te proporcionen este estímulo.

Tal vez haya algunos recuerdos de tu infancia que puedas recrear en el bosque y te conecten con momentos felices de tu pasado. Estos son ejemplos de lugares que pueden ser especiales para ti y ofrecerte una conexión más potente.

Es importante que el bosque que elijas para la práctica del Shinrin-yoku sea un lugar que te ofrezca comodidad, que te llene de alegría el corazón.

No hay una norma fija para todos, pero ni siquiera la hay para una misma persona. Puede cambiar también para ti en una época u otra y según sean tus circunstancias.

Desacelerar

Si estás en una temporada en que el ritmo de tus ocupaciones es intenso, es muy probable que te cueste más conectarte con el Shinrin-yoku. Entonces sería una ayuda poder contar con alguien que pudiera guiarte y ayudarte a bajar el ritmo y conectar con la naturaleza para que el bosque pueda hacer su labor terapéutica. El guía puede ayudarte a conectar con la naturaleza y encontrar el lugar apropiado con el ambiente que necesitas.

Pero si no conoces ningún guía terapeuta de baños de bosque, en un próximo episodio te voy a proponer algunas actividades que puedes hacer en el bosque y te pueden ayudar a desconectar y algunas cosas más que te será útil conocer si te interesa ShinrinYoku. Porque el episodio de hoy no da para más.

Conclusión

Esto es lo que te quería explicar hoy. Espero haber sabido transmitirte la importancia de esta práctica y haber despertado en ti las ganas de

“Shinrinyokuear”. De conectar tus sentidos a la naturaleza y abrirte a la sanación, física, mental, emocional y espiritual que la naturaleza te ofrece.

En el próximo episodio hablaremos con Ana Pau que nos compartirá una introducción al Diseño Humano. Una interesantísima herramienta para comprender nuestros procesos internos y los procesos de los seres de nuestro entorno, como por ejemplo los hijos, para lo que me parece un tipo de conocimiento imprescindible.

Peticiones

Comparte si te ha gustado.

¿Te gustaría recibir un aviso en tu correo electrónico cada vez que publique un nuevo episodio? Pues suscríbete en: dianavaleria.eu/suscripcion

Si quieres proponer un tema, o exponer una pregunta, escíbeme a vidaensalud@dianavaleria.es.

Agradecimientos

Muchas gracias por escucharme. Gracias por participar. Gracias por tus comentarios. Tú eres quien da sentido a Vida en Salud.

Y ya que agradezco, agradezco también a Kitflus la cesión de las melodías del programa.

Nos reencontramos hablando de Baño de bosque (ShinrinYoku)

Despedida.

Que pases muy buenos días y excelentes noches. Hasta la próxima!