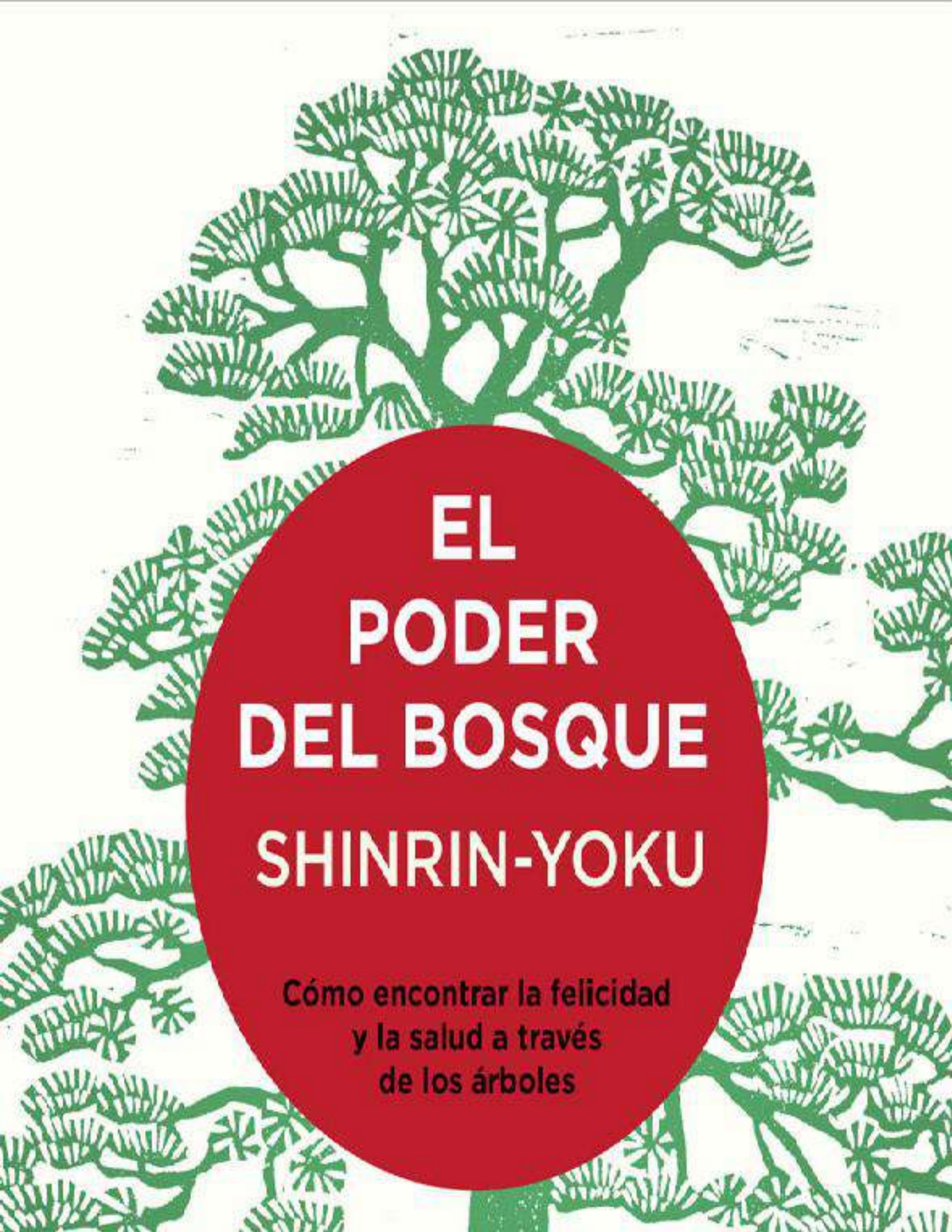


EL PODER DEL BOSQUE

SHINRIN-YOKU

Cómo encontrar la felicidad
y la salud a través
de los árboles

EL PODER DEL BOSQUE

Shinrin-yoku

DR. QING LI

traducción de Jorge Rizzo

Rocaeditorial

EL PODER DEL BOSQUE. SHINRIN-YOKU

Dr. Qing Li

EL LIBRO CON EL QUE DESCUBRIRÁS CÓMO EL BOSQUE PUEDE CAMBIAR TU VIDA

Shinrin-yoku es un término japonés que significa «baños de bosque». Se trata de una práctica en la cual se estimulan los sentidos al estar en contacto con la naturaleza, lo que permite mejorar nuestra salud y aumentar la sensación de felicidad y calma.

El Dr. Qing Li, máximo experto mundial en los baños de bosque, nos ofrece el libro definitivo sobre esta nueva gran tendencia, demostrando científicamente sus efectos positivos en nuestro organismo y aportando sugerencias prácticas para que pruebes el shinrin-yoku, incluso sin tener acceso a un bosque.

ACERCA DEL AUTOR

El **Dr. Qing Li** es el mayor experto mundial en Medicina Forestal. Es inmunólogo en la Escuela Médica Nipona y uno de los mayores expertos mundiales en baños de bosque. También es vicepresidente y secretario general de la Sociedad Internacional de Medicina Natural y del Bosque y presidente de la Sociedad Japonesa de Medicina del Bosque. Además es uno de los directores de la Sociedad Japonesa de Terapia Forestal. *El poder del bosque* ha sido vendido a más de

trece países y está considerado el libro de referencia sobre esta tendencia *wellness*.

ACERCA DE LA OBRA

¿Cómo los árboles pueden ayudarnos a encontrar la felicidad y la salud? La práctica del shinrin-yoku ha sido parte fundamental de la cultura japonesa durante décadas, ganando rápidamente reconocimiento e interés a nivel internacional y convirtiéndose en el nuevo fenómeno japonés que arrasa en el mundo entero. Un fenómeno liderado por la investigación del Dr. Qing Li, quien ha demostrado que pasar tiempo rodeado de árboles puede reducir la presión arterial, el estrés, el azúcar en sangre, mejorar la salud cardiovascular y metabólica, la concentración y la salud mental, disminuir el dolor y fortalecer el sistema inmunitario.

El poder del bosque nos ofrece una forma de reconectar con la naturaleza; el libro esencial con el que alcanzar el equilibrio natural y la felicidad en nuestra vida.

A mi hija Lulu Li, mi esposa Zhiyu Wang, y a mis padres, Yuxing Li y Jinhua Yuan

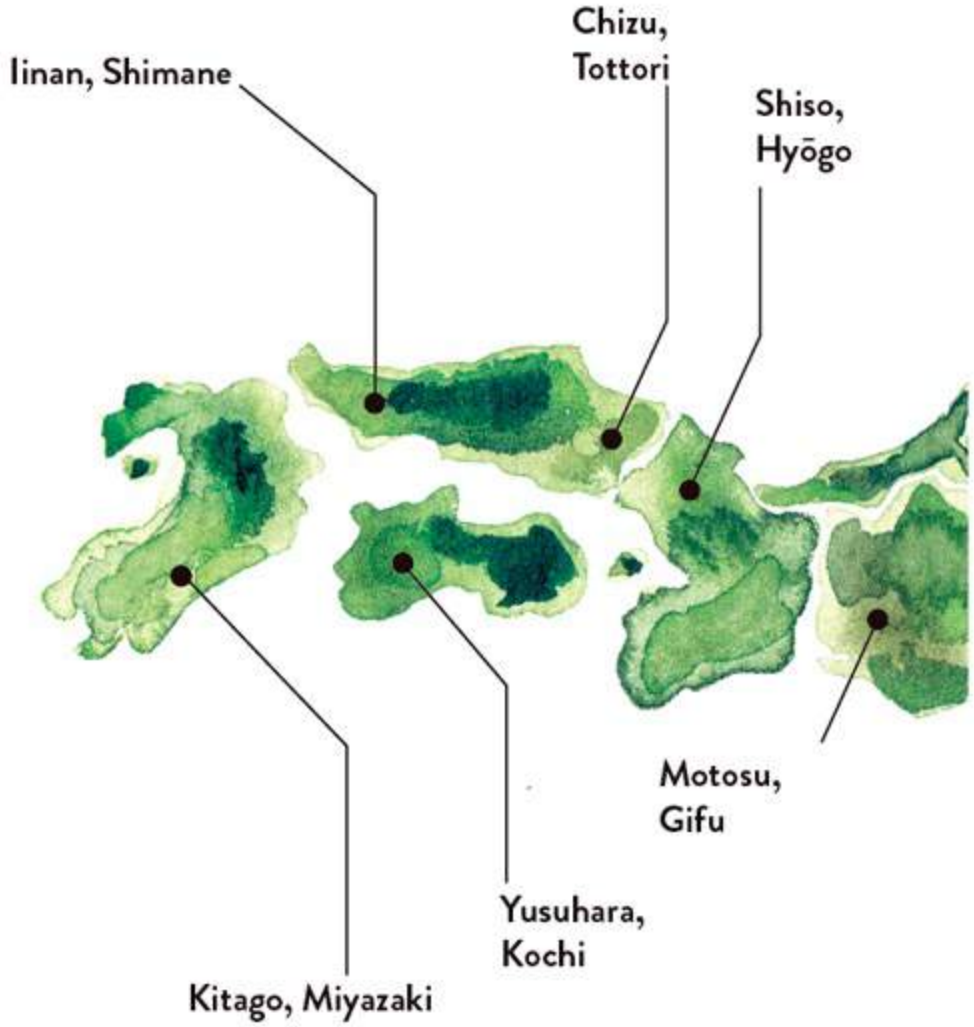
Agradecimientos

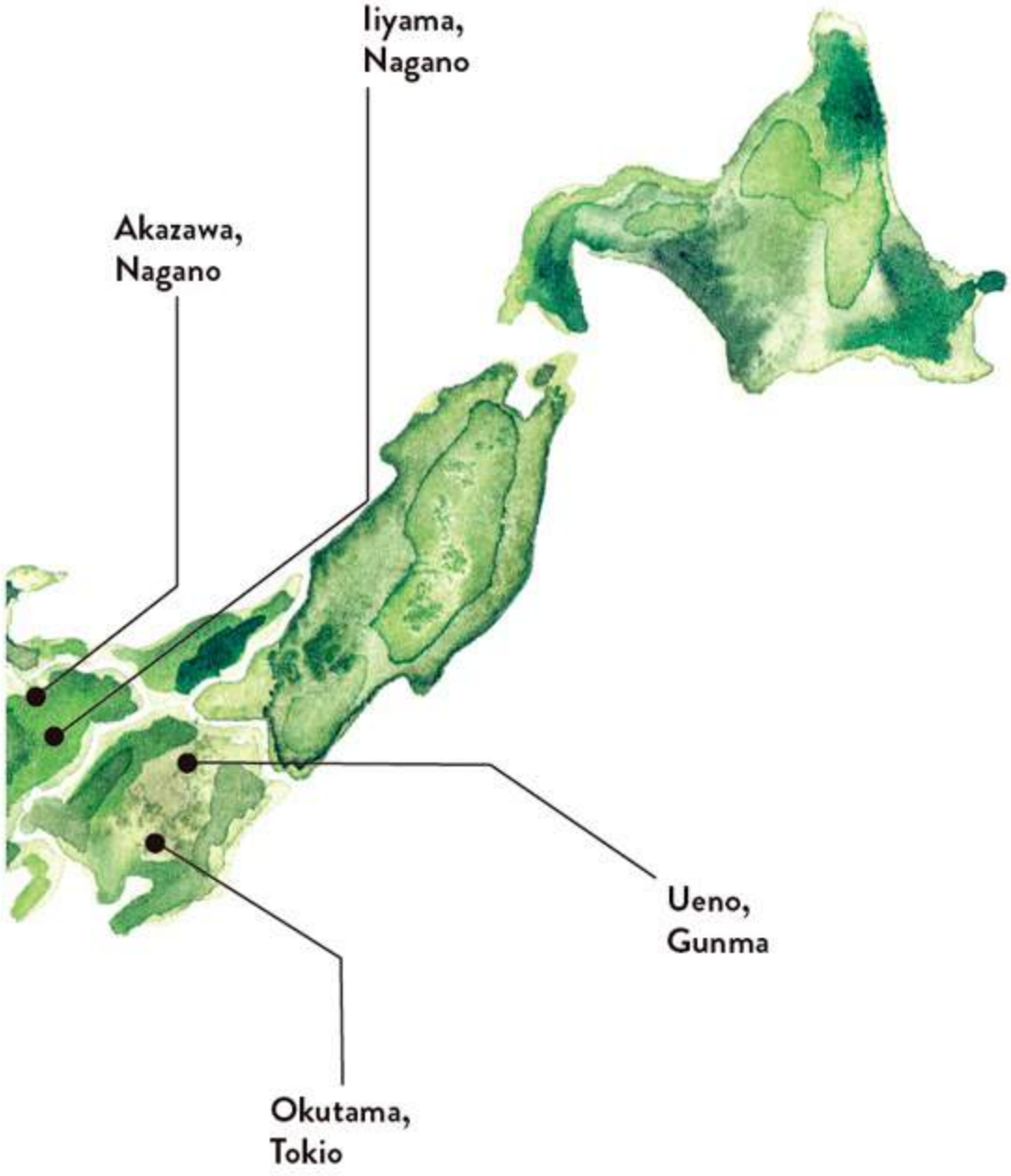
Mi investigación ha recibido el apoyo de un proyecto de investigación para el uso de tecnologías avanzadas en la industria agrícola, forestal y pesquera, y de las ayudas para la investigación científica del Ministerio de Educación, Cultura, Deporte, Ciencia y Tecnología de Japón.

Doy las gracias al personal del Departamento de Higiene y Salud Pública de la Nippon Medical School por su ayuda.

Gracias al equipo de Penguin Life que ha trabajado en este libro, y a Anna Vaux por ayudarme a plasmar en estas páginas mi investigación.

BASES FORESTALES EN JAPÓN



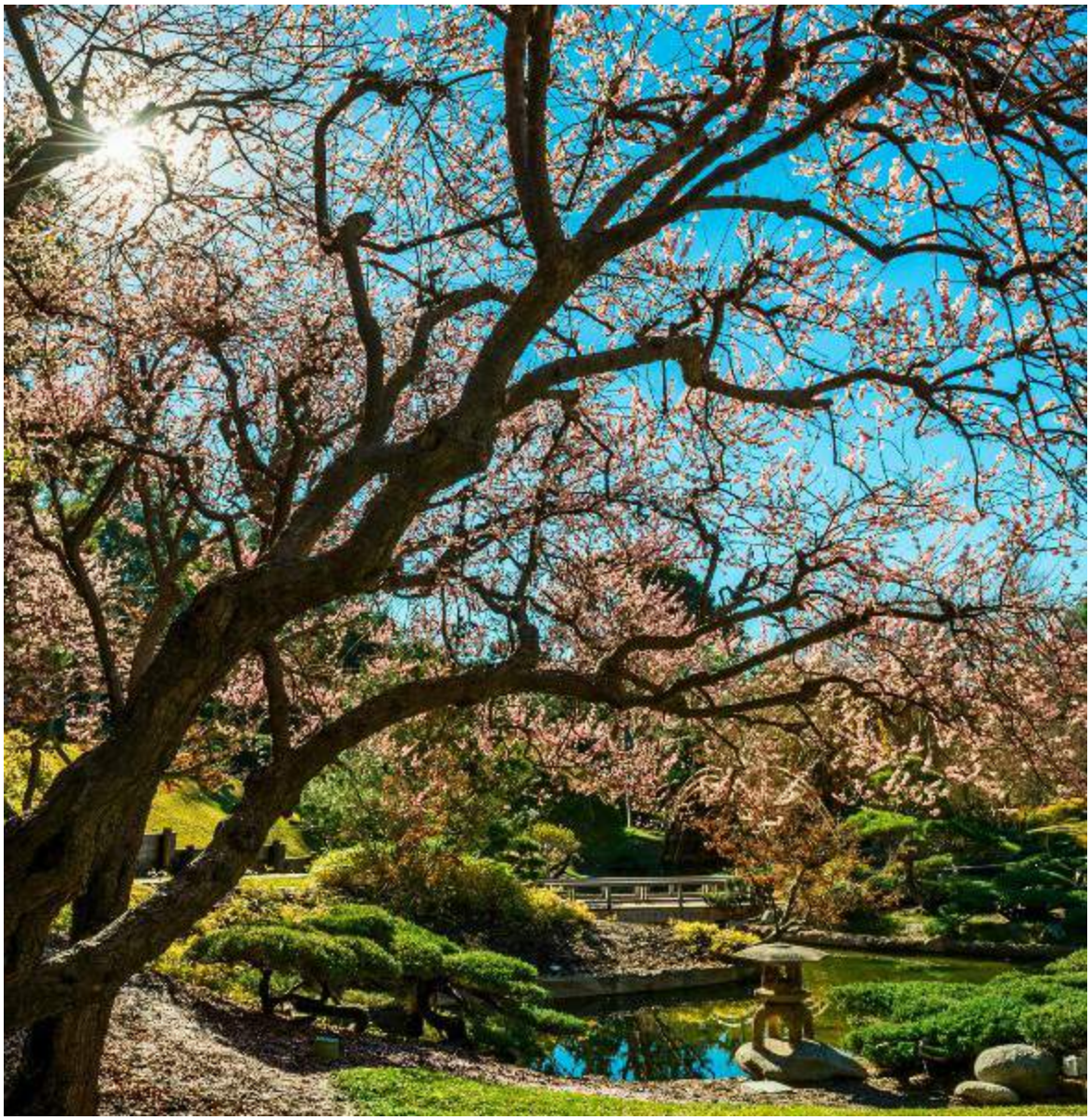

Iiyama,
Nagano
Akazawa,
Nagano
Ueno,
Gunma
Okutama,
Tokio

INTRODUCCIÓN

Nuestra relación con los bosques

Todos sabemos lo bien que nos hace sentir el contacto con la naturaleza. Lo hemos experimentado durante milenios. Los sonidos del bosque, el olor de los árboles, la luz del sol colándose entre las hojas, el aire fresco y limpio… Todas estas cosas nos dan una sensación de bienestar. Nos quitan el estrés y las preocupaciones, nos ayudan a relajarnos y a pensar con mayor claridad. El contacto con la naturaleza puede quitarnos el mal humor, devolvernos nuestra energía y nuestra vitalidad, refrescarnos y rejuvenecernos.

Eso es algo que llevamos en las entrañas. Es como una intuición o un instinto, una sensación que a veces resulta difícil explicar En japonés tenemos una palabra para describir esas sensaciones demasiado profundas como para expresarlas con palabras: *yūgen*. Lo *yūgen* nos comunica un profundo sentido de la belleza y del misterio del universo. Es algo de este mundo, pero sugiere algo del más allá. El dramaturgo Zeami Motokiyo lo describe como las «sutiles sombras del bambú sobre el bambú», la sensación que tienes cuando «contemplas la puesta de sol tras una colina cubierta de bosques» o «cuando paseas por un bosque inmenso sin pensar en el regreso».



Jamie Pham/Alamy Stock Photo

Así es como me siento yo cuando estoy en la naturaleza. Pienso en mi infancia en un pueblecito. Recuerdo los verdes bosques de álamos en primavera y en verano, y las hojas amarillas en otoño. Recuerdo cuando jugaba al escondite entre los árboles con mis amigos, así como los animales que solíamos encontrar, como conejos y zorros, hámsteres chinos y ardillas. En mi pueblo había una bonita arboleda de albaricoqueros que se llenaban de flores rosas durante todo el mes

de abril. Aún recuerdo el sabor de los albaricoques que recogíamos en otoño.

Pero ¿qué es exactamente esa sensación tan difícil de expresar con palabras? ¿Qué es lo que hay detrás? ¿Qué hace la naturaleza para provocar que nos sintamos así? Yo soy científico, no poeta. Y he pasado muchos años estudiando la base científica de esta sensación. Quiero saber por qué nos sentimos mucho mejor cuando estamos en la naturaleza. ¿Cuál es ese poder secreto de los árboles que nos hace sentir mucho más sanos y felices? ¿Por qué nos sentimos menos estresados y recargamos energía solo con pasear por el bosque? Hay quien estudia los bosques. Hay quien estudia medicina. Yo estudio la medicina de los bosques para descubrir todos los modos posibles en que un simple paseo por el bosque puede mejorar nuestro bienestar.

Akira Kaede/Getty Images

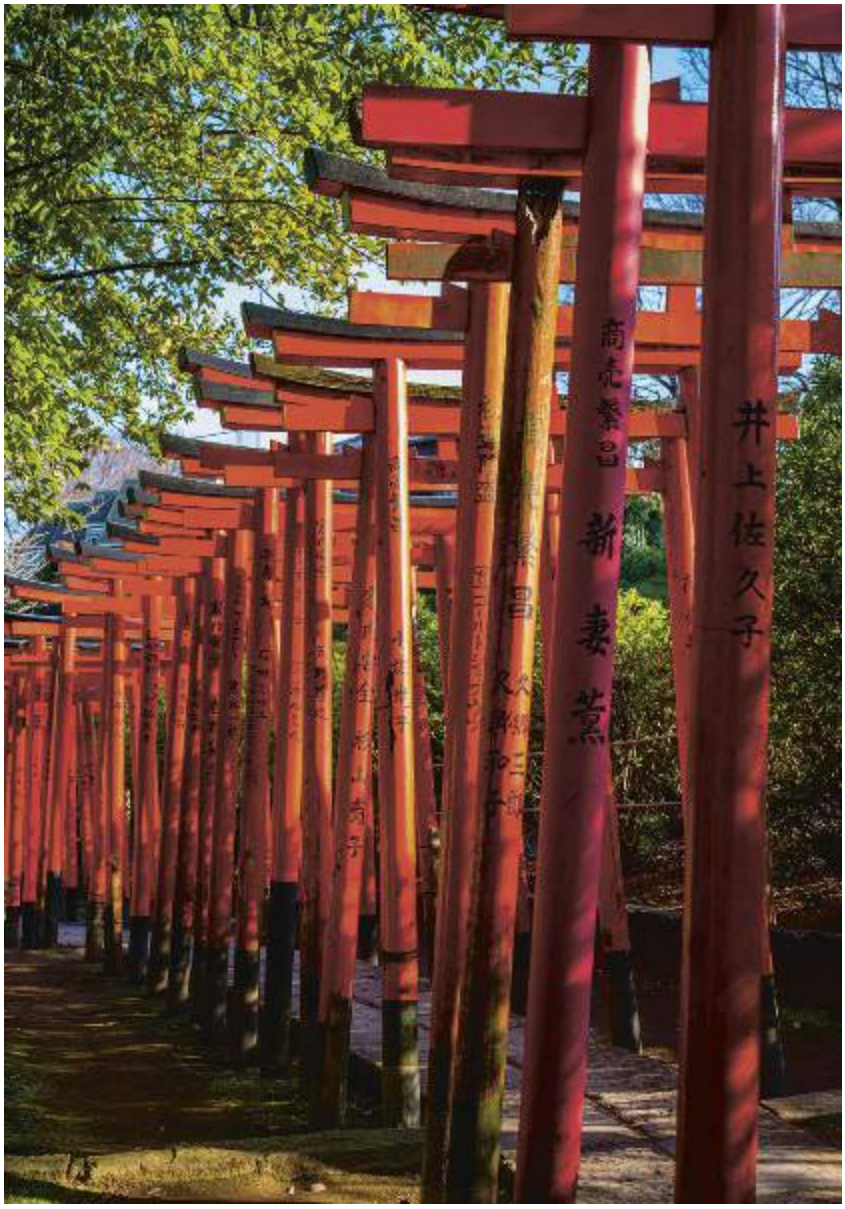
Pero ¿cuándo fue la última vez que paseaste por una arboleda o un bosque tan bonito que hizo que te pararas a admirarlo? ¿Cuándo fue la última vez que observaste los capullos que aparecían en primavera o que contemplaste de cerca los dibujos que formaba el hielo en una hoja en invierno? Y me pregunto cuántas horas habrás pasado hoy mismo mirando una pantalla y cuántas veces has mirado el teléfono. En tu oficina, provista de aire acondicionado o calefacción, quizá ni te hayas dado cuenta de qué tiempo hace fuera. Podría incluso pasarte por alto el cambio de las estaciones. ¿Te has dado cuenta de que en el exterior ha llegado la primavera? ¿O de que ya es otoño?

Stephen Fleming/Alamy Stock Photo

Ahora ya no vivo en el campo. Vivo en Tokio, una de las ciudades más grandes del mundo, y la más poblada. Tokio ha pasado de ser en la antiguedad un pequeño puerto de pescadores en la provincia de Musashi a ser la ciudad más densa del mundo, con una población de unos trece millones y medio de personas. Eso es aproximadamente un once por ciento de la población total de Japón. Y estamos apretujados en 2.191 kilómetros cuadrados: el 0,06 por ciento de la superficie total del país. En otras palabras, en Tokio hay 6.158 personas por kilómetro cuadrado. En comparación, Londres tiene 1.510 habitantes por kilómetro cuadrado; París, 2.844 y Nueva York, 1.800.

Pero yo tengo suerte. Trabajo al lado de un parque con un famoso santuario donde hay muchos árboles. Desde la ventana de mi

despacho veo un paisaje precioso. Y entro en el santuario prácticamente cada día a la hora del almuerzo.



El santuario Nezu, en Tokio, es uno de los más antiguos de Japón

David L. Moore – JPN/Alamy Stock Photo

Hay enormes árboles de *gingko*, cerezos y un jardín de azaleas de trescientos años con miles de variedades, algunas con flores minúsculas, como la *fuji-tsutsuji*, y otras con flores como ruedas, como

la *hanaguruma*. Florecen en abril y en mayo, cubriéndose de un rojo intenso, rosa y blanco. Me encanta ver la floración de los cerezos y, a medida que pasa el verano, disfruto con los diferentes tonos de verde. En otoño, las hojas del *gingko* viran a un amarillo espectacular. Hoy, cuando he salido a dar mi paseo de la hora del almuerzo, soplaba una brisa deliciosa: he observado que, efectivamente, el *gingko* está empezando a coger su precioso color otoñal. Los fines de semana visito los parques verdes de Tokio y paso allí varias horas. Y cada lunes por la tarde me llevo a mis alumnos a dar un paseo.

En realidad es más que un paseo. Practicamos lo que en Japón llamamos «baño de bosque» o *shinrin-yoku*. *Shinrin* en japonés significa «bosque», y *yoku* significa «baño». Así pues, «shinrin-yoku» significa sumergirse en el ambiente del bosque o absorber el bosque a través de los sentidos. No es una forma de hacer ejercicio, ni de excursionismo, ni una especie de carrera. Se trata simplemente de estar en la naturaleza, conectar con ella a través de los cinco sentidos. Cuando estamos bajo techo, tendemos a usar solo dos sentidos: la vista y el oído. Es fuera donde percibimos el olor de las flores, el sabor del aire fresco. Es fuera donde vemos el color cambiante de los árboles, donde oímos el canto de los pájaros y notamos la brisa sobre la piel. Y abriendo los sentidos podemos empezar a reconectar con el mundo natural.

Las hojas del árbol de gingko adoptan un característico color amarillo intenso en otoño

TongRo Images/Alamy Stock Photo

La hipótesis de la biofilia

El concepto de que los humanos tenemos una necesidad biológica de conectar con la naturaleza se ha denominado «biofilia», término derivado del griego y que significa «amor por la vida y el mundo vivo». Es un concepto que popularizó el biólogo estadounidense E. O. Wilson en 1984. Wilson creía que, como hemos evolucionado en la naturaleza, tenemos una necesidad biológica de conectar con ella. Amamos la naturaleza porque hemos aprendido a amar las cosas que nos han ayudado a sobrevivir. Nos sentimos cómodos en la naturaleza porque es donde hemos vivido la mayor parte de nuestra vida en la Tierra. Estamos condicionados genéticamente para que nos guste el mundo natural. Está en nuestro ADN.

Y esta afinidad por el mundo natural es fundamental para nuestra salud. El contacto con la naturaleza es tan vital para nuestro bienestar como el ejercicio periódico o hacer una dieta sana. «Nuestra existencia depende de esta tendencia, nuestro espíritu se teje a partir de él, y la esperanza se eleva sobre sus corrientes», escribió Wilson. Estamos «programados» para sentir afinidad con el mundo natural; del mismo modo que obtenemos beneficios cuando estamos en él, nuestra salud sufre con la separación.

Formamos parte del mundo natural. Nuestros ritmos son los de la naturaleza. Cuando paseamos lentamente por el bosque, observando, oyendo, oliendo, saboreando y tocando, sincronizamos nuestros ritmos con los de la naturaleza. El shinrin-yoku es como un puente. Abre nuestros sentidos y crea un puente entre nosotros y el mundo

natural. Y cuando estamos en armonía con el mundo natural, podemos empezar a curarnos. Nuestro sistema nervioso puede reiniciarse, nuestro cuerpo y nuestra mente pueden volver a su estado ideal, recuperar la sintonía con la naturaleza, renovarse y corregir sus defectos. Quizá nuestro paseo por el bosque no nos lleve muy lejos; sin embargo, al conectarnos con la naturaleza, el shinrin-yoku nos traslada y nos pone en contacto con nuestra propia esencia.

> El shinrin-yoku es como un puente. Abre nuestros sentidos y crea un puente entre nosotros y el mundo natural.

Laurel/Alamy Stock Photo

¿Por qué Japón?

No es de extrañar que el shinrin-yoku se desarrollara en Japón. La japonesa es una civilización de bosques. Su cultura, su filosofía y su religión evolucionaron a partir de los bosques que cubren todo el país, por no hablar de todas las cosas de uso diario, desde las casas a los santuarios, los bastones o las cucharas.

Dos terceras partes del país están cubiertas de bosque. Será uno de los países con mayor densidad de población del mundo, pero también es uno de los más verdes, con una enorme diversidad de árboles. Si alguien sobrevuela el país, se asombrará al ver lo verde que es: cinco mil kilómetros de bosque, desde la región subártica de Hokkaido a la subtropical Okinawa, en el sur, con los Alpes Japoneses en el centro, una espina dorsal de montañas cubiertas de bosques conocidas como el «techo de la isla». Hay quien llama a Japón «el archipiélago verde», *midori-no-rett*ō. Solo hay otros dos países con una proporción similar de bosque, Finlandia y Suecia, y tienen una población mucho menor.

I love Photo and Apple./Getty Images

Quizás el árbol japonés más famoso sea el *sugi*, o cedro japonés, que es como las secuoyas gigantes de California. Estos árboles pueden vivir más de mil años y alcanzar alturas de cincuenta metros, con un grosor de hasta diez. Crecen muy rectos. Se cree que el nombre «sugi» procede de la palabra *massugu-ki* o «árbol recto».

Uno de los árboles más viejos del mundo es un *sugi*: el Jōmon Sugi de Yakushima, una pequeña isla al sur de Kyushu que alberga algunos de los bosques húmedos templados mejor conservados de Japón. Se calcula que el Jōmon Sugi tendrá entre dos mil y cinco mil años. Algunos expertos creen que podría tener hasta siete mil.

El Jōmon Sugi se encuentra en la isla de Yakushima

Sourcenext/Alamy Stock Photo

Las dos religiones oficiales de Japón (el sintoísmo y el budismo) consideran que el bosque es el reino de lo divino. Para los budistas zen, las escrituras están plasmadas en el paisaje natural. El mundo natural es en sí mismo el libro de Dios. En el sintoísmo, los espíritus no están separados de la naturaleza, se encuentran en ella. Están en los árboles, en las rocas, en la brisa, en los arroyos, en las cascadas. Estos espíritus se llaman «kamis». Hay millones y millones de *kamis*.

Pueden estar en cualquier rincón de la naturaleza. Y los lugares donde viven los dioses pueden convertirse en lugares de culto en sí mismos. En Japón no es raro encontrar a gente rezando en el bosque.

> Para los budistas zen, las escrituras están plasmadas en el paisaje natural. El mundo natural es en sí mismo el libro de Dios.

Hay una historia en las *Crónicas de antiguos hechos de Japón*, el segundo libro más antiguo de la historia japonesa, que explica por qué hay tantos bosques en el país. Un día, el dios de la tormenta, Susanoo-no-Mikoto, se arrancó un pelo de la barba y lo transformó en un árbol de *sugi*. Luego se arrancó un pelo del pecho y lo convirtió en un ciprés. Después se arrancó uno del trasero y lo convirtió en un pino negro; más tarde, uno de la ceja, que convirtió en un laurel. Luego ordenó a sus hijos Itakeruno-mikito, Ōyatsu-hime y Tsumatsu-hime que extendieran los árboles por todo el territorio. Y así es como Japón se volvió tan verde.

David Ball/Alamy Stock Photo

Muchas historias populares japonesas hablan de «*kodama*», una deidad de la naturaleza que vive en un árbol, como una dríade griega. Algunas personas creían que el *kodama* viajaba por el bosque, moviéndose de árbol en árbol. Otros creían que vivía en un árbol determinado. El conocimiento de los árboles en los que vivían *kodamas* se transmitió de una generación a otra; esos árboles actualmente están protegidos. Si talas un árbol que tenga un *kodama*

viviendo dentro, sufrirás una maldición. Los *kodamas* más famosos son las pequeñas criaturas blancas con la cabeza grande y con bocas y ojos redondos y negros de la película de animación *La princesa Mononoke*, que habla de una lucha épica entre la humanidad y la naturaleza. Cuando el bosque muere, los *kodamas* caen de los árboles y se disuelven. Y cuando, al final, se recupera el bosque, un único *kodama* surge del sotobosque, balanceando su gran cabeza.

> Muchas historias populares japonesas hablan de «*kodama*», una deidad de la naturaleza que vive en un árbol, como una dríade griega.

En la cultura japonesa, la naturaleza no es algo ajeno a la humanidad. Forma parte de nosotros. Y la necesidad de mantener la armonía entre ambas se refleja en todos los aspectos de la vida, desde el diseño de jardines que incorporen el paisaje natural, al diseño de casas con una imagen difuminada por dentro y por fuera, usando pantallas de papel traslúcido. En las casas tradicionales japonesas puedes cerrar la puerta sin que por ello dejes de oír el canto de los pájaros o el susurro de la brisa.

El *shizen* (que se traduce como «naturaleza» o «naturalidad») es uno de los siete principios de la estética zen. La idea de base del *shizen* es

que todos estamos conectados a la naturaleza emocional, espiritual y físicamente; y que cuanto más relacionado esté algo con la naturaleza, más agradable será, se trate de una cuchara, de un mueble o de la decoración de una casa. Los motivos de un kimono suelen ser del mundo natural, de modo que la persona pueda envolverse en peonias o glicinas, en flores de cerezo o en crisantemos, o incluso con paisajes enteros con ríos, árboles y montañas.

Marser/Getty Images

Ikebana

El arte japonés de la composición floral

El arte japonés de la disposición floral se llama «ikebana». También se le conoce como Kadō, o «el camino de las flores»; está considerada una de las tres artes japonesas del refinamiento, junto con el Kōdō (el camino del incienso) y el Chadō (el camino del té o la ceremonia del té). El ikebana es mucho más que poner flores en un jarrón. Es una disciplina artística que une la naturaleza con la humanidad y que fusiona el interior con el exterior. El aspecto espiritual del «camino de las flores» también es muy importante. El ikebana es una práctica meditativa, que nos da espacio y silencio para considerar el paso de las estaciones y apreciar las cosas de la naturaleza que en muchos casos estamos demasiado ocupados para observar. Para transmitir una impresión lo más natural posible, un arreglo de ikebana incluye no solo flores, sino también hojas y ramas. Un jarrón bajo y abierto deja la superficie del agua a la vista, y crea el efecto de que se trata de una planta en su entorno natural. Cada flor se debe colocar teniendo en cuenta los ritmos de la estación y los constantes cambios del mundo natural.

Westward/Alamy Stock Photo

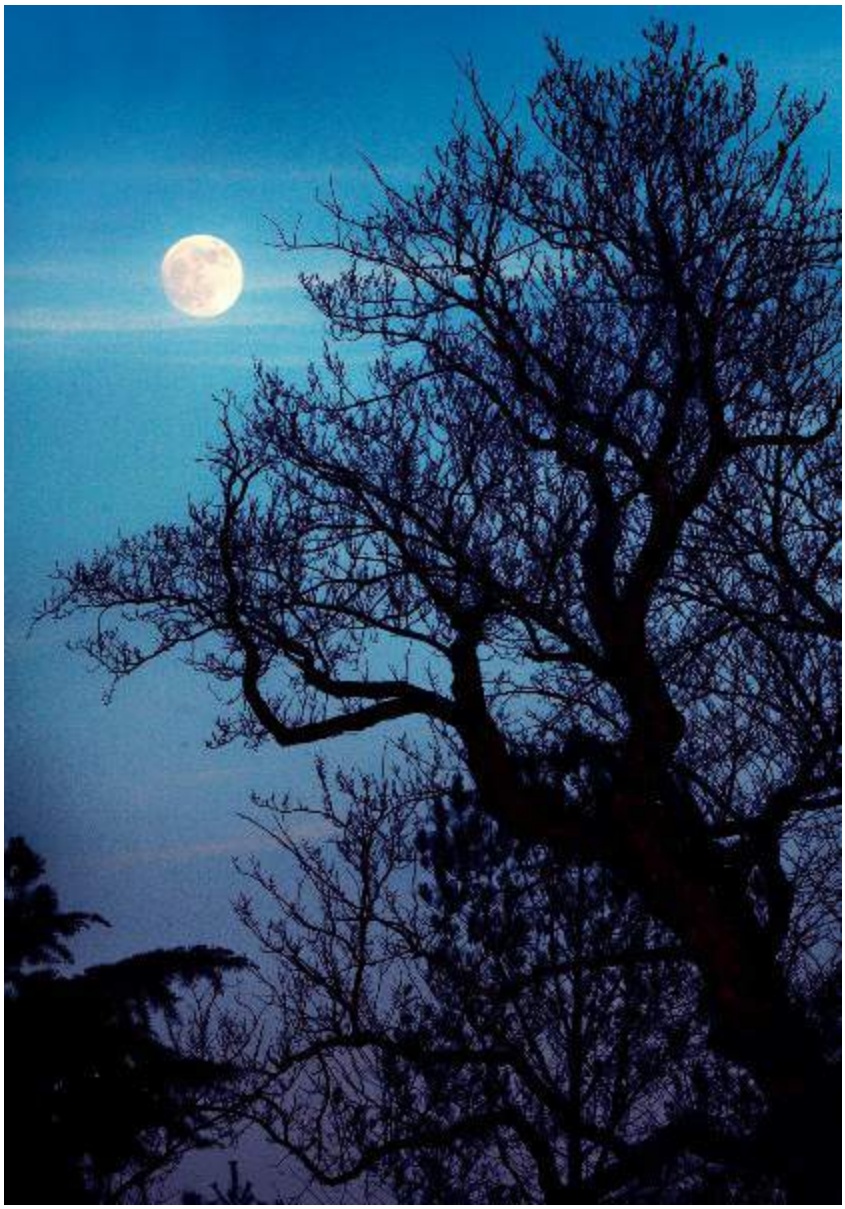
Muchas tradiciones y festividades del Japón hunden sus raíces en la naturaleza. En primavera tenemos el *hanami*, o la contemplación de las flores: es cuando celebramos fiestas bajo los cerezos, en el breve periodo en que florecen.

A alguno de estos árboles los acabamos conociendo tan bien como a la propia gente. Está el famoso cerezo de ramas caídas de Tanoue

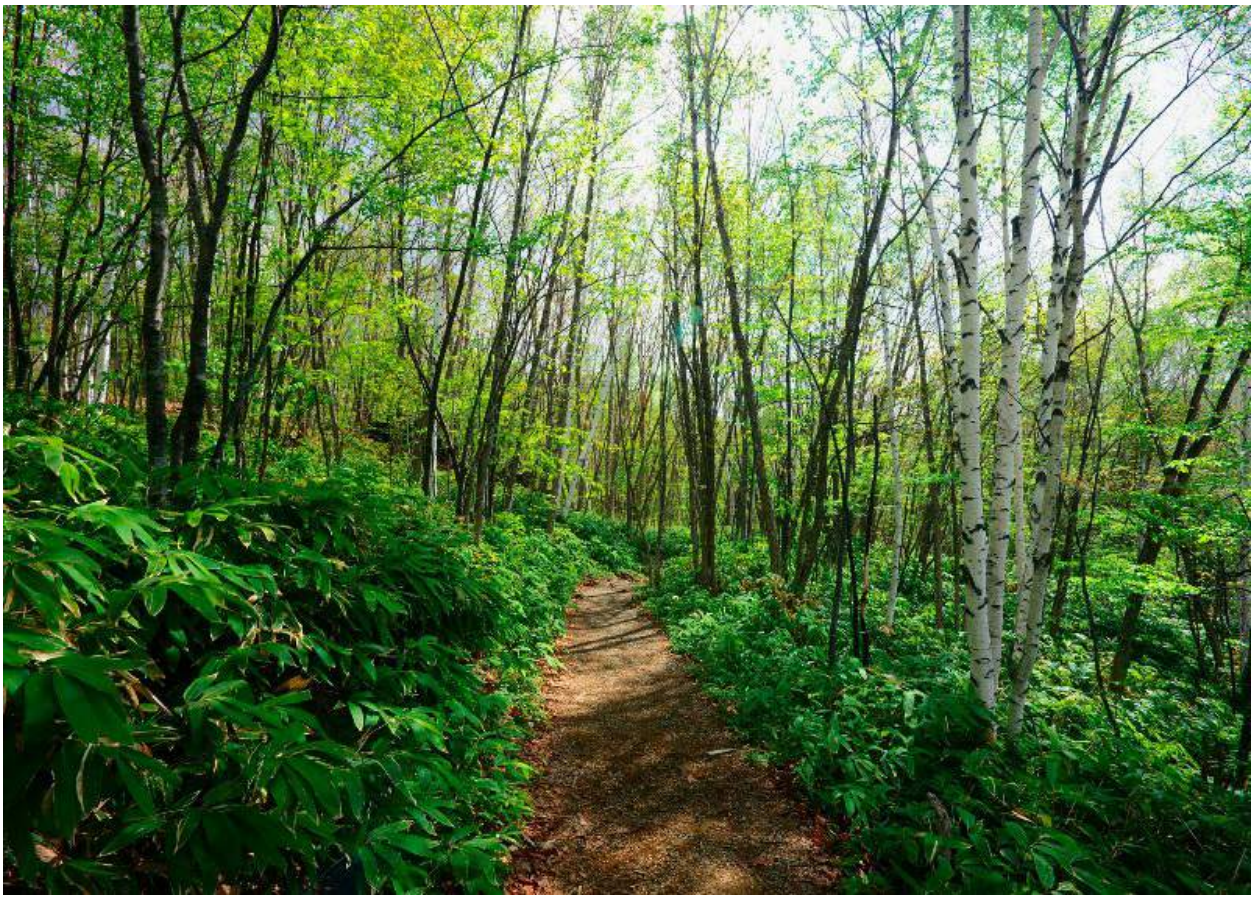
Kannon-dō, con varios siglos de vida, en el templo de Tanoue Kannon-dō, de camino al lago Okugiso. Y el cerezo Suge no Jyuo-dō, cuyas grandes ramas se extienden hasta cruzar el camino del pueblo y por encima del templo. El Suge no Jyuo-dō es el que florece antes y ofrece una imagen espectacular de flores rosadas que llegan hasta el cielo.

robertharding/Alamy Stock Photo

En otoño tenemos el *tsukimi*, o contemplación de la luna: es cuando nos reunimos para honrar a la luna de otoño. Se dice que este ritual nació entre las clases más altas de Japón, que recitaban poesía bajo la luna llena el decimoquinto día del octavo mes lunar, cuando brilla más y adquiere su aspecto más bello; la gente se subía a sus barcos para poder admirar el reflejo sobre la superficie del agua. Se construían castillos con torretas hechas especialmente para la contemplación de la luna. En el *tsukimi*, es tradicional reunirse con los amigos y la familia en algún lugar desde donde se pueda ver bien la luna y decorar el lugar con flores de otoño y hierbas de las Pampas, que en esta época del año está más alta que nunca.



The Washington Post/Getty Images



Aflo Co., Ltd./Alamy Stock Photo

Pero nunca hemos estado tan lejos de fundirnos con el mundo natural ni tan apartados de la naturaleza. Hoy en día, el setenta y ocho por ciento de los japoneses viven en ciudades, la mayoría en Tokio, Osaka y Nagoya. Japón es el país con mayor densidad de población del mundo y se ha hecho famoso por sus multitudes. Las aceras están atestadas de peatones y de bicicletas, y hay normas y rutinas establecidas por todas partes para no pisarnos unos a otros.

Once millones de pasajeros usan el metro de Tokio, que va lleno hasta los topes desde el amanecer hasta el mediodía, y de nuevo cuando llega la hora de volver del trabajo. A esto lo llamamos *tsukin jigoku*: el infierno del oficinista. Los *oshiya*, empujadores con guantes blancos, empujan a los pasajeros para que entren en unos vagones diseñados

para la mitad de las personas que suben en ellos. Los trabajadores que toman el metro han acabado adquiriendo una gran habilidad en esa especie de danza llamada «la pirueta de Tokio». Eso les permite estrujarse hasta encontrar lugar en un vagón y un sitio donde no tengan que establecer contacto visual con nadie. El trabajador medio pasa tres años y medio de su vida en el metro.

Y cuando pierden el tren de vuelta a casa, pasan la noche en un hotel-cápsula, de nuevo como sardinas en lata, en una unidad con el espacio mínimo indispensable para tumbarse y ver la televisión. Algunos hoteles-cápsula tienen hasta setecientas cápsulas.

Y al infierno del oficinista se le suma un fenómeno conocido como *karōshi*: la muerte por exceso de trabajo. El Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar publicó un libro blanco sobre las consecuencias del exceso de trabajo en Japón. Casi el veintitrés por ciento de las empresas declaró que sus trabajadores hacían más de ochenta horas extras al mes. De ellas, el 11,9 por ciento aseguró que sus trabajadores hacían más de cien horas extras al mes. En 2014 se aprobó una ley diseñada para evitar el *karōsh*i; algunas empresas ahora obligan a sus trabajadores a tomarse días libres cada seis meses. Además, apagan las luces a las diez de la noche para animar a sus trabajadores a que se vayan a casa. Aun así, unas doscientas personas mueren al año de infartos, apoplejías y otros tipos de *karōshi*, según los datos oficiales.

¿Por qué es necesario el baño de bosque?

Por supuesto, la migración a las ciudades no es algo exclusivo de Japón. Ya es más la gente que vive en ciudades que fuera de ellas. Desde el año 2000, nos hemos convertido oficialmente en una especie urbana. La población urbana creció de 746 millones en 1950 a 3.900 millones en 2014, según la División de Población de la ONU. Para 2050, se dice que el 75 por ciento de los 9.000 millones de personas que se calcula que vivirán en el mundo habitará en ciudades.

Para 2050, el 75 por ciento de los 9.000 millones de personas que vivirán en el mundo habitará en ciudades.

También somos, cada vez más, una especie de interiores. Según la Agencia de Protección Medioambiental de EE.UU., el estadounidense medio se pasa el 93 por ciento del tiempo a cubierto; de ese porcentaje, el seis por ciento es en el coche. Eso supone que, de una semana, pasamos solo medio día al aire libre. Los datos de los europeos no son mucho mejores, ya que pasan aproximadamente el 90 por ciento del tiempo bajo techo.

¿Y qué es lo que hacemos bajo techo? Pues sí, lo que piensas: miramos nuestras pantallas. Algunos estudios recientes hablan de que en EE. UU. la gente se pasa nada menos que diez horas y 39 minutos al día consumiendo medios de comunicación. Un estudio de la Ofcom, organismo regulador de las comunicaciones, demuestra que en el

Reino Unido la gente se pasa una media de ocho horas y 41 minutos pegada a sus aparatos electrónicos: más tiempo que durmiendo.

Y cuanto más tiempo pasamos con las nuevas tecnologías, más riesgo hay de que suframos las consecuencias. En 1984 se acuñó la palabra «tecnoestrés» para describir la conducta nociva relacionada con las nuevas tecnologías. El tecnoestrés puede producirse por cualquier tipo de uso diario de estos aparatos, como, por ejemplo, al consultar el teléfono constantemente, al compartir noticias de forma compulsiva o al tener la sensación de que necesitamos estar conectados permanentemente. Los síntomas van de la ansiedad a dolores de cabeza, depresión, fatiga mental, tensión ocular o cervical, insomnio, frustración o irritabilidad.

Roland Nagy/Alamy Stock Photo

Las ciudades son lugares maravillosos. A mí me encanta vivir en Tokio. Las ciudades están llenas de emociones, de innovación y de energía. Pero vivir en una ciudad estresa. Y cuanto más tiempo vivimos en ella, más estrés acumulamos. Cuanto más estrés experimentamos, más enfermamos. Los casos de infartos, apoplejías y cánceres aumentan. Y lo mismo ocurre con las enfermedades mentales. Las adicciones, la soledad, la depresión y los ataques de

pánico se vuelven cada vez más frecuentes. Y, por supuesto, cuanto más estrés experimentamos, más caro nos resulta el cuidado de la salud.

La ansiedad y la depresión le cuestan a la UE unos 170.000 millones de euros al año. A Estados Unidos le cuestan unos 210.000 millones de dólares.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que el estrés es la epidemia del siglo XXI. Y encontrar un modo de tratar el estrés (no solo por nuestra salud personal, sino para la salud de nuestras comunidades, en casa y en el lugar de trabajo) es el desafío más significativo que se nos plantea en cuestión de salud para el futuro.

La buena noticia es que solo pasar una pequeña cantidad de tiempo en la naturaleza puede tener un gran efecto en nuestra salud. Un baño de bosque de dos horas te puede ayudar a desconectar de la tecnología y a bajar el ritmo. Te devolverá al presente, te desestresará y te relajará. Cuando conectas con la naturaleza a través de los cinco sentidos, empiezas a beneficiarte de los numerosos efectos positivos del mundo natural. Actualmente disponemos de muchísimos datos que demuestran que el shinrin-yoku puede:

- Reducir la tensión arterial
- Reducir el estrés
- Mejorar la salud cardiovascular y metabólica
- Reducir el nivel de azúcar en sangre

- Mejorar la concentración y la memoria
- Combatir la depresión
- Mejorar el umbral del dolor
- Recargar energía
- Potenciar el sistema inmunitario al aumentar el recuento de las células NK (véase p. 83)
- Aumentar la producción de proteínas anticancerígenas
- Ayudar a perder peso

mikolajn/ Shutterstock

Mike Hewitt/Getty Images

El bosque de Akazawa fue el primero designado como base para el shinrin-yoku

Akira Kaede/Getty Images

¿Cómo hemos llegado al shinrin-yoku?

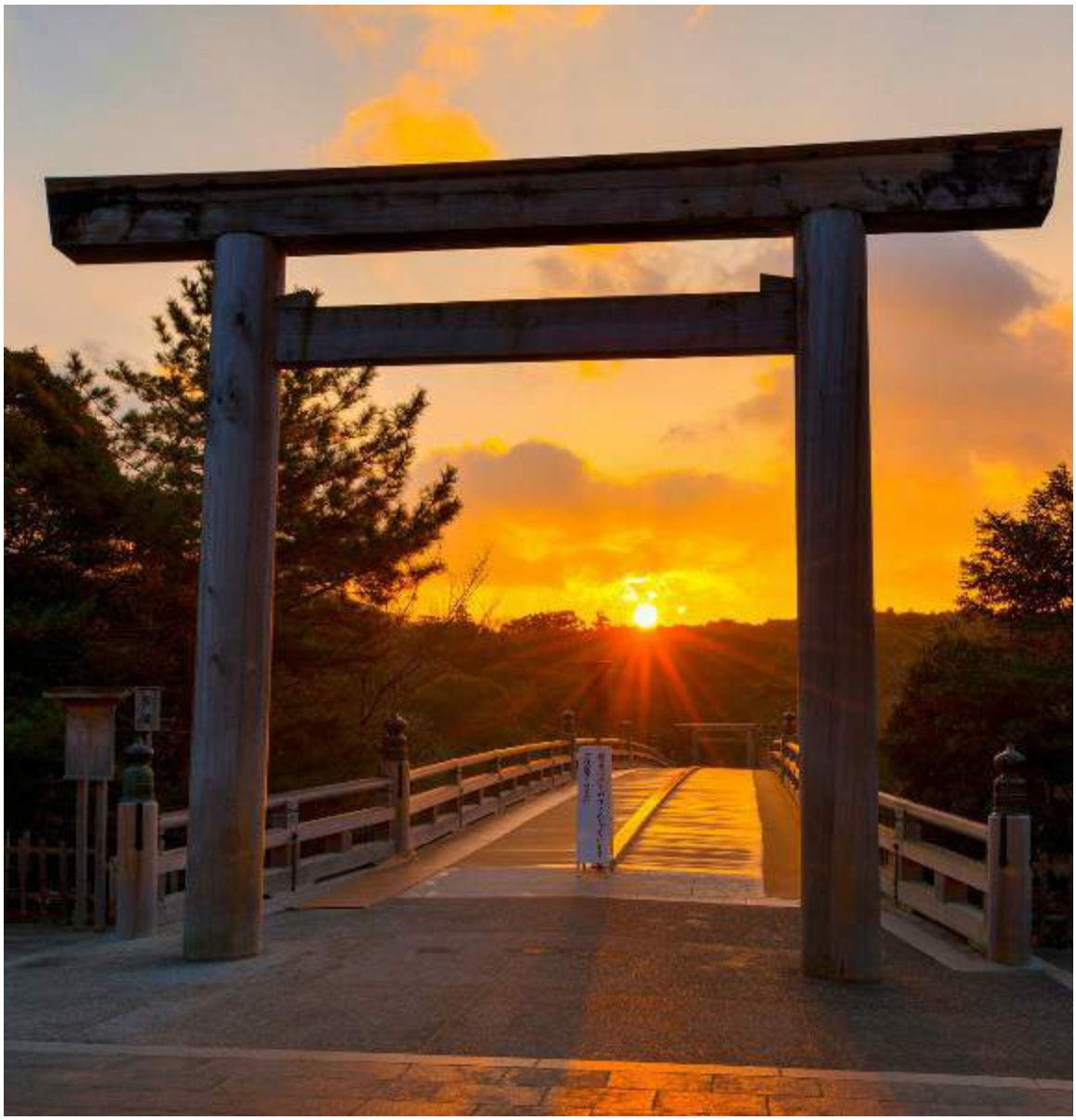
En Japón, en el año 1982, se creó un programa de salud nacional para practicar baños de bosque. El primer bosque designado para el

shinrin-yoku fue el bosque de Akazawa, en la prefectura de Nagano, en la vieja carretera de Nakasendo, también conocida como la «Ruta de los Samuráis». Akazawa es conocido como uno de los bosques más bonitos de Japón, con ríos de un verde esmeralda alimentados por las aguas del deshielo del monte Ontake, al oeste, y, al este, del monte Kiso-komagatake, el pico más alto de los Alpes centrales. En el bosque hay grupos de cipreses japoneses (*hinokis*) de hasta treinta y cinco metros de altura. Son árboles preciosos, con el tronco cubierto de una corteza de color rojo oscuro y agujas de un verde intenso sobre sus elegantes ramas.

La madera de los cipreses es de un bonito color dorado y tiene un aroma magnífico a limón y a humo. El lento crecimiento de los árboles debido al frío hace que el ciprés japonés dé una madera durísima, por lo que ya en el siglo VIII se usaba para construir estatuas y budas, así como para los tejados de los castillos de los samuráis. El destino más prestigioso que ha tenido la madera del bosque de Akazawa es el santuario sintoísta de Ise, el más importante de Japón. Cada una de sus sesenta y cinco estructuras se reconstruye a partir de cero cada veinte años. Es un símbolo de renovación religiosa para el que se usa la madera de hasta diez mil árboles.

El ciprés japonés es reconocible por su corteza de color rojo oscuro

JTB MEDIA CREATION, Inc./Alamy Stock Photo



El santuario de Ise está dedicado a Amaterasu, diosa del Sol

JTB MEDIA CREATION, Inc./Alamy Stock Photo

Durante el periodo Edo, los samuráis eran la clase gobernante. Y protegían los árboles que crecían en el valle de Kiso. Solo podían talarse para construir templos o las casas de familias importantes. Se impuso la norma de una cabeza por cada árbol (lo que significaba, como sin duda habrás adivinado, que si talabas un árbol, te cortaban

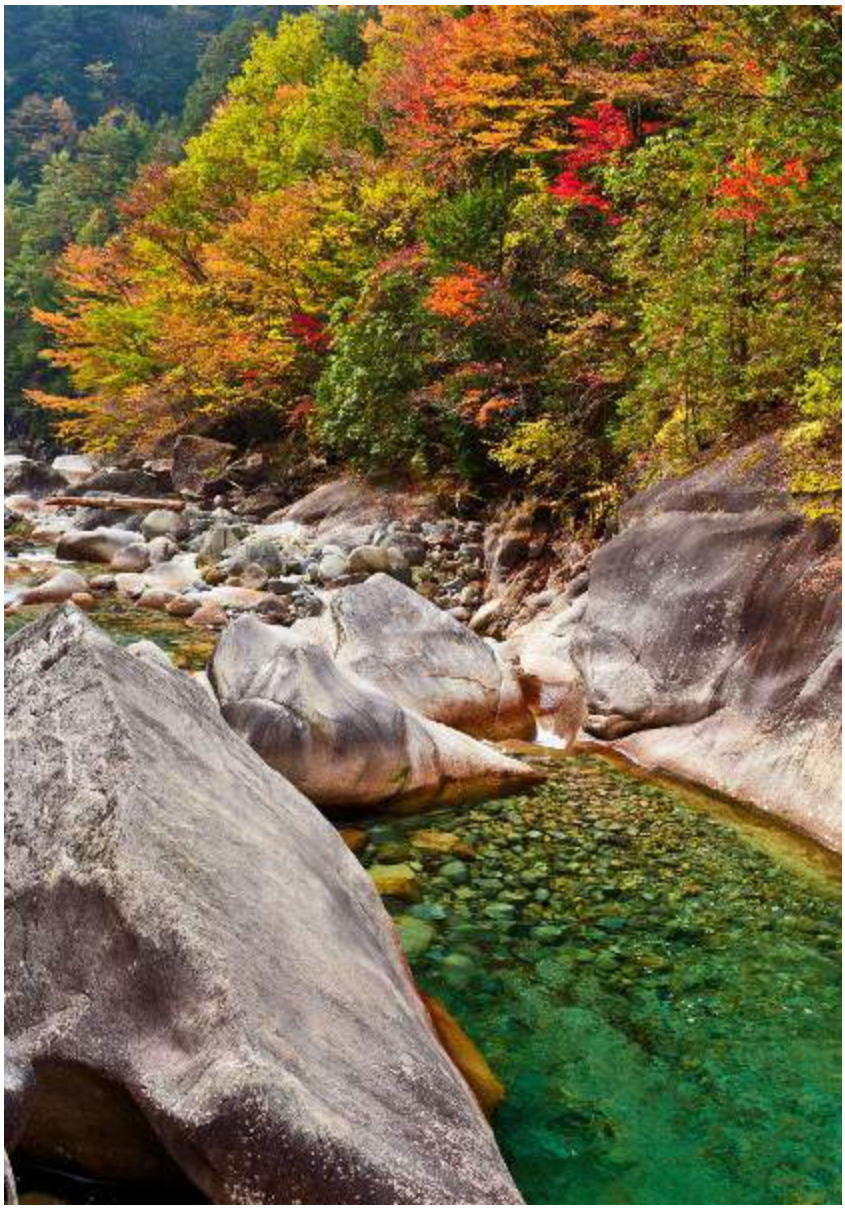
la cabeza). Los cinco tipos de árboles protegidos se acabaron conociendo como los *Kiso Goboku*, o los Cinco Árboles Sagrados de Kiso. Son estos:

- Ciprés *Hinoki* (*Chamaecyparis obtusa*)
- Ciprés *Sawara* (*Chamaecyparis pisifera*)
- Ciprés *Nezuko* (*Thuja standishii*)
- Ciprés *Asunaro* (*Thujopsis dolabrata*)
- *Koyamaki*, o pino sombrilla del Japón (*Sciadopitys verticillata*)

Akazawa también es el escenario de una de las leyendas más populares de Japón, la historia del Rip van Winkle japonés: Urashima Tarō. La historia cuenta que hubo una vez un sencillo pescador llamado Urashima Tarō que salió al mar a pescar. El mar estaba agitado y no pudo zarpar, pero vio a tres muchachos que estaban atormentando a una tortuga varada en la orilla. Urashima Tarō salvó a la tortuga y la liberó en el mar. Más tarde, durante la pesca, la tortuga se le acercó. Estaba tan agradecida que le ofreció llevarle sobre el lomo a visitar el Palacio del Dragón, bajo el mar. Pensando que sería toda una aventura, Tarō aceptó. Pero unos días más tarde empezó a echar de menos a sus padres y quiso volver a casa. Como regalo de despedida, la princesa del mar le dio un cofre misterioso, el Tamatebako, y le dijo que no debía abrirlo nunca.

Cuando volvió a casa, todo había cambiado. Además, sus padres habían desaparecido. Así que Urashima Tarō se puso a viajar. Recorrió Japón hasta que llegó a la garganta de Nezame-no-toko, en el bosque

de Akazawa, donde discurre un agua de color verde lechoso por un desfiladero abierto entre enormes losas de granito. Allí decidió quedarse. Entonces, un día, recordó el cofre y lo abrió. Del interior salió una nube de humo púrpura, y Tarō se convirtió en un anciano de cabellos blancos. Pensaba que había estado en el palacio submarino solo unos días, pero en realidad habían sido cientos de años. Cuando abrió el cofre, había liberado todo el tiempo que había pasado fuera. «Nezame-no-Toko» significa «lecho del despertar», porque es aquí donde Urashima Tarō despertó de su sueño de trescientos años.



El río que recorre el valle de Atera desde el monte Ontake es conocido por sus aguas claras y sus bonitas cascadas

JTB MEDIA CREATION, Inc./Alamy Stock Photo

Actualmente, el bosque se llama oficialmente Akazawa Shizen Kyūyōrin. *Kyūyō* significa «descanso», así que traducido literalmente es un «bosque de relajación». En 2001 fue seleccionado como uno de los cien bosques más perfumados de Japón. También presenta cuatro espléndidas imágenes, todas diferentes, según las estaciones. La

primavera empieza a principios de abril, cuando florecen los cerezos y el río crece con el agua del deshielo de los montes Ontake y Kiso-komagatake. El verano es cálido, pero sopla una agradable brisa fresca sobre las piedras del río. Octubre trae un viento frío y los preciosos colores del otoño. Cuando llega el invierno, las montañas suelen cubrirse de nieve.

El bosque de Akazawa es conocido como lugar de nacimiento de la «medicina del bosque». No obstante, en 1982 aún quedaba mucho por descubrir del poder que tienen los árboles para mejorar nuestra salud y bienestar. Quedaban muchos experimentos e investigación por hacer antes de que contáramos con las pruebas científicas necesarias para demostrar lo que sentíamos de un modo instintivo. En este libro te llevaré en un viaje con el que descubriremos no solo lo que hemos aprendido de los árboles, sino cómo aprovechar su poder. Y veremos que, allá donde hay árboles, estamos más felices y sanos.

El bosque de Akazawa fue el primero designado como base para el shinrin-yoku

Amana Images Inc/Getty Images

Los ocho senderos de Akazawa

En 2006, la Agencia Forestal de Japón designó el Parque Natural de Recreo de Akazawa como centro de terapia del bosque.

Hay ocho senderos de shinrin-yoku en el bosque, así que se puede escoger un recorrido acorde con la forma física y el tiempo que se tenga disponible.

1. **Pista Fureai (de la amistad)** *(2.8 km ida y vuelta). Es una pista pavimentada con puentes de madera, apta para personas en silla de ruedas o con poca estabilidad. El recorrido sigue un arroyo, ascendiendo ligeramente, y se regresa por el mismo sitio, cuesta abajo.*

2. **Circuito Komadori (del ruiseñor)** *(2.7 km). Esta pista pasa por el lugar sagrado de tala del Santuario Ise y por una zona de descanso junto a un arroyo, ideal para hacer un pícnic. También transcurre junto a los gigantescos cipreses* hinokis *y los enormes* sawaras*, las dos especies más grandes del bosque. También se puede partir de esta ruta y enlazarla con otras.*

3. **Circuito Mukaiyama** *(2 km). En este recorrido se encuentran las enmarañadas «raíces corredoras» de los cipreses y un grupo de magnolios. A mediados de junio, la floración llena el bosque de aromas. También, a lo lejos, se pueden ver los montes Kiso-komagatake y Norikura.*

4. **Circuito Nakadachi** *(2.1 km). Esta pista asciende hasta el mirador Nakadachi, pasando por el bosque de* hinokis *y junto a curiosos cipreses* sawara *y* hiba.

5. **Circuito Tsumetazawa** *(3.3 km). Este recorrido se adentra más que ningún otro en el bosque. En la cota más alta se encuentran algunos de los cipreses* hinokis *más altos. Por el lecho del bosque aparecen flores a finales de abril, lo cual crea la impresión de tener «estrellas dispersas a nuestros pies».*

6. **Circuito Kami-Akazawa** *(2.2 km). Esta ruta presenta paisajes muy variados, pasando por bosques naturales y replantados, y permite ver árboles de hoja caduca, además de las famosas coníferas del lugar. En lo más alto de la ruta se disfrutará de una preciosa panorámica del monte Ontake.*

7. **Circuito Keiryu (del arroyo)** *(1.5 km). El sonido del agua acompaña al paseante en este recorrido; se siente la humedad de la refrescante brisa. Es la ruta más corta, pero comunica con el puente Himemiya, desde donde se puede seguir adelante, si se quiere seguir disfrutando del arroyo.*

8. **Circuito Keiryu (del arroyo)**, *ruta Himemiya (3,5 km solo ida). Este es un bonito recorrido con el que disfrutar de las diferentes estaciones. En primavera florecen las azaleas en las orillas del arroyo; en otoño, las hojas de color naranja destacan sobre el verde esmeralda del río.*

Asimismo, hay un centro terapéutico con una consulta de medicina del bosque. Además de ser el lugar de origen de esa medicina, Akazawa fue también el primer centro forestal con personal médico. Cada jueves, de mayo a octubre, se puede visitar al médico bajo los árboles. Desde 2007, el hospital de Kiso ofrece revisiones de terapia del bosque: el médico hace un control en el hospital; luego, siguiendo su prescripción, se efectúa el shinrin-yoku. Cada año visitan este bosque cien mil personas.

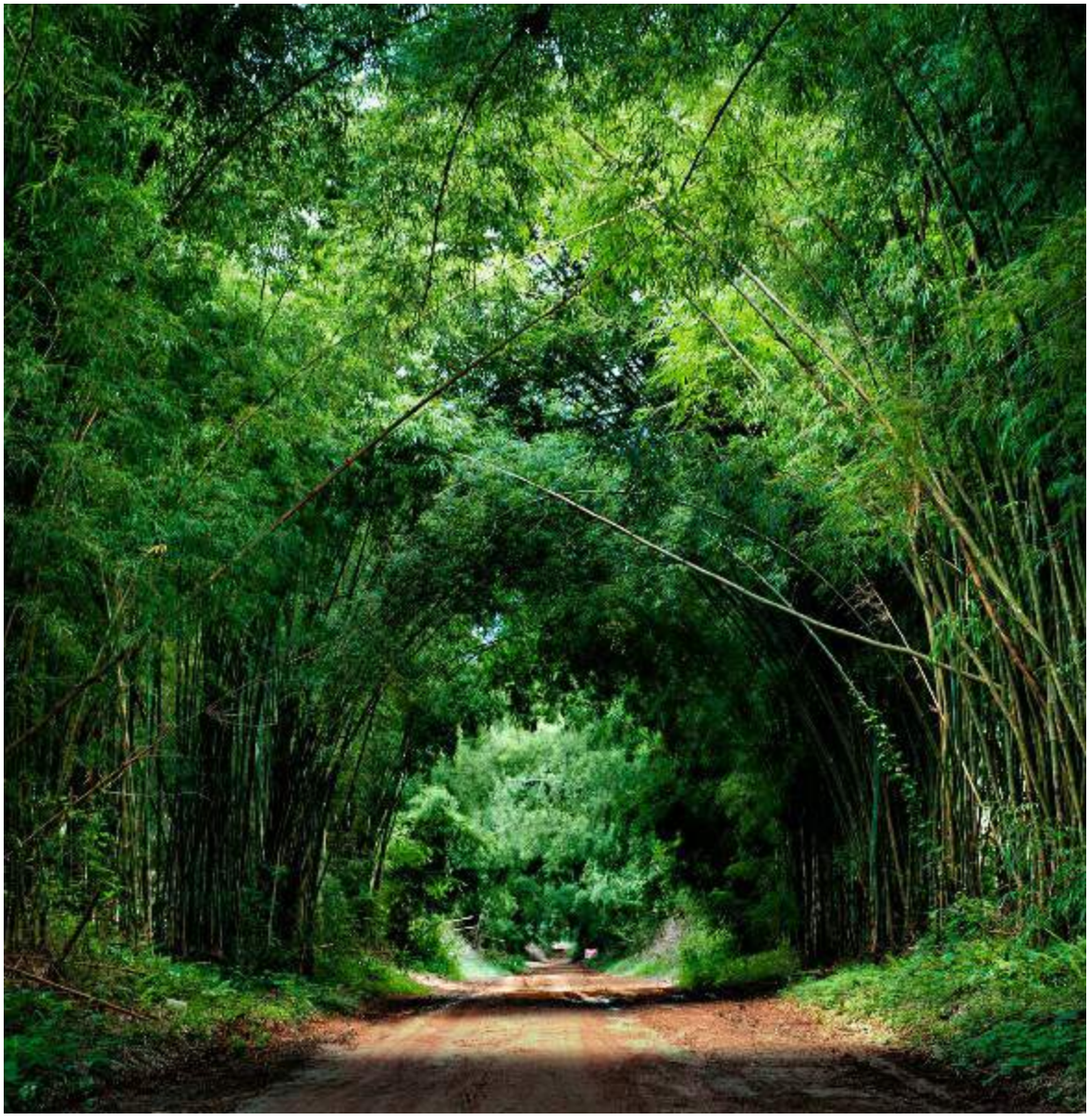
1.

De una sensación a una ciencia

Los bosques son un recurso impresionante. Nos dan todo lo que necesitamos para nuestra existencia. Producen oxígeno, limpian el aire que respiramos y purifican el agua. Evitan las inundaciones producidas con la crecida de ríos y arroyos, así como la erosión de las montañas. Nos proporcionan comida, ropa y abrigo, y el material que necesitamos para hacer muebles y herramientas. Además, siempre nos han ayudado a curar nuestras heridas y enfermedades. Y desde tiempos inmemoriales han aliviado nuestras preocupaciones, nos han tranquilizado, recargado de energía y refrescado la mente. No obstante, hasta hace poco tiempo no disponíamos de pruebas científicas que confirmaran lo que siempre hemos sabido de forma intuitiva sobre el poder curativo del bosque.

Cuando la gente empezó a practicar el shinrin-yoku, a principios de de la década de 1980, se basaban únicamente en el sentido común y en la idea intuitiva de que rodearse de la belleza de los verdes bosques de Japón nos haría bien. El término lo inventó en 1982 el entonces ministro de Agricultura, Bosques y Pesca, Tomohide Akiyama, que declaró que el pueblo de Japón necesitaba curarse a través de la naturaleza. La idea también formaba parte de una campaña de protección del bosque. Si se animaba a la gente a que visitara el bosque

para ganar en salud, probablemente se mostrarían más partidarios de protegerlo.



joesayhello/ Shutterstock

La isla de Yakushima cuenta con algunos de los bosques más vírgenes de Japón

slyellow/ Shutterstock

En 1990, un grupo de investigación preliminar fue a Yakushima, pequeña isla redonda de veintisiete kilómetros de diámetro al sur del Japón. Yakushima cuenta con algunos de los bosques más vírgenes del país, tanto subtropicales como alpinos, con cascadas y fuentes termales. Miles de especies de plantas y cientos de tipos de musgos

pintan el bosque de un verde luminoso y radiante. La isla tiene uno de los climas más húmedos del mundo. ¡Se dice que allí llueve treinta y cinco días al mes! Los ciervos y los monos merodean a sus anchas; con su jungla húmeda de árboles *sugis* cubiertos de musgo (*yakusugi*), el bosque tiene una belleza misteriosa, como de otro mundo. Es como mirar el inicio de los tiempos.

El Jōmon Sugi, cubierto de musgo, es el *sugi* más grande de Yakushima

wada/Shutterstock

¿Cuál sería el efecto de caminar por Yakushima? ¿Cómo se sentiría la gente practicando el shinrin-yoku en la isla?

De hecho, eso ya lo sabía por experiencia personal. Había pasado una semana de acampada con amigos en aquel bosque misterioso de un verde luminoso en 1988, cuando aún era estudiante. Fui durante la Semana Dorada, semana de vacaciones que se celebra en Japón y que incluye el Día del Verdor, que es el 29 de abril, cuando entramos en

contacto con la naturaleza y le damos gracias por toda su belleza y su generosidad. En aquel momento no caí en ello, por supuesto, ¡pero ahora me parece una ocasión de lo más apropiada! Fue durante aquella Semana Dorada en Yakushima cuando me convencí de que los baños de bosque eran algo absolutamente esencial para la salud humana. Aquella visita fascinante y reveladora tendría un enorme impacto en la dirección que tomó mi vida y mis futuras investigaciones.

El viaje de investigación preliminar de 1990 fue más una investigación especulativa que una misión científica. Fue grabada por la televisión japonesa y demostró que caminar por el bosque mejoraba el estado de ánimo y recargaba las energías. Aún quedaba mucho camino, pero al menos ya íbamos en la dirección correcta para comprender la sensación de salud y bienestar que nos da estar en el bosque.

Hasta 2004 no se investigó a fondo el vínculo científico entre los bosques y la salud humana. Junto con varias agencias gubernamentales y organizaciones académicas japonesas (e inspirado aún por mi experiencia en Yakushima), participé en la fundación del Grupo de Estudio de Terapias del Bosque, con el objetivo específico de descubrir qué tienen los árboles que nos hacen sentir mejor. Al año siguiente me dirigí a la ciudad de Iiyama, al noroeste de Japón; me llevé a doce ejecutivos sanos de mediana edad de Tokio, en una expedición científica de baño de bosque de tres días.

Los bosques de Iiyama son de los más bonitos e intactos de Japón. Con las hayas gigantes del monte Nabekura y las aguas de deshielo del Chikumagawa (también conocido como Shinanogawa), el río más

largo del país, ofrece un paisaje típico japonés. Esta es la localización de canciones populares tradicionales como *Oborozukiyo* («Noche de luna nebulosa»), que describe una bella noche de primavera en el campo, o *Furusato*, que significa «antigua casa» o «lugar de origen». El compositor de la canción creció en Nagano, cerca de los bosques de Iiyama. La canción revela una gran nostalgia por las montañas y los campos del hogar de su infancia. ¿Qué mejor lugar para el primer experimento de baño de bosque del mundo?

Fue en Iiyama donde demostramos científicamente por primera vez que un baño de bosque puede:

- Potenciar el sistema inmunitario
- Aumentar el nivel de energía
- Reducir ansiedad, depresión e ira
- Reducir el estrés y propiciar un estado de relajación

Medir el estrés

El sistema nervioso se compone del sistema simpático (también conocido como la parte de «enfrentamiento o huida» y el sistema parasimpático (la parte del «descanso y recuperación»). Pongamos que estás caminando por la calle y te salta encima un tigre dientes de sable: se activarán las respuestas de enfrentamiento o huida. El corazón te latirá más rápidamente, te aumentará la presión arterial y la digestión se te ralentizará.

Cuando estás relajado, por ejemplo cuando te das un baño de bosque, ocurre lo contrario. La tensión arterial disminuye, se reduce la frecuencia cardiaca, y eso permite que la digestión se acelere. El estrés, además de aumentar la tensión arterial y la frecuencia cardiaca, desequilibra ambas partes del sistema nervioso. Refuerza la parte de enfrentamiento o huida y bloquea el mecanismo de reposo y recuperación, con lo que nos mantiene en estado de alerta.

Todos sabemos qué significa tener desequilibradas esas dos partes de nuestro sistema. ¡Y no es agradable! Yo lo noto cuando he pasado la noche de guardia en el hospital o cuando hacen obras en mi apartamento. O cuando me toca trabajar en domingo y no tengo tiempo para un baño de bosque.

Otro buen indicador de las situaciones de estrés es el cortisol. El cortisol es una «hormona del estrés»: la liberamos cuando estamos ansiosos o estresados. Al igual que la frecuencia cardiaca, por lo general, el nivel de cortisol se regula solo. Segregamos hormona del estrés para afrontar mejor una amenaza o un episodio de tensión (de nuevo ese ataque del tigre dientes de sable, o quizá simplemente que el perro del vecino ladra mucho). Una vez que desaparece el episodio estresante, los niveles de esta hormona vuelven a la normalidad, el corazón deja de latir rápidamente y puedes relajarte de nuevo.

Si hoy has cogido el coche o un transporte público para ir a trabajar, has estado en una situación de estrés: abrirte paso entre el tráfico, encontrar un hueco en un tren abarrotado, esperar bajo

la lluvia a un autobús que no acaba de llegar… Y tu cuerpo habrá liberado cortisol para afrontar ese momento. No obstante, el problema de nuestras ajetreadas vidas de ciudad es que los episodios estresantes van acumulándose. Siempre hay correo electrónico que responder, colegas del trabajo que te exigen atención, plazos que cumplir, compras que hacer o facturas que pagar. Y al final tenemos el nivel de cortisol elevado permanentemente.

Cuando se segrega cortisol de forma constante, se pueden alterar todos los procesos del organismo. Por otro lado, la gente que produce altos niveles de cortisol de forma crónica presenta un riesgo mayor de sufrir numerosos problemas de salud.

La buena noticia es que nuestros estudios han demostrado que los baños de bosque:

- Rebajan los niveles de cortisol y adrenalina, hormonas del estrés
- Anulan el sistema simpático, de «enfrentamiento o huida»
- Potencian el sistema nervioso parasimpático, de «reposo y recuperación»
- Reducen la tensión arterial y la variabilidad de la frecuencia cardiaca

En abril de 2006, a partir de los resultados de ese estudio sobre los baños de bosque, Iiyama se convirtió en el primer lugar de Japón con certificado para la terapia del bosque. El curativo «poder verde» de los bosques de Iiyama está demostrado científicamente. Actualmente hay en Japón sesenta y dos puntos de terapia del bosque japonés, y se ha demostrado que todos ellos tienen propiedades saludables, por lo que entre dos millones y medio y cinco millones de personas recorren sus senderos cada año. El shinrin-yoku se ha convertido en una práctica estándar, un modo de gestionar el estrés y cuidar la salud.

> Entre 2,5 y 5 millones de personas recorren los senderos de los bosques japoneses cada año.

Hoy en día disponemos de numerosos estudios. Hemos recopilado una enorme cantidad de datos de cientos de personas sobre el impacto de los baños de bosque sobre diversos aspectos de la salud humana. He aquí algunos de nuestros hallazgos.

Los baños de bosque te pueden ayudar a dormir

El insomnio es un conocido efecto secundario del estrés. No te sorprenderá saber que en Japón entre el treinta y el cuarenta por ciento de los hombres en edad laboral afirman que no duermen bien debido al estrés. El cuarenta por ciento manifiesta que duerme menos

de seis horas por noche. Los médicos suelen recomendar ocho horas. Para nuestra salud y nuestro bienestar es esencial un sueño adecuado y de calidad. Ayuda al correcto funcionamiento del cerebro, equilibra las hormonas y es imprescindible para el buen funcionamiento del sistema inmunitario. La falta de sueño se asocia a numerosos problemas de salud, entre ellos el aumento del riesgo de sufrir cardiopatías, problemas de riñón, hipertensión, diabetes y apoplejía.

Yo quería investigar si el shinrin-yoku podía ser útil para mejorar los patrones de sueño, así que regresé a Iiyama con otros doce oficinistas varones de mediana edad que vivían en Tokio. Esta vez la excursión para darse baños de bosque iba a durar tres días y dos noches; mi intención era explorar el efecto del bosque en la calidad del sueño.

Los participantes daban paseos de dos horas por la mañana y por la tarde en bosques diferentes. Caminaban unos dos kilómetros y medio en dos horas, prácticamente la misma distancia que caminarían en un día de trabajo normal. Medí su actividad durante el sueño con un polígrafo y un acelerómetro (un sensor que se instala en la muñeca, como un reloj, y que cuenta el número de movimientos físicos que haces antes, durante y después del viaje). Un número inferior a los cuarenta movimientos corporales por minuto indica que una persona está dormida.

Antes de la excursión al bosque, aquellos hombres dormían una media de 383 minutos. En las noches de la excursión, el número aumentó a 452. Y la noche después de la excursión fue de 410. En otras palabras, se registró un aumento significativo en el tiempo de sueño durante la excursión para tomar baños de bosque, lo que demuestra que se

duerme mejor cuando se pasa tiempo en el bosque, aunque no aumente significativamente el volumen de actividad física.

Sam Salek/EyeEm/Getty Images

Otro estudio analizó cómo mejoraba el sueño con los baños de bosque en un grupo de personas que sufría trastornos del sueño de diversos tipos (desde insomnio a dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo, o madrugar por la mañana). El grupo caminó dos horas por el bosque

de Ryukoku, al oeste de la isla de Honshu. Se midió el sueño la noche anterior y la noche posterior. Se hizo una comparativa entre las dos noches y entre las personas que caminaban por la mañana y por la tarde.

Esto es lo que se observó:

- El tiempo medio que dormían los participantes tras un paseo de dos horas por el bosque aumentaba en un 15 por ciento: 54 minutos
- Los participantes se mostraban significativamente menos tensos tras un paseo de dos horas por el bosque
- La calidad del sueño era mejor tras los baños de bosque
- Los paseos de la tarde mejoraban la calidad del sueño más que los de la mañana

Los baños de bosque pueden mejorarte el ánimo

No es ningún secreto que un alto nivel de estrés afecta directamente a la ira y la irritabilidad. Nuestro estilo de vida moderno es agotador. Tenemos que atender a demasiadas cosas a la vez. Me pregunto cómo empiezas el día tras una noche en que no hayas dormido lo suficiente. ¿De pie en la cocina, con una taza de café en la mano? ¿Corriendo para coger el tren o para llevar a los niños al colegio? ¿Tienes un millón de cosas que hacer en cuanto llegas al trabajo, cosas que ya tendrían que

estar listas ayer? ¿Y eso cómo te hace sentir? ¿Feliz y relajado, lleno de energía y de entusiasmo? No, yo creo que no.

Probablemente, a estas alturas no te sorprenda saber que en eso los baños de bosque también pueden ser de ayuda. Uno de los modos en que medimos el impacto de los baños de bosque en el estado de ánimo es a través del test POMS («perfil de estados de ánimo», en inglés). Los participantes reciben una lista de sesenta y cinco emociones y se les pide que valoren hasta qué punto están experimentando cada una de ellas en ese momento, con una escala de seis puntos que va de «en absoluto» a «extremadamente». El test debe responderse dos veces, antes y después de una salida para tomar baños de bosque.

Estas son algunas de las emociones que aparecen en la lista:

Amistad

Confusión

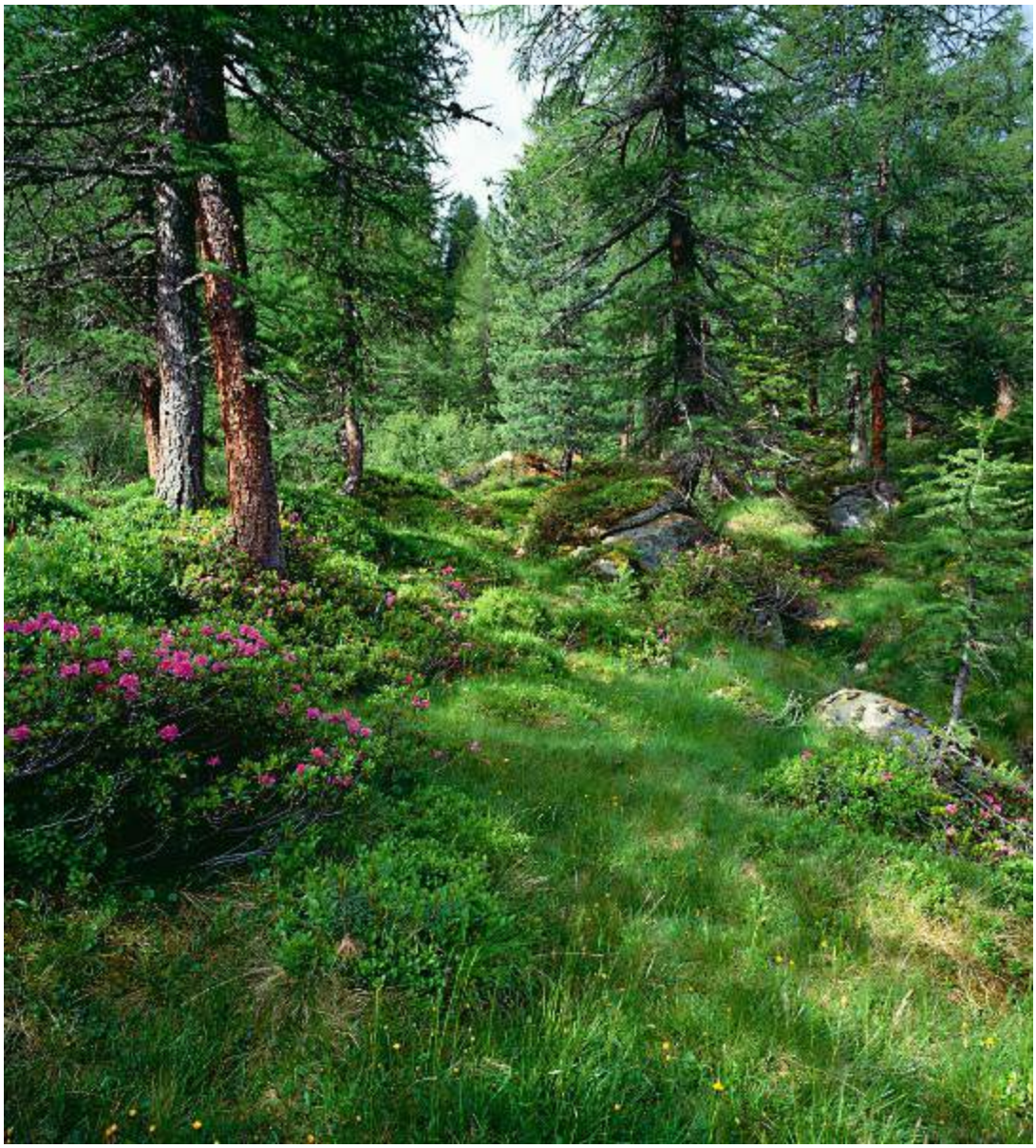
Tristeza

Terror

Culpa

Vigor

Agotamiento



ullstein bild/Getty Images

En mis estudios con el test POMS, me llevé a dos grupos de hombres y mujeres a una excursión de tres días y dos noches para tomar baños de bosque. También me llevé a dos grupos de hombres y mujeres a dar un paseo de dos horas por el bosque. Y para asegurarme de que el efecto no se debiera únicamente al ejercicio, también me los llevé de paseo por el centro de Tokio, donde no hay árboles. Los resultados muestran lo siguiente:

- Aunque pasear en un entorno urbano o en un bosque reduce las puntuaciones relativas a la ansiedad, la depresión, la rabia y la confusión, **SOLO caminando por el bosque se observa un efecto positivo sobre el vigor y la fatiga**

- Una excursión de dos horas por el bosque tenía un efecto similar en cuanto a los resultados del POMS que excursiones más largas, así que la buena noticia es que **no hace falta que pases muchísimo tiempo en el bosque**. Con dos horas basta

- Parece que los baños de bosque afectan más al estado de ánimo de las mujeres que al de los hombres

Las valoraciones, por supuesto, son subjetivas, pero hay datos objetivos que las respaldan. Los niveles mesurables de hormonas del estrés de las mujeres descendieron tras los baños de bosque, lo que coincide con la mejora en el estado de ánimo reflejada en sus cuestionarios POMS.

Chris Winsor/Getty Images

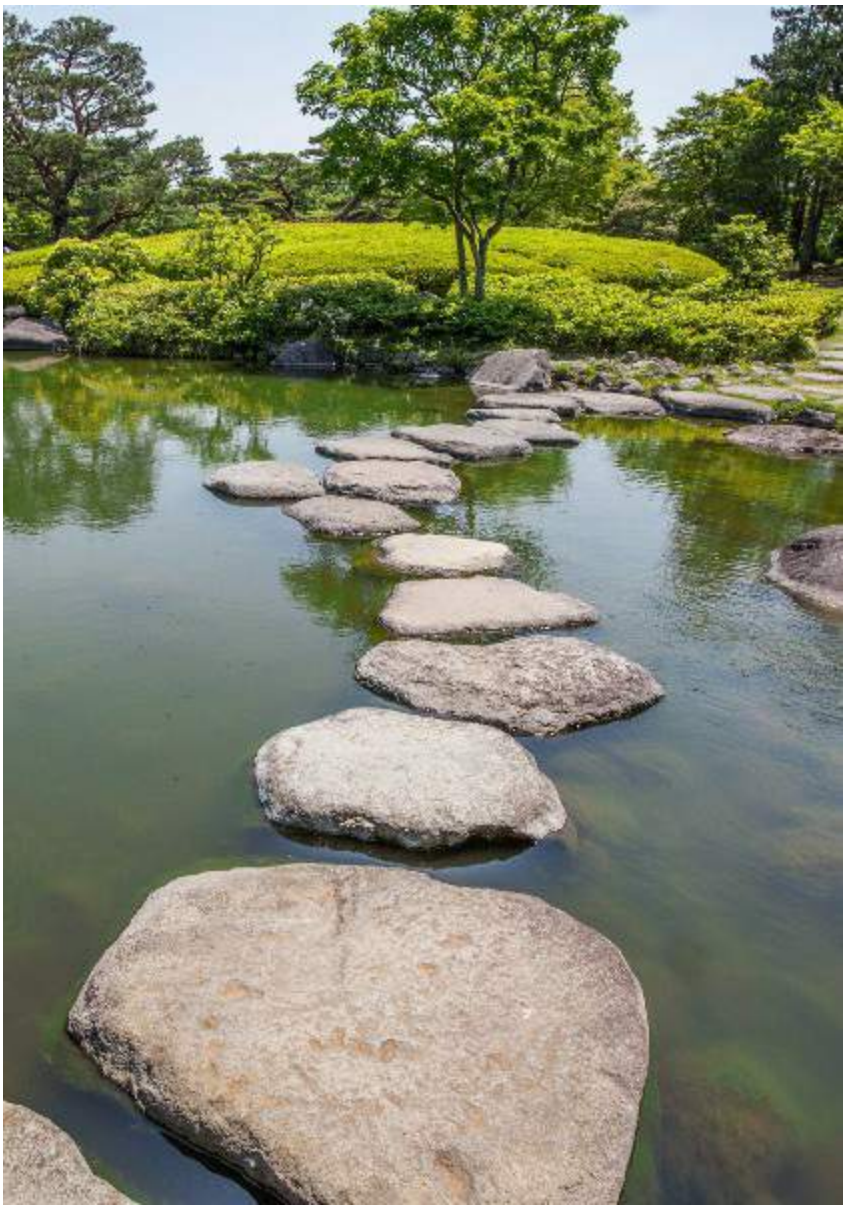
Al final de este libro encontrarás un cuestionario POMS que puedes usar cuando hagas baños de bosque, para que compruebes si tú también observas alguna mejoría.

Cada lunes, cuando me llevo a mis estudiantes a hacer shinrin-yoku por los parques de Tokio, les hago responder el cuestionario POMS antes de ponernos en marcha. Y se repite cuando volvemos, para que puedan cuantificar las mejoras en su estado de ánimo y ver por sí mismos el potente efecto de los baños de bosque.

La historia de Lisa

En tercer año de Medicina, iba a hacer baños de bosque cada lunes como parte de mi formación. Había oído hablar del shinrin-yoku, pero no sabía que se estudiara científicamente. Me había criado en la ciudad y pasaba muy poco tiempo en la naturaleza. Pero después de participar en varias investigaciones, empecé a sentir la necesidad de pasar tiempo en la naturaleza para relajarme. Ahora siempre hago shinrin-yoku tras pasar una temporada estudiando. Percibo el paso de las estaciones observando el color de las hojas y las flores.

Antes de hacerlo no creía que los baños de bosque pudieran hacerme sentir mejor. Me sorprendió mucho ver lo efectivos que son. Cuando vuelvo de uno me siento cansada, pero también relajada. Y esa sensación me dura toda la noche. Mi afición es el ballet clásico. De hecho, voy a ballet desde que tenía tres años, así que la danza me ayuda a combatir el estrés. Pero cuando no tengo tiempo de ir, el shinrin-yoku me ayuda.



El parque Showa Kinen está a las afueras de Tokio

John S Lander/Getty Images

Los jardines del Shinjuku Gyoen se encuentran justo en el centro de Tokio

Olaf Protze/Getty Images

La historia de Yuya

Mi parque favorito para el shinrin-yoku es el Shinjuku Gyoen. Está en pleno centro de Tokio y se creó para que la gente pudiera

apreciar toda la belleza de los paisajes japoneses en la ciudad. Me gustan los baños de bosque. A menudo voy a un parque solo, y siempre es una sensación refrescante. Tomar baños de bosque tiene un efecto parecido a hacer deporte, porque alivia el estrés. Al principio me resultaba difícil creer en los efectos que pudieran tener los baños de bosque, pero ahora he experimentado por mí mismo lo potentes que pueden llegar a ser. ¡Además, hay pruebas estadísticas que demuestran sus beneficios!

Los baños de bosque potencian el sistema inmunitario

Queda claro, pues, que los baños de bosque te pueden ayudar a dormir y a ponerte de buen humor: reducen la agresividad y la hostilidad y, en general, hacen que seas menos gruñón. Bajan tu ritmo cardiaco y la tensión arterial; además, mejoran la salud cardiovascular y metabólica. Y, sobre todo, pueden potenciar el sistema inmunitario.

Es bien sabido que el sistema inmunitario desempeña un papel importante en la construcción de nuestras defensas contra bacterias, virus y tumores. También es bien sabido que el estrés inhibe la función inmunitaria. Si el sistema inmunitario está inhibido, tienes más probabilidades de enfermar; la gente estresada enferma con frecuencia.

Uno de los modos que tenemos para comprobar el estado de salud del sistema inmunitario es observar la actividad de nuestras células NK *(natural killer*, «células asesinas»). Son un tipo de glóbulos blancos llamados así porque pueden atacar y matar células no deseadas: por ejemplo, las infectadas por un virus o las tumorales. Lo hacen con la ayuda de proteínas anticancerígenas: la perforina, la granulisina y las granzimas. Estas proteínas hacen agujeros en la membrana de las células atacadas y provocan así su muerte. Las personas con una mayor actividad de las células NK muestran una menor incidencia de enfermedades como el cáncer.

En el primer estudio sobre baños de bosque que hice en Iiyama, observé que tras tres días y dos noches en el bosque:

- La actividad de las células NK pasó del 17,3% al 26.5%, un aumento del 52,6%
- El recuento de las células NK pasó de 440 a 661: un aumento del 50% aproximadamente
- La presencia de granulisina, proteína anticancerígena, aumentó en un 48%; la granzima A, en un 39%: la granzima B, en un 33%: la de perforina, en un 28%

También quería saber cuánto duraría el aumento de actividad de las células asesinas, así que al año siguiente organicé otra salida de tres días y dos noches para hacer baños de bosque. Esta vez lo hice en tres bosques diferentes próximos al pueblo de Agematsu, en la prefectura de Nagano, lugar de origen del shinrin-yoku. Esta zona está llena de árboles *hinokis* y cuenta con algunos de los bosques más bellos y

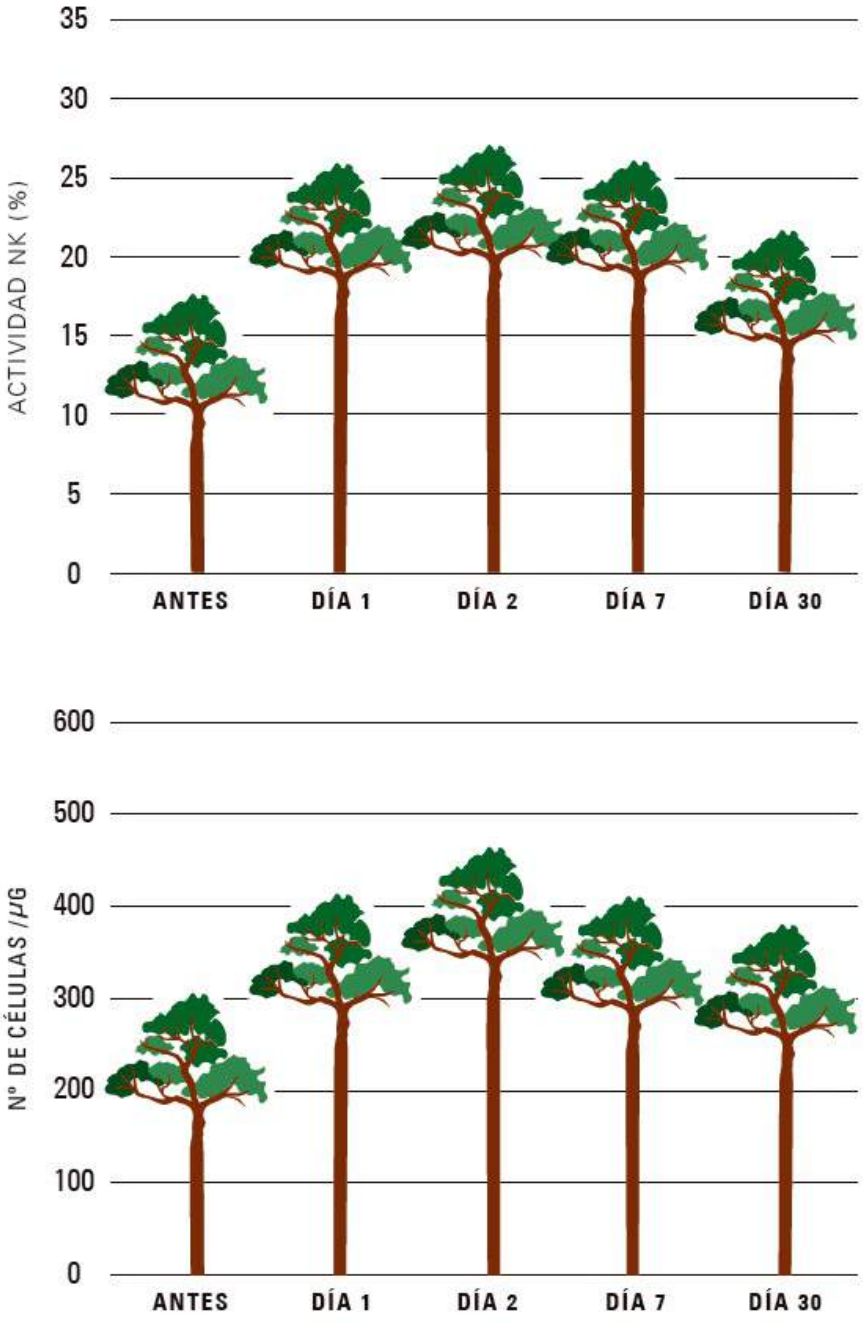
aromáticos de todo Japón, en los que prácticamente no hay mosquitos debido al perfume que emiten los cipreses japoneses. ¡Parecerá extraño, pero es cierto!

El río Kiso atraviesa la ciudad de Agematsu

JTB MEDIA CREATION, Inc./Alamy Stock Photo

Hice pruebas un día de trabajo normal previo a las salidas al bosque, y de nuevo siete y treinta días después de las salidas. Los resultados

demostraron que el recuento de células NK y su actividad habían aumentado significativamente tras el baño de bosque, así como que el efecto duraba no siete días, sino hasta treinta.



Por tanto, basta ir una vez al mes a darse un baño de bosque para mantener elevada la actividad de las células NK.

Estos estudios sugerían que los bosques pueden tener efectos anticancerígenos, al potenciar la actividad de las células asesinas. Si puedes aumentar la actividad de tus células NK con un simple paseo por la naturaleza, ¿qué efecto tendría vivir cerca de los árboles todo el tiempo? ¿Hasta qué punto llegaría el efecto anticancerígeno si vivieras en un sitio verde?

Así que decidí observar la relación entre la distribución de los bosques en Japón y las muertes causadas por diferentes tipos de cáncer: observé que las personas que viven en zonas con menos árboles no solo presentan unos niveles de estrés mayores, sino también índices de mortalidad más altos que la gente que vive donde hay una buena densidad de árboles.

El poder de los árboles

¿Qué es lo que tienen los árboles que crean este efecto? ¿Cómo lo hacen exactamente?

Sabía que nuestros cinco sentidos desempeñan un papel crucial en los efectos sanadores de los baños de bosque: las imágenes, los sonidos, los sabores y el tacto del bosque tienen un potente impacto en nuestro bienestar. Pero quizás el más potente de todos sea el sentido del olfato. ¿Podría ser que respirar la aromaterapia natural del bosque (las sustancias químicas de las plantas, conocidas como fitoncidas) fuera lo

que estuviera propiciando este enorme impulso al sistema inmunitario?

Tardé mucho tiempo en descubrir la respuesta. Pero primero déjame que te explique lo que es un fitoncida.

Además de tener una concentración de oxígeno mayor, el aire del bosque también está lleno de fitoncidas. Los fitoncidas son los aceites naturales de las plantas, que forman parte del sistema de defensa del árbol. Los árboles segregan fitoncidas para protegerse de las bacterias, de los insectos y de los hongos. *Phyton* en latín quiere decir «planta», y *cida* es «matar». Los fitoncidas también forman parte de la red de comunicación entre los árboles, el modo en que los árboles se hablan entre sí. La concentración de fitoncidas en el aire depende de la temperatura y de otros cambios que tienen lugar a lo largo del año. Cuanto más calor hace, más fitoncidas hay en el aire. La concentración de fitoncidas alcanza su máximo cuando se alcanzan temperaturas de unos treinta grados.

NurPhoto/Getty Images

Los fitoncidas varían de una especie de árbol a otro, y pueden tener olores muy específicos. Uno de los olores más familiares en Japón es el del ciprés *hinoki* (*Chamaecyparis obtusa*). Para muchos japoneses es un olor que despierta sentimientos y evoca recuerdos, porque es la madera que usamos para construir nuestros santuarios, nuestras casas e incluso nuestras bañeras.

Los árboles de hoja perenne, como pinos, cedros, abetos y otras coníferas, son los mayores productores de fitoncidas. Analizaremos más a fondo los olores del bosque en el capítulo siguiente. De momento, baste explicar que los principales componentes de los

fitoncidas son los terpenos. Eso es lo que olemos cuando hacemos shinrin-yoku en el bosque. Los principales terpenos son estos:

D-limoneno: que huele, efectivamente, a limón

Alfa-pineno: es el terpeno más habitual en la naturaleza y tiene un aroma muy fresco, a pino

Beta-pineno: huele más a hierba, como la albahaca o el eneldo

Canfeno: que tiene un olor a trementina o a resina

Franck Fife/Getty Images

El alfa-pineno, el beta-pineno y el D-limoneno son los fitoncidas que medimos en los bosques cuando realicé los estudios sobre el estado de

ánimo con el cuestionario POMS. Ya sabíamos que la exposición a los aceites esenciales combatía la depresión y ayudaba a superar la ansiedad, así que parecía evidente que los fitoncidas del aire debían tener que ver con que los sujetos de mi estudio se sintieran mejor y más relajados tras los baños de bosque. Pero no se habían realizado estudios sobre el efecto de los fitoncidas sobre la función de las células NK. Así que decidí investigarlo.

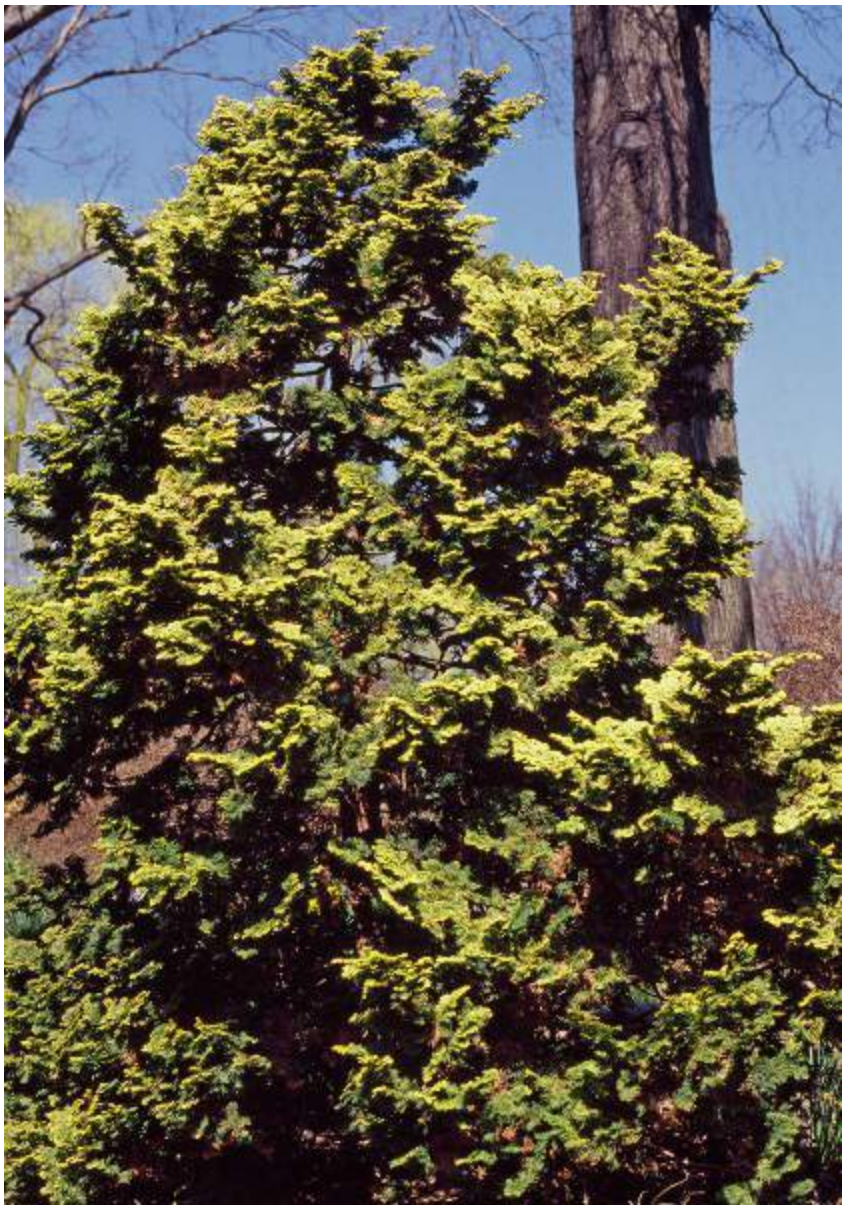
En mi primer experimento, incubé células NK humanas con fitoncidas durante cinco días. Estos son los aceites esenciales de madera que usé:

Aceite de las hojas de *Chamaecyparis (*hinoki*)*
Aceite del tronco de *Chamaecyparis (*hinoki*)*
Aceite del tronco de *Crytoperia (*cedro japonés*)*
Aceite del tronco de cedro blanco (hiba)
Aceite del tronco de *Chamaecyparis taiwanensis*
Alfa-pineno, 1.8-cineol y D-limoneno

Tras cinco, seis o siete días de incubación, los resultados mostraron que tanto la actividad de las células NK como la presencia de proteínas anticancerígenas (perforina, granzima A y granulisina) habían aumentado.

Lo siguiente que había que hacer era poner a prueba el efecto de los fitoncidas sobre la función inmunitaria en las personas. Esta vez, alojé a doce hombres sanos de mediana edad en un hotel de Tokio durante tres noches; vaporicé aceite de tronco de *hinoki* en sus habitaciones mientras dormían.

Dea/M. Giovanoli/Getty Images



El aroma del *hinoki* es uno de mis olores favoritos a fitoncidas

Dea/C.Dani/ I. Jeske/Getty Images

De todos los fitoncidas, el olor del *hinoki* es el que más me gusta. Para mí es un olor nostálgico, que me recuerda muchas ocasiones felices. A los participantes les dejé escoger entre los diferentes aceites esenciales, pero todos escogieron el *hinoki* (¡como habría hecho yo!). Durante el invierno, vaporizo aceite esencial de *hinoki* con un

humidificador en mi habitación cada día, por su efecto saludable. Durante el verano, suelo poner un frasco de aceite de *hinoki* en mi habitación para aromatizarla.

Pero volvamos al experimento: todos los hombres se acostaron a las 23.00 y durante el día trabajaron normalmente. Para asegurarme de que no había factores extraños, durante el estudio limitamos la actividad física a la distancia que solían caminar durante un día normal de trabajo. También medimos la concentración de fitoncidas en el aire de las habitaciones del hotel.

Los resultados demostraron que la exposición a los fitoncidas:

- Aumentaba significativamente el recuento de células NK y su actividad, además de potenciar la actividad de las proteínas anticancerígenas
- Reducía significativamente los niveles de hormonas del estrés.
- Aumentaba las horas de sueño
- Reducía los marcadores de tensión-ansiedad, ira-hostilidad y fatiga-confusión

Otros investigadores han demostrado que los fitoncidas pueden:

- Estimular el buen humor
- Rebajar significativamente la tensión arterial y la frecuencia cardiaca
- Aumentar la variabilidad de la frecuencia cardiaca

- Anular la actividad del sistema nervioso simpático y aumentar la del parasimpático, equilibrando el sistema nervioso y propiciando un estado de bienestar y relajación

De hecho, un estudio del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Mie, en Japón, ha demostrado que la fragancia cítrica del fitoncida D-limoneno es más efectiva que los antidepresivos para potenciar el buen humor y asegurar el bienestar emocional en pacientes con trastornos mentales.

Un ejemplo de la capacidad que tienen los aceites esenciales para reducir el estrés fue la demostración que hicieron dos enfermeras que trabajaban en el Departamento de Urgencias del centro médico de la Universidad Vanderbilt. Tanto ellas como sus colegas experimentaban altos niveles de estrés y fatiga frecuentemente. Ambas enfermeras habían usado aceites esenciales en casa para gestionar el estrés y el agotamiento. Entonces se preguntaron qué efecto obtendrían vaporizando aquellos aceites por todo el departamento. Se creó un comité de bienestar para que diera la aprobación al estudio y para asegurarse de que el experimento se ajustaba a la normativa del hospital, para cerciorarse de que no interferiría con el nivel de atención médica que esperaban recibir los pacientes.

Los resultados demostraron el enorme impacto que puede tener vaporizar aceites en un entorno de trabajo tenso. Antes del uso de los aceites esenciales, el 41 por ciento del personal manifestaba sentir tensión relacionada con el trabajo con mucha frecuencia. Tras la vaporización de los aceites en el departamento, el índice bajó al tres por ciento. Antes del uso de los aceites esenciales, el 13 por ciento del

personal manifestaba que se sentía bien equipado para gestionar las situaciones de estrés del trabajo. Después, la cifra aumentó hasta el 58 por ciento. Los niveles de energía aumentaron del 33 al 77 por ciento. Al final del estudio, el 84 por ciento del personal estaba «muy de acuerdo» en que la vaporización de aceites esenciales contribuía a crear un ambiente de trabajo más positivo.

La declaración de objetivos del comité de bienestar listó sesenta y ocho hospitales y otras instituciones de todo Estados Unidos que ya habían empleado aceites esenciales; observó que el Harris Methodist Hospital de Fort Worth, en Texas, usa treinta y tres tipos diferentes de aceites esenciales procedentes de su propia farmacia.

Las enfermeras dijeron: «Imaginad las posibilidades que se abren si los aceites esenciales pueden ejercer este tipo de impacto en el trabajo, cambiando incluso la percepción que tiene cada uno de su estrés y sus niveles de energía».

¡Ya querrían las empresas farmacéuticas disponer de una píldora que tuviera este poder!

¿Por qué no pruebas a vaporizar tus aceites esenciales favoritos en casa y ves qué efectos tienen? Te asombrarás. Te enseñaré a hacerlo **más adelante**, en este mismo libro.

Olga Miltsova/Alamy Stock Photo

Microbios

También hay una sustancia en la tierra que respiramos cuando caminamos por el bosque y que nos hace sentir mejor. Se trata de una bacteria común e inocua, la *Mycobacterium vaccae*.

Los efectos beneficiosos de la *Mycobacterium vaccae* los descubrió casi accidentalmente la doctora Mary O'Brien, oncóloga en el Royal Marsden Hospital de Londres. Estaba llevando a cabo un experimento para ver si una inyección de *M. vaccae* potenciaba el sistema inmunitario de los pacientes con cáncer de pulmón, ayudándolos a combatir la enfermedad. Su experimento no demostró que lo hiciera,

pero sí hizo un descubrimiento inesperado: la inyección de la bacteria «mejoraba significativamente la calidad de vida del paciente». Estos manifestaron mayor positividad, un nivel de energía más alto y un mejor funcionamiento cognitivo.

blickwinkel/Alamy Stock Photo

Unos años después, un grupo de científicos de la Universidad de Bristol inyectaron la *M. vaccae* a unos ratones. Intentaban descubrir por qué, cuando la gente enferma, tiende a deprimirse. Tras la inyección, observaron que los ratones se comportaban como si estuvieran tomando antidepresivos. Eso resultaba muy interesante en sí mismo, pero los científicos también descubrieron algo más. Las neuronas que se activaban eran las asociadas con el sistema inmunitario, lo que sugería que hay una conexión muy estrecha entre este sistema y nuestras emociones. En otras palabras, la tierra estimula el sistema inmunitario, y un sistema inmunitario potenciado

nos hace sentir mejor. Cada vez que cavas en tu jardín o que te comes una verdura arrancada del suelo, estarás ingiriendo *M. vaccae* y recibiendo ese estímulo.

> Un sistema inmunitario potenciado nos hace sentir mejor.

Una prueba más de que sumergirse en el bosque y usar todos los sentidos es bueno para la salud, ¡y un muy buen motivo para ensuciarte las manos de tierra!

tamrongMF/ Shutterstock

El poder de los árboles puede darnos claridad de ideas, creatividad, y hacer que seamos más amables y generosos.

¿Y qué hay de nuestra salud emocional, esa mejora en el bienestar mental que sentimos tan inmediatamente cuando estamos en la naturaleza? Hay muchos estudios que confirman lo que líderes, poetas y filósofos saben desde los días de Aristóteles: que pasear por el bosque nos aclara la mente y nos ayuda a pensar.

Pasear por el bosque nos aclara la mente y nos ayuda a pensar.

Un estudio realizado por la Universidad de Míchigan para observar los efectos del contacto con la naturaleza en la memoria y la atención concluyó que las personas podían recordar un 20 por ciento más después de haber dado un paseo por entre los árboles que tras un paseo por las abarrotadas calles de la ciudad, cualquiera que fuera el tiempo que hiciera (¡aunque los participantes disfrutaron más del paseo cuando no hacía frío!).

Un grupo de investigadores de la Universidad de Stanford también han demostrado que pasear por la naturaleza nos ayuda a dejar de dar vueltas a nuestros problemas. Este estudio lo realizaron con un grupo de estudiantes, que hicieron una serie de test de memoria y de controles de estado de ánimo antes de salir a pasear. La mitad de los estudiantes fueron a una parte del campus universitario de frondosa

vegetación; la otra mitad, a una calle muy concurrida y con tráfico. Al volver repitieron los test.

Los resultados demostraron que los paseos por la naturaleza no solo alivian la sensación de ansiedad y otras emociones negativas, sino que también aumentan los pensamientos positivos. En otras palabras, pasear por la naturaleza puede ayudarnos a cambiar el modo de pensar y a tomarnos mejor las cosas.

La naturaleza también tiene la capacidad de resolvernos problemas y a superar bloqueos de creatividad. Unos estudios de las universidades de Utah y Kansas analizaron el efecto que tenía una inmersión en la naturaleza de varios días sobre el razonamiento creativo. Los investigadores concluyeron que «se observa una mejora cognitiva real y mesurable si pasamos tiempo realmente inmersos en un ambiente natural». Además, determinaron que pasar tiempo en la naturaleza puede potenciar la capacidad para resolver problemas y la creatividad en un 50 por ciento.

Pasar tiempo en la naturaleza puede potenciar la capacidad para resolver problemas y la creatividad en un 50 por ciento.

Por algo será que Buda encontró la iluminación sentado bajo un árbol…

Una amiga mía me dice que ella supera sus bloqueos de creatividad en cuanto se adentra en el bosque.

La historia de Anna

Como escritora, he sufrido bloqueos intermitentes muchos años. Pero en el momento en que me convenzo de que no voy a poder escribir una palabra más y me desespero, me voy al campo para pasear por la naturaleza. Hay un lugar al que siempre voy. Allí el aire es muy especial y es lo primero que observo. Está lleno de tomillo y romero silvestres; muchas veces, me limito a quedarme allí, de pie, y respirar. El aroma es especialmente agradable después de una suave lluvia. Entonces me pongo a mirar alrededor. Mientras voy surcando el paisaje con la vista, casi siento como si el cerebro se me desenredara. No sé cuántas veces he ido al campo después de pasar semanas dándole vueltas a un problema que se lía más cuanto más me esfuerzo en resolverlo, y de pronto lo consigo. La única solución que me funciona es sumergirme en la naturaleza. A veces es como si la respuesta que estoy buscando estuviera allí mismo, entre los árboles, esperando mi llegada.

Puede parecer obvio que la naturaleza nos puede ayudar a pensar más positivamente y con más claridad, pero ¿sabías que la naturaleza también te puede hacer más confiado, solícito y atento?

Varios estudios han demostrado que, cuando conectamos con la naturaleza, recordamos que formamos parte de una entidad mayor. Al afrontar la impresionante vastedad del universo, nos invade un sentimiento de gratitud. Nos volvemos menos egoístas y empezamos a pensar en los demás. Y no hace falta estar solo en medio de una montaña para experimentar la inmensidad del mundo natural. Los investigadores han demostrado que nos volvemos más atentos y solícitos después de ver documentales de *Planeta Tierra* y de ver fotografías de árboles asombrosamente altos.

Aún más sorprendente es el hecho de que las imágenes de una naturaleza bella e impresionante no solo nos hace sentir mejor emocionalmente, sino también físicamente. Los estudios han demostrado que las emociones positivas que experimentamos al contemplar la naturaleza pueden aumentar nuestros niveles de citocinas pro-inflamatorias, proteínas que activan nuestro sistema inmunitario. Y cualquier cosa que lo active es bueno para la salud.

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

Kevin Eaves/ Shutterstock

La «suave fascinación»

Una teoría que explicaría la razón del poderoso efecto que tiene el paisaje natural sobre nosotros postula que cuando estamos en la naturaleza prestamos atención de un modo diferente. William

James, hermano del novelista Henry James y gran pensador del siglo XIX, explicaba que hay dos modos de prestar atención. El primero es «voluntario», o dirigido: es el que usamos en tareas que exigen esfuerzo y concentración. Es el que usamos en el trabajo, o conduciendo, o incluso cuando vamos por una calle muy concurrida. Hay muchísimas cosas que exigen atención «dirigida»: los escaparates y las vallas publicitarias, las máquinas expendedoras y los semáforos. Eso hace que pasar un rato en la calle nos fatigue mentalmente.

El segundo es «involuntario». Es lo que algunos llaman «suave fascinación». Me parece una expresión bellísima. La atención involuntaria no requiere esfuerzo mental; surge de forma natural. Es el tipo de atención que prestamos en la naturaleza. Ahí, nuestra mente se fija sin querer en las nubes y las puestas de sol, las hojas que se mueven con la brisa, las cascadas y los arroyos, el cantar de los pájaros o el susurro del viento. Estas imágenes y sonidos son un alivio para nuestra mente. Así puede vagar libre y reflexionar, recuperando la capacidad de pensar más claramente.

Una habitación con vistas

Uno de los estudios más importantes sobre cómo puede ayudarnos la visión de la naturaleza a sanar es el que ha hecho Roger Ulrich, profesor de estructuras de asistencia sanitaria de EE. UU. Su trabajo más famoso se titula «Las vistas de la ventana pueden influir en la

recuperación tras la cirugía». En sus primeros estudios, a principios de los años ochenta, fue recogiendo información sobre pacientes recién sometidos a cirugía abdominal. No entendía por qué había pacientes que se recuperaban tan rápidamente y volvían enseguida a casa, mientras que otros tardaban una semana o dos más en mejorar.

De adolescente, Ulrich había sufrido de nefropatías y se había pasado muchas semanas en cama, en casa. Durante aquellos largos días de convalecencia lo que le había ayudado era la vista de un gran pino que crecía del otro lado de la ventana. Se preguntó si las diferencias en el tiempo de recuperación de los pacientes tenían algo que ver con la vista que tenían desde la ventana, ya que había quien veía árboles, pero otros solo encontraban una pared de ladrillo.

Descubrió que los pacientes que tenían vistas de árboles se recuperaban más rápidamente que los que solo veían un muro. Los que veían una pared necesitaban más analgésicos y pasaban más tiempo en el hospital. También se deprimían con mayor frecuencia.

En un estudio posterior llevado a cabo en un hospital sueco, Ulrich asignó a una serie de pacientes sometidos a una intervención cardiaca y que estaban en cuidados intensivos una serie de «vistas» o imágenes. Los pacientes que se recuperaron mejor, que necesitaron menos analgésicos y que mostraron menos ansiedad fueron aquellos a los que había enseñado fotografías de un arroyo bordeado de árboles.

John S Lander/ Getty Images

Desde entonces, muchos estudios han demostrado que disponer de una ventana con vistas en el hospital mejora la curación. Los pacientes con vistas «verdes» necesitan menos medicación y se recuperan antes que los que no tienen ventana o los que sí que la tienen, pero con vistas a una pared.

Cuando mueren los árboles, mueren las personas

Uno de los mayores «experimentos naturales» que se han hecho sobre la relación entre la salud de los árboles y la humana fue el que se realizó tras la plaga de barrenadores esmeralda en Estados Unidos.

El barrenador esmeralda es un pequeño escarabajo verde que se supone que llegó de China a EE. UU. en las cajas de madera usadas para el transporte. Se observó por primera vez en 2002 en el Medio Oeste, y se extendió rápidamente cuando los árboles infestados por el escarabajo fueron talados, sobre todo para hacer leña, y transportados a todo el país. En Norteamérica hay siete mil millones de fresnos, y el barrenador esmeralda podría llegar a aniquilar la mayoría. Hasta ahora han muerto más de cien millones de árboles.

El sol brilla a través de las hojas de un fresno

UniversalImages Group /Getty Images

El efecto más obvio de la plaga es que convertía barrios antes llenos de vegetación en zonas desoladas. Uno de cada cuatro árboles de los espacios públicos de EE. UU. son fresnos; también son un elemento

característico de muchas calles norteamericanas. Pero el Servicio Forestal de Estados Unidos observó algo menos evidente: en los lugares donde los árboles se habían visto afectados por la enfermedad, los índices de mortalidad eran más altos, en particular por enfermedades cardiovasculares y respiratorias, que son dos de las causas de muerte más comunes en Estados Unidos.

Un estudio que analizaba la relación entre la plaga de barrenadores esmeralda y los índices de mortalidad en quince condados entre 1990 y 2007 relacionó la muerte de los árboles a causa de la enfermedad con 15.080 muertes por cardiopatía y 6.113 muertes por enfermedades de las vías respiratorias inferiores. También se observó que, cuanto mayor era la infestación, mayor era el efecto sobre la salud humana.

A más árboles, más felicidad

Todo esto se suma a la evidencia (cada vez mayor) de los efectos saludables que tienen los árboles. Ahora que más de la mitad de la población vive en la ciudad, los espacios verdes urbanos son más importantes que nunca para la salud y el bienestar; eso incluye el bienestar psicológico y emocional

> El efecto positivo de los árboles sobre el bienestar mental de las personas dura más que

> las inyecciones
> temporales de felicidad.

Más árboles significan más felicidad. En un estudio de la Universidad de Exeter se observó que las personas que viven donde hay árboles y espacios verdes sufren menos estrés y menos depresión, y que los efectos positivos de los árboles sobre el bienestar mental de las personas dura más que las inyecciones de felicidad que aportan cosas como un aumento de sueldo o casarse. Otro estudio que analizó la densidad de los árboles y el número de antidepresivos prescritos en Londres observó que los residentes de las calles con más árboles recibían menos prescripciones que los que vivían en zonas con una vegetación escasa o nula.

Un grupo de investigadores que comparó la densidad de los árboles con datos de salud en Toronto observó que disponer de diez o más árboles por manzana propiciaba un bienestar equivalente al de un aumento de sueldo de 10.000 dólares al año o a ser siete años más joven. Con once árboles más por manzana se reducían las enfermedades cardiometabólicas, como hipertensión, diabetes y obesidad; se producían efectos comparables al de recibir un aumento de sueldo de 20.000 dólares al año o al de ser catorce años más joven.

> ¡Los árboles pueden
> hacerte más rico y más
> joven!

¡En otras palabras, los árboles pueden hacerte más rico y más joven!

También pueden alargarte la vida. Un estudio realizado en Japón con ancianos reveló que las personas viven más si tienen a poca distancia un parque o un espacio verde.

2.

El cómo, el dónde y el cuándo del shinrin-yoku

El bosque es como nuestra madre, un lugar sagrado, un regalo de Dios a los humanos. Es un paraíso de la curación. La madre naturaleza nos hace admirarlo y nos despierta la curiosidad. Nos invita a entrar en él. Trabaja en armonía con nosotros y con nuestra capacidad innata para curarnos. Esos son los fundamentos de la medicina del bosque. Ahí iniciamos la reconexión con la naturaleza y nuestro viaje hacia la salud y la felicidad. El arte de los baños de bosque es el arte de conectar con la naturaleza a través de nuestros sentidos. Lo único que tenemos que hacer es aceptar la invitación. La naturaleza hace el resto.

El arte de los baños de bosque es el arte de conectar con la naturaleza a través de nuestros sentidos.

Primero, encuentra un lugar…

Asegúrate de haber dejado en casa el teléfono y la cámara. Vas a caminar lentamente y sin rumbo durante dos horas. No necesitas esos aparatos. Deja que sea tu cuerpo el que te guíe. Escucha dónde quiere llevarte. Sigue tu olfato. Y tómate tu tiempo. No pasa nada si no llegas a ninguna parte. No vas a ningún sitio. Estás disfrutando los sonidos, los olores y las imágenes de la naturaleza y dejando que el bosque penetre en tu interior.

La clave para liberar el poder del bosque está en los cinco sentidos. Deja que la naturaleza te entre a través de los oídos, los ojos, la nariz, la boca, las manos y los pies.

Andreas Zerndl/Shutterstock

Manamana/ Shutterstock

Activa los cinco sentidos…

- Escucha el canto de los pájaros y la brisa que agita las hojas de los árboles

- Observa los diferentes tonos de verde de los árboles y la luz del sol que se filtra entre las ramas
- Siente la fragancia del bosque y aspira la aromaterapia natural de los fitoncidas
- Saborea el aire fresco respirando hondo
- Apoya las manos sobre el tronco de un árbol. Sumerge los dedos de los pies o de las manos en un arroyo. Túmbate en el suelo
- Absorbe el sabor del bosque y libera tu sensación de alegría y de calma. Ese es tu sexto sentido, un estado mental. Ya has conectado con la naturaleza. Has cruzado el puente hacia la felicidad

Cómo sacarle el máximo partido al bosque

A la hora de encontrar calma y relajación, no existe una solución única para todos: cambia de una persona a otra. Para algunos será el sonido del agua fluyendo por entre las piedras en un arroyo o las ardillas parloteando en las ramas. Para otros será el aroma del aire o la visión del bosque estallando en tonos de verde al arrancar la primavera.

Es importante encontrar un lugar que se ajuste a tus necesidades. Si te encanta el olor de la tierra mojada, encontrarás más relajación en un paraje natural que la proporcione. Y así los efectos del bosque serán más potentes. Quizás haya algún lugar en el campo que te recuerde tu infancia o una época feliz del pasado. Esos lugares serán especiales para ti y la conexión será más fuerte.

Konstantin Baidin/Shutterstock

Cuando busques un lugar para practicar el shinrin-yoku, comprueba antes cómo es ese bosque. ¿Es un bosque en el que puedas observar los cambios de las estaciones, o conocido por el sonido del agua que fluye, o por sus panorámicas de las montañas y los lagos? Busca un lugar donde puedas sentirte cómodo, un lugar que te llene el corazón de alegría.

Busca un lugar donde puedas sentirte cómodo, un lugar que te llene el corazón de alegría.

Encuentra lo que te funcione mejor

Cuando llevas toda la semana atareado en el trabajo, puede resultar difícil bajar el ritmo. Puede que hayas estado tanto tiempo corriendo de un lado para otro que ya no sepas parar. En muchos bosques del mundo encontrarás guías que te pueden ayudar a activar los sentidos mientras los recorres. Un guía te puede ayudar a bajar el ritmo y a conectar con la naturaleza para que sea el bosque el que haga su labor terapéutica. Caminar con un guía que sea un terapeuta experimentado puede ayudarte a sentirte más cómodo y a encontrar el ambiente ideal para tus necesidades. En uno de mis bosques favoritos, el Furusato-no-Mori de Iinan, tienen un programa de terapia de bosques que incluye paseos guiados. Disponen de médicos que pueden dar valoraciones de salud general. Al llegar, se te hace un control médico y un test psicológico. Luego el terapeuta establece el programa de paseo que más te conviene.

Pero es igual de fácil hacer baños de bosque sin guía. En este libro, yo soy tu guía. Aquí encontrarás instrucciones y ejercicios para que puedas darte tus baños de bosque solo. Compartiré contigo todo lo que sé sobre el shinrin-yoku y te enseñaré a usar tus sentidos para conectar con la naturaleza y liberar el poder del bosque.

En el bosque puedes hacer muchas actividades diferentes para relajarte y conectar con la naturaleza. No importa si estás en forma o no. El shinrin-yoku es apto para cualquier estado de forma. Estas son algunas de las cosas que hace la gente:

Paseos por el bosque Puedes caminar todo lo despacio que quieras. Para los principiantes se recomiendan los paseos lentos. Es importante no atravesar el bosque a toda prisa. Caminando despacio es más fácil mantener los sentidos abiertos, observar cosas y oler el aire del bosque. Para de vez en cuando para observar el entorno y ver qué perciben tus sentidos.

Yoga Cuando se hace yoga al aire libre, no se tarda en percibir los efectos. Concéntrate en relajar los músculos y la respiración. Puedes hacer unas cuantas posturas sencillas o sentarte cómodamente con las piernas cruzadas. Respira hondo y deja que penetren las imágenes y los olores que te rodean. Escucha los sonidos del bosque.

Comer en el bosque En algunos centros forestales se incluye la ingesta de plantas como parte esencial de la terapia. En los campos de Iinan, por ejemplo, hay numerosas plantas y hierbas medicinales. Los restaurantes de los centros forestales ofrecen especialidades como el *sasazushi* (sushi sobre una hoja de bambú) o los fideos soba Tomikura, hechos con hojas de la planta de *oyamabokuchi* (parecida a la bardana) que los amantes del soba consideran una delicia. (En algunas bases de terapia forestal incluso enseñan cómo se hacen.) En cualquiera de estos bosques, puedes recoger hierbas comestibles o buscar las especialidades de la zona, para usarlas en el pícnic. No hay mejor modo de degustar el sabor de una región que comer los alimentos que crecen en ella.

Terapia de aguas termales Esto es para los afortunados que, como los japoneses, tienen fuentes de aguas termales en su país.

Hay cuatro baños termales u *onsen* en la población de Iinan, con temperaturas naturales de unos treinta y ocho o cuarenta grados. Puedes bañarte en el agua y escuchar el sonido del río mientras contemplas el paisaje de la montaña. Los terapeutas forestales del Furusato-no-mori recomiendan bañarse en las aguas termales tras cada paseo por el bosque.

AVISO:

Ten mucho cuidado cuando recojas plantas silvestres. También hay muchas plantas tóxicas, y en muchos casos se parecen a otras comestibles. No comas nunca nada que hayas cogido en el bosque de lo que no estés seguro al cien por cien.

También se pueden probar estas otras actividades:

- Taichí
- Meditación
- Ejercicios de respiración, respiraciones de yoga
- Aromaterapia
- Clases de arte y de cerámica
- Caminata nórdica
- Observación de plantas

Probando actividades diferentes aprenderás lo que te va mejor y cómo sacar el máximo partido del poder de relajación del bosque. Tómate tu tiempo para pensar en lo que estás haciendo. Tomarte este tiempo para aprender sobre ti mismo y acerca de lo que te gusta hacer para relajarte en el bosque te acercará más a su poder curativo. ¡Si vas demasiado rápido, puede que no lo hagas correctamente!

ableimages/Alamy Stock Photo

Dónde

Puedes darte baños de bosque en cualquier lugar del mundo: allá donde haya árboles; con calor o con frío, con lluvia, con sol o con nieve. Japón se extiende por diversas zonas climáticas, así que disponemos de bosques de diferentes tipos, desde el ártico y el subártico en el norte hasta el subtropical al sur. Eso significa que en ambos extremos del país se puede disfrutar de shinrin-yoku diferentes. En las regiones septentrionales de Hokkaido y Tohoku, y en zonas de Kanto y Chubu, los árboles más habituales son coníferas de hoja perenne como el abeto de Sajalín, la pícea de Yezo y la pícea de Sajalín. En las zonas frescas-templadas de Hokkaido y de Kyushu, hay muchos bosques de hayas, de robles y de *Pterocarya*, un tipo de nogal. En otoño, estos árboles adquieren unos tonos preciosos de rojo, amarillo y naranja, antes de perder las hojas. En la zona de temperaturas cálidas hay árboles de hoja perenne como la encina perennifolia o el roble siempre verde japonés. En las costas crecen camelias y árboles de canela japonesa. En la zona subtropical de Japón, en el sur, hay manglares, laureles de Indias, higueras estranguladoras y árboles de hoja ancha pero perenne.

Tatsuo Nakamura/Shutterstock

Puede que haya un tipo de paisaje particular que prefieras para ir a practicar el shinrin-yoku. Mi base forestal favorita, tal como he dicho antes, es Akazawa, lugar de origen de los baños de bosque. La segunda es Iiyama, donde realicé el primer estudio sobre baños de bosque del mundo. El tercero es Shinano.

Iiyama, una de mis bases forestales favoritas

Sourcenext/Alamy Stock Photo

No obstante, he visitado bosques preciosos en Finlandia, Australia, Corea y China. Uno de mis bosques favoritos es el del Parque Forestal Nacional de Tianmenshan (China), donde se filmó la película *Avatar*. También me encantan el Parque Forestal Nacional de Shimen, en la ciudad de Guangzhou (Cantón), en el sur del país. Shimen, rodeado de aguas claras y cubierto en un 98,9 por ciento de árboles, es un paraíso verde. Es de los pocos bosques primarios que quedan en el sur de China. Contiene numerosas especies vegetales que raramente se encuentran en estado silvestre, como la magnolia grandiflora o la camelia.

He disfrutado de esos dos parques con los cinco sentidos: la fragancia del bosque, los diferentes verdes de todas las plantas, el murmullo de los arroyos y el canto de los pájaros, el sabor de los alimentos del bosque y el tacto de los árboles.

En Finlandia, visité el primer bosque temático del mundo dedicado al «bienestar», cerca del Ikaalinen Spa. En este bosque, hay carteles por las pistas para llamar la atención del caminante para que observe el entorno natural, se relaje y se ponga de buen humor.

Pero no necesitas carteles para hacer baños de bosque. Ni siquiera necesitas un bosque. En cuanto hayas aprendido a hacerlo, puedes practicar el shinrin-yoku en cualquier parte: en un parque cercano o en tu propio jardín. Busca un lugar donde haya árboles, ¡y adelante!

En Japón, algunos de los aspectos que buscamos en un bosque para certificar que es curativo son los siguientes:

- La temperatura del aire
- La humedad
- La luminosidad
- El calor radiante
- La corriente de aire (velocidad del viento)
- Los sonidos (el chapoteo de una cascada, el murmullo del viento entre los árboles)

- Los compuestos orgánicos volátiles que desprenden los árboles como el alf-pineno y el D-limoneno

- Factores psicológicos. ¿Demasiado calor o demasiado frío? ¿Demasiada luz o demasiada poca? ¿El ambiente es tenso o relajado? ¿Es bonito o feo? ¿Bueno o malo? ¿Relajante o estimulante? ¿Tranquilo o ruidoso? ¿De colores tenues o vivos?

Patrick Hertzog/Getty Images

Y nos aseguramos de que el bosque pueda gratificar todos los sentidos.

En Japón, una base forestal certificada debe tener más de dos pistas o «rutas de terapia forestal».

En Chizu, situado en el valle de Ashizu, en el oeste de Japón, puedes seguir tres rutas terapéuticas. Chizu es un bosque de cedros y árboles de hoja caduca, con muchos arroyos de aguas cristalinas. El paisaje cambia según la estación, del refrescante verde de la primavera a los rojos intensos del otoño. Cada pista sigue una sección diferente del valle y presenta un paisaje diferente. La Pista Natural Chugoku sigue la ruta de las antiguas vagonetas que se usaban para el traslado de la madera. La pista de La Presa rodea el embalse de Mitaki, donde se puede admirar el reflejo de las montañas en el agua. La tercera pista serpentea siguiendo el curso del río y tiene muchas subidas y bajadas. Las numerosas cascadas hacen que el aire sea fresco y vigorizante, al estar cargado de iones negativos (véase **Iones negativos**).

Tú mismo puedes comprobar si una ruta de terapia natural se adapta a tus necesidades, aplicando los siguientes criterios.

- Cuestas suaves
- Caminos amplios
- Pistas bien señalizadas y mantenidas
- Ausencia de contaminantes
- Distancia del ruido y del tráfico
- Un arroyo, cascada, estanque o lago

- Variedad de plantas
- Buena luminosidad, que no sea demasiado oscuro
- Que no tenga más de 2,5 kilómetros de longitud
- Abundancia de árboles, especialmente de hoja perenne
- Guías o terapeutas, o guardas forestales
- Baños

Smith Collection/Gado/Getty Images

¿Y si no tienes cerca un bosque? Árboles en la ciudad

La importancia de los árboles en las ciudades como elemento de salud pública quedó reconocida al menos desde cuando Ciro el Grande

plantó su famoso jardín real en la populosa capital del Imperio persa, hace dos mil quinientos años. Su jardín tenía arboledas y prados, frutales y cipreses, rosas, lilas y jazmines, todo ello regado por refrescantes arroyos y estanques, aunque estuviera en el centro de una ciudad. Aún se pueden ver los restos de los canales de caliza por los que pasaba el agua. Se extienden casi un kilómetro.

Muchas de nuestras grandes ciudades tienen parques y jardines maravillosos, y algunas incluso cuentan con zonas de bosque. En París está el Bois de Boulogne; Londres tiene Hyde Park; Nueva York tiene Central Park, diseñado por el gran paisajista Frederick Law Olmsted, que decía que «el disfrute del paisaje emplea la mente sin fatiga, ejercitándola; la tranquiliza y la hace revivir; y así, a través de la influencia de la mente sobre el cuerpo, consigue el efecto de una refrescante recuperación y una revigorización de todo el organismo». En otras palabras, los parques son unos lugares muy relajantes y reconstituyentes.

En Tokio tenemos muchos parques preciosos. Como ya he dicho antes, a mí el que más me gusta es el Shinjuku Gyoen, que contiene flores y árboles muy variados. En el norte del parque hay un jardín francés y un jardín inglés; en el sur, el paisaje es tradicionalmente japonés. El parque en principio fue propiedad de los Naitō, una familia de señores feudales.

El Bois de Boulogne es el segundo parque de París en tamaño

Stephane De Sakutin/Getty Images

El Shinjuku Gyoen, en el corazón de Tokio, tiene un bonito lago

John S Lander/ Getty Images

Mi segunda opción son los Jardines Rikugien, en el centro de Tokio. *Rikugien* significa «Jardín de los Seis Principios de la Poesía»: el parque reproduce en miniatura ochenta y ocho escenas de poemas famosos. Hay cerezos de ramas caídas en primavera y arces en otoño. Tiene un gran lago en el centro, rodeado de colinas y bosques. Los

jardines, prados y bosques están surcados por senderos y pistas. Estos son dos de los parques a los que llevo a mis alumnos de tercero de Medicina cada lunes para hacer un shinrin-yoku.

Rikugien significa «Jardín de los Seis Principios de la Poesía»

John S Lander/ Getty Images

Los árboles de la ciudad son tan importantes para nuestra salud como los árboles del campo, o quizá más.

Por supuesto, desempeñan un papel vital en la limpieza de la ciudad. Refrescan el aire y reducen el efecto «isla de calor»; son unos filtros excelentes contra los gases contaminantes como el monóxido de carbono, los óxidos de nitrógeno, el ozono y los óxidos de azufre. También se les da muy bien la eliminación de partículas en suspensión, especialmente si llueve a menudo. Las partículas se posan

en las hojas de los árboles, igual que se posa el polvo sobre los muebles. Y así la lluvia puede arrastrar las partículas.

> Los árboles de la ciudad son tan importantes para nuestra salud como los árboles del campo, o quizá más.

Las partículas en suspensión son partículas microscópicas de polvo, polen, hollín y humo que aspiramos al respirar. Los coches las producen en gran cantidad; los habitantes de las ciudades están mucho más expuestos a ellas que los que viven en el campo. La Organización Mundial de la Salud ha declarado que, de todos los contaminantes del aire, las partículas en suspensión son las que más pueden llegar a afectar a nuestra salud, provocando una mayor incidencia de asma, enfermedades neumológicas, infartos, cánceres y apoplejías. Aproximadamente un noventa por ciento de las personas que viven en las ciudades se ven expuestas a partículas en suspensión en concentraciones que superan los límites impuestos por la OMS. Se calcula que, en 2012, la polución atmosférica causó tres millones de muertes prematuras; en 2050, cuando la mayoría de la población vivirá en ciudades y megaciudades, la polución por materias en suspensión acabará con 6,2 millones de vidas al año.

Mike Kemp/Getty Images

No obstante, un solo árbol puede absorber cuatro kilos y medio de polución al año. En 2014, el «mayor estudio sobre árboles de este tipo» determinó que los árboles de Londres proporcionaban «el equivalente a 133 libras de beneficios al año, al menos, en eliminación de contaminantes». El Servicio Forestal de Estados Unidos ha calculado que los árboles de sus ciudades eliminan una cantidad de polución equivalente a 3.800 millones de dólares al año. Las cifras de

Washington D. C. demuestran que la cantidad de polución que eliminan los árboles en la ciudad equivale a quitar 274.000 coches de las calles. Eso supone ahorrar unos cincuenta y un millones de dólares en asistencia sanitaria a personas con patologías relacionadas con la polución o agravadas por su culpa.

Pero hay árboles que lo hacen mejor que otros. El abedul, por ejemplo, puede absorber hasta el cincuenta por ciento de las partículas en suspensión que producen los coches, mucho más de lo que puede gestionar un roble. Un grupo de científicos británicos llevaron a cabo un experimento en una calle de Lancaster. En primer lugar, midieron cuántas partículas en suspensión entraban en las casas de la gente (midiendo cuánto polvo se acumulaba sobre el televisor). Luego plantaron una hilera de abedules jóvenes en la calle. Dos semanas más tarde, los científicos examinaron las hojas de los árboles con un microscopio electrónico; las hojas estaban cubiertas de unos pelos minúsculos, que son los que atrapan las partículas en suspensión emitidas por los coches. Al final del experimento, los televisores acumulaban un cincuenta por ciento menos de polvo que al principio.

Los abedules son especialmente buenos absorbiendo la polución de los coches

the blue loft picture library/Alamy Stock Photo

Dmitry Naumov/Shutterstock

Cómo hacer shinrin-yoku en el parque

1. Deja en casa el teléfono, la cámara, la música o cualquier otra distracción
2. No vayas con ninguna expectativa

3. Frena; no pienses en el tiempo
4. Entra en contacto con el presente
5. Encuentra un lugar donde sentarte: en la hierba, junto a un árbol o en el banco de un parque
6. Observa lo que oyes y lo que ves
7. Observa qué sientes
8. Quédate dos horas si puedes (aunque empezarás a notar los efectos a los veinte minutos)

Oído

Shhh. Escucha. ¿Qué es lo que oyes? Sí, es verdad: aviones que sobrevuelan, coches, motos, obras en construcción, la nevera, el aire acondicionado, el móvil de un compañero que suena con ese timbre tan molesto… ¡O tu propio teléfono!

Es difícil encontrar paz y tranquilidad en el mundo de hoy. ¿Recuerdas la última vez que oíste… el silencio?

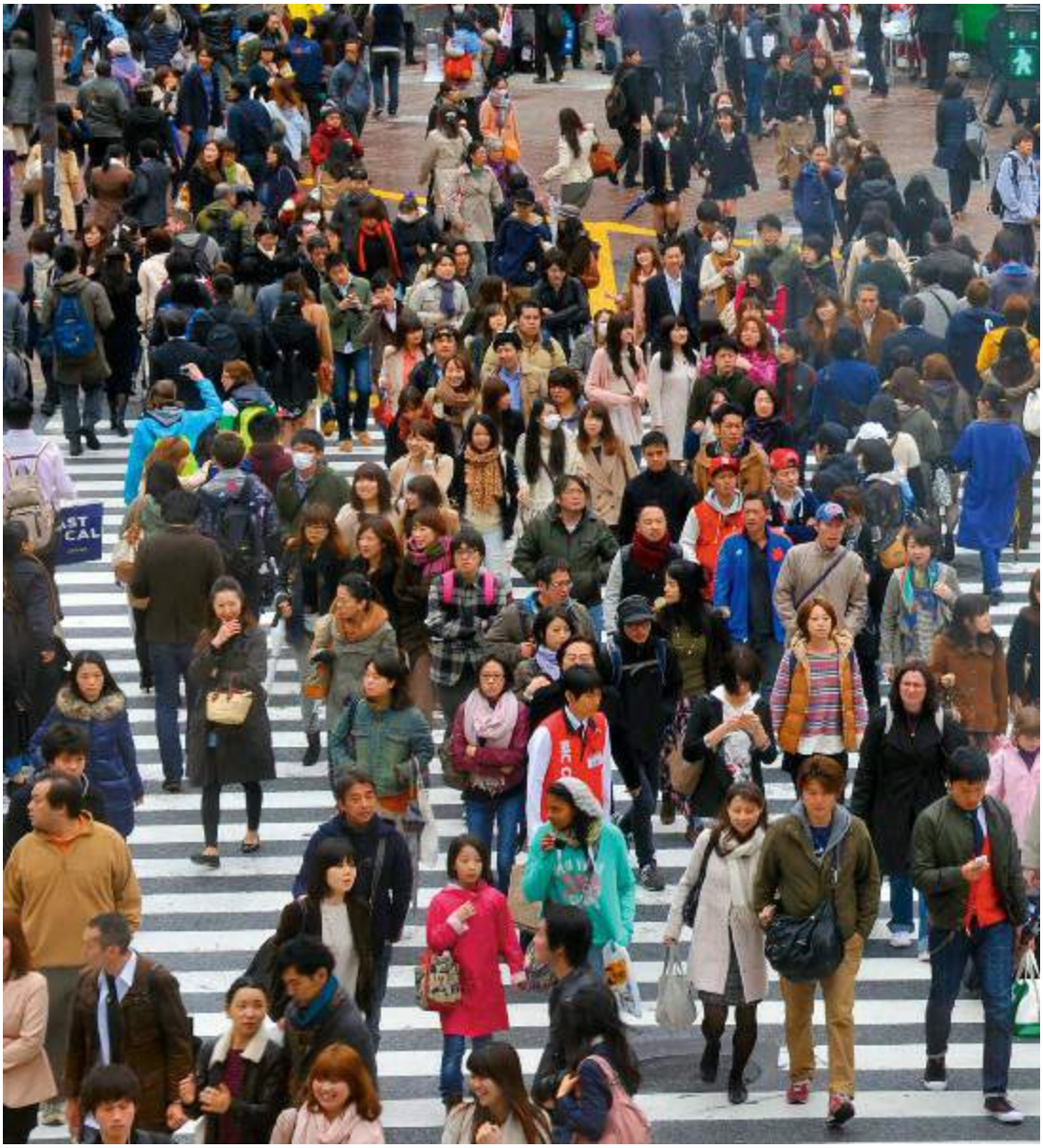
El ruido no solo es molesto. Puede aumentar la tensión arterial, interferir en la concentración y en el sueño y provocar problemas de memoria. Se ha demostrado que retrasa el desarrollo de la lectura y de algunas habilidades verbales en los niños. El ruido crónico estresa. Y

ya sabemos que el estrés puede causar… un montón de problemas de salud.

Hoy en día, más de la mitad de la población mundial vive en alguna ciudad llena de ruido. Unos ochenta millones de europeos viven con unos niveles de ruido considerados excesivos. Más de once millones de estadounidenses se exponen a un ruido de tráfico tan elevado que corren el riesgo de desarrollar sordera. Y aunque Japón pueda parecer la tierra de la paz, la serenidad y la calma, en realidad es un país de ruido.

Según un estudio financiado por la OMS, Japón es el país más ruidoso del mundo. De 7.00 a 22.00, siete días a la semana, Japón se ve invadido de anuncios, avisos y recordatorios, alarmas, timbres, sirenas y pitidos. Hay altavoces en las estaciones y en los vagones de tren, en las escaleras mecánicas y en los cajeros automáticos. Los puestos callejeros anuncian la mercancía con megáfonos y en las tiendas hay empleados que dan la bienvenida a voz en grito. *Irashaimase! ¡Bienvenidos!* Los Ayuntamientos emiten constantemente anuncios para decirles a los escolares que es hora de volver a casa o para recordarnos que mañana es fiesta nacional. Los altavoces de los camiones de la basura anuncian: «Llega el camión de la basura. Llega el camión de la basura», y luego tocan unos compases de una melodía llamada *Viniendo por los campos de centeno*. Los semáforos peatonales emiten señales sonoras todo el día: un sonido de cuco, o *kakk*ō, para los cruces este-oeste, y un «pío-pío» normal, o *piyo*, para los cruces norte-sur. Japón tiene normativas sobre los niveles aceptables de ruido, pero nadie los hace cumplir a rajatabla. El nivel del ruido exterior suele superar el límite de los setenta decibelios.

Quizá seamos adictos al ruido. Los restaurantes tienen música, en las cafeterías la radio está a todo volumen. No hay más que pensar cuántos somos los que tenemos la televisión puesta todo el día o los que escuchamos música constantemente con los auriculares. Y todos conocemos a gente que parece tener la necesidad de hablar constantemente, que tienen tanto miedo del silencio que parece que estén obligados a llenarlo.



Roussel Photography/Alamy Stock Photo

Silencio natural

Con unos niveles tan altos de ruido en todas partes, la mayoría de las personas carece de la oportunidad de disfrutar de los efectos restauradores de la paz y la tranquilidad. El silencio natural está considerado uno de los recursos más amenazados del planeta.

El silencio tiene tanto valor que el Congreso y el Servicio Nacional de Parques de Estados Unidos han emitido una orden para protegerlo. En el centro del bosque húmedo de Hoh, en el Parque Nacional Olympic (estado de Washington), hay una pequeña piedra roja que indica «una pulgada cuadrada de silencio», elemento central de una campaña para crear un lugar completamente libre de ruidos creados por el hombre.

El silencio natural está considerado uno de los recursos más amenazados del planeta.

El bosque húmedo de Hoh, en Estados Unidos, tiene una pequeña losa roja que reza: «Una pulgada cuadrada de silencio»

Steve Bower/ Shutterstock

Cuesta imaginar un lugar más tranquilo. El parque tiene uno de los bosques húmedos templados más grandes del hemisferio occidental. Cubre una larga franja litoral con cumbres nevadas y profundos valles. Es el lugar más tranquilo de Estados Unidos y uno de los más vírgenes y con mayor diversidad ecológica. Con esta campaña se espera que, escuchando una pulgada cuadrada de silencio, aprendamos a escuchar de verdad el entorno y a valorar de nuevo el silencio natural.

Por supuesto, el silencio en la naturaleza no siempre significa un silencio total. Cuando nos liberamos del ruido de los humanos,

tenemos ocasión de escuchar los sonidos que solo la naturaleza puede proporcionar.

Para facilitar la lucha contra la contaminación acústica, el Ministerio del Medio Ambiente japonés ha protegido oficialmente cien sonidos japoneses. Entre ellos está el del bosque de bambú de Sagano, con sus crujidos, sus murmullos y el entrechocar de las ramas cuando pasa el viento. Este bosque es uno de los paisajes acústicos más relajantes e idóneos para la meditación que se pueda encontrar en el mundo. Y no está más que a media hora del bullicioso centro urbano de Kioto.

El proyecto Soundscape («paisaje acústico») también ha protegido el estruendo del agua en las cascadas Shōmyō, el mayor salto de agua de Japón; el borboteo del río Chigamigawa, en Kagoshima; el canto de los pajarillos en Enrei (Okaya); y la llamada de las aves salvajes en el lago al pie del monte Fuji.

El bosque de bambú de Sagano está a apenas media hora de la ciudad de Kioto

mTaira/ Shutterstock

No debemos olvidar nunca el murmullo de las ramas de los pinos de Noshiro, ni el del viento entre los arrozales en la desembocadura del río Kitakami, ni el canto de las cigarras en el templo de la montaña de Yamadera, que inspiró a Matsuo Bashō en el siglo XVII para escribir su famoso *haiku*:

> *Silencio.*
> *La voz de las cigarras*
> *penetra las rocas.*

Si pudieras proteger un sonido natural para siempre, ¿cuál sería?

Las cascadas Shomyou son el salto de agua más alto de Japón

Janken/ Shutterstock

El templo de Yama-dera, al noreste de Yamagata, inspiró al poeta Matsuo Basho

Vadim Ozz/ Shutterstock

Hay muchas onomatopeyas en japonés para definir los sonidos de la naturaleza:

shito shito: el sonido de la llovizna

zā zā: el sonido de la lluvia fuerte

kasa kasa: el murmullo de las hojas al pisarlas

gasa gasa: el ruido de las ramas agitadas por el viento

hyū hyū: el murmullo del viento

goro goro: el ruido del trueno

saku saku: el suave crujido de la nieve al pisar

Relajarse en sintonía con la naturaleza

Muchas veces, cuando hago el shinrin-yoku, me acompaña el sonido constante de la corriente del agua. Las cigarras cantan todo el verano. Y en primavera se oye el *kenkenkenkenken* de los faisanes. El viento sopla y agita las hojas, que susurran. Puede que a lo lejos se oiga el fragor de una cascada o el canto de un ruiseñor en lo alto. El silencio

del mundo natural es, en realidad, una sinfonía constante, maravillosa, interminable.

> El silencio del mundo natural es, en realidad, una sinfonía constante, maravillosa, interminable.

Arterra/Getty Images

Los sonidos de la naturaleza son un vínculo con el medio ambiente y con nosotros mismos. En el bosque podemos aprender de nuevo a escuchar el paisaje para cuyos sonidos desarrollamos el oído que

tenemos. Si estamos en silencio, podemos sintonizar con el mundo natural. Cuando nos sumergimos en la naturaleza, nos encontramos en una dimensión completamente nueva, un paisaje acústico reparador. En silencio, podemos dejar que la naturaleza penetre en nuestro ser y empezamos a relajarnos.

Los estudios realizados han demostrado una y otra vez que preferimos los sonidos de la naturaleza a los ruidos de la ciudad, que los sonidos de la naturaleza alivian el estrés y que nos sentimos relajados cuando oímos el canto de los pájaros o el murmullo del agua. Un grupo de investigadores de la Brighton and Sussex Medical School (Inglaterra) que estudian las conexiones entre el cerebro, el cuerpo y el ruido de fondo examinaron qué sucedía en el cerebro de las personas cuando escuchaban una serie de sonidos de entornos naturales y artificiales.

Mientras escuchaban, los participantes en el estudio debían ejecutar una tarea cognitiva. Se monitorizó su frecuencia cardiaca para ver cómo les afectaba al sistema nervioso, a la tensión arterial, al metabolismo y a la digestión. Los resultados demostraron que cuando los participantes oían sonidos artificiales, centraban la atención hacia el interior. Centrar la atención hacia el interior se asocia con el aburrimiento y los pensamientos obsesivos. Cuando oían sonidos de la naturaleza, dirigían la atención hacia el exterior. Además, los resultados de los test eran peores cuando escuchaban ruidos artificiales. Los sonidos naturales reducían la actividad del sistema nervioso simpático (reacciones de enfrentamiento y huida) y aumentaban la del parasimpático (reposo y recuperación), lo que indicaba que estamos más relajados cuando escuchamos los sonidos de la naturaleza.

> Estamos más relajados cuando escuchamos los sonidos de la naturaleza.

Otro estudio, esta vez realizado con un bosque de realidad virtual, observó que acompañar la proyección con sonidos del bosque tenía un efecto más recuperador y aliviaba más el estrés que cuando se emitía sin sonido.

Los sonidos de la naturaleza que más nos gustan son estos:

- Agua
- Viento
- Piar de los pájaros
- Canto de los pájaros

Las personas son más sensibles a los sonidos de frecuencias entre los 2.500 y los 3.500 hercios. Esa es también la gama de frecuencias en la que cantan los pájaros, lo cual explicaría por qué el canto de los pájaros nos suena a música.

Silencio cognitivo

Los sonidos del bosque alivian nuestras atribuladas mentes, nos ayudan a combatir la fatiga y nos dan el silencio necesario para pensar. Con el shinrin-yoku podemos encontrar la paz y la serenidad por las que antes era famoso Japón. En el bosque, podemos dejar que los

sonidos del mundo natural invadan nuestros oídos, refrescando los sentidos y rejuveneciéndonos.

P Maxwell Photography/ Shutterstock

Ejercicio:

Cómo mantener silencio y escuchar los sonidos de la naturaleza

Entrar en sintonía con los sonidos de la naturaleza puede ser difícil. Estamos demasiado acostumbrados al ruido. Incluso

cuando estamos callados, está el ruido de nuestros pensamientos en el interior de nuestras mentes. De hecho, es cuando estamos callados cuando arranca el ruido interior. Nuestros pensamientos se activan y no es fácil acallarlos.

1. ***Empieza bajando el ritmo**. Tienes que darte tiempo: cuesta un poco liberarse de los pensamientos y llegar a oír el silencio de la naturaleza. Encuentra un lugar y siéntate.*

2. ***Concéntrate en la respiración**. Si aparecen pensamientos no deseados, concéntrate en respirar profundamente. Cuando espires, deja que todas las distracciones se vayan con el aire exhalado.*

3. ***Escucha en todas direcciones**. Al cabo de un rato, el ruido del interior de tu cabeza se silenciará y empezarás a oír los sonidos de la naturaleza. Observa qué oyes. ¿El tap tap tap de un pico contra la madera? ¿El piar de un pájaro en dos tonos? Intenta llegar más allá.*

4. ***Cierra los ojos para oír con más intensidad**. Permaneciendo en silencio y prestando atención a los sonidos de la naturaleza abrirás cada vez más el oído. Lo único que tienes que hacer es estar callado y escuchar. Si escuchas con la suficiente atención, quizá llegues a oír las voces de los árboles hablándose unos a otros en su lenguaje fitoncida.*

Vista

De nuestros cinco sentidos, quizá la vista sea el más desarrollado. Somos criaturas visuales. Y las imágenes de la naturaleza pueden tener un efecto inmediato, llenándonos de una sensación de alegría y asombro.

En japonés hay una palabra, *komorebi,* que no tiene equivalente directo en español. Habría que traducirla, más o menos, como «la luz del sol colándose por entre las hojas de los árboles». Se compone de tres *kanji* o caracteres.

El primer *kanji* (木) significa «árbol» o «árboles»; el segundo (漏) significa «escapar» o «colarse»; el tercero (日) es «luz» o «sol».

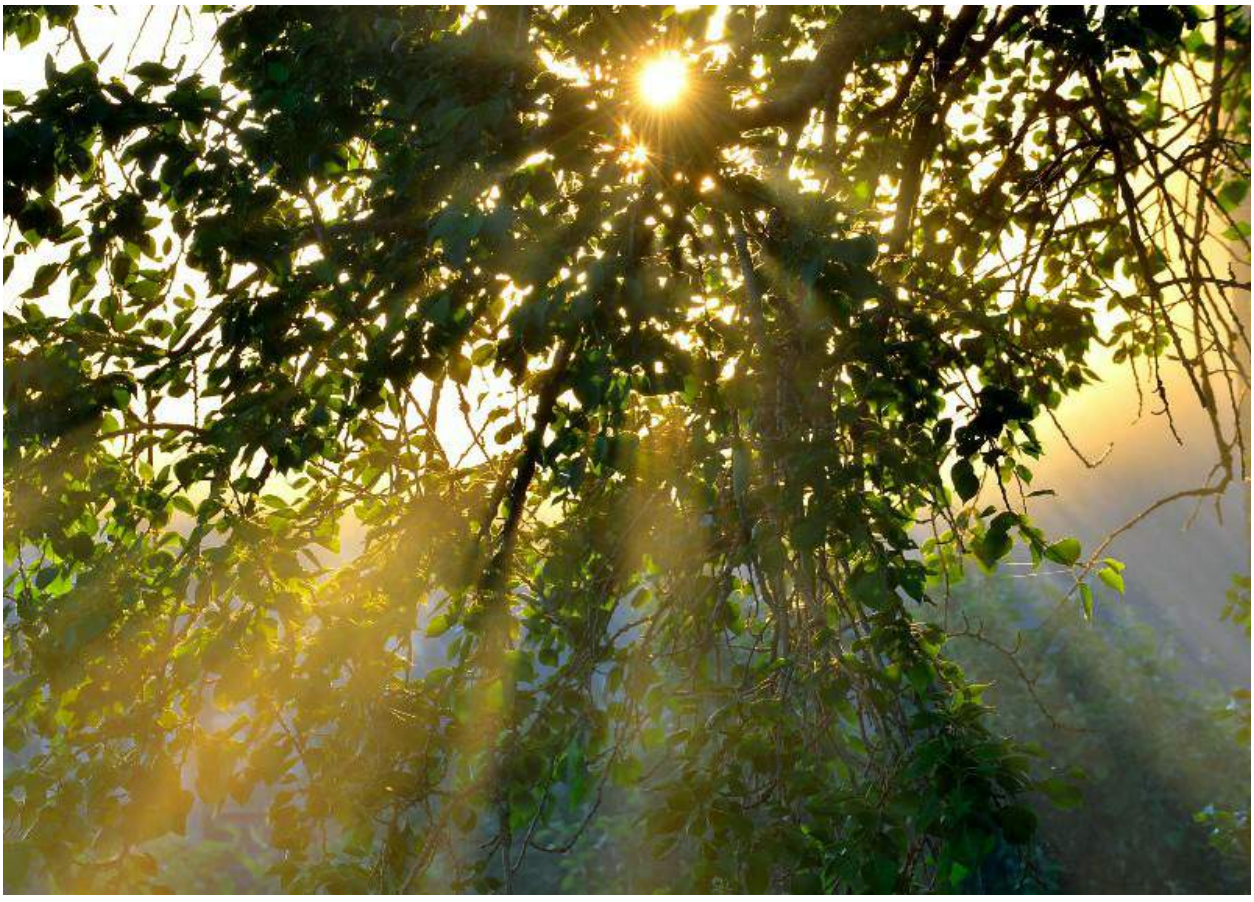
> La vista es la que nos permite experimentar el esplendor y la belleza del mundo natural.

Esta palabra también indica la interacción de las hojas y la luz en las sombras que proyectan los árboles en el suelo. En ese caso, probablemente el equivalente más próximo en español sería «luz moteada de sombras».

La *komorebi* es especialmente bonita cuando el sol está bajo, o si hay neblina. Es una visión mágica que a mí siempre me hace sentir bien.

¿No es cierto que a todos nos alegra ver un día soleado, aunque sea en la ciudad, cuando el sol crea sombras en el suelo, bajo un árbol?

Desgraciadamente, no solemos ver mucha *komorebi* en nuestro día a día. La luz que más vemos la mayoría, día tras día, es el brillo de la pantalla del ordenador, del televisor o de alguna máquina. Miramos el teléfono cuando nos despertamos por la mañana, y suele ser también lo último que vemos antes de dormir. En las horas intermedias, estamos frente a nuestro ordenador, trabajando, enviando correos, viendo películas o actualizando nuestro perfil de Facebook. En la oficina, en muchos casos tenemos que pasarnos todo el día delante de una pantalla.



Sergey Uryadnikov/Shutterstock

A nuestros ojos no se les da tan bien filtrar la luz artificial que vemos todo el día como filtrar la luz ultravioleta del sol. Las pantallas digitales, las luces LED y los fluorescentes emiten luz azul, que contiene más energía que la luz roja o naranja, y que es conocida como luz de alta energía. Pero aunque la luz azul nos mantiene despiertos durante el día, la continua exposición a la que estamos expuestos en nuestras oficinas y con nuestros aparatos se va acumulando. Cuanto más tiempo pasamos con luz artificial, más incomodidad experimentamos. Nuestros ojos no están diseñados para mirar pantallas. De hecho, pasar muchas horas ante el ordenador puede provocar dolores de cabeza, tensión ocular y tecno-estrés.

Nuestros ojos tampoco están diseñados para mirar la ciudad. Los estudios realizados sobre el efecto de los colores sobre las emociones han demostrado que los que más nos descansan son los azules y los verdes de la naturaleza. Hacen que suframos menos ansiedad y estrés. En cambio se ha demostrado que los grises del paisaje urbano nos ponen más de mal humor y más agresivos.

Allen Paul Photography/ Shutterstock

Por supuesto, durante la mayoría de nuestra existencia como especie hemos estado rodeados de verde. Lo que nos hemos acostumbrado a ver es la naturaleza. El verde nos tranquiliza a un nivel muy primitivo. Donde hay verde, hay agua. Y donde hay agua, encontramos comida. Cuando el mundo que nos rodea contiene mucho verde, podemos relajarnos, sabiendo que no vamos a pasar hambre. No es de extrañar que el color verde pueda llegar a tener un impacto tan positivo.

Un copo de nieve es un ejemplo de fractal

Tetra Images/Alamy Stock Photo

Pero la naturaleza no es solo verde; también es bonita. La naturaleza crea bonitos patrones allá donde miremos: en los pétalos de una flor, en los cristales de un copo de nieve, en la distribución de las hojas de un helecho. Hay patrones en todo, desde las brácteas de una piña a la disposición de las hojas de un árbol y al modo en que crece.

Estos patrones naturales se llaman fractales. Se observan en las olas del mar, en los relámpagos, en las líneas de costa y en los ríos, así como en las flores, los árboles, las nubes y los copos de nieve. Un fractal es un patrón que se repite una y otra vez y que ofrece la misma imagen a cualquier escala. En la naturaleza están por todas partes. Piensa en cómo crece un árbol. Un tronco crece hasta que se divide en dos ramas, luego las dos ramas se dividen en otras dos, y esas dos se dividen en otras dos, una y otra vez. El patrón de una ramita es, a fin de cuentas, el mismo que el de un *hinoki* gigante. Cualquiera que sea la escala a la que se miren, los patrones de una rama serán los mismos.

Tim Gainey/Alamy Stock Photo

Está demostrado científicamente que estos patrones naturales infinitos nos relajan, por mucho que puedan llegar a complicarse.

Richard Taylor, profesor de física, psicología y arte en el Materials Science Institute de Oregón (EE. UU.), ha investigado a fondo lo que ocurre cuando observamos fractales, usando equipos de seguimiento del ojo y máquinas para medir la actividad cerebral. Ha descubierto que estamos «programados» para responder a fractales como los que se encuentran en la naturaleza, y que mirar ese tipo de patrones naturales puede reducir el estrés hasta en un sesenta por ciento.

> Mirando patrones fractales naturales se reduce el estrés hasta en un 60 por ciento.

Lo que ha descubierto el profesor Taylor es que se nos dan bien los patrones del mundo natural. Dado que evolucionamos en un entorno natural, nos resulta fácil procesar sus patrones. Y es esta facilidad la que nos relaja. ¡Disfrutamos mirando los patrones de la naturaleza porque se nos da bien!

Asimismo, los patrones de la naturaleza hacen algo más que relajarnos y reconfortarnos. También nos asombran y nos llenan de admiración. Tal como dijo Aristóteles, «en todas las cosas de la naturaleza hay algo de maravilloso». Muchas personas creen que es precisamente esta impresión la que nos hace sentir mejor en el bosque.

El psicólogo doctor Dacher Keltner describe este tipo de impresión como «la sensación de encontrarse en presencia de algo vasto o de una dimensión que supera la escala humana y que trasciende nuestra

comprensión de las cosas». Es cuando la naturaleza nos impresiona así cuando empezamos a pensar en cosas externas a nosotros mismos. Esta sensación de sobrecogimiento nos ayuda a parar por un momento y dejar de preocuparnos. Transforma las emociones negativas en sensaciones positivas, nos proporciona calma y nos da alegría.

> Esta impresión nos proporciona calma y nos da alegría.

Ejercicio:

Usa los fractales para sentirte mejor

Ve al bosque, a un parque o sal al jardín, y encuentra un lugar donde sentarte.

Levanta la vista hacia las nubes y el cielo, o mira las ondas de la superficie de un estanque. Observa cómo fluye el agua de un arroyo o cómo se dividen las ramas de un árbol.

Acércate y observa las nervaduras de una hoja o los pétalos de una flor y observa los patrones.

Muy pronto empezarás a ver los patrones a tu alrededor.

Toma conciencia de tus niveles de estrés antes y después observa cómo te relajan los patrones de los fractales de la naturaleza.

Cuando veas hasta qué punto están extendidos los patrones por el mundo que te rodea, empezarás a admirarte y a percibir el esplendor del mundo natural. ¡Y eso te proporcionará alegría, además de sensación de calma!

Olfato

De todos nuestros sentidos, el del olfato es el más primario. Ninguno de los otros ha tenido un efecto directo tan grande sobre la mente y el cuerpo. El olfato afecta a nuestro estado de ánimo y a nuestra conducta; está conectado con nuestras emociones y nuestros recuerdos. Un olor puede desencadenar una respuesta inmediata y tener un efecto muy duradero, incluso después de desaparecer.

Uno de los elementos más potentes del shinrin-yoku es la fragancia que desprenden los árboles, sus fitoncidas. Cuando paseas por el bosque, estás aspirando su poder de curación. Lo único que tienes que hacer tú es estar ahí.

Cuando paseas por el bosque, estás aspirando su poder de curación.

Kosobu/ Shutterstock

A qué huele el bosque

La fragancia de tu bosque dependerá de los árboles que crezcan en él. Diferentes árboles tienen diferentes olores, por supuesto. Hay una gran variedad de aromas. Algunos tienen un olor fresco y penetrante; otros, uno más profundo, a madera. Muchos abetos tienen un aroma cítrico o a trementina. Algunos pueden tener un olor fuerte y

refrescante; otros pueden incluso desprender una fragancia ligeramente salada.

Algunos de nuestros árboles más aromáticos son coníferas. Tienen las hojas en forma de aguja y en su mayoría las mantienen todo el año, a diferencia de los árboles de hoja plana, que la pierden en otoño y la recuperan en primavera. Las coníferas pueden vivir cientos de años, algunas incluso miles. Fueron las primeras plantas aromáticas de la Tierra, donde aparecieron hace trescientos millones de años. Así que cuando entramos en un bosque de coníferas tenemos ocasión de percibir el olor que tenía el mundo en el inicio de los tiempos.

Hinoki

El olor de árbol que más me gusta es el ciprés japonés o *hinoki*. Es un aroma fresco, a cítrico, con un toque ahumado. Muchos japoneses lo asocian con la casa. Si vives en Japón, es imposible no percibir el olor a *hinoki*. Lo olerás por todas partes, no solo en el bosque. Es la madera que usamos para construir nuestras casas, templos y santuarios, y también las bañeras *rotenburo* de los baños termales. Así que prácticamente vivimos inmersos en él.

El olor del *hinoki* está por todas partes en Japón

Frank Hecker/Alamy Stock Photo

Pino rojo

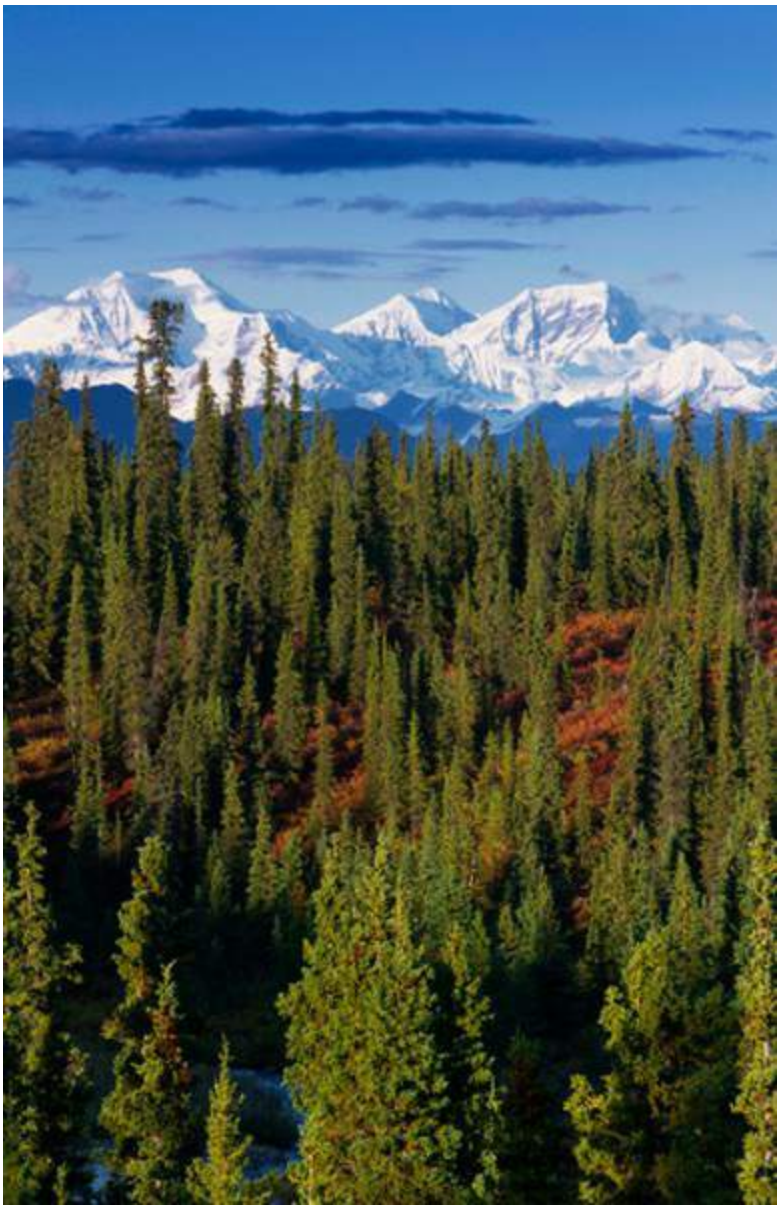
Una de las coníferas más extendidas por el mundo es el pino rojo, así que es fácil que su olor a pino fresco, con un toque a hierba, te resulte familiar. El aroma del pino rojo es una fragancia seca e intensa, que en algunos casos puede recordar la trementina. En aromaterapia se usa el aceite esencial del pino rojo para aliviar la fatiga mental y física, para liberar la mente y para mejorar la concentración.

El pino rojo es uno de los árboles más extendidos en el mundo

Israel Hervas Bengochea/Shutterstock

Abeto común

El olor del abeto común es parecido al del pino, pero es más oscuro y terroso. En aromaterapia se dice que ayuda a reafirmarse y a abrirse al mundo.



Los abetos tienen una fragancia más terrosa y profunda que los pinos

Design Pics Inc/Alamy Stock Photo

Abeto de Douglas

El abeto de Douglas tiene un intenso aroma cítrico. Es un olor rico y resinoso. Su aceite esencial se usa para potenciar la relajación. Se dice que los efectos que tiene sobre la mente y el cuerpo son similares a los que produce la meditación.

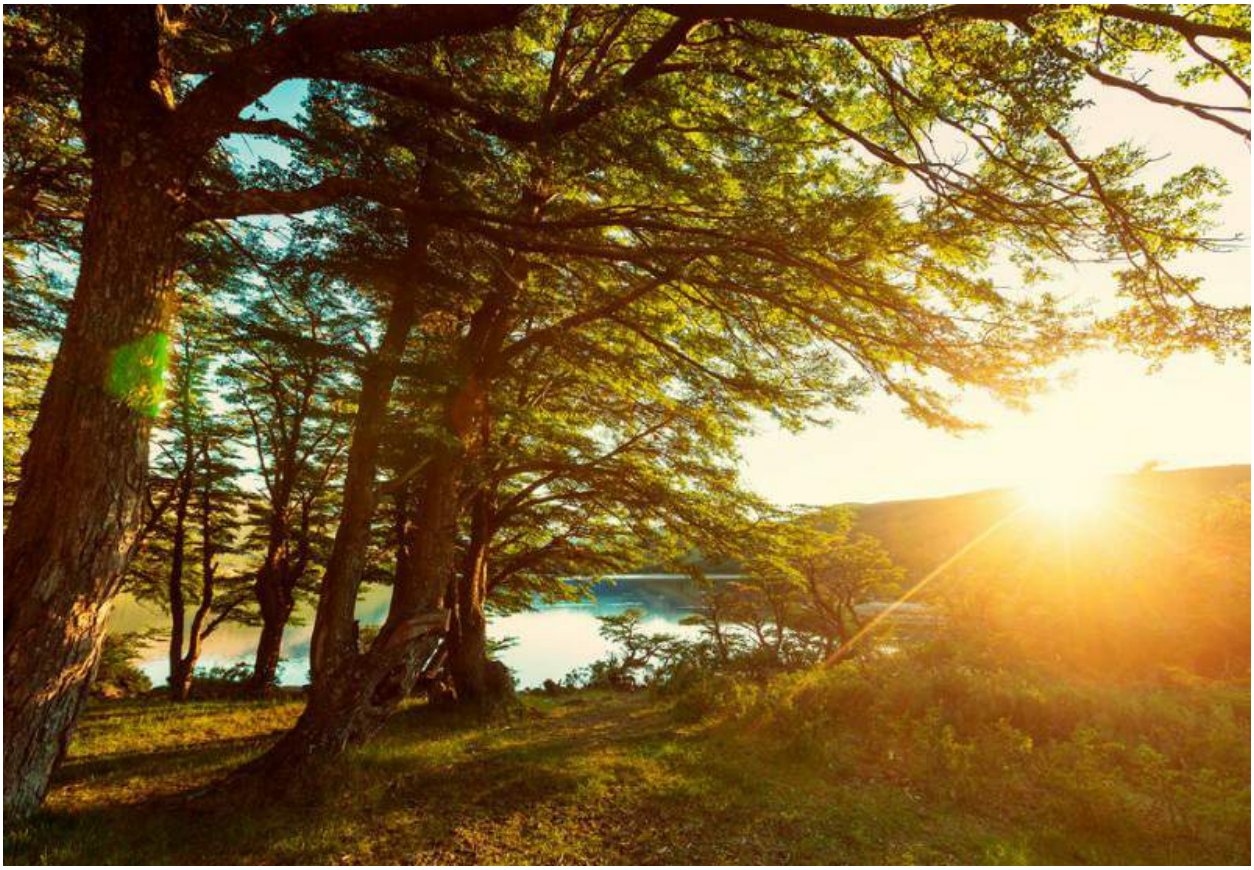
Se dice que el aceite esencial del abeto de Douglas es relajante

Robert Crum/ Shutterstock

Cedro

Si arrancas un trozo de corteza de cedro, liberarás un olor oscuro, profundo y misterioso. Suele decirse que el aroma del cedro tiene tonos de madera, tierra y especias, y que es como un bálsamo. Es un olor cálido y resinoso, y puede ser muy dulce.

El aceite esencial del cedro procede de la madera, y no de las agujas o de las ramas, como ocurre con otras coníferas. Se dice que el olor de la madera repele las polillas y otros insectos como pulgas, hormigas y mosquitos, motivo por el que las cómodas para guardar ropa de cama suelen hacerse con madera de cedro. Los antiguos egipcios lo usaban como perfume y para embalsamar. El alto contenido en aceite de la madera evita que se pudra. Algunas de las estructuras de madera más antiguas del mundo están hechas de cedro. Los aceites de madera se han usado para la meditación y en ritos devocionales desde tiempos antiguos; la madera de cedro se usó para construir el templo del rey Salomón porque se decía que su agradable fragancia animaba a la oración y acercaba a los fieles a Dios.



Los aceites esenciales de los cedros proceden de la madera, y no de las agujas o las ramitas

Galyna Andrushko/Shutterstock

Actualmente, la mayoría del aceite de cedro se obtiene en realidad de un árbol de la familia del enebro conocido como «cedro rojo», que tiene un aroma más penetrante, como el de los lápices recién afilados. No es de extrañar, ya que es la madera que se usa para hacer lápices.

Se dice que el aroma a cedro relaja los nervios y calma el espíritu. En aromaterapia se usa para estimular la fuerza emocional y para promover la autoaceptación.

Pino real americano

Un pino con un aroma particular es el pino real americano, que crece en las laderas secas y rocosas de las Black Hills y en las montañas Rocosas, en Estados Unidos. Huele como a galletas recién horneadas y tiene una corteza negra que se desprende cuando el árbol tiene unos ciento veinte años (prácticamente un adolescente, teniendo en cuenta su longevidad), dejando a la vista una capa amarilla que los lugareños llaman «barriga amarilla». La barriga amarilla del pino real americano huele a canela, a mantequilla dulce y a vainilla. ¡Ñam!

El interior del pino real americano, de color amarillo, huele a canela, a mantequilla dulce y a vainilla

photogal/ Shutterstock

Cada árbol y cada bosque tienen una fragancia única. La próxima vez que te des un baño de bosque investiga un poco sobre los árboles de tus bosques y experimenta su olor personalmente. ¿Cómo describirías cada olor?

Si en invierno caen las hojas de los árboles del bosque al que vas, es que es un bosque de hoja caduca. Los árboles de hoja caduca no tienen aceites esenciales, pero el olor de las hojas, de la tierra y del musgo también es terapéutico.

Cuatro aceites esenciales de árboles japoneses

Hinoki (Chamaecyparis obtusa), ciprés japonés

En japonés, hinoki significa «cedro blanco». También significa «árbol de fuego», porque se usaba para hacer fuego en los santuarios sintoístas. Es uno de los Cinco Árboles Sagrados de Kiso; su madera se usó para construir el santuario de Ise, el santuario sintoísta más sagrado para los japoneses.

El aceite esencial se destila de la madera, de color pardo rojizo oscuro; se dice que tiene un efecto relajante, calmante y reafirmante. En aromaterapia se usa para aliviar los músculos doloridos. Puedes probar a echar dos o tres gotas de aceite de hinoki al agua del baño para aliviar cualquier dolor. O puedes hacer como yo, y usarlo para aromatizar la casa todo el invierno y protegerte así de resfriados y gripes.

Échate dos gotas de este aceite en las manos y aspira el aroma: te elevará el ánimo y te recargará de energía.

El aceite esencial de la corteza de *hinoki* puede usarse para aliviar dolores

blickwinkel/Alamy Stock Photo

Hiba (Thujopsis dolabrata)

En Japón el *hiba* es considerado un árbol sagrado. También es muy apreciado por su olor, que se dice que repele insectos. Hay un dicho japonés que dice: «En las casas hechas con madera de *hiba*, los mosquitos se mantendrán alejados tres años».

El aceite esencial se destila de la madera y no de las hojas, y tiene un aroma ahumado y a madera que recuerda el del cedro. En aromaterapia se usa para aliviar la ansiedad y relajar el cuerpo, y se puede usar por la noche para propiciar el sueño.

Los japoneses consideran el *hiba* un árbol sagrado

Martin Hughes-Jones/Alamy Stock Photo

Abeto de Sajalín (Abies sachalinensis)

El abeto de Sajalín, conocido en Japón como *momi*, es una conífera que crece en el norte de Hokkaido y en la isla de Sajalín. Su aceite se obtiene destilando las hojas y las ramas, y da más aceite esencial un solo *momi* que cualquier otra conífera japonesa.

El abeto de Sajalín se considera un símbolo del poder de la vida, porque las ramas del árbol se ven aunque estén cubiertas de nieve. En aromaterapia, el aceite del *momi* se usa para relajar y aliviar el estrés. También se usa para combatir afecciones respiratorias.

En Hokkaido, aun cuando esté todo nevado, los *momis* siguen mostrando sus hojas verdes

JTB Photo/Getty Images

Sugi (Cryptomeria japonica)

El *sugi* es el árbol nacional de Japón, y tiene una fragancia suave y dulce.

Se puede hacer aceite esencial tanto con las hojas como con la madera. En aromaterapia se usa para potenciar la estabilidad emocional, para aliviar las afecciones respiratorias y los dolores musculares. El *sugi* puede vivir cientos de años, y algunos son milenarios. Por eso hay quien dice que el aceite del árbol nos recuerda que nuestra alma vive para siempre.

Al pino *sugi* japonés a veces se le llama «cedro rojo japonés»

A La Musubi/ Shutterstock

Otro aroma favorito de los japoneses

Otro olor que los japoneses adoran es el de las minúsculas flores amarillas o anaranjadas del árbol de *kinmokusei*. Se encuentra por todo el país y florece al final del verano. También es conocido como árbol *kuriko* (o «de la fragancia de 9 *ri*»). Nueve *ri* son unos 4,5 km, ¡la distancia a la que puede llegar este delicioso aroma!

Para saber más sobre los aceites esenciales, consulta el apartado **El olor de la naturaleza en casa**.

Las características flores del árbol de *Kinmokusei* tienen un aroma delicioso

eedology/ Shutterstock

El olor de la tierra

En el bosque se perciben otros olores, por ejemplo, el de la tierra, y el de la lluvia.

¿Recuerdas el microbio de la tierra del que hablaba en el último capítulo, la inocua bacteria *M. vaccae*? Bueno, pues también tiene su olor. Los científicos lo llaman geosmina: es el olor a tierra que da su sabor terroso a las remolachas y a las zanahorias. De hecho, hay muchos alimentos que tienen ese aroma o sabor. En francés lo llaman *terroir,* o sabor de la región (aunque más precisamente es el sabor de

los microbios de la región). Puedes percibirlo en el vino y en el queso, e incluso en el chocolate.

El olor es más intenso si hace mucho que no llueve. Los seres humanos somos muy sensibles a la geosmina; se dice que podemos detectarla a niveles mínimos, de hasta cinco partes por billón. Se cree que, durante la evolución de la especie, era esta sustancia química la que nos ayudaba a encontrar alimento, especialmente tras una larga sequía.

Todos conocemos ese delicioso olor a fresco que tiene el bosque después de la lluvia. Cuando lleva mucho tiempo sin llover, los aceites de las plantas se acumulan en la tierra y en las piedras. Es un modo que tienen las plantas de sobrevivir durante las largas sequías. Cuando llueve, el agua libera los aceites acumulados en las piedras y su fragancia llena el aire.

Matauw/ Shutterstock

Ese olor también tiene su nombre. Los científicos lo llaman petricor, de las palabras griegas *petra* («piedra») e *icor*, que es el nombre de la esencia que corre por las venas de los dioses en lugar de la sangre, según la mitología griega. Así que *petricor* significa, literalmente, «la esencia de la piedra». ¡El olor de la vida!

Iones negativos

Los olores del bosque son un elemento esencial que explica por qué nos sentimos tan bien con ellos. Pero, según parece, hay algo más en el aire que nos hace sentir bien cuando estamos en la naturaleza, algo que no podemos oler: son los iones negativos del aire.

Los iones son partículas del aire con carga eléctrica. Pueden tener una carga positiva o negativa. Los iones negativos son los buenos; se dice que tienen efectos refrescantes y revitalizantes, que fomentan la claridad mental y la sensación de bienestar. Hay muchos más iones negativos al aire libre que en un ambiente cerrado. Y son especialmente abundantes en los bosques y cerca de cascadas, ríos y arroyos.

> Los iones negativos fomentan la claridad mental y la sensación de bienestar.

Cerca de una cascada, el aire contiene hasta cien mil iones negativos por centímetro cúbico, mientras que el aire de tu oficina apenas tiene unos cientos por centímetro cúbico. Así que no es de extrañar que un paseo junto a una cascada pueda hacernos sentir tan cargados de energía. Si puedes caminar cerca de un arroyo o un río, absorberás más iones negativos y potenciarás tus niveles de energía.

Respirar en el bosque

La respiración es una de las vías de acceso más sencillas para llegar a nuestro sistema nervioso central; algunos centros de baños de bosque de Japón dan clases para practicar la respiración yóguica.

La respiración yóguica te ayuda a obtener una sensación de tranquilidad. Reduce la frecuencia cardiaca y la tensión arterial;

también relaja los músculos y es un buen modo de potenciar el efecto de la aromaterapia natural del bosque.

Ejercicio:

Postura de la montaña y la respiración en el bosque

Ponte de pie, con los brazos abiertos hacia los lados. Inspira con la nariz y, al espirar, eleva lentamente los brazos hasta que las manos se encuentren sobre la cabeza. Aguanta la posición mientras cuentas hasta cuatro. Luego sube el cuerpo, poniéndote de puntillas, y gira las manos hacia el exterior. Empieza a espirar lentamente mientras bajas los brazos. Cuando hayas recuperado la posición inicial, inspira de nuevo con fuerza, llenando los pulmones con el aire fresco del bosque. Repite tres veces.

Tacto

El sentido del tacto es el que nos permite reconectar literalmente con la naturaleza, físicamente.

Hipócrates escribió: «La enfermedad no aparece de la nada. Se desarrolla a partir de los pequeños pecados que cometemos a diario

contra la naturaleza. Cuando acumulamos suficientes pecados, aparece de pronto la enfermedad». Muchas de nuestras enfermedades, tensiones y ansiedades nacen de la falta de conexión con la naturaleza. Acercándonos físicamente a ella podemos recuperar esa conexión. Siente la brisa en el rostro, deja que el agua de un arroyo corra sobre tus manos, túmbate en el suelo, descálzate y camina por la tierra.

Onsen

En Japón podemos sumergirnos literalmente en el poder curativo de la naturaleza en nuestros famosos baños termales u *onsen*.

Japón ha sido denominada la superpotencia mundial de las aguas termales. Hay veintisiete mil baños termales en el país, que bombean agua de depósitos volcánicos subterráneos en balsas y piscinas. Prácticamente la mitad de esta agua está a más de cuarenta y dos grados centígrados.

Zheng Hui Ng/Alamy Stock Photo

Hace unos mil trescientos años, el autor de *Izumi no Kuni Fudoki (Registros de la tierra de Izumo)* escribía sobre los baños termales de Tamatsukuri, situados en la prefectura de Shimane: «Un solo baño en esta agua termal limpia la piel, y los baños repetidos curan todos los dolores. A lo largo de los años ha dado resultados tan positivos, sin excepción, que la gente lo llama “el agua de los dioses”».

Belleza y salud sin medicinas ni cosméticos: no es de extrañar que los baños en los *onsen* sean tan populares. En Europa, como en Japón, los baños termales son conocidos como «las aguas de la juventud» por su capacidad rejuvenecedora y reconstituyente.

Los Kinosaki Onsen son algunos de los baños termales más populares de Japón

JTB Photo/Getty Images

El agua que surge del subsuelo se llama *gensen kakinagashi*, o «agua que brota de la fuente». Se dice que el agua que brota de la fuente es la más reparadora.

El primer especialista en fuentes termales fue Gotō Konzan. Hace unos tres siglos, Konzan desarrolló una teoría que decía que la raíz de todas las enfermedades era el bloqueo del flujo de energía del cuerpo. Recomendaba liberar el flujo bañándose en una fuente termal, y

cuanto más caliente, mejor. Los baños que eligió para este tratamiento se encontraban ocultos en un valle recóndito, pero su fama se extendió. El *onsen* de Kinosaki, en la prefectura de Hyōgo, sigue siendo uno de los más famosos de Japón, pese al difícil acceso.

Entrar en contacto con la tierra

Si no puedes acabar tu baño de bosque con un baño termal, hay otra cosa que sí puedes hacer para conectar con la tierra y mantener el flujo de energía entre tu cuerpo y el mundo natural. ¡Quítate los zapatos!

¿Has notado alguna vez lo bien que sienta caminar descalzo sobre la arena, la hierba o la tierra? No se debe solo al alivio que sientes cuando te quitas la presión de los zapatos o los tacones. Es porque, cuando tocas el suelo con los pies descalzos, recibes una dosis de los electrones de la Tierra, de efecto curativo.

Pensemos en la Tierra como una batería gigante. Tiene una carga eléctrica natural de baja intensidad. Cada vez que hacemos algo con electricidad, como conectar un enchufe o una lámpara, tenemos que asegurarnos de que está conectado «a tierra» para mayor seguridad.

Panther Media GmbH/Alamy Stock Photo

A los seres humanos nos pasa lo mismo. Sabemos perfectamente qué queremos decir cuando decimos que alguien tiene «los pies en el suelo»: es alguien estable, fuerte y equilibrado. Es lo que les pasa a nuestros cuerpos cuando los ponemos en contacto con la carga eléctrica de la Tierra. Al evolucionar, hemos estado en contacto constante con la energía eléctrica de la Tierra. Cuando nos conectamos «a tierra», estamos en armonía con la naturaleza.

Desgraciadamente, el estilo de vida moderno nos ha desconectado de nuestra toma eléctrica. Muchos vivimos y trabajamos en edificios que parecen buscar el cielo. Nuestros bloques de oficinas y de viviendas nos ofrecerán unas vistas espectaculares, pero nos han apartado cada vez más de la superficie. Hoy en día, no son muchos los que duermen en el suelo y, cuando salimos al exterior, nos protegemos los pies con zapatos.

Nuestros ancestros llevaban calzado hecho de piel de animal o de madera. Los zapatos hechos de cuero conducen los electrones, manteniendo la conexión eléctrica con la Tierra. Pero las suelas de goma no. Cuando nos ponemos zapatos que nos aíslan del suelo, estamos bloqueando el flujo de electrones y rompiendo la conexión con la Tierra que hace que nuestro cuerpo funcione bien.

Hay quien dice que los zapatos son uno de los inventos más peligrosos de la humanidad; también dicen que en realidad estamos hechos para movernos con los pies descalzos.

Pies descalzos

Afortunadamente, volver a conectar con la Tierra es muy fácil. Lo único que tenemos que hacer es caminar un rato descalzos, preferiblemente sobre la arena, la tierra o la hierba. Los ejercicios de «toma de tierra» son muy sencillos:

1. En primer lugar, quítate los zapatos y los calcetines, y sal al exterior

2. Ponte de pie sobre tierra, hierba o arena

3. Para crear un circuito eléctrico necesitas dos puntos de contacto, así que lo mejor es tener ambos pies en contacto con el suelo. Si te tumbas, puedes hacer un circuito con un pie y un codo

4. Para obtener resultados óptimos, conéctate veinte minutos al día

5. Ten cuidado de no pisar cristales ni hierba que haya sido tratada con pesticidas

¿Quieres más? Aquí tienes dos técnicas de conexión a tierra que recomiendan los especialistas:

1. Con los pies descalzos, de pie o sentado, centra toda la atención en las plantas de los pies, tomando conciencia de lo que sientes

2. Ponte de pie, con los pies en paralelo a los hombros. Mantén la barbilla baja y la columna recta. Deja colgar los brazos a los lados. Con el cuerpo recto, deja que toda la tensión y el peso vayan cayendo a los pies. Imagínate unas raíces que se extienden desde las plantas de los pies a la tierra, hundiéndose en ella

A muchas personas les gusta hacer baños de bosque descalzos. Pasear por el bosque sin zapatos te ayudará a recuperar la conexión perdida con el mundo natural. Pero si no quieres quitarte los zapatos, asegúrate de establecer contacto con la naturaleza de algún otro modo. Hunde las manos en un montón de hojas, coge un guijarro del fondo de un arroyo, disfruta de la sensación de la brisa contra el rostro o apóyate contra un árbol y, ¡sí!, rodéalo con los brazos.

Siegi/Shutterstock

Gusto

Otro modo de conectar con el bosque es comiendo o bebiendo de él.

En Japón, muchos restaurantes y tiendas de las bases de terapia forestal ofrecen comidas de terapia forestal, preparadas con ingredientes que se cultivan en el lugar, de modo que puedes saborear la región por la que paseas. También están escogidos por su valor nutricional. Tu almuerzo para llevar podría incluir plantas que ayudan a potenciar el sistema inmunitario, por ejemplo, o que te aportan una gran cantidad de vitamina D. No es comida rápida; es una comida muy lenta.

Los alimentos naturales de la montaña o *sansai*

Los bosques están repletos de comida; solo hay que saber qué buscar y dónde mirar.

La palabra japonesa *sansai* significa «verduras de montaña». Las *sansai* crecen en marismas y praderas, o en los bosques. Desde la Antigüedad, los japoneses recogen plantas silvestres para cocinarlas. De hecho, las plantas silvestres, o *sansai*, han servido de ayuda al país en muchas ocasiones, cuando ha habido carencia de alimentos debido a la sequía o a algún otro desastre natural. Tras la Segunda Guerra Mundial, cuando escaseaba la comida, los habitantes de las ciudades se echaban al campo en busca de sabrosas *sansai* como el *warabi* y el *kogomi* (dos tipos de helecho) o la *tara-no-me* (angélica silvestre).

Hoy en día, muchos japoneses esperan impacientes la llegada de la primavera para salir a los bosques en busca de *sansai*, un delicioso alimento que la naturaleza nos brinda gratis. Con él se pueden preparar todo tipo de platos, no solo ensaladas. Algunas plantas silvestres se pueden cocer o freír, otras se pueden usar en sopa o en *tempura*, y con otras es posible hacer encurtidos o mermeladas.

Puede que reconozcas alguna *sansai* japonesa, como el *renkon* o raíz de loto, que se usa en muchos platos tradicionales japoneses. Los brotes de bambú son otro alimento silvestre de uso habitual. Muchas personas realizan excursiones para buscar t*akenoko* o bambú enano. En invierno, la gente sale en busca de los brotes del bambú gigante (*moso*) que empiezan a asomar a la superficie.

Algunos buscadores de *sansai* se niegan a revelar dónde van a buscar sus alimentos silvestres favoritos. Es difícil encontrar a alguien

dispuesto a contar dónde encuentra brotes de angélica japonesa, una delicia conocida como «el rey del *sansai*».

Ocho *sansai* japonesas

1. Una de las plantas silvestres japonesas más populares es la *yabu-kanzō*, un lirio de día que aparece a principios de primavera. Se puede cocinar en sopa o en *tempura*. Cuando se fríe, sabe a cebolla
2. El *fuki* (ruibarbo de ciénaga) es una planta amarga pero muy versátil. Tiene tallos tiernos y gruesos. Se puede cocinar con *miso* y arroz
3. El *mitsuba* es una *sansai* muy usada en primavera. Tiene un sabor parecido al perejil y suele usarse en ensaladas y sopas
4. El *zenmai* (helecho real japonés) es rico en potasio y vitaminas A y C. Suele freírse y servirse como guarnición, con sésamo silvestre
5. El *warabi* es un helecho que crece en el bosque. Se pueden comer los tallos y con las raíces hacer un almidón que en verano se usa para elaborar los *warabimochi*, unos deliciosos bollitos de textura gomosa
6. El *azami* es una *sansai* muy popular en verano, cuando se come con sopa de *miso* o encurtido

7. Habrá quien se sorprenda al saber que la *itadori* se come. Es una planta parecida al bambú, pero muy invasiva. Los brotes nuevos aparecen a finales de invierno, y se usan en muchos platos

8. El *katakuri* es un lirio que se encuentra en estado silvestre en las montañas. Se pueden comer el bulbo y las raíces. Se usa en muchos platos tradicionales japoneses, desde sopas a *tempura*

Los japoneses conocen el valor nutricional de muchas de estas plantas desde hace generaciones, pero las *sansai* ofrecen algo más que vitaminas. Cuando comes alimentos silvestres de las montañas, también estás absorbiendo la energía de la Tierra.

AVISO:

Ten mucho cuidado cuando recojas plantas silvestres. También hay muchas plantas tóxicas, y en muchos casos se parecen a otras comestibles. No comas nunca nada que hayas cogido en el bosque de lo que no estés seguro al cien por cien.

La ceremonia del té en un baño de bosque

Las caminatas de shinrin-yoku suelen acabar tomando un té hecho con ramitas, hojas, flores o corteza de los árboles y las plantas del bosque. Yo opino que es un ritual espléndido para finalizar, un modo de incorporar algo del bosque, que nos ayuda a encontrar la armonía con

el mundo natural, como sucede en una tradicional ceremonia del té japonesa.

Anirut Thailand/Shutterstock

Chanoyu:

«El camino del té»

La ceremonia tradicional japonesa del té se llama chanoyu*, que se traduce, literalmente, como «agua caliente para el té». También es conocida como* sadō u ocho*, que se traduciría como «el camino del té». El camino del té es tanto un ritual artístico en el que se prepara y se sirve el té verde japonés como una disciplina espiritual diseñada para alcanzar la paz interior a través de la armonía con la naturaleza. Los cuatro principios del té son: la armonía, el respeto, la pureza y la tranquilidad.*

El centro del «camino del té» es el concepto del ichi-go ichi-e*, que se traduce literalmente como «una vez, un encuentro», en el sentido de «solo por esta vez» o «una ocasión en la vida». Otro modo de traducir* ichi-go ichi-e *es «vive cada momento plenamente, porque el presente es todo lo que tenemos». En la ceremonia del té todo se centra en la preparación del té, la limpieza de los utensilios y la apreciación estética del ritual. No se permiten grandes conversaciones, que no sean sobre la propia ceremonia. Los participantes toman conciencia de que cada momento es único y que deben vivirlo a fondo. La* chanoyu *no es una fiesta. Es una tradición meditativa y tranquila de preparación del té, en la que se pone todo el corazón.*

El maestro Sen no Rikyū, que vivió en el siglo XVI, estableció las siete normas de la chanoyu*:*

1. *Prepara una deliciosa taza de té*
2. *Pon el carbón de modo que el agua hierva bien*
3. *Dispón las flores como si estuvieran en el campo*

4. *Mantén la sala fresca en verano y cálida en invierno*
5. *Prepáralo todo con antelación*
6. *Estate preparado por si llueve*
7. *Sé atento con los otros comensales*

Estas reglas también son profundas indicaciones para la vida, que nos recuerdan que debemos vivir a fondo, con el corazón y con la mente, para disfrutar de la simplicidad del mundo natural, y que hay que estar preparado, ser atento y amable.

Infusión de coníferas

Para preparar infusiones se pueden usar todo tipo de hojas, flores y cortezas; muchas tienen propiedades medicinales. Si sabes que una planta es completamente segura, puedes arrancarle unas hojas o unas ramitas durante tu paseo y hacerte una infusión tras el baño de bosque.

Buscando recetas para este libro, di con algunas para infusiones que usaban las agujas de pinos y abetos. Estas coníferas son una buena fuente de vitaminas A y C. Dado el intenso aroma cítrico que desprenden, no me sorprendió leer que las agujas del pino pueden tener hasta cinco veces la vitamina C que tiene el limón, y ocho veces la de la naranja. Eso las convierte en un buen ingrediente para hacer infusiones en invierno, y así combatir los resfriados; pero, como son de hoja perenne, se pueden encontrar todo el año. El sabor de las

infusiones de conífera varían del afrutado y resinoso al cítrico penetrante, hasta el sabor a humo y a hierbas. Las agujas jóvenes tienen un sabor más suave que las viejas, que pueden ser amargas.

Agua

No olvidemos el delicioso y fresco sabor del agua de montaña.

En Japón tenemos numerosos manantiales y arroyos de los que podemos beber, y al menos doscientos están protegidos por el Ministerio de Medio Ambiente como «aguas exquisitas y bien conservadas». En japonés se llaman *meisui*, que significa «agua buena».

Muchas de estas *meisui* son manantiales y ríos de los que lleva bebiendo la gente desde antiguo y, como cabría esperar, los manantiales que producen la mejor agua están a los pies del monte Fuji, el más alto de Japón. Un grupo de fuentes conocido como Kakitatawa produce un millón de metros cúbicos de agua mineral al día.

Por supuesto, si uno no se encuentra en el monte Fuji, siempre puede comprar una botella de agua del Fuji. Pero cuando hagas tu paseo por el bosque, intenta localizar un manantial o un arroyo con agua buena. ¡Haz un cuenco con las manos y bebe! Y si no hay nada de comer ni de beber en tu bosque, respira hondo. Disfruta del sabor del aire fresco.

El sexto sentido

La naturaleza alimenta nuestras almas y nos infunde alegría.

Muchas personas creen que tenemos más de cinco sentidos; hay quien cree que contamos con ocho o doce. Pero la mayoría de nosotros estamos de acuerdo en que hay un sentido más allá de los cinco que conocemos, un inefable sexto sentido con el que conectamos con otra realidad. Quizá sea nuestro sentido de la felicidad.

Es lo que sentimos en la naturaleza. Es muy difícil de describir: una sensación de maravilla y emoción, de trascendencia e incluso de éxtasis. Y cuantos más árboles hay, más probabilidad tenemos de percibirla. De hecho, algunos estudios han demostrado que cuanto mayor es la belleza del panorama, más felices nos sentimos.

> La naturaleza nos deja sin respiración y nos insufla nueva vida.

Cuando conectamos con la naturaleza con todos nuestros sentidos se desata la magia y se transforman nuestras vidas. Sumergidos en el mundo natural, podemos experimentar el milagro de la vida y conectar con algo mayor que nosotros mismos. La naturaleza nos deja sin respiración y nos insufla nueva vida.

De hecho, el sentido de conexión con la naturaleza no solo nos llena de alegría en ese momento: ¡también nos puede enseñar a ser felices en el futuro! Un grupo de investigadores canadienses ha demostrado que la sensación de conexión con la naturaleza puede potenciar nuestra

capacidad de ser felices. La conexión con la naturaleza puede predecir incluso hasta qué punto podemos llegar a sentir felicidad. En otras palabras, si hoy has sido feliz en el bosque, quiere decir que mañana también encontrarás felicidad.

La felicidad que nos da la naturaleza es diferente a la que obtenemos de otras cosas, como los amigos, la familia o la música. Nuestra relación con la naturaleza es única, y puede hacernos felices de una manera muy particular. Cuando sientas esa felicidad en la naturaleza, sentirás lo que es un verdadero baño de bosque.

Ejercicio:

Busca tus sensaciones en el bosque

Cuando estés en el bosque, observa tu respuesta emocional a esa situación.

Empieza por cerrar los ojos. A ver si eres capaz de percibir hacia dónde quieres caminar. Usa la intuición.

Percibe todos los placeres sensuales del bosque.

¿Qué sientes cuando oyes la brisa entre los árboles y el canto de los pájaros?

¿Qué sientes cuando miras los árboles a tu alrededor?

¿Qué sientes cuando hueles la fragancia del bosque?

¿Qué sientes cuando el sol te calienta el rostro o cuando estás tendido en el suelo?

¿Qué sientes al percibir el sabor del aire fresco?

Deja que pase el tiempo y que se lleve consigo todas tus preocupaciones mundanas.

¿Ahora qué sientes?

Mis consejos para un baño de bosque

- *El tiempo ideal para pasar en el bosque son unas cuatro horas, en las que deberías recorrer unos 5 kilómetros. Pero también funciona con periodos más cortos. Si solo tienes libre la mañana, ¿por qué no pruebas a hacer una caminata de 2,5 kilómetros en dos horas?*
- *Si te sientes cansado, puedes descansar en cualquier lugar y en cualquier momento*
- *Si tienes sed, puedes beber agua o una infusión, en cualquier sitio y en cualquier momento*
- *Encuentra un lugar que te guste. Siéntate un rato y lee, o simplemente disfruta del paisaje*

- *Escoge el tipo de baño de bosque que mejor se ajuste a tus necesidades*
- *Si quieres darle un buen empujón a tu sistema inmunitario, convierte tu baño de bosque en una excursión de tres días y dos noches*
- *El baño de bosque es una medida preventiva contra las enfermedades; si ya estás enfermo, te recomiendo que vayas a ver al médico*

3.

Llévate el bosque a casa

Llena la casa de plantas

Puede parecer algo obvio, pero hay muchos motivos para llenar la casa de plantas, aparte del estético.

En primer lugar, nos ayudan a respirar. Cuando aspiramos, llenamos el cuerpo de oxígeno. Cuando espiramos, emitimos dióxido de carbono. Las plantas hacen lo contrario: absorben dióxido de carbono y liberan oxígeno. Así que tener plantas en casa aumenta la cantidad de oxígeno en el aire de casa, y eso es bueno. El oxígeno es necesario en todas las partes del cuerpo, y disponer de aire de buena calidad es esencial para la salud.

De noche, la mayoría de las plantas invierten el mecanismo y empiezan a absorber oxígeno y liberar dióxido de carbono, pero no todas lo hacen. Algunas, como las orquídeas y las suculentas, también liberan oxígeno de noche. Son buenas opciones para tu dormitorio, de modo que mientras duermas mantengas un buen nivel de oxígeno.

El aire de casa puede estar entre dos y cinco veces más contaminado que el aire del exterior, y las plantas son purificadores naturales.

Actúan como esponjas, absorbiendo las sustancias tóxicas de la pintura, las telas, los cigarrillos y los productos de limpieza. En un estudio que analizaba métodos para limpiar el aire de las estaciones espaciales, la NASA creó un listado de las diez mejores plantas para purificar el aire:

Espatifilo (o flor de la paz)
Potus
Hiedra común
Crisantemo
Gerbera
Sanseviera (o lengua de suegra)
Palmera de salón
Azalea
Drácena de borde rojo
Cinta (o planta araña)

Sigurd Sundberg/Alamy Stock Photo

El Lung Institute de Estados Unidos recomienda poner *Aglaonemas* o arecas en el salón, gerberas o víboras (*Nassauvia serpens*) en el dormitorio y una planta del dinero donde más te guste.

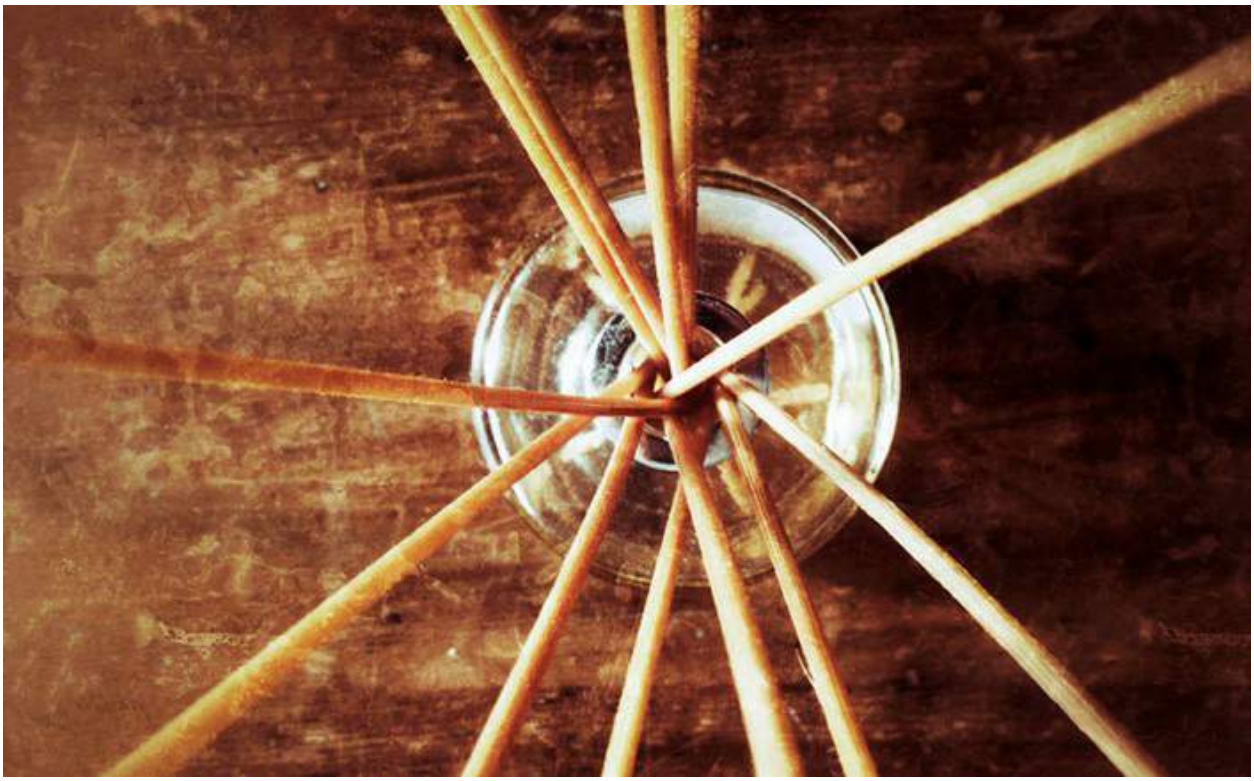
Como aumentan el nivel de humedad del aire, las plantas de interior también ayudan a prevenir enfermedades. El vapor que producen nos protege contra problemas respiratorios, dolor de garganta y tos.

Y, por supuesto, tener plantas en casa nos da una sensación de calma, de felicidad, y llena nuestros sentidos de belleza. Precisamente por ello llevamos la naturaleza a nuestras casas al menos desde el año 610 a. C., cuando (según se cuenta) el rey Nabucodonosor construyó los Jardines Colgantes de Babilonia para consolar a su esposa, Amitis de Media, que echaba de menos las colinas verdes y los frondosos jardines de su tierra.

El olor de la naturaleza en casa

Si no tienes ocasión de salir al exterior para practicar el shinrin-yoku, puedes traerte el bosque a casa con los aceites esenciales. A mí me encanta el de hinoki, pero hay muchos diferentes que puedes usar y crear un ambiente forestal en casa. Todos los aceites esenciales de conífera te recordarán la paz y la tranquilidad del bosque y te proporcionarán los potentes efectos de un baño de bosque sin tener que salir siquiera de casa.

> Puedes traerte el bosque a casa con los aceites esenciales.



narrative22/ Stockimo/Alamy Stock Photo

He aquí algunos modos de usar los aceites esenciales en casa.

1. Difusor

Los difusores son una buena alternativa a las velas. Así no respiras humo, y los aceites conservan su forma original. Solo tienes que llenar el difusor de agua y añadir unas cuantas gotas de aceite esencial. Las partículas de aceite son tan pequeñas que se mantienen en el aire varias horas.

La difusión es uno de los modos más eficientes de absorber los aceites esenciales, y puedes hacerte tu propia mezcla para crear exactamente el ambiente y la fragancia que quieres. Es el medio que más me gusta para trasladar el poder del bosque a mi propia casa.

Para experimentar una experiencia de shinrin-yoku al más puro estilo japonés, puedes comprar aceites esenciales que combinen ciprés blanco, madera y hojas de hinoki, romero, madera de cedro, eucalipto y pino.

2. Varitas difusoras

Las varitas difusoras absorben el aceite esencial y liberan su aroma en el ambiente. Un extremo de la varita está sumergida en la mezcla de aceites esenciales y un aceite de sustrato o alcohol claro. El aceite esencial se difunde a través de la varita. Son un buen recurso en habitaciones donde no puedes enchufar un difusor, por ejemplo el baño.

Como hacerte un difusor de varitas

Necesitas:

- Un frasquito o un tarro o jarroncito de cerámica. Escoge un contenedor con una abertura estrecha en lo alto: cuanto más estrecho sea el cuello del recipiente, más despacio se evaporará el aceite.
- Varitas difusoras o palitos de bambú (o unas pajitas secas, palitos de madera o cañitas que absorban el líquido hacia arriba). Las varitas deberían tener una altura del doble de la del contenedor, de modo que distribuyan bien el aceite.

Aceites esenciales de tu elección.

Aceite de base o sustrato. Puedes usar un aceite vegetal ligero, como el de almendra dulce, ya que los aceites pesados no subirán tan bien por la varita. Usa un alcohol claro, como el vodka, y un poco de agua.

Instrucciones:

1. Si usas un aceite de base, procura mezclar un 30% de aceite esencial con un 70% de aceite de base; si usas una mezcla de alcohol y agua, echa entre veinte y veinticinco gotas de aceite esencial en sesenta miligramos de agua caliente y luego añádele unas cucharadas de vodka
2. Vierte la mezcla en el recipiente
3. Introduce las varillas. Deja que la mezcla empape las varillas un par de horas. Luego sácalas y dales la vuelta, de modo que sobresalgan los extremos empapados
4. Da la vuelta a las varillas una vez por semana para renovar la maravillosa fragancia del bosque
5. Cambia las varillas y el aceite cuando observes que ya no huelen.

3. Velas

Puedes llenar tu hogar con la fragancia cálida y ahumada del valle de Kiso con unas velas al aroma de hinoki. La empresa Kodaikokuya, fabricante de velas tradicionales japonesas, vende unas velas con la fragancia de las flores silvestres autóctonas, y velas con el aroma de ciprés japonés. De modo que puedes encender ambas a la vez para hacer que tu baño huela exactamente como un bosque japonés.

Las velas japonesas se hacen con cera de Japón, procedente del árbol del zumaque, mientras que las europeas suelen hacerse con petróleo. Las velas japonesas también tienen una mecha diferente. La mecha de las velas occidentales se hace de hilo, mientras que la mecha de las japonesas se hace de hierbas de junco. La hierba de junco se envuelve en papel *washi* y luego se hunde en la cera. ¡Crea una llama muy brillante e intensa capaz incluso de resistir encendida aunque se moje!

4. Astillas de madera de cedro

Las astillas de cedro no solo llenarán tu casa con el olor del bosque de hinoki, sino que además ahuyentarán a polillas y otros insectos. Puedes poner bolsas de astillas en los cajones y en los armarios para proteger la ropa. Un cuenco de astillas de madera de cedro en el recibidor hará que disfrutes del olor del bosque cada vez que llegues a casa.

vastnatalia/Alamy Stock Photo

Los quemadores de incienso, como este del templo Senso-ji de Tokio, son una imagen habitual en Japón

dani3315/ Shutterstock

Las diez virtudes del Kō

Hace cuatrocientos años, un monje anónimo escribió una lista de algunos efectos beneficiosos del incienso.

1. Permite comunicar con lo trascendente
2. Limpia mente y cuerpo
3. Elimina impurezas
4. Activa el espíritu
5. Acompaña en la soledad
6. Trae calma en tiempos turbulentos
7. Incluso en la abundancia, nunca cansa
8. Basta incluso en pequeñas cantidades
9. Con el tiempo no pierde poder
10. Aunque se use a diario, no hace ningún daño

El bosque en tu botiquín

Todos los aceites esenciales son antimicrobianos, antifúngicos y antibacterianos, y se usan para tratar afecciones diversas, desde el mal aliento al dolor de cabeza, los problemas de la piel y los trastornos digestivos.

Muchas de las medicinas que usamos habitualmente proceden de los árboles. ¿Sabías que el componente esencial de la aspirina procede de la corteza del sauce? Los antiguos egipcios la mascaban para combatir la fiebre. Hipócrates recomendaba hacer una infusión de corteza de sauce para combatir el dolor y la inflamación. La corteza de sauce se suele extraer del sauce blanco. Según si es corteza interna o externa, presenta diferentes concentraciones de compuestos que combaten diversas dolencias, como trastornos digestivos o migraña.

Pino

El de pino es uno de los aceites de bosque más efectivos de tu botiquín. Es analgésico y antiinflamatorio; además, puede combinarse con un aceite vegetal suave en masajes para aliviar las articulaciones y los músculos doloridos. Los dermatólogos suelen prescribirlo para tratar picores, erupciones o psoriasis. Se puede usar el pino para tratar forúnculos, cortes, heridas e inflamaciones de la piel, y sus propiedades antifúngicas lo convierten en un buen tratamiento para el pie de atleta. Se dice que también es bueno en caso de intoxicación alimentaria, ya que acelera el proceso de eliminación de toxinas.

También es un aceite estupendo para el resfriado y la congestión nasal. Si estás constipado, pon a hervir agua en una cazuela. Añade tres gotas de aceite de pino y acerca la cabeza. Cúbretela con una toalla e inhala el vapor por nariz y boca.

También puedes añadir gotas de aceite a un baño o ducha caliente, y aspirar su aroma para despejarte. Los vahos con aceites esenciales son

un método de aromaterapia muy directo y hace que los fitoncidas penetren en el cuerpo.

Un inhalador de sal es otro método muy directo para usar los aceites esenciales como remedio para el resfriado. Es muy fácil: solo hay que añadir las gotas de aceite al inhalador y aspirar profundamente por la boca. Las moléculas del aceite presentes en la sal se absorben y penetran en el aparato respiratorio. Los aceites de pino, de ciprés y de abeto se prestan al uso con un inhalador de sal.

Robert Foster/Alamy Stock Photo

Abeto de Douglas

El aceite esencial del abeto de Douglas tiene propiedades limpiadoras y purificantes cuando se usa en aplicación tópica, por lo que conviene tenerlo en el botiquín. Se puede incorporar al jabón o gel de limpieza corporal para darse un baño de bosque. También es muy bueno para limpiar la casa. Para preparar un detergente con que limpiar suelos y

superficies, llena un cubo de agua templada y añade dos cucharadas de jabón líquido, diez gotas de aceite esencial de abeto de Douglas, cinco de abeto del Colorado y cinco de ciprés.

Pícea o abeto común

El aceite esencial de pícea es otro de los que recomiendan en aromaterapia para la tos y los resfriados. Frótate un par de gotas sobre el pecho para respirar mejor. La pícea también es muy buena para la limpieza de heridas. Acelera la cicatrización y previene las infecciones. Lávate cualquier herida o rasguño con agua y agua oxigenada en caso necesario, y luego aplícate aceite esencial de pícea con una gasa de algodón limpia.

Árbol del té

El aceite del árbol del té en realidad no viene de un árbol: procede de un arbusto australiano llamado *Melaleuca alternifoli*a, pero lo incluyo porque es como si fuera un árbol. Al igual que los aceites de árboles de verdad, tiene un potente efecto antiséptico, antimicrobiano y antifúngico. Hasta la fecha se han realizado al menos 327 estudios científicos sobre sus propiedades antimicrobianas.

Se puede usar para los herpes labiales, la varicela, las otitis, las infecciones por hongos, la halitosis, los piojos, las cutículas secas, las picaduras de insectos, las quemaduras solares, la caspa y el acné. Se puede hacer desodorante o pasta de dientes mezclando el aceite del árbol del té con aceite de coco y bicarbonato sódico. Para crear una loción para el eccema, mezcla una cucharadita de aceite de coco, cinco

gotas de aceite del árbol del té y cinco gotas de aceite de lavanda. Incluso se puede usar como desmaquillador, mezclándolo con aceite vegetal.

CUIDADO:

El aceite del árbol del té es tóxico si se ingiere.

El aceite del árbol del té en realidad procede de un arbusto australiano llamado *Melaleuca alternifolia*

Flower Photos/ Getty Images

Agujas de abeto

Los antiguos egipcios se hacían masajes de aceite de agujas de abeto en el cuero cabelludo para mantenerlo saludable y promover el crecimiento capilar. Al igual que los otros aceites esenciales de conífera, resulta útil tenerlo en el botiquín en invierno. Se dice que inhalar aceite de aguja de abeto puede frenar las infecciones respiratorias bacterianas

Marvin Recinos/AFP/Getty Images

Cómo ajustar el cuerpo a la hora del bosque y dormir plácidamente

Los seres humanos hemos evolucionado adaptados a un ciclo de luz y oscuridad de veinticuatro horas llamado «ciclo circadiano». Lo ideal sería levantarse por la mañana cuando sale el sol, dejar que la luz natural nos iluminara el rostro durante el día e irse a dormir cuando oscurece. Cuando nos vemos expuestos a la luz tras el anochecer, nuestros cuerpos siguen en modo diurno. La frecuencia cardiaca se acelera, el cerebro está más despierto y bloqueamos la producción de melatonina, hormona del sueño. Sin embargo, con el uso de luces tras el anochecer, nuestros días se han alargado. Nos vamos a la cama más tarde y no dormimos tanto.

¿Y qué es lo que más nos mantiene despiertos? La pantalla del ordenador, del teléfono y de la tableta; más específicamente, el brillo de la pantalla y el tipo de luz que emiten. Los estudios realizados demuestran que leer un par de horas de una tableta o un teléfono antes de dormir puede retrasar el sueño en una hora aproximadamente.

Nancy G Photography, Nancy Greifenhagen/Alamy Stock Photo

El Consejo de Ciencia y Salud Pública de las Asociaciones Médicas de Estados Unidos ha declarado que «la exposición a una luz excesiva de noche, incluido el uso prolongado de diversos medios electrónicos, puede alterar el sueño o exacerbar trastornos de este, especialmente en niños y adolescentes».

La luz nocturna afecta a los adolescentes el doble que al resto de las personas. Así que la manipulación de la luz es clave para mantener un buen estado de salud.

En casa podemos hacer varias cosas para reducir la cantidad de luz artificial que nos rodea y para buscar la armonía de nuestro cuerpo con los patrones de luz natural

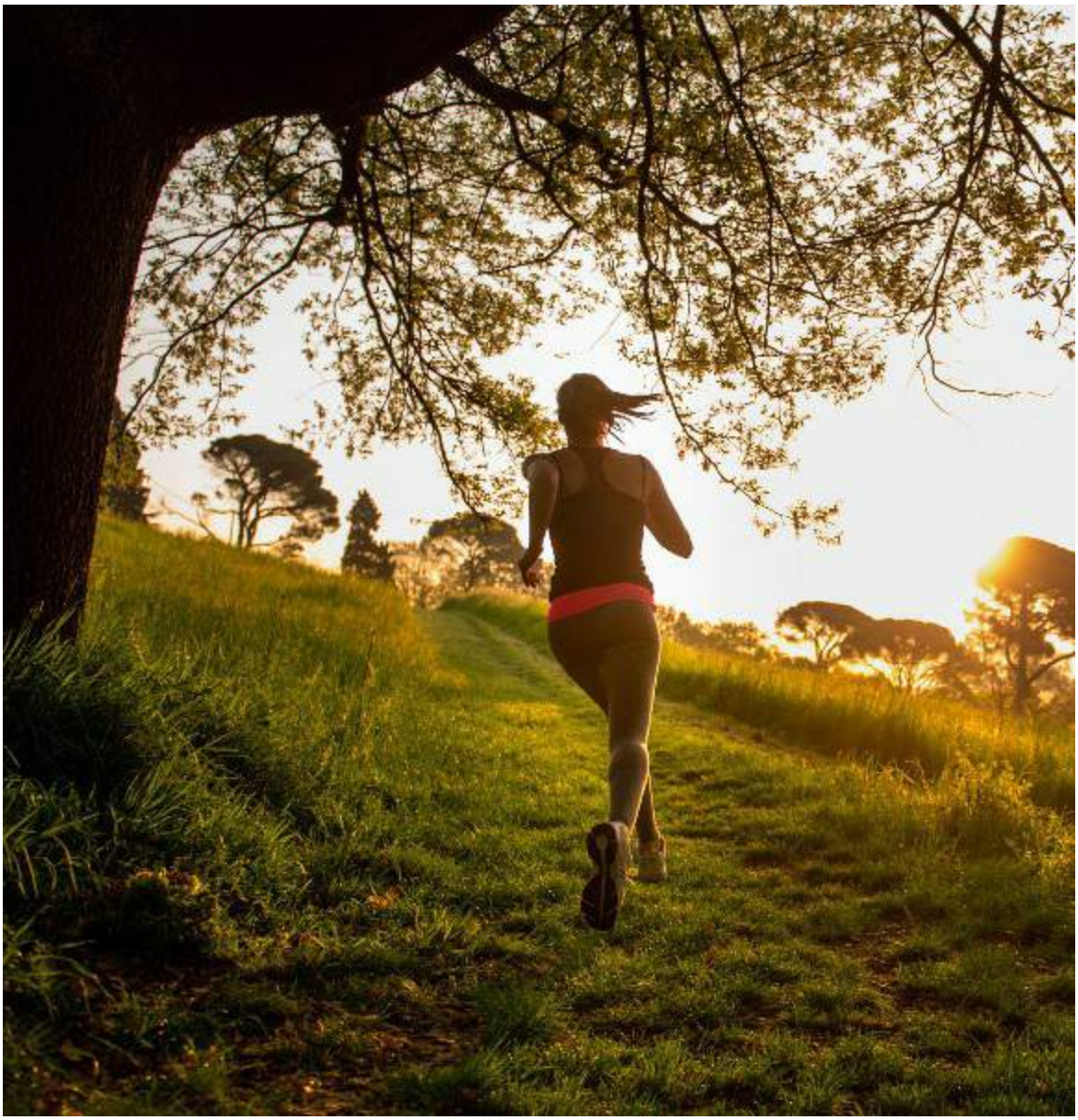
- Apagar las luces que no estemos usando
- Instalar luces inteligentes, luces que se puedan alterar según la luz del día, reduciendo el brillo y cambiando el color, del azul claro durante el día a la luz cálida del anochecer. Puedes programar las luces para que se enciendan y se apaguen a horas preestablecidas. Un sistema de iluminación inteligente puede funcionar como alarma, encendiéndose para despertarte suavemente por la mañana. Esta tecnología es aún bastante nueva, pero supone un paso en la dirección correcta
- Elimina toda la luz azul de tu entorno cuando el sol se ponga. Para hacerlo, usa una aplicación de iluminación, como f.lux, que altera la luz de la pantalla de tu ordenador, adaptándola según la hora del día. Los desarrolladores de f.lux dicen que «durante el día, las pantallas de los ordenadores tienen la luz correcta: están diseñadas para imitar el sol. Pero a las nueve o diez de la noche, o a las tres de la mañana, probablemente no deberías estar mirando al sol». Otra aplicación estupenda para gestionar la luminosidad de tus aparatos es Twilight
- Haz ejercicio por la mañana. Se ha demostrado que hacer ejercicio por la mañana es esencial para dormir mejor, y mejor aún si puedes hacerlo al aire libre (véase más adelante). Yo, por la mañana, hago ejercicios de gimnasia guiados por radio o taichí al aire libre. Quizá quieras probar el «yoga verde» en el parque, como hacemos en algunas bases forestales de Japón
- Apúntate una salida de baños de bosque de tres días y dos noches. Pasar dos noches en el bosque, siguiendo el horario lumínico

natural, te ayudará a sincronizar el reloj biológico con la hora del bosque y a restaurar el ciclo natural, para dormir mejor por las noches

Ejercicio verde

Unos estudios realizados en la Universidad de Essex han determinado que hacer ejercicio en el exterior, rodeados de vegetación, nos hace sentir mejor, menos cansados. Nos proporciona una inyección de energía mucho más duradera que cuando hacemos ejercicio en un espacio cerrado.

Los investigadores observaron que el ejercicio al aire libre nos hace sentir mejor con nosotros mismos, así como que los resultados del ejercicio verde se pueden notar enseguida. No hace falta que salgas a hacer una larga ascensión por la montaña para sentirte mejor. Incluso con sesiones cortas de ejercicio al aire libre notarás un gran impacto sobre tu estado de ánimo.

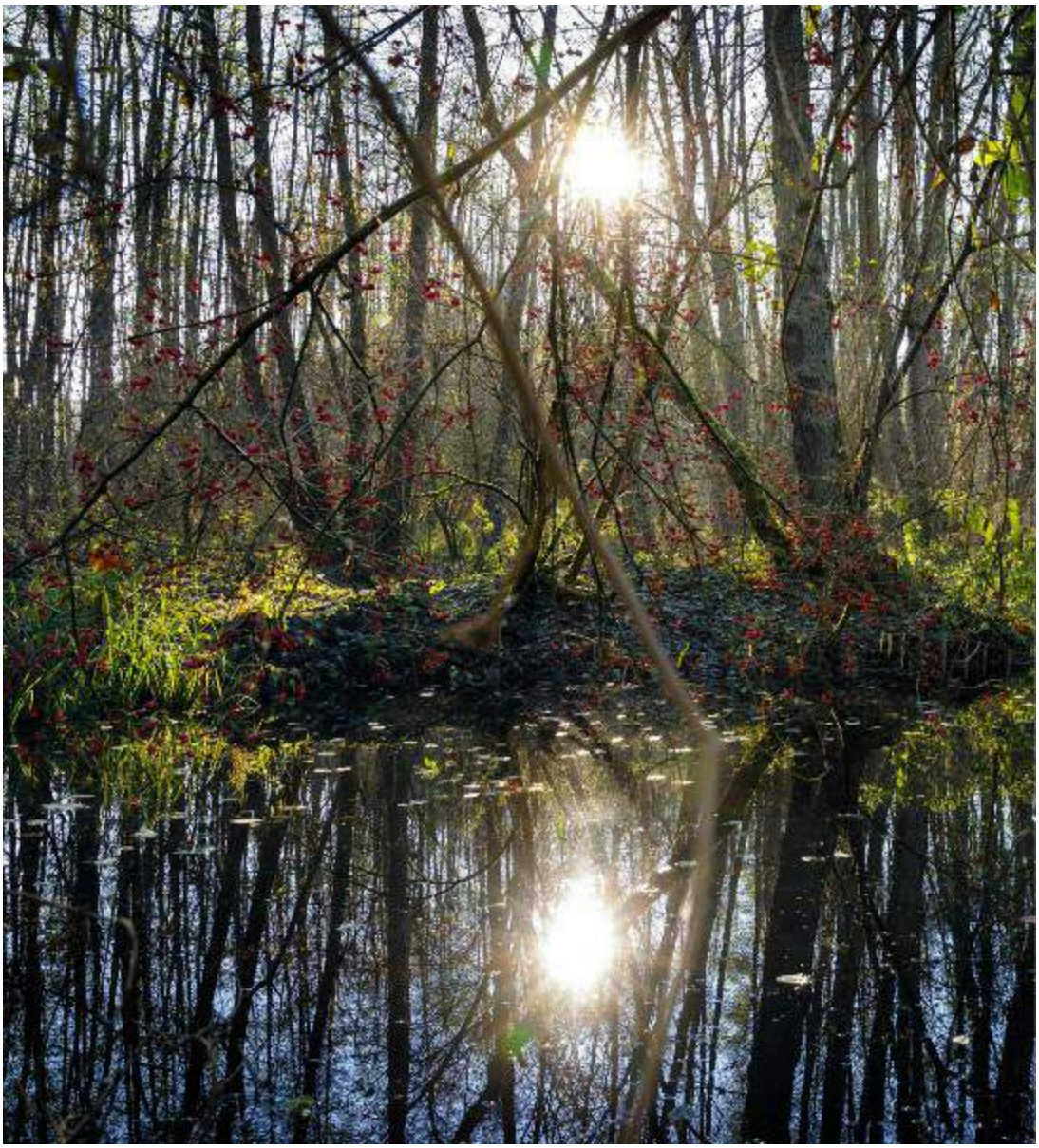


Aflo Co. Ltd./Alamy Stock Photo

Además, hacer ejercicio al aire libre es más fácil. O al menos tenemos la sensación de que es más sencillo. Cuando hacemos ejercicio en un entorno que nos resulta atractivo, nos da la impresión de que nos cansamos menos. Un paseo rápido al aire libre puede parecer mucho más sencillo que una caminata sobre la cinta del gimnasio, aunque recorramos la misma distancia.

Y cuando disfrutamos con una actividad hay muchas más probabilidades de que queramos repetir. Los estudios demuestran que somos mucho más constantes con el ejercicio si lo hacemos al aire libre. Y cualquier cosa que aumente la probabilidad de que no dejemos de hacer ejercicio es positiva.

No hace falta que te adentres en el bosque para hacer «ejercicio verde». Cualquier entorno natural vale, incluidos los parques urbanos. Parece ser que lo más beneficioso es hacer ejercicio donde puedas ver el color azul y el verde. Así que si puedes ir a hacer ejercicio a algún sitio donde haya agua, aún mejor.



Thomas Koehler/Photothek/Getty Images

Cómo hacer baños de bosque en el trabajo

El oficinista medio pasa unas mil seiscientas horas al año en el trabajo. Eso es más o menos un treinta y cinco por ciento de las horas que pasas despierto en los aproximadamente cincuenta años de vida laboral, así que para mantener la conexión con la naturaleza mientras

trabajamos es esencial incorporar el mundo natural a nuestro entorno laboral.

Plantas productivas

Las plantas son esenciales para crear un entorno saludable en la oficina. Llevar la naturaleza a nuestro lugar de trabajo no solo nos hace sentir mejor; además mejora la salud. En las oficinas con plantas no solo mejora el estado de ánimo general, sino que, además, se registran menos bajas por enfermedad y menos absentismo. Se ha demostrado que las plantas reducen la sensación general de malestar asociada con el llamado síndrome del edificio enfermo: sequedad cutánea y picor, dolor de garganta y de cabeza, letargo, irritabilidad y falta de concentración. Y al igual que las plantas que ponemos en casa, las plantas de la oficina eliminan las toxinas del aire emitidas por las moquetas, las impresoras y las tapicerías.

Las plantas también ayudan a mantener la humedad en una oficina. El aire seco provoca problemas respiratorios e irritaciones cutáneas, y las oficinas tienen un bajo nivel de humedad debido al aire acondicionado y a la calefacción. El aire de un espacio cerrado también es pobre en iones negativos (los buenos), absorbidos por los equipos eléctricos, pero las plantas los compensan. Eso ayuda a combatir los dolores de cabeza de la tarde y la sensación de pereza. Los iones negativos que desprenden las plantas purifican el aire y lo hacen más saludable. Si alguna vez has tenido la sospecha de que te resfrías más cuando estás en una oficina con aire acondicionado, tienes razón. Los iones negativos se asocian con las partículas de polvo, los mohos, las

bacterias y los alérgenos del aire, eliminándolos. Te liberan de gérmenes.

> Somos más productivos, más eficientes y más creativos cuando trabajamos en un lugar con plantas.

Así que no es de extrañar que la gente que tiene plantas en la oficina se sienta más cargada de energía, menos tensa y más concentrada. Somos más productivos, más eficientes y más creativos cuando trabajamos en un lugar con plantas. No tener plantas en el lugar de trabajo se asocia con un mayor nivel de tensión y de ansiedad.

Si no puedes meter un árbol en la oficina, pon alguna de las plantas de la lista de la NASA en el alféizar de la ventana o en la mesa de tu despacho, o colócalas en un estante. El espatifilo no necesita más que un poco de luz y riego semanal. La sanseviera también crece con poca luz y poca agua, y filtra el dióxido de carbono y el formaldehído. Una de las plantas que requieren menos cuidados es el bambú: no necesita luz solar; de hecho, ni siquiera necesita tierra. Basta con que le pongas un poco de agua.

blickwinkel/Alamy Stock Photo

Sonidos naturales

Ya sabemos que oír sonidos del mundo natural nos ayuda a restaurar nuestras capacidades cognitivas cuando estamos en el bosque, así que no es de extrañar que haya estudios que han demostrado que oír los sonidos de la naturaleza en el trabajo nos puede ayudar a concentrarnos y a rendir más.

Los datos presentados en la Acoustical Society of America en 2015 demostraron que oír sonidos de la naturaleza no solo nos ayuda a aumentar la productividad, sino que también nos hace sentir mejor con nuestro ambiente de trabajo. Los sujetos examinados manifestaban sentirse mejor oyendo sonidos de la naturaleza en la oficina que cuando el ruido de la oficina se contrarrestaba con ruido blanco o cuando no había ningún ruido.

Loop Images/ Getty Images

En YouTube se pueden encontrar muchas grabaciones de sonidos del bosque. Ahora mismo yo estoy escuchando el canto de los pájaros, un arroyo que borbotea y el viento por entre las hojas. Si quieres disfrutar de la paz del bosque húmedo de Hoh, en el Parque Nacional Olympic, el proyecto «una pulgada cuadrada de silencio»

(www.onesquareinch.org) ha grabado el silencio natural del lugar. Puedes reproducirlo en tu oficina para contrarrestar cualquier ruido irritante y concentrarte mejor. Quizás un día todas las oficinas suenen así.

Haz una micropausa verde

Si desde la ventana de tu puesto de trabajo tienes vistas de la naturaleza, sabrás, como yo, lo bien que te hacen sentir… y la suerte que tienes. Yo puedo disfrutar del shinrin-yoku desde la ventana todos los días. Contemplar los árboles, ver lo que hacen los pájaros y observar el paso de las estaciones me ayuda a concentrarme y a evitar distracciones durante todo el día. Varios estudios han demostrado que tener vistas de la naturaleza desde la ventana hace que la gente se sienta mejor en el trabajo y reduce el estrés relacionado con el trabajo.

Sin embargo, una investigación realizada en la Universidad de Melbourne ha demostrado que para recuperarnos cuando nos sentimos fatigados mentalmente solo hace falta una «micropausa verde». En el estudio se ha observado que puede bastar con contemplar un paisaje natural desde la ventana durante cuarenta segundos para mantener la atención y la concentración. Otro estudio, de la Universidad de Rochester, demuestra que solo con ver algo de color verde antes de iniciar una tarea creativa se potencia el rendimiento creativo. Unos investigadores del Departamento de Psicología de la Universidad de Míchigan han demostrado que basta con dedicar diez minutos a mirar fotografías de la naturaleza para mejorar el rendimiento cognitivo.

Si no tienes una ventana por la que mirar, puede ser útil cualquier fotografía de la naturaleza o de la vegetación. Así que ten una imagen de la naturaleza como salvapantallas de tu ordenador, o en la pantalla de bloqueo de tu teléfono. Cuelga imágenes del campo en las paredes junto a tu escritorio. Y, cuando hagas una pausa, relájate y contémplalas.

Tiina Tuomaala/Alamy Stock Photo

Descálzate

¡Es broma! Pero también se puede reconectar con la carga eléctrica de la Tierra, tal como he explicado en el capítulo 2, en un espacio cerrado, y aunque no te quites los zapatos. En el trabajo puedes usar diferentes productos que conducen la carga de la Tierra. Hay esterillas, bandas y

láminas de toma de tierra que conducen los electrones hacia tu cuerpo y te mantienen conectado con la Tierra, aunque tu oficina esté en un piso muy alto. Una esterilla de sobremesa, por ejemplo, se conecta y se coloca bajo el ordenador, o puedes usarla como esterilla para el ratón.

Y si quieres descalzarte realmente, también puedes poner una esterilla de toma de tierra bajo la mesa. Conéctala, quítate los zapatos y los calcetines y apoya los pies descalzos en ella. ¡Puede que sientas todo el efecto beneficioso de caminar descalzo por el bosque!

Ted Pink/Alamy Stock Photo

Tim Graham/Getty Images

Aromatizar el lugar de trabajo

En el capítulo 1 hemos visto que dos enfermeras vaporizaron aceites esenciales en su ajetreado Departamento de Urgencias para combatir el estrés del personal. En Taiwán han hecho un estudio que demuestra el efecto beneficioso que puede tener la difusión de aceites esenciales sobre los profesores de primaria agotados. Cualquiera que sea tu lugar de trabajo, los aceites esenciales pueden ayudarte.

Si decides disfrutar del olor del bosque en tu oficina, los aceites esenciales de las coníferas te levantarán el ánimo cuando flaqueen las fuerzas. Te ayudarán a combatir la fatiga, a aliviar la tensión y la

ansiedad y a potenciar la concentración. Son especialmente útiles en los meses de invierno, cuando nuestro sistema inmunitario necesita una ayuda suplementaria. Mi despacho huele a *hinoki* todo el invierno.

Tanya C Smith/Alamy Stock Photo

Date un baño de bosque en el parque de tu barrio

El mejor modo de afrontar el estrés en el trabajo es darse un baño de bosque. Yo salgo a efectuar un shinrin-yoku cada día a la hora del almuerzo. No hace falta disponer de un bosque; vale con un pequeño espacio verde cualquiera. Deja atrás la taza de café y el teléfono. Camina despacio. No es necesario que sea un ejercicio físico; solo tienes que abrir los sentidos a la naturaleza. Te sentirás más animado, menos tenso y estresado, así como más concentrado el resto del día.

El parque del Retiro es uno de los mejores espacios verdes de Madrid

Peter Eastland/Alamy Stock Photo

La historia de Kimiya

Yo hago shinrin-yoku en muchos parques de Tokio. Mi favorito es el parque Arisugawa-no-Miya. En el parque hay un río, y también un bosque. Es como estar en plena naturaleza, aunque sea pequeño.

Antes de empezar la carrera de Medicina no había oído hablar del shinrin-yoku. Me sorprendió enterarme de que caminar por el bosque pudiera tener unos efectos tan beneficiosos sobre la salud y que los pitoncidas pudieran relajarnos y ayudarnos a combatir el estrés.

Cuando empecé a tomar baños de bosque con mi clase estaba muy estresado, pero noté los efectos relajantes; mis resultados en los cuestionarios sobre ánimo, salud, sueño, etc. siempre mejoraban después de cada paseo.

Cuando no estoy estresado comunico mejor con mi familia y mis amigos, así que tengo la impresión de que el shinrin-yoku me ayuda en mis relaciones.

El Arisugawa-no-Miya es uno de los bonitos parques de Tokio donde se puede practicar el shinrin-yoku

John Lander/Alamy Stock Photo

La historia de Haruka

Me encanta ir al parque y sentir la luz del sol. Me relaja mucho.

De todos los parques a los que vamos, el que más me gusta es Showa Kinen. Está en las afueras de Tokio, lleno de árboles y hierba, en lugar de rascacielos, gente y coches. Cuando paseo por Showa Kinen me siento muy libre. Estudio Medicina, así que tengo que trabajar mucho cada día y no dispongo de mucho tiempo para relajarme; las visitas al parque para experimentar el shinrin-yoku son para mí una experiencia preciosa.

4.

Hablando del futuro

La clave para proteger nuestros bosques para el futuro

Unos datos:

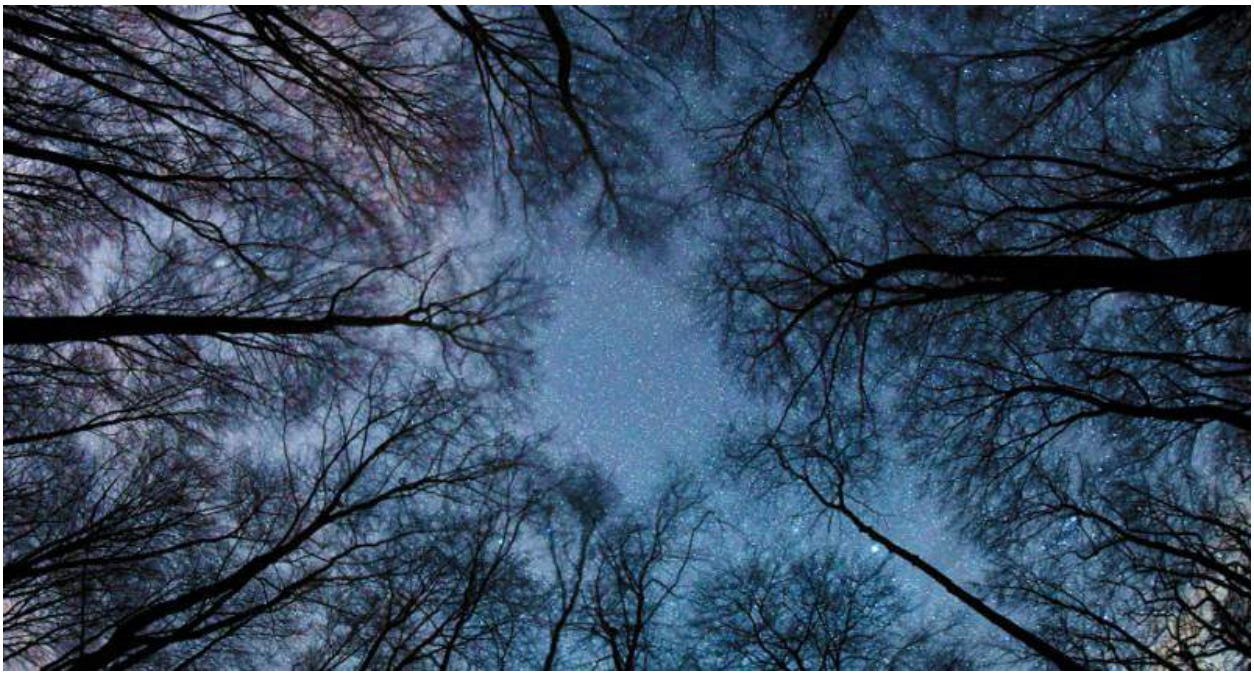
- Los bosques cubren el 31 por ciento de la tierra del planeta
- Más de 1.600 millones de personas dependen de los bosques para vivir, y más de 300 millones viven en ellos
- Los bosques contienen el 80 por ciento de la biodiversidad terrestre del planeta y albergan sesenta mil especies de árboles
- Y almacenan más de un billón de toneladas de carbono, el doble del que hay en la atmósfera

Estas son algunas de las cosas que nos recordó la ONU cuando proclamó el Año Internacional de los Bosques en 2011. Fue una campaña para destacar el papel que tienen en nuestra vida los diferentes tipos de bosque. El lema del año fue «El bosque para la gente». El objetivo era implicar a la gente de todo el mundo en actividades relacionadas con el bosque para reforzar nuestra conexión

con los bosques en todas partes y recordarnos lo importantes que son para nuestra salud y nuestro bienestar.

Al año siguiente, la ONU declaró que el 21 de marzo sería el Día Internacional de los Bosques. Desde entonces ha habido un Día Internacional de los Bosques cada 21 de marzo, con campañas y eventos en países de todo el mundo para celebrar y aumentar la conciencia sobre la importancia de los árboles y los bosques en nuestras vidas, no solo ahora, sino también para las generaciones futuras.

Nunca ha sido tan importante como ahora mantener y reforzar nuestra relación con los bosques y recordar que los bosques nos ayudan. Cada año se pierden unas trece millones de hectáreas de bosque en todo el mundo. Es una superficie equivalente a la de Inglaterra. Mientras escribo este texto, se han perdido otras tres hectáreas. Y al final del día habrán desaparecido unas 32.000 hectáreas.



Patrick Pleul/Stringer/Getty Images

Pongámoslo de otro modo: en un estudio se observó que hay unos 3,04 billones de árboles en la Tierra. Eso significa unos 422 por cada persona del planeta. Y cada año se pierden 15.000 millones (o unos 2,02 árboles por persona). Eso son muchos árboles. De hecho, casi hemos reducido a la mitad la cantidad de árboles del planeta.

A medida que perdemos árboles, también vamos perdiendo los efectos beneficiosos que aportan a nuestra salud. Tal como he explicado en este libro, los bosques reducen el estrés, refuerzan el sistema inmunitario y nos ayudan a vivir una vida más larga, mejor y más feliz. Nuestra salud y la salud del bosque van cogidas de la mano. Si nuestros bosques tienen mala salud, nosotros también. No puedes tener una población sana sin unos bosques sanos.

La clave para proteger el bosque, allá donde esté, es mantener nuestra conexión con él; uno de los mejores modos de hacerlo es recordarle a la gente que nuestra salud y la salud de nuestras comunidades

depende de él. Cuando conectamos con la naturaleza, queremos cuidarla. Y eso a su vez es bueno para la salud. Nos beneficiamos no solo del agua y del aire limpios que nos proporcionan los bosques, del carbono que almacenan, de las especies que albergan, sino también de la paz y de la tranquilidad que ofrecen, de su belleza y su espíritu vital, y de los innumerables efectos beneficiosos que tienen para nuestro bienestar.

> Nuestra salud y la salud del bosque van cogidas de la mano.

No se me ocurre un modo mejor de conectar con el bosque, de sentir su fuerza y lo importante que es para nosotros que salir a tomar un baño de bosque. Cuando sientes una conexión íntima con el bosque a través de los cinco sentidos (cuando sientes la cálida brisa en la piel, oyes el movimiento de las hojas en las ramas, percibes la fragancia de los árboles, saboreas el delicioso aire fresco y dejas que la belleza del mundo natural penetre en tu mente), te sientes regenerado y revitalizado. El bosque te ha devuelto la salud y la vida. Y tú, por tu parte, quieres conservarlo y protegerlo.

> Cuando sientes una conexión íntima con el bosque a través de los cinco sentidos te sientes

regenerado y revitalizado.

Si amamos la naturaleza, lo más probable es que queramos cuidarla. Cuanto más conectemos con el mundo natural, más probable es que lo preservemos para el futuro.

El futuro de la medicina del bosque

El futuro delshinrin-yoku

Hoy en día, los baños de bosque son una práctica habitual en Japón. Hay sesenta y dos bases y rutas forestales por todo el país, en bosques designados como curativos, y cada una tiene características propias. En Kunigami, al norte de Okinawa, puedes sentir en la piel el *yanbaru-no-mori*, el entorno natural subtropical. En Chizu (Tottori) discurre uno de los mejores arroyos de Japón. Akazawa presenta la intensa fragancia de los árboles *hinoki*. En muchas de las bases hay expertos para ayudar a los visitantes a conectar con la naturaleza con los cinco sentidos y sacar el máximo partido a su poder regenerador. En alguna se puede pasear en compañía de un médico o hay puestos a lo largo del recorrido para tomar la tensión arterial.

Y Japón no es el único. Por todo el mundo hay organizaciones que investigan, comparten información y proporcionan plataformas para hacer entender a gobiernos, universidades y empresas el impacto que tiene el bosque sobre nuestra salud, y a activar estrategias beneficiosas tanto para nosotros como para los bosques.

El pueblo de Chizu también alberga la residencia Ishitani, con unos jardines exquisitos

John S Lander/ Getty Images

Si se busca un poco, se encontrará una plétora de organizaciones cuyo objetivo es reforzar y desarrollar nuestra conexión con el mundo natural, por el bien de nuestra salud, el de nuestras comunidades y el de todo el planeta.

De hecho, ahora hay médicos en todo el mundo que prescriben pasar tiempo en la naturaleza en lugar de pastillas como tratamiento para enfermedades y trastornos variados, desde las adicciones o la depresión a la hipertensión, la obesidad y la diabetes. Nueva Zelanda tiene ya un largo historial de prescripciones «verdes», y muchos otros países toman nota para seguir sus pasos. Desde 2009, la iniciativa National ParkRx, en Estados Unidos, anima a los ciudadanos a usar los bosques, parques y senderos naturales como medio para cuidar la salud. Actualmente hay más de ciento cincuenta programas de prescripción de paseos por los parques en estados de todo Estados Unidos, desde Alabama a Wisconsin, con los que la gente puede beneficiarse de los efectos positivos de la naturaleza, aprendiendo al mismo tiempo a cuidarla. Y en 2015, un grupo de organizaciones del Reino Unido solicitó que se dedicara el uno por ciento del presupuesto del Sistema Nacional de Salud a mejorar el acceso de las personas a los espacios verdes y a las costas, por el bien de la salud nacional.

Uno de los programas de medicina forestal más ambiciosos del mundo es el de Corea del Sur. El Gobierno surcoreano ha invertido más de catorce millones de dólares en un Centro Nacional de Terapia Forestal, ha creado treinta y siete bosques nacionales de recreo y está formando a quinientos instructores de medicina forestal.

El Plan Nacional de Bosques pretende crear «un estado del bienestar “verde”, en el que los bosques aporten felicidad a todo el mundo» en todas las fases de la vida. Los bosques de Corea del Sur ofrecen de todo, desde clases prenatales a guardería y servicios funerarios. Son lugares donde la gente puede vivir, trabajar y jugar. Están dedicados a personas de todas las edades.

Henryk Sadura/Alamy Stock Photo

Joshua Davenport/Alamy Stock Photo

El futuro de nuestros bosques urbanos

Proteger nuestros bosques urbanos es tan importante como cuidar de nuestras selvas tropicales, nuestras junglas y nuestros bosques de montaña. Los árboles son una parte vital e integral de nuestra vida urbana, tan importantes en la infraestructura de la ciudad como las

calles o la banda ancha (y mucho más bonitos que cualquiera de esas dos cosas). Eliminan toneladas de polución, acumulan kilos y kilos de carbono y contribuyen a suavizar la temperatura. Sus sistemas de raíces absorben agua y ayudan a controlar las precipitaciones. Proporcionan un lugar donde huir del ruido y de la contaminación, potencian nuestro sistema inmune y alivian el estrés.

Con la desaparición progresiva de los árboles a causa de la urbanización, la construcción de edificios y carreteras, y de los insectos, las enfermedades y las tormentas, cada vez es más urgente recordar todo lo que nos aporta la vegetación urbana. En 2015, el Foro Económico Mundial hizo del aumento de la superficie forestal una de sus diez prioridades en las ciudades. En todo el mundo hay movimientos que defienden la plantación de árboles en las ciudades para que aumenten sus espacios verdes.

La historia de los árboles de las calles de Tokio

El primer desastre que asoló el bosque urbano de Tokio en el siglo pasado fue un tifón que en 1917 arrancó más de la mitad de los árboles de la ciudad. En 1923, el terremoto de Kanto provocó una nueva pérdida de árboles: redujo su número en un sesenta por ciento aproximadamente.

La vegetación urbana quedó devastada de nuevo con el bombardeo estadounidense de la ciudad durante la Segunda

Guerra Mundial. Ardieron unos cientos sesenta kilómetros cuadrados de la ciudad, y el número de árboles se redujo de 105.000 a 42.000. Y en los años inmediatamente posteriores a la guerra desapareció otro diez por ciento de los árboles restantes. Algunos enfermaron y murieron; otros se talaron para usarlos como leña.

De los pocos que sobrevivieron, algunos se han convertido en los árboles más especiales de la ciudad, testigos silenciosos de lo que ocurrió durante los años de la guerra.

En 1946 se empezaron a plantar árboles nuevos, y algunas partes arrasadas de la ciudad se destinaron a la construcción de nuevas zonas verdes. Pero fue en 1959, cuando Tokio fue elegida como sede de los Juegos Olímpicos de 1964, cuando se decidió realmente poblar de nuevo la ciudad de vegetación. Se crearon paseos arbolados; además, muchas calles se ensancharon para que pudieran plantarse árboles en ellas. En 1980 había más de 235.000 árboles en las calles de Tokio.

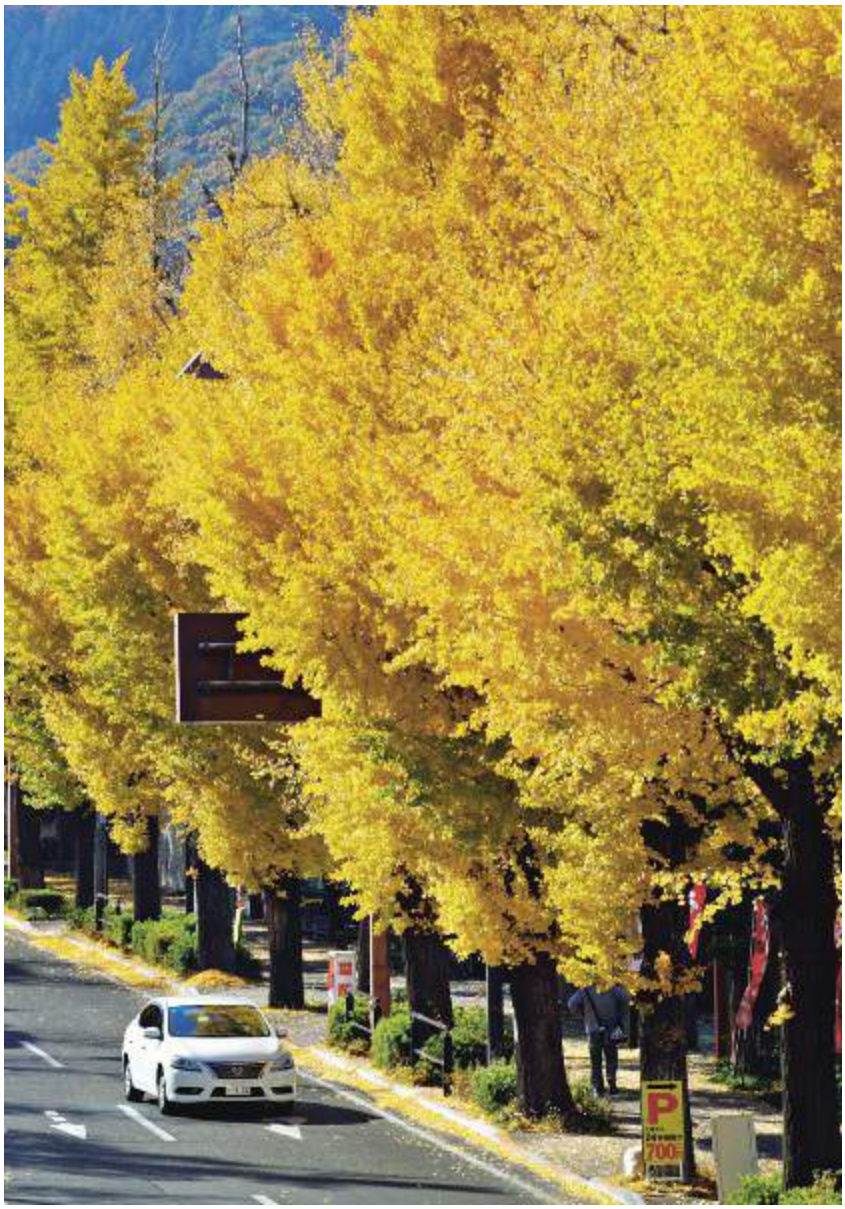
En 2006 se lanzó el proyecto Tokio Verde, con la intención de aumentar el número de árboles de las calles hasta el millón y de dotar a la ciudad de otras mil hectáreas de espacio verde, incluido un parque forestal en un terreno recuperado al mar en la bahía de Tokio que debía llamarse Umi-no-mori (Bosque del Mar). Actualmente, la parte superior del Umi-no-mori ya está cubierta de hierba y árboles. El parque estará abierto para los próximos Juegos Olímpicos de Tokio, en 2020.

Sorprendentemente, en un reciente estudio sobre vegetación en las grandes metrópolis, se determinó que Tokio era la que tenía más árboles por persona, por delante de Bombay, Londres, Moscú, México D. F., Pekín y Buenos Aires.

¿Cuáles son las ciudades del mundo con mayor superficie verde?

10. Los Ángeles (EE. UU.) – 15.2%
9. Tel Aviv (Israel) – 17.5%
8. Boston (EE. UU.) – 18.2%
7. Miami (EE. UU.) – 19.4%
6. Toronto (Canadá) – 19.5%
5. Seattle (EE. UU.) – 20%
9. Frankfurt (Alemania) – 21.5%
3. Sacramento (EE. UU.) – 23.6%
2. Vancouver (Canadá) – 25.9%
1. Singapur – 29.3%

Estas cifras las he sacado de una web llamada Treepedia, donde hay una serie de mapas interactivos que muestran la densidad de los árboles en las principales ciudades del mundo. Los diseñadores de la página esperan que sirva a individuos y gobiernos para ver lo verdes (o no) que son nuestras ciudades. En los casos en que no sean verdes, tal vez les sirva para animarlos a plantar árboles y vegetación.



Según un estudio reciente, Tokio es una de las ciudades del mundo con más árboles por persona

Hideo Kurihara/Alamy Stock Photo

Los desarrolladores han usado Google Street View en lugar de imágenes por satélite, así que cuando haces clic en un mapa puedes ver lo verdes que son las calles de la ciudad en cuestión. No obstante, lo que ha revelado otra herramienta de mapeo de árboles, iTree, es que gran parte de la vegetación urbana de las ciudades está en realidad en jardines privados, en campos de golf, en terraplenes de apoyo al ferrocarril y en cementerios. En Londres, por ejemplo, el estudio de vegetación urbana de iTree determinó que el sesenta por ciento se encuentra en los jardines de los londinenses. Y que una de las especies de árbol más comunes de la ciudad es, en realidad, el manzano, ¡un árbol que no se ve a menudo al pasear por las calles de Londres!

Esto no hace más que demostrar lo importante que es cualquier contribución a la vegetación urbana. Cada árbol cuenta, aunque no sea más que un manzano en tu jardín. Y también cuenta en términos económicos. iTree elabora un mapa del valor monetario de los «eco-servicios» que proporcionan los árboles: el carbono que almacenan, la polución que eliminan y la cantidad de inundaciones que evitan. Se ha calculado que los 8,4 millones de árboles de Londres proporcionan 133 millones de libras de beneficios al año.

Muchas ciudades han activado programas para aumentar su bosque urbano. En 2003, Adelaida, en el sur de Australia, introdujo un plan para plantar tres millones de árboles y arbustos antes de 2014. En Melbourne han programado aumentar la población de árboles de la ciudad del veintidós por ciento al cuarenta por ciento en 2040. San Francisco ha mapeado treinta y siete barrios, inventariado 124.847 árboles y destinado espacios para plantar 39.688 árboles más; han

calculado en 2.333.450 dólares el «eco-beneficio» anual que producen sus árboles. La organización Trees for Cities ya ha plantado 775.000 árboles urbanos en todo el mundo y tiene como objetivo alcanzar el millón en el año 2020. En Irlanda del Norte se han plantado unos doscientos mil árboles desde el final del conflicto armado, en 1998; el proyecto One Million Trees in One Day ha plantado 730.000 árboles de especies autóctonas en más de tres mil puntos de Irlanda y de Irlanda del Norte desde 2013.

Singapur, que ya es la ciudad más verde del mundo, tiene el propósito de ser más verde aún. Su objetivo es que el 85 por ciento de sus habitantes vivan a menos de cuatrocientos metros de un espacio verde. Piensa en cuánta gente llevaría una vida más sana y feliz si todas las ciudades adoptaran esta política verde.

Con el aumento de la población en las ciudades, también ha aumentado la innovación a la hora de crear espacios verdes. Inspiradas por la recuperación de la línea de ferrocarril elevado High Line de Nueva York, y del bonito Promenade Plantée de París, que convirtió el antiguo ferrocarril de Vincennes en casi cinco kilómetros de paseo verde a diez metros por encima del nivel de la calle, diferentes ciudades del mundo están convirtiendo sus autopistas y líneas de ferrocarril en parques y espacios verdes.

Filadelfia ha empezado a cubrir de verde un tramo de línea férrea en desuso de cinco kilómetros que cruza el centro de la ciudad. Washington D. C. está plantando árboles, creando prados y cascadas en lo alto de cuatro pilares que antiguamente soportaban el puente de la 11th Street. El 606 Park de Chicago transformará un tramo de línea

férrea de casi cuatro kilómetros y medio en frondosos jardines. Singapur tiene proyectado transformar la línea de ferrocarril Keretapi Tanah Melayu que antes la conectaba con Malasia en un «corredor verde».

El Skygarden de Seúl ocupa una antigua carretera urbana elevada

Sagase48/ Shutterstock

El Skygarden de Seúl se ha construido sobre un paso elevado de una autopista abandonada. En la estructura de hormigón se ha plantado lo que los arquitectos llaman una «biblioteca» de veinticuatro mil arbustos y árboles, todos dispuestos según el alfabeto coreano, siguiendo un patrón diseñado para crear contrastes de color. El

Skygarden está abierto las veinticuatro horas, como un bosque de verdad. De noche, una luz azul envuelve las plantas, de modo que es «como si se caminara por un cosmos»

Los niños, el futuro

Cada vez somos más los que nos vamos a vivir a la ciudad, por lo que cada vez hay menos niños que tengan el acceso a la naturaleza que hemos tenido nosotros o sus abuelos. Nuestros hijos no conocen la gran variedad de plantas que nos parecían comunes no hace tanto tiempo y que van desapareciendo a gran velocidad. Me pregunto si serían capaces de decir cuáles de las hojas del olmo son comestibles, como me enseñaron a mí de pequeño, o si han visto alguna vez un albaricoquero en plena floración.

En su libro *Last Child in the Woods* («El último niño de los bosques»), Richard Louv ideó un término para describir la brecha que separa a los niños de la naturaleza. Él la llamó «trastorno por déficit de naturaleza»; asociaba la falta de contacto con la naturaleza de los pequeños con la aparición de trastornos del comportamiento, de la depresión y de la obesidad, así como a la carencia de vitamina D y al aumento de la miopía.

Louv nos dice que lo importante no es tanto lo que saben los niños del mundo natural, sino lo que les ocurre cuando están en él. Los niños aprenden mejor al aire libre. Y se comportan mejor. Cuando los niños con un trastorno por déficit de atención se ven expuestos a la naturaleza, sus síntomas desaparecen. La naturaleza es buena para su

desarrollo mental y físico. Si pasan tiempo al aire libre, presentan menos posibilidades de enfermar o estresarse. Son más felices y manifiestan que jugar al aire libre les proporciona más placer que jugar con aparatos electrónicos. Por supuesto, nuestros niños tienen que conocer el mundo natural, pero también necesitan salir al exterior, por el simple placer de hacerlo. Necesitan mancharse los pies de barro y ensuciarse las manos, solo para divertirse.

> La naturaleza es buena
> para el desarrollo mental
> y físico de los niños.

Tal como lo planteó la American Medical Association ya en 2005, «Los niños serán más listos, se llevarán mejor unos con otros, serán más sanos y más felices si tienen la oportunidad de jugar libremente y sin cortapisas en la naturaleza».

Lo más importante es que, si los niños juegan en la naturaleza, al crecer querrán cuidarla. Cada vez está más demostrado que estar en contacto con la naturaleza cuando somos pequeños crea una sensación de conexión con el mundo natural que dura hasta la edad adulta. Los niños que se divierten en el medio natural se convertirán en adultos que se preocuparán por la naturaleza, la protegerán y comprenderán su importancia. ¡Si dejamos que nuestros niños jueguen al aire libre ahora, se convertirán en los arquitectos verdes del futuro, en planificadores de ciudades verdes y en mapeadores de árboles, en jardineros, terapeutas naturales y especialistas en medicina del bosque!

Innovation Works UK Ltd/Alamy Stock Photo

Muchas personas creen que poner a los niños en contacto con la naturaleza debería ser parte fundamental de su educación, para su desarrollo cognitivo y para su salud psicológica y física presente y futura. Es algo que ya está ocurriendo en muchos lugares. Escuelas de todo el mundo están llevando el aula a los parques y espacios verdes. Los niños salen al aire libre no solo para aprender sobre la naturaleza, sino también para aprender «en ella», incluso en grandes ciudades como Londres, Nueva York o Berlín.

Incluso en Japón, donde la presión educativa es intensa y las reglas son estrictas, cada vez hay más «guarderías del bosque» o *mori-no-ie*, en las que los niños aprenden al aire libre, haga el tiempo que haga.

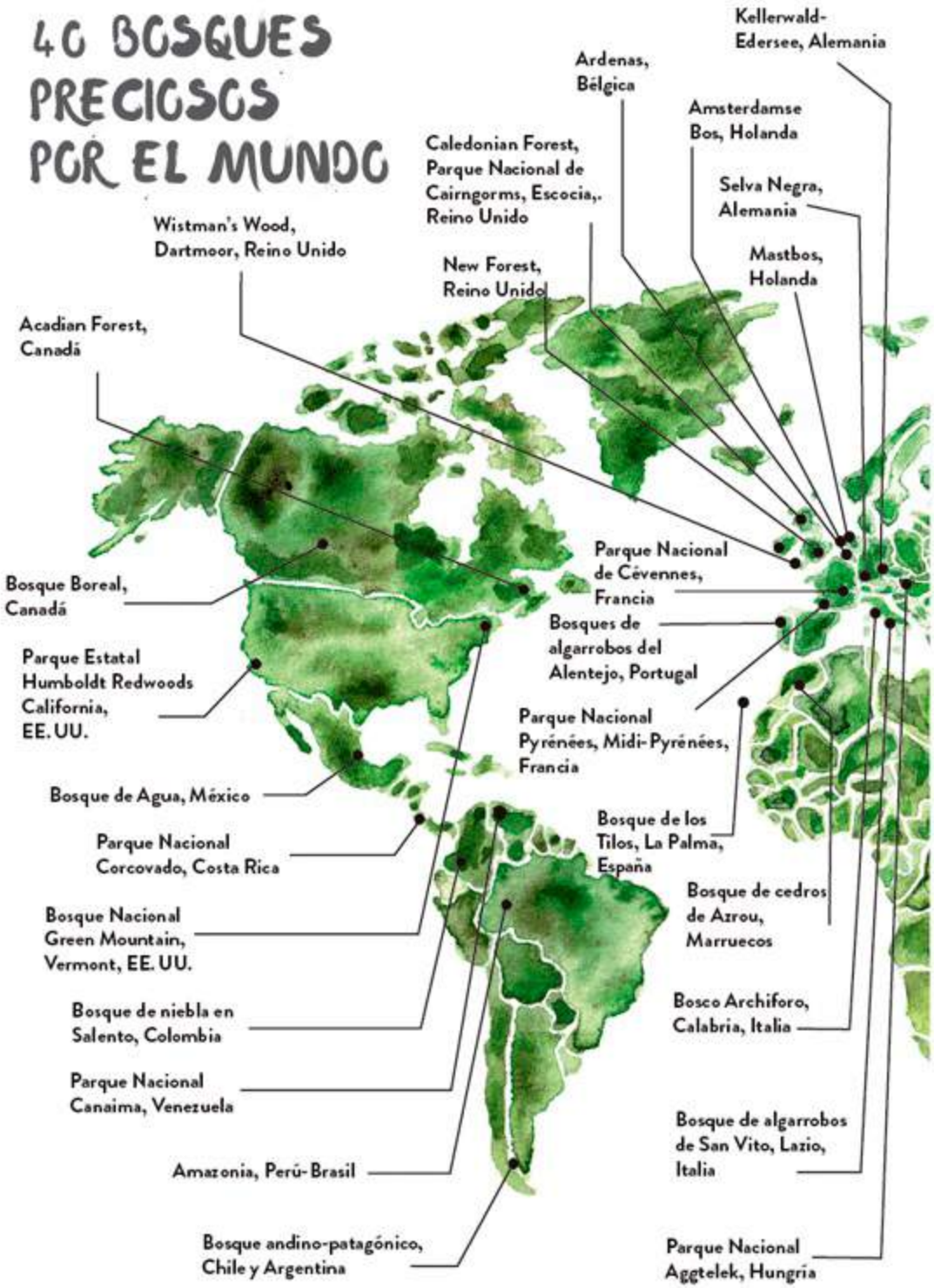
Quizá, pensándolo bien, no resulte tan sorprendente. La conexión con la naturaleza es muy importante en la cultura japonesa. En una guardería del bosque, los niños pasan cinco días a la semana haciendo *mori-no-tanken* (teniendo aventuras en el bosque), trepando montañas y a árboles, ensuciándose las manos y manchándose los pies de barro. Jugar al aire libre todos los días los ayuda a aprender a ser más fuertes e independientes, a desarrollar confianza y creatividad. Pero sobre todo los ayuda a aprender a amar los bellos paisajes de Japón. Y su amor por el campo será la mayor habilidad medioambiental que adquieran.

Los estudios demuestran que cuidamos lo que valoramos. Si les damos estas experiencias a nuestros hijos, sentirán cariño por el bosque en el que han jugado y aprendido. Si dejamos que nuestros pequeños se relacionen con la belleza del mundo natural, aprenderán a amar y a comprender su espíritu. A fin de cuentas, es la relación de nuestros hijos con el mundo natural lo que determinará su futuro. Si les dejamos entrar en el bosque, cuando crezcan lo protegerán.

Si dejamos entrar a los niños en el bosque, cuando crezcan lo protegerán.

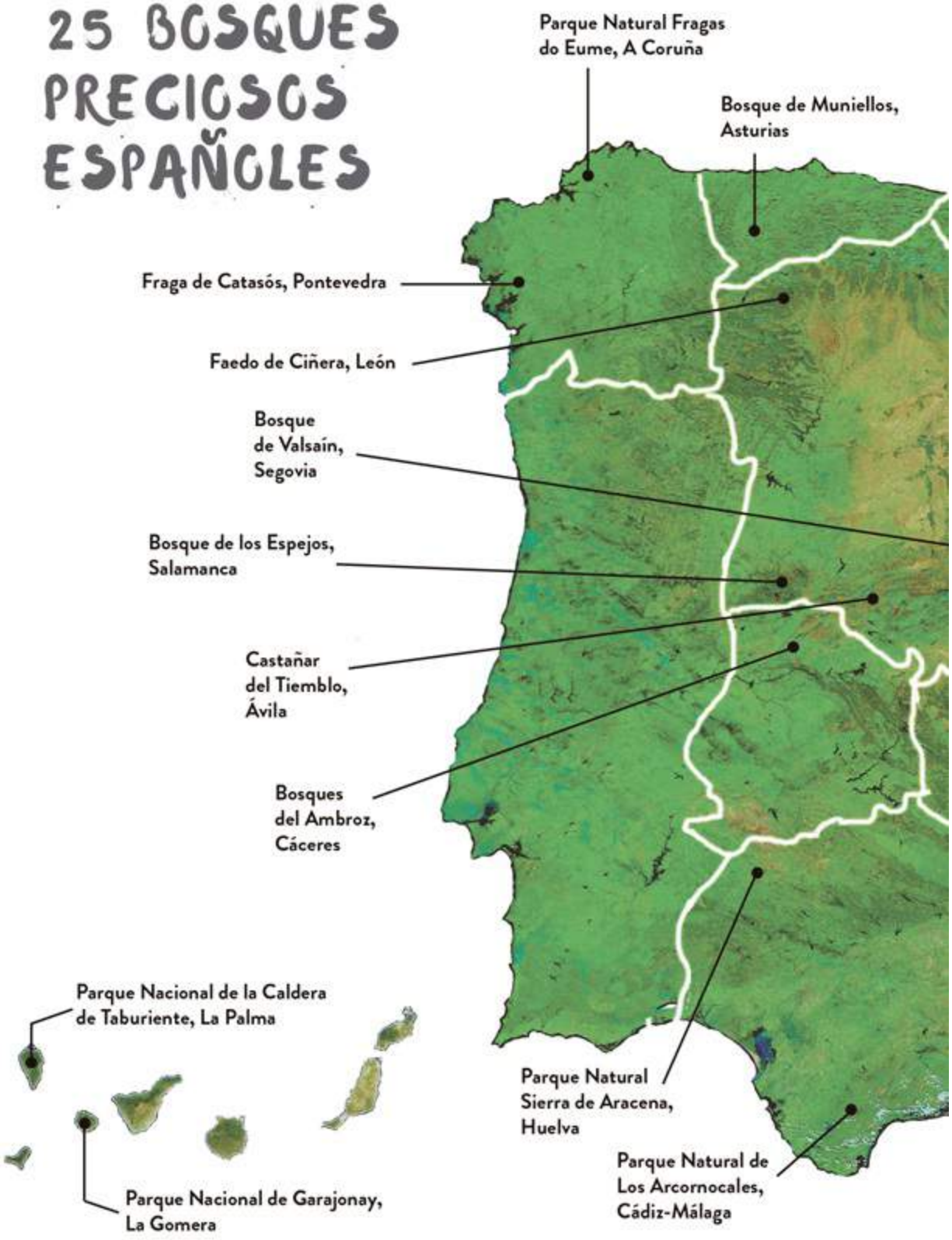
Kumar Sriskandan/Alamy Stock Photo

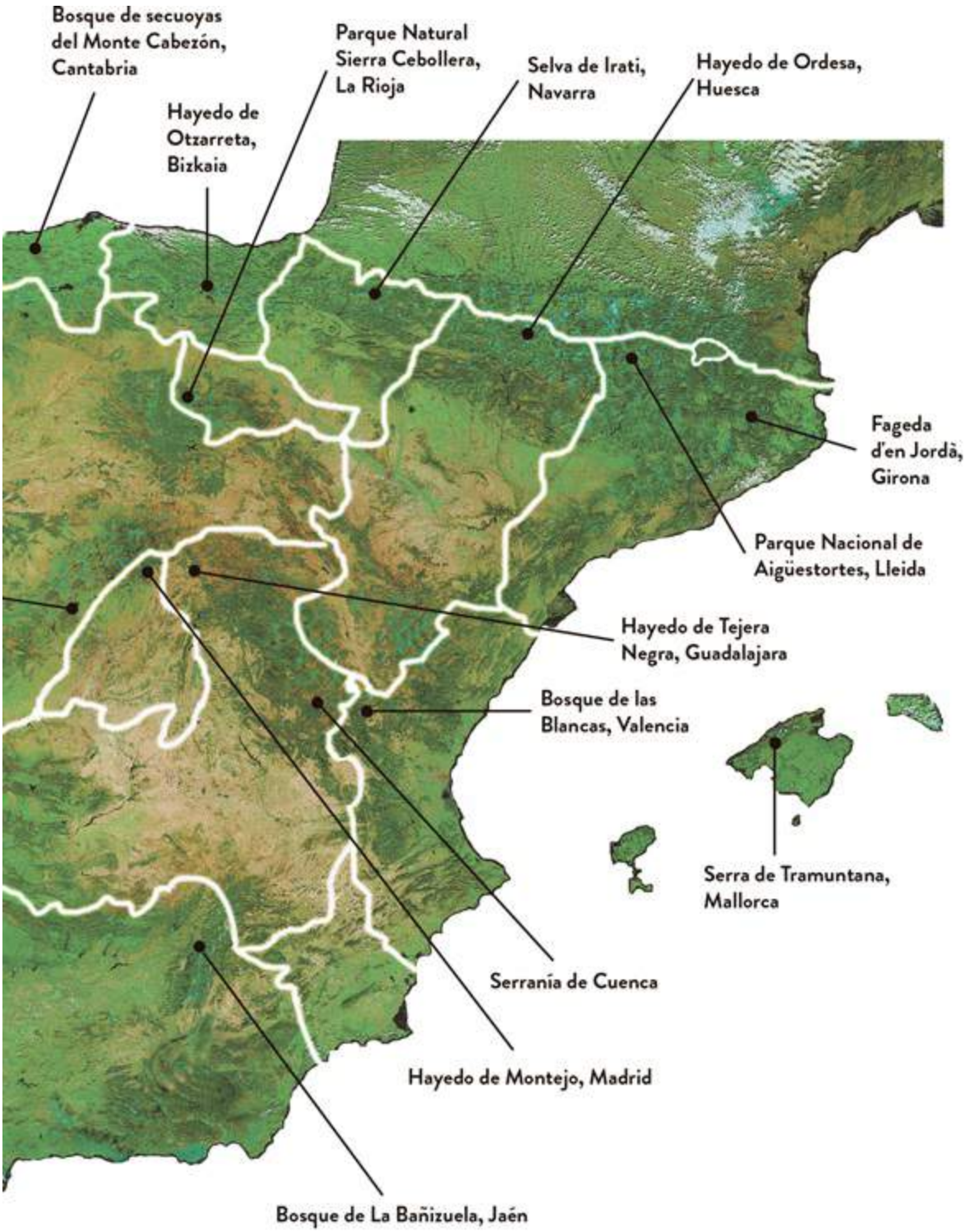
40 BOSQUES PRECIOSOS POR EL MUNDO



Bosques de la taiga, Finlandia
Parque Nacional de Stolby, Rusia
Bosque danzante, Kaliningrado, Rusia
Valle de los Albaricoques, Yili, China
Bosque de bambú de Arashiyama, Japón
Bosque de Yakushima, Japón
The Sundarbans, la India y Bangladés
Pantano de musgo, Rumania
Bosque de musgo, Malasia
Hill Country Heights Trek, Sri Lanka
Parque Nacional Brindabella, Australia
La cuenca del Congo
Karri Forest, Australia
Hump Ridge Track, Waitutu Forest, Nueva Zelanda

25 BOSQUES PRECIOSOS ESPAÑOLES




Bosque de secuoyas del Monte Cabezón, Cantabria
Hayedo de Otzarreta, Bizkaia
Parque Natural Sierra Cebollera, La Rioja
Selva de Irati, Navarra
Hayedo de Ordesa, Huesca
Fageda d'en Jordà, Girona
Parque Nacional de Aigüestortes, Lleida
Hayedo de Tejera Negra, Guadalajara
Bosque de las Blancas, Valencia
Serra de Tramuntana, Mallorca
Serranía de Cuenca
Hayedo de Montejo, Madrid
Bosque de La Bañizuela, Jaén

El test POMS

El cuestionario POMS es un test de uso común para medir el bienestar psicológico. Fue desarrollado en 1971 por Douglas M. McNair, junto con Maurice Lorr y Leo F. Droppleman. Hay varias versiones del cuestionario. El más usado es el POMS 2, disponible en forma de cuestionario largo (sesenta y cinco puntos) y en una versión más corta (treinta y cuatro puntos).

El que uso yo es una adaptación de una versión diseñada por el doctor J. R. Grove, de la University of Western Australia.

Deberías completar este cuestionario dos veces, antes y después de efectuar el baño de bosque. Luego compara las puntuaciones. (Nota: muchas de estas emociones pueden parecer iguales: es algo deliberado. Son matices de seis escalas de estados de ánimo particulares, tal como descubrirás en la fase de puntuación.)

	EN ABSOLUTO	UN POCO	MODERADO	BASTANTE	EXTREMO	ESCALA
Tenso	0	1	2	3	4	ANS
Enfadado	0	1	2	3	4	ENF
Agotado	0	1	2	3	4	FAT
Descontento	0	1	2	3	4	DEP

Animado	0	1	2	3	4	VIG
Confuso	0	1	2	3	4	CON
Triste	0	1	2	3	4	DEP
Activo	0	1	2	3	4	VIG
De los nervios	0	1	2	3	4	ANS
Malhumorado	0	1	2	3	4	ENF
Dinámico	0	1	2	3	4	VIG
Desesperanzado	0	1	2	3	4	DEP
Incómodo	0	1	2	3	4	ANS
Inquieto	0	1	2	3	4	ANS
Incapaz de concentrarte	0	1	2	3	4	CON
Fatigado	0	1	2	3	4	FAT
Molesto	0	1	2	3	4	ENF
Desanimado	0	1	2	3	4	DEP
Resentido	0	1	2	3	4	ENF
Nervioso	0	1	2	3	4	ANS
Abatido	0	1	2	3	4	DEP

Amargado	0	1	2	3	4	ENF
Exhausto	0	1	2	3	4	FAT
Ansioso	0	1	2	3	4	ANS
Impotente	0	1	2	3	4	DEP
Cansado	0	1	2	3	4	FAT
Cargado de energía	0	1	2	3	4	VIG
Desconcertado	0	1	2	3	4	CON
Furioso	0	1	2	3	4	VIG
Incapaz	0	1	2	3	4	DEP
Olvidadizo	0	1	2	3	4	CON
Vigoroso	0	1	2	3	4	VIG
Inseguro	0	1	2	3	4	CON
Consumido	0	1	2	3	4	FAT

Cada una de estas emociones se encuadra en una escala de estados de ánimo. Haz la suma de la puntuación de cada escala para obtener los resultados de antes y después del baño de bosque.

ANS = ansiedad	Sobre 24
DEP = depresión	Sobre 28

ENF = enfado	Sobre 20
VIG = vigor	Sobre24
FAT = fatiga	Sobre 20
CON = confusión	Sobre 20

Referencias

Introducción: Nuestra relación con los bosques

1. *The Biophilia Hypothesis*, S. R. Kellert y E. O. Wilson (eds.), 1993.
2. The Total Audience Report: QI 2016, The Nielsen Company.
3. Communications Market Report, Ofcom, 2014

1. De una sensación a una ciencia

1. Grupo de estudio dirigido por Y. Miyazaki, Universidad de Chiba.
2. «A Before-and-after Comparison on the Effects of Forest Walking on the Sleep of a Community-based Sample of People with Sleep Complaints», E. Morita, 2011.
3. «Effect of Hinoki and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States», C. J. Chen et al., 2015; «Physiological Effect of Olfactory Stimulation by Hinoki Cypress (*Chamaecyparis obtusa*) Leaf Oil», Harumi Ikea et al., 2015.
4. «Effects of Citrus Fragrance on Immune Function and Depressive States», T. Komori *et al.*, 1995.
5. Tonya McBridge y Teresa Sturgees, *Living Magazine*, otoño de 2012.
6. «SRL172 (Killed *Mycobacterium vaccae*) in Addition to Standard Chemotherapy Improves Quality of Life without Affecting Survival,

in Patients with Advanced Non-small-cell Lung Cancer: Phase 3 Results», M. E. O'Brien, 2004.
7. «Identification of an Immune-responsive Mesolimbocortical Serotonergic System: Potential Role in Regulation of Emotional Behaviour», C. A. Lowry, 2007.
8. «The Cognitive Benefits of Interacting with Nature», Marc G. Berman, John Jonides y Stephen Kaplan, 2008
9. «Nature Experience Reduces Rumination and Subgenus Prefrontal Cortex Activation», Gregory N. Bratman, 2015.
10. «Creativity in the Wild: Improving Creative Reasoning Through Immersion in Natural Settings», Ruth Ann Atchley, David L. Strayer y Paul Atchley, 2012.
11. «An Occasion for Unselfing: Beautiful Nature Leads to Prosociality», Jia Wei Zhang et al., 2013; «Awe, the Small Self and Prosocial Behaviour», Paul K. Piff *et al.*, 2015; «Can Nature Make Us More Caring? Effects of Immersion in Nature on Intrinsic Aspirations and Generosity», Netta Weinstein, Andrew K. Przybylski y Richard R. Ryan, 2009.
12. «Positive Affect and Markers of Inflammation: Discrete Positive Emotions Predict Lower Levels of Inflammatory Cytokines», Jennifer E. Stellar *et al.*, 2015.
13. «View through a Window May Influence Recovery from Surgery», Roger S. Ulrich, 1984.
14. «The Relationship between Trees and Human Health: Evidence from the Spread of the Emerald Ash Borer», G. H. Donovan et al., 2013.
15. «Would You be Happier Living in a Greener Urban Area? A Fixed-effects Analysis of Panel Data», Mathew P. White et al., 2013.

6. «Urban Street Tree Density and Antidepressant Prescription Rates: A Cross-sectional Study in London, UK», Mark S. Taylor et al., 2015.
7. «Neighbourhood Greenspace and Health in a Large Urban Center», Omid Kardan et al., 2015.
8. «Urban Residential Environments and Senior Citizens' Longevity in Megacity Areas: The Importance of Walkable Green Spaces», K. Nakamura Takano y M. Watanabe, 2002

2. El cómo, el dónde y el cuándo del shinrin-yoku

1. «Inducing Physiological Stress Recovery with Sounds of Nature in a Virtual Reality Forest: Results from a Pilot Study», Matilda Annerstedt *et al.*, 2013.
2. «Mind-wandering and Alternations to Default Mode Network Connectivity when Listening to Naturalistic versus Artificial Sounds», Cassandra D. Gould van Praag *et al.*, 2017.
3. «Fractal Patterns in Nature and Art are Aesthetically Pleasing and Stress-reducing», Richard Taylor, en *The Conversation*, 2017.
4. «Happiness and Feeling Connected: The Distinct Role of Nature Relatedness», John M. Zelenski y Elizabeth K. Nisbet, 2012

3. El bosque en casa

1. Drericz.com
2. Draxe.com
3. «What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-study Analysis», Jo Barton y

Jules Pretty, 2010.
4. «Natural Sounds Improve Mood and Productivity», Acoustical Society of America, 2015.
5. «The Influence of Forest View through a Window on Job Satisfaction and Job Stress», Wop Sop Shin, 2007; «The Role of Nature in the Context of the Workplace», Rachel Kaplan, 1993.
6. «40-second Green Roof Views Sustain Attention: The Role of Micro-breaks in Attention Restoration», Kate E. Lee *et al.*, 2015.
7. «Fertile Green: Green Facilitates Creative Performance», Stephanie Lichtenfeld, Andrew J. Elliot y Markus A. Maeier, 2012.
8. «The Cognitive Benefits of Interacting with Nature», Marc G. Berman, John Jonides y Stephen Kaplan, 2008.
9. «Aromatherapy Benefits Autonomous Nervous System Regulation for Elementary School Faculty in Taiwan», Kong-Ming Chang y Chuh-Wei Shen, 2011

4. Hablando del futuro

1. *Last Child in the Woods*, Richard Louv, 2005.

Lecturas recomendadas

Sitios web

www.childrenandnature.org: organización de Richard Louv «para potenciar el movimiento social que busca reconectar a los niños con la naturaleza»

www.fo-society.jp: Sociedad Japonesa de Medicina del Bosque

www.greenexercise.org: sitio web sobre las investigaciones de ejercicio «verde» de la Universidad de Essex (Reino Unido)

www.hphpcentral.com: página de la organización estadounidense Healthy Parks Healthy People, que busca combinar «lo último en programas, innovaciones e investigaciones en todo el mundo sobre los efectos beneficiosos del contacto humano con el mundo natural»

www.infom.org: Sociedad Internacional de Medicina Natural y del Bosque

www.natureandforesttherapy.org: organización estadounidense cuya misión es «movilizar las redes sanitarias para que propicien la conexión de las personas con la naturaleza», con formación para guías, talleres y retiros

www.onesquareinch.org: proyecto de investigación del bosque húmedo de Hoh, en el Parque Nacional Olympic (EE. UU.)

www.shinrin-yoku.org: organización miembro de la Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs que ofrece formación y un práctico manual para guías, *A Little Handbook of Shinrin-Yoku*, de M. Amos Clifford

Libros

Louv, Richard, *Volver a la naturaleza: el valor del mundo natural para recuperar la salud individual y comunitaria* (2012)

––– *Last Child in the Woods* (2005)

Selhub, Eva M., y Alan C. Logan, *El poder curativo de la naturaleza: la naturaleza como fuente de salud, vitalidad y bienestar* (2013)

Williams, Florence, *The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier and More Creative* (2017)

Título original: *Shinrin-yoku. The Art and Science of Forest Bathing*

© 2018, Dr. Qing Li

Primera edición: abril de 2018

Mapas: Sarah Locher
Gráficos: Michael Davis
Diseño del interior: Couper Street Type Co.

© de la traducción: 2018, Jorge Rizzo

© de esta edición: 2018, Roca Editorial de Libros, S. L.
Av. Marquès de l'Argentera 17, pral.
08003 Barcelona
actualidad@rocaeditorial.com
www.rocalibros.com

Composición digital: Pablo Barrio

ISBN: 9788417092122

Todos los derechos reservados. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamos públicos.

Índice

Bases forestales en Japón

Introducción: Nuestra relación con los bosques

1. De una sensación a una ciencia

2. El cómo, el dónde y el cuándo del shinrin-yoku

3. El bosque en casa

4. Hablando del futuro

40 bosques preciosos por el mundo

25 bosques preciosos españoles

El test POMS

Referencias

Lecturas recomendadas