

ANNETTE BERNJUS
Anna Cavelius

Baños de bosque

Salud y felicidad con *shinrin yoku*

*Redescubrirse a sí mismo a través
del poder sanador de la naturaleza*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Espiritualidad
BAÑOS DE BOSQUE
Annette Bernjys y Anna Cavelius

1.ª edición: marzo de 2020

Título original: *Wald Baden*

Traductor: *Franziska Dinkelacker*
Maquetación: *Isabel Also*
Corrección: *Júlia Canoves*
Diseño de cubierta: *Isabel Estrada*

© 2018, myg-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München, Alemania
(Reservados todos los derechos)
© 2020, Ediciones Obelisco, S. L.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-562-5
Depósito Legal: B-1.830-2020

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

¡Salgamos al bosque!.....	7
El poder del bosque	9
Breve relato de un gran amor	11
El descubrimiento del <i>shinrin yoku</i>	15
El maravilloso mundo del bosque.....	19
Bañarse en el bosque significa abrir los sentidos.....	27
Los baños de bosque y tu salud	39
Los niños: nacidos para sumergirse en el bosque.....	45
Diez ingredientes para tu baño de bosque.....	51
¿Hay pausa invernal en los baños de bosque?.....	63
Ejercicios para tus baños de bosque	69
Indicaciones para tus baños de bosque	71
Ritual inicial	73
Invitaciones para tus sentidos	77
Invitaciones al movimiento suave.....	106
Invitaciones a la atención plena y la meditación	121

Meditar a través de procesos creativos	135
Relajar la vista	139
Invitaciones desde un día hasta un año	145
Tres invitaciones para todo el año	151
Acompañar a otros al bosque: convertirse en profesor	161
Ejercicios para tus baños de bosque	163
Literatura para seguir leyendo	167
Direcciones	169
Acerca de las autoras	171

¡Salgamos al bosque!

Belleza, sombra, un sinfín de tonalidades de verde, aire puro, aromas, tranquilidad, refugio: el bosque es todo esto y mucho más. Es como un mundo paralelo a nuestro ajetreado mundo cotidiano; un mundo lleno de secretos que vale la pena descubrir; un mundo que nos ofrece amparo y seguridad, que nos invita a pequeñas aventuras y en el que residen poderes que sanan nuestro cuerpo, mente y alma o que simplemente nos devuelven la calma.

Y es que no cuesta nada encontrar este mundo paralelo: está a la vuelta de la esquina en un bosque cercano, una arboleda o incluso en el parque de tu barrio. En este libro te invito a aprender a sumergirte en el bosque y transformar tu vida en algo mucho más rico y vivo.

«Mis» baños de bosque, que enseño desde hace muchos años en seminarios, se basan en la terapia japonesa del *shinrin yoku*, como se denomina allí (véase: «El descubrimiento del *shinrin yoku*», pág. 15), y en mis propias experiencias. Para mí hay un aspecto esencial: a través de los ejercicios de baños de bosque (o invitaciones, como yo los llamo), la atención plena

con la que nos enfrentamos a la naturaleza exterior también se arraiga en nuestra naturaleza interior y de esta manera irradia allí sus efectos de armonía y sanación. Así experimentamos el bosque como un lugar de tranquilidad que nos invita a no hacer nada más que sentarnos, mirar, escuchar, sentir y maravillarnos ante su viva belleza.

Todas las invitaciones y meditaciones que he recopilado en este libro para tus baños forestales han sido probadas repetidas veces y están pensadas para que las pongas en práctica en seguida, con cualquier tiempo y en cualquier estación del año. Al (re)descubrir el bosque también puedes descubrirte a ti mismo, encontrar tu paz interior, agudizar tus sentidos y profundizar en el conocimiento de lo que te hace bien y lo que no. Y todo esto simplemente deambulando tranquilamente por el bosque, con todos los sentidos despiertos, sin prisas ni rumbo fijo. Puedes sumergirte en el bosque solo, con tu mejor amigo o amiga, con tu pareja o incluso con niños, que a menudo han nacido para eso. En este libro te enseñé qué puedes hacer durante tu baño forestal, empezando por un ritual inicial o continuar con algo tan sencillo como deambular y desacelerar, detenerse y maravillarse, practicar de manera atenta pequeños ejercicios de meditación, respiración o chi kung y muchos más ejercicios que abrirán tus sentidos.

Déjate inspirar por los ejercicios de este libro y disfruta de tus baños de bosque al máximo, conecta con la naturaleza y hazla tuya. Y ahora: ¡salgamos al bosque!

El poder del bosque



*Quien entre de manera atenta en el bosque
experimentará que no puede sustraerse a su magia.
No habrá lugar mejor para desconectar y recargar pilas.
Experimentar la naturaleza de manera intensiva entrena los sentidos,
ejercita la atención plena y sana cuerpo y alma.*

Breve relato de un gran amor

Desde siempre, el bosque ha sido un lugar que nos evoca emociones. Hoy lo reconquistamos para nosotros: leemos libros sobre el bosque, abrazamos árboles, meditamos, callamos y nos bañamos en el bosque, a pesar de que nuestras sensaciones y actitudes hacia el bosque han ido cambiando a lo largo de nuestra historia.

Efectivamente, el bosque habita en el subconsciente de los alemanes y de los europeos en general hasta donde alcanza su memoria. Hoy en día la mayoría de las personas vive en ciudades, aun así todos nos hemos criado con mitos y cuentos en los que el bosque es un lugar misterioso, hogar de brujas, hadas, espíritus malignos, enanos, gigantes y otros seres fantásticos. El bosque esconde lugares por descubrir y sucesos mágicos. A veces, con su naturaleza salvaje e impenetrable es el telón de fondo escalofriante de cuentos como *Hansel y Gretel*, otras veces, refugio idílico, como en *Blancanieves*. Los árboles, que a menudo sobreviven a muchas generaciones, arraigados e inamovibles en el mismo lugar, convierten al bosque en un lugar sagrado en el que uno puede entrar en contacto con

poderes divinos. En la sociedad preindustrial, los paisajes forestales que rodeaban los pueblos y ciudades proporcionaban además medios de subsistencia vitales como madera, caza y frutos.

Pocos lugares en la naturaleza son tan ricos en matices como el bosque. La literatura y el arte se sirven de este amor tan arraigado por los bosques hasta la actualidad. Y es que en pocos países europeos se ha desarrollado una conciencia tan profunda por las tierras boscosas como en el país de los tataranietos de los germanos.

Hace miles de años, éstos veneraban a los árboles como el aposento de los dioses. Así, la diosa del amor Freya vivía en un tilo, su esposo Thor, en un roble. Un solo árbol, el fresno Yggdrasil, sostenía el mundo entero y unía el cielo, la tierra y el inframundo. En aquel entonces, la gente sencilla llevaba sus ofrendas para los dioses a los sotos y las arboledas para pedirles protección y buenas cosechas. Los celtas también vivían en estrecha relación con el bosque. En su espiritualidad y medicina, los árboles jugaban un papel importante en el que los druidas eran considerados los mediadores entre el bosque y la comunidad humana.

Con la llegada del cristianismo, esta relación llegaría por un tiempo a su fin. Según el Antiguo Testamento, los ídolos estaban prohibidos, así que simplemente se cambió la función de los árboles sagrados.

Un buen ejemplo es el tilo, que en vez de estar consagrado a la fertilidad, a la primavera y al amor, estaría ahora consagrado a la inmaculada Madre de Dios. Algunos misioneros, como Bonifacio en el año 723, decidieron talar santuarios arbóreos como el Roble de Thor o *Donareiche* en Hesse, Alemania. El bosque en sí, antes un lugar de refugio y protección, fue degradado a hogar de lo maligno, de ladrones y animales salvajes. A

partir de entonces, el bosque fue un lugar a evitar, frecuentado sólo hasta sus lindes para recolectar bayas, setas, miel, frutos o leña. Hasta finales del siglo xiv se talaron grandes superficies, y solamente quedó un tercio de Alemania cubierto de bosques. Las tierras más fructíferas se empleaban para el cultivo y los bosques ya sólo persistían en tierras de arena o arcilla pobres en nutrientes, en praderas de valles con mucha agua o en la montaña. Sin embargo, esas superficies forestales constituían la base de supervivencia de las personas que allí vivían, ya que la leña era su única fuente de energía. La madera también suponía un valioso material de construcción para sus casas y el fundamento para múltiples oficios y manufacturas, además de para la minería.

No fue hasta el siglo xix que el bosque experimentó un renacimiento como lugar mitológico. Poetas como Joseph von Eichendorff, coleccionistas de cuentos como los hermanos Grimm o pintores como Caspar David Friedrich descubrieron en el bosque un paisaje de recuerdos que los humanos habían perdido con el avance de la industrialización y la consecuente alienación de la naturaleza. El anhelo de un espacio de descanso, de «una tienda de campaña verde», como escribía von Eichendorff, era inmenso. Con el tiempo, el bosque se convirtió en un preciado destino de excursiones a pesar de que con la creciente demanda de madera de la industria, el bosque también se había convertido en un factor económico. Los árboles talados simplemente se reemplazaban con monocultivos que crecían más rápidamente. Hoy en día, se procura mantener la biodiversidad a través de una economía forestal sostenible y de medidas concretas para la conservación de la naturaleza.

Siguiendo la concepción del romanticismo alemán, el bosque es la imagen de la belleza y de la inimaginable diversidad

de la naturaleza. Son muchas las personas que visitan el bosque con frecuencia, ya sea para pasear, para hacer deporte o simplemente para sumergirse en él, en ese lugar que nos regala tan generosamente sus recursos sanadores y que nos invita a dialogar con la naturaleza, a encontrar nuestras raíces, a abrir nuestro corazón y a dejar volar nuestra mente.

El descubrimiento del *shinrin yoku*

Desde hace siglos es sabido que las estancias en la naturaleza son beneficiosas para personas estresadas (de la ciudad). Pero desde hace algunos años, esta suposición también se estudia desde un punto de vista científico y se está demostrando que el contacto con la naturaleza tiene efectos positivos en nuestro bienestar físico, emocional y mental. Algunas de las pruebas más fascinantes sobre los beneficios para la salud de estancias en la naturaleza provienen de Japón. La historia tiene su origen en el Akasawa Natural Recreational Forest, el Bosque Recreativo Natural de Akasawa, cerca de la ciudad de Agematsu, en la isla principal de Honshu en Japón. Es uno de los tres bosques más hermosos de Japón y se considera la cuna del *shinrin yoku*, que literalmente significa «bañarse en el aire del bosque». El parque natural de Akasawa cuenta con un inmenso bosque de cipreses con algunos ejemplares de más de trescientos años.

En el año 1970, el Ministerio de Agricultura, Silvicultura y Pesca de Japón lo acreditó como primer «bosque natural de descanso» y desde el año 1982 se celebran allí eventos forestales nacionales. Cada año, aproximadamente cien mil personas

se bañan en este bosque con efectos sanadores y siguen uno de los senderos *shinrin yoku*. El sendero más corto se extiende algo más de 1,5 kilómetros, el más largo invita a deambular por un trayecto de 3,5 kilómetros y a detenerse una y otra vez para absorber con todos los sentidos lo que uno puede ver, oír, oler y sentir. Las raíces enredadas, el canto de los pájaros, el aroma del bosque, la corteza de los árboles... Allí uno se siente como un buceador en el fondo del mar, ya sea a pie o sentado. El aquí y ahora lo es todo y sólo se percibe lo que es.

Un centro terapéutico con asesoramiento sobre medicina forestal y un centro de información forestal completan la oferta terapéutica del bosque sanador. Hoy en día, existen más de 60 bosques como éste en Japón. La terapia forestal basada en el *shinrin yoku* forma ahora parte integrante de la medicina preventiva en Japón y Corea del Sur.

Entre los años 2004 y 2007, el Ministerio de Agricultura, Silvicultura y Pesca de Japón ha iniciado un programa de investigación que estudia el efecto terapéutico de los bosques en la salud humana desde un punto de vista científico. Los resultados han sido impresionantes (véase: «Los baños de bosque y tu salud», pág. 39).

Uno de los investigadores japoneses más relevantes del *shinrin yoku* es el doctor Qing Li, profesor en la Nippon Medical School de Tokio y presidente de la Japanese Society of Forest Medicine, la Sociedad Japonesa de Medicina Forestal (forest-medicine.com/epage01.html [en inglés]). Ha publicado numerosos estudios que avalan los efectos positivos de los baños forestales en la psique, en la percepción del estrés y en el sistema inmunitario. Demostró en particular la eficacia de los baños regulares de bosque como medida preventiva para los trastornos relacionados con el estrés tales como trastornos cardiovasculares o metabólicos, enfermedades de autoinmunidad y cáncer.

Así mismo, personas que padecen cualquier tipo de enfermedad necesitan menos analgésicos cuando tienen la posibilidad de salir al bosque. Los baños de bosque también ayudan a pacientes con depresión, en ellos también se ve reducida la necesidad de medicamentos. Quien pasa más tiempo observando la naturaleza tiene menos dolor de cabeza. A los niños que más naturaleza tienen delante de su ventana les es más fácil asimilar información. Lo bueno de todo eso es que en cualquier momento cada uno de nosotros puede usar el poder del bosque de una manera consciente y sacar beneficio de él.



BAÑOS DE BOSQUE ¡MUCHO MÁS QUE UN SIMPLE PASEO!

Shinrin yoku proviene del japonés y viene a significar «bañarse en el aire del bosque». Esta práctica natural procedente del archipiélago nipón tiene como objetivo la reducción del estrés y el incremento general del bienestar.

La idea de «bañarse» no significa literalmente meterse en un lago o arroyo en medio de un bosque, sino más bien que te sumerjas en la naturaleza del bosque con sus árboles, arbustos, musgos, aromas y sonidos. Aquí, el camino es la meta.

Deambula de manera atenta y no intencionada por el bosque, fúndete con el ambiente del bosque y colecciona así cada vez más impresiones sensoriales.

Si quieres, puedes detenerte en algún que otro lugar y abrir aún más tus sentidos.

Puedes bañarte en el bosque tú solo, con otra persona, con tus hijos o incluso con un grupo de personas.

Los ejercicios de este libro te ayudarán a vivir tus baños de bosque de una manera consciente, a meditar, a profundizar en tu atención plena y a encontrarte contigo mismo.

¡Los baños de bosque son tu relación con la naturaleza!

El maravilloso mundo del bosque

Nuestros bosques son un espacio vital para muchos animales y plantas, un regulador del clima de nuestro planeta, un tesoro, un parque de aventuras, un proveedor de madera, y además dan trabajo a millones de personas. Cada bosque es en sí un sistema ecológico complejo en el que todos y cada uno de los factores están conectados entre sí formando una enmarañada red de causas y efectos. Empleando la luz del sol, las plantas verdes convierten el monóxido de carbono, el agua y nutrientes del suelo en sustancias orgánicas, creciendo y dando así alimento a otros seres vivos. En cadenas alimenticias complejas, la sustancia viva se vuelve a desintegrar en organismos cada vez más pequeños hasta finalmente volver a convertirse en nutrientes para las plantas en el suelo.

El bosque es un mundo mágico en sí. Irradia calma, pero a la vez rebosa vida. ¿Pero en qué contexto un bosque se considera un bosque?

SABER MÁS SOBRE EL BOSQUE

Nuestro planeta azul también es un planeta verde: está cubierto por cuatro mil millones de hectáreas forestales, casi un tercio de la superficie mundial. Casi un tercio de la superficie de Alemania está cubierto de bosques. En España esa cifra es aún mayor, aproximadamente la mitad de la superficie está cubierta por bosques, lo que convierte a España en uno de los países más arbolados de Europa. Aproximadamente dos tercios de los 1,6 millones de especies de animales, plantas y hongos que existen en el mundo viven en bosques. Ningún otro biotopo cuenta con tal diversidad de especies.

Según la ley federal de bosques de Alemania, un bosque es una superficie cubierta de árboles en la que se incluyen caminos, claros y prados. En cambio, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) sólo habla de bosque cuando los árboles adultos tienen al menos cinco metros de altura y cuando sus coronas cubren una décima parte de la superficie. Para un biólogo, un bosque tiene que estar densamente arbolado, de manera que se pueda desarrollar en su interior el típico clima forestal, es decir, un clima sin las grandes oscilaciones de temperatura que hay fuera y con más penumbra y humedad. En todo el mundo crecen bosques y ninguno es como los demás, todos se han adaptado a su entorno. Así, podemos encontrar selvas tropicales, bosques caducifolios, bosques de coníferas o frondosos bosques mixtos.

Cada bosque es inmensamente valioso: absorbe dióxido de carbono, produce oxígeno, proporciona miel, setas y frutos, previene la erosión y por lo tanto protege el suelo, fomenta la

polinización y guarda un potencial terapéutico. Esto último radica también en el sistema de comunicación único que poseen los bosques: las plantas forestales se comunican de manera eficaz mediante los llamados terpenos, unas moléculas que contienen ciertos mensajes e informaciones. Para la comunicación, el sistema cuenta con una planta emisora y una planta receptora capaz de procesar la información. Si por ejemplo un árbol, un helecho o un líquen es invadido por un parásito, éste emite una sustancia que advierte a las plantas cercanas. Gracias a esta información, las plantas receptoras forman sustancias defensivas incluso antes de entrar en contacto con los parásitos.

SABER MÁS SOBRE EL BOSQUE

Un día en el bosque: aumento en un 40% de las células asesinas naturales, es decir, de aquellas células que detectan y eliminan virus, bacterias e incluso células potencialmente tumorales en nuestro sistema inmunitario.

Dos días en el bosque: aumento en más de un 50%.

Pasar un día en el bosque implica que la cantidad de células asesinas naturales siga elevada durante siete días, pasar dos o tres días en el bosque supone niveles elevados hasta durante treinta días, y esto sin tener que volver al bosque. El rendimiento también aumenta en más de un 50% y se mantiene elevado durante treinta días después de una estancia de dos días en el bosque. (Fuente [en inglés]: www.infom.org/paperandbooks/).

Cuando nos sumergimos en el bosque, este sistema comunicativo de defensa de las plantas entra en contacto con nues-

tro sistema inmunitario. Nada más pisar el bosque, una cantidad infinita de sustancias bioactivas nos inunda. Absorbemos especialmente los terpenos, debido a que son gaseosos, en parte a través de la piel, pero sobre todo a través de los pulmones al inhalar. Nuestro sistema inmunitario sabe descifrar la gran mayoría de las sustancias bioactivas, con lo que el aire del bosque aumenta y activa las defensas que produce nuestro cuerpo.

Pero las plantas no solo se comunican a través del aire sino también bajo tierra. En la llamada rizoosfera (del griego *rhiza*, raíz) también se liberan cientos de sustancias químicas. Mediante esta red de raíces, las plantas intercambian nutrientes y alertan a las plantas adyacentes de sequías inminentes. Los científicos lo llaman el *Wood Wide Web*. La clave de esta comunicación está en los hongos, que cubren las raíces más finas de los árboles con una densa red de hifas. Casi todos nuestros árboles forestales están cubiertos por los llamados hongos micorriza e intercambian sustancias con ellos: los hongos micorriza proporcionan a los árboles sales nutritivas y agua, a cambio reciben metabolitos que los árboles generan a través de la fotosíntesis.

Más del 30% de nuestros macromicetos forestales son hongos micorriza. Un ejemplo de macromiceto es el archiconocido matamoscas, o amanita muscaria. En la superficie solo se ve la seta, es decir, el cuerpo fructífero rojo y en este caso venenoso. Pero bajo tierra se expande una amplísima red de hifas a través de la cual la seta se suele conectar con abetos y abedules.

Cuando te bañas en el bosque, entras a formar parte de este sistema de comunicación asombroso, tan solo tienes que abrir tus sentidos y dejarte llevar por tus sensaciones.



SABER MÁS SOBRE LOS ÁRBOLES

En su esencia, un árbol no se diferencia mucho de un hombre. En el imaginario popular se pueden encontrar innumerables símiles: así, «nos arraigamos en un lugar», «estamos hechos de otra madera» y «decimos que de tal palo, tal astilla». Incluso nuestros cuerpos muestran cierto parecido con los árboles, como señaló el naturalista y filósofo Paracelso (1494-1541):

«Esta planta [...] se parece al hombre. Tiene su piel, que es la corteza; su cabeza y pelo son las raíces; tiene su figura y sus marcas, su percepción y sensibilidad en el tronco. [...] Su muerte es el paso del año».

Al igual que el árbol, nosotros también tenemos un eje vertical de pies a cabeza y un eje horizontal, que son los hombros, los brazos y las manos. Los dedos crecen de las manos como ramas de un tronco, mientras los vasos sanguíneos, las venas y arterias, se parecen tanto a los de un árbol como las vías respiratorias. El cuerpo humano tiene estructuras ramificadas, para el intercambio de nutrientes, que bajo el microscopio parecen

estructuras arbóreas. Incluso las células ganglionares del cerebelo parecen árboles en miniatura. Nuestra respiración está inseparablemente unida a los árboles, pues estos absorben el aire viciado que exhalamos para convertirlo en oxígeno vital para nosotros. Además, los árboles son más que generosos: nos nutren, nos dan madera, nos ofrecen protección, bienestar y consuelo. Dependemos de los árboles, ellos de nosotros, no.

A continuación expongo una pequeña selección de árboles con sus respectivas características:

El *abedul* representa la vida y la primavera. Antigüamente, las cunas se hacían de madera de abedul. Y es cierto que este árbol levanta los ánimos: prueba con una infusión de hojas de abedul o con zumo de abedul.

El *haya* parece a la vez fuerte y frágil, con sus ramas y hojas delicadas que forman un follaje tan denso que bajo su penumbra sólo pueden crecer otras hayas. Igual que el roble, el haya se consideraba un árbol fructífero en la Edad Media y se empleaba como leña y como base para lejías y jabones. En su corteza aparecen ojos y, en efecto, cada haya parece estar observando el mundo a su alrededor.

El *avellano* forma parte de un seto y como tal ofrece protección. Sus varas flexibles se emplean desde hace siglos como varillas de radiestesia y, supuestamente, un avellano junto a la casa protege de radiaciones dañinas.

El *saúco* era otro árbol antaño presente en todas las fincas. Se consideraba el árbol de la vida y de la muerte debido al blanco impoluto de sus flores y al negro y rojo de sus bayas. Casi todas las partes del saúco se pueden emplear para fines curativos.

El *fresno* es un árbol de luz y sol. Representa la reencarnación, que es posible gracias a la unión ente luz y agua, y por ello también tiene poder sobre el agua.

El *abeto* es un árbol de fuego. Su madera prende rápidamente y emana un olor embriagador. Se consideraba un árbol santo, aposento de los dioses, y todavía hoy se pueden encontrar abetos provistos de una cruz o de una imagen de la Virgen. Hildegard von Bingen también relacionaba este árbol con un lugar cálido que protege de la hechicería y de la magia.

La *píce*a está emparentada con el abeto, por lo que también se llama *falso abeto*. Hoy en día se planta como monocultivo y queda poco de su carácter majestuoso, pero las píceas solitarias en alta montaña nos dan una idea de por qué este árbol se consideraba un árbol madre, un árbol de protección y vida.

El *tejo* era símbolo de la inmortalidad y estaba considerado una planta de muerte y resurrección, sólo Hildegard von Bingen lo consideraba «símbolo de alegría». Lo cierto es que tanto sus hojas perennes como la corteza y los frutos rojos son altamente venenosos.

Los *alerces*, con su apariencia fina y alegre, han sido el corazón de incontables leyendas y cuentos: son el lugar de descanso y de baile de aquellas hadas del bosque que enseñan el camino al errante y ayudan de buena gana a cualquier hombre bueno. En la Edad Media se empleaba su resina como remedio para problemas pulmonares y urinarios y se aplicaba como unguento o cataplasma. Además, estimula la circulación y tiene propiedades desinfectantes y mucolíticas.

El *pino* es un símbolo de la inmortalidad desde tiempos inmemoriales y a menudo era considerado también un árbol de fuego. Su resina calma la tos, favorece la expectoración, irrita la piel y las mucosas, estimula la circulación y tiene propiedades antisépticas, calmantes y diuréticas. Igual que el abeto y la pícea, el pino es un remedio probado para afecciones pulmonares.

El *serbal* era considerado el árbol del dios del trueno, Thor, y estaba consagrado a la fertilidad. Era un árbol muy apreciado por hechiceros, druidas y ancianas sabias. El color rojo de sus bayas es imagen de su efecto estimulante, un árbol lleno de energía vital que echa raíces en cualquier lugar. En contra de la idea general de que sus bayas son venenosas, éstas son muy ricas en vitamina C.

Bañarse en el bosque significa abrir los sentidos

Nuestros sentidos nos abren una puerta al mundo. Vista, gusto, oído, olfato y tacto: todos los estímulos que recibimos a través de los sentidos tienen un impacto duradero en nuestra calidad de vida. A través de ellos experimentamos, evaluamos y moldeamos todo lo que nos rodea y a nosotros mismos. Cuanto más se agudizan nuestros sentidos, más intensa y clara es nuestra forma de percibir el mundo y todo lo que sucede en él. Además, cada impulso amplía nuestro horizonte y nos enseña, nos lleva a pensamientos nuevos y nos ayuda a seguir desarrollándonos. Si descuidamos alguno de los sentidos, este no florece y termina marchitándose. Esto puede llevar a que nuestra percepción se empobrezca, lo que también convierte nuestra vida en menos rica. Y eso que cada uno de los cinco sentidos tiene la misma importancia y es testigo de nuestra vivacidad. Empleamos nuestros sentidos continuamente sin ser conscientes de ellos. El investigador del cerebro Gerald Hüther escribió lo siguiente en el prólogo del libro *Last Child in the Woods?* (trad. cast.: *Los últimos niños en el bosque*) de Richard Louv:

«El hombre es naturaleza. Nuestro sistema sensorial está creado para un contacto directo con la naturaleza, estamos adaptados física, cognitiva y psíquicamente a la vida en la naturaleza. Incluso en la era de la información, la naturaleza sigue siendo tan indispensable para el hombre como una alimentación sana».

Nuestro cerebro colecciona y procesa la información que recibimos a través de los sentidos, es decir, de nuestra percepción, y la compara con las experiencias acumuladas anteriormente. Así que nuestra percepción es siempre una combinación de impulsos captados en el momento e información ya procesada. Quizá te suena: a veces ves algo que con una segunda mirada resulta ser completamente distinto a lo que viste en un primer momento. Eso significa que nuestro cerebro puede sacar conclusiones equivocadas de las distintas impresiones que recibe; sin embargo, es la única manera de procesar los miles de estímulos diarios sin volverse loco.

Si afinas tus sentidos, algo que puedes hacer de la misma manera que ejercitas tu memoria o tus músculos, te será más fácil filtrar y evaluar los distintos impulsos y separar la información relevante de la irrelevante. Una mejor percepción hace tu vida y tus experiencias más profundas y te vuelve más sensible. Eso puede suponer una ventaja importante en tu día a día y, consecuentemente, mejorar tu calidad de vida. Sin embargo, es decisivo que percibas tu entorno y a las personas que te rodean de manera atenta y consciente, lo que sólo es posible si dejas de lado cualquier distracción, dentro de lo que cabe. Cuando te sumerges en el bosque, estás rodeado por un entorno tranquilo y sin estímulos: es el lugar de entrenamiento perfecto para afinar tus sentidos.

- Tus ojos perciben diferentes condiciones luminosas, a menudo penumbra ni demasiado clara ni demasiado oscura.
- Tu olfato percibe impresiones nuevas, como por ejemplo el olor a madera y tierra.
- Oyes ruidos como el canto de los pájaros, el susurro de las hojas o el murmurar de un arroyo.
- Con las terminaciones nerviosas de los dedos o con pies descalzos puedes sentir materiales naturales: hojas, corteza y raíces.
- Puedes estimular tu sentido del gusto probando por ejemplo bayas o frutos.

La vista: el mandamás

Nuestros ojos son como pozos profundos en los que se refleja el alma. Este órgano sensorial te revela en qué estado de ánimo se encuentra tu prójimo; los ojos pueden sonreír, llorar e incluso hacer ambas cosas a la vez.

El sentido de la vista es el sentido dominante de nuestra percepción: el 80 % de la información que llega a nuestro cerebro es visual. Cuando vemos, combinamos dos puntos de vista: la visión central y la periférica. Al centrar nuestra mirada en un objeto, el ojo lo enfoca automáticamente y lo vemos nítidamente a la vez que escaneamos de manera inconsciente el campo visual lateral. Si la visión periférica detecta un peligro o algo llamativo, el cerebro recurre a la visión central. Sólo así la visión en su totalidad es posible y podemos ver espacio, perspectiva, colores, movimientos y luminosidad. Sólo cuando combinamos las dos visiones aprovechamos nuestro potencial visual al máximo. Si no lo hacemos, nuestra capacidad visual se ve gravemente afectada. Los baños de bosque, con su combina-

ción de movimiento y aire fresco, son ideales para entrenar nuestra visión periférica. Además, se prestan a practicar el enfocar de cerca y perder la mirada en la lejanía.

Personalmente me gusta incluir ejercicios para relajar la vista en mis seminarios sobre baños de bosque. He incluido algunos en este libro, los encuentras a partir de la página 69. Hacer ejercicios de relajación del cuello también ayuda a mantener e incluso mejorar la vista. El cuello es una parte clave para la visión, ya que el centro de nuestro sistema visual se encuentra en la parte occipital, es decir, posterior e inferior, de nuestro cráneo. Cuando sufrimos tensión en la nuca, una zona por la que pasan los nervios y las venas más importantes de la cabeza, solemos sufrir también problemas de visión debido a ello. «Sólo unos ojos con los músculos intra y extraoculares completamente relajados pueden ver bien», afirmó el oculista e inventor del método homónimo William Bates (1860-1931). Las tensiones también se reflejan en otros niveles: los globos oculares están conectados con el cuerpo mediante seis músculos extraoculares y es aquí donde ocurre el metabolismo ocular. Si los músculos están tensos, el metabolismo se obstaculiza y los ojos pierden fuerza. Otras conexiones nerviosas importantes se encuentran entre la mandíbula y los ojos, por lo que una mandíbula tensa reduce nuestro campo de visión.

UN PLACER PARA LOS OJOS

La facultad visual de las células de la retina se regenera en la oscuridad, por lo que es importante guardar pausas de oscuridad (véase: «Un baño de bosque nocturno», pág. 102). El movimiento al aire libre rodeado de la luz del sol y el verdor de las plantas no sólo te ayuda contra el cansancio primaveral sino también contra el cansancio de los ojos. Una ventaja adicional de los baños forestales es el descanso que implica para nuestros ojos. Por fin nuestra mirada puede perderse en la lejanía y enfocar objetos cercanos. Una variación de punto de vista muy agradable. Cuando no puedas salir al bosque, intenta desde tu escritorio echar una mirada por la ventana para ver el horizonte y la naturaleza siempre que sea posible.

El oído: el incansable

El médico y naturalista alemán Lorenz Oken (1779-1851) dijo una vez:

«El ojo introduce al hombre en el mundo, pero el oído introduce el mundo en el hombre».

Es cierto que nuestro oído está siempre atento y que no lo podemos apagar. Es el primer sentido que desarrollamos como bebés y el más diferenciado de nuestros sentidos. Nuestro oído procesa más del doble de impresiones que el ojo. Es uno de los sentidos más desarrollados y a la vez menos investigados. Y eso que el oído es la base de la comunicación, del aprendizaje y de la comprensión, además de alojar el sentido del equilibrio.

Gracias a él podemos distinguir nuestra ubicación en el espacio e identificar de dónde vienen los sonidos que percibimos. Nos permite concentrarnos en una conversación en un ambiente ruidoso y filtrar sólo los sonidos relevantes. A diferencia de los ojos, que cerramos cuando estamos cansados o los queremos proteger, no podemos cerrar nuestros oídos. No duermen nunca, están las veinticuatro horas del día durante siete días a la semana abiertos a todas las impresiones que se transmiten mediante volumen. Cuando estamos expuestos a un ruido continuo, éste nos puede causar desordenes nerviosos como malestar, dolor de cabeza, insomnio, falta de concentración, e incluso enfermedades tales como la hipertensión, enfermedades cardiovasculares, o trastornos psicossomáticos. Por eso es esencial dejar descansar nuestros oídos de vez en cuando. Cuando te sumerges en el bosque experimentas un entorno sonoro suave y completamente distinto que te permite centrarte en cada uno de los sonidos. Te mereces descansos regulares del ruido que te rodea a diario, tus oídos y tu psique te lo agradecerán.

El olfato: la inmediatez

Es el más inmediato de los sentidos humanos. Mientras las señales visuales, acústicas y táctiles se tienen que procesar primero en la corteza cerebral, los olores tienen un efecto directo en el sistema límbico, donde se procesan las emociones y se dirigen los instintos. Cuando entramos por primera vez en una sala o nos encontramos con una persona desconocida, suele ser el olfato el que genera nuestra primera impresión. Además, nuestra memoria está estrechamente relacionada con aromas y olores, por lo que un olor nos puede trasladar de golpe a una

situación del pasado olvidada hace tiempo en la que percibimos ese olor por primera vez.

El olfato se puede entrenar con facilidad, pues las células olfativas se renuevan cada treinta días. Es bueno retar un poco nuestro olfato, ya que eso estimula la actividad cerebral (entre otros el hipocampo, responsable de la memoria) y ayuda al cerebro a evaluar mejor la información olfativa que recibimos. Una nariz «fina» también está involucrada en el gusto y aumenta así nuestra calidad de vida en general. Además, es más fácil detectar y reconocer peligros inminentes. Con la edad, el olfato se va perdiendo paulatinamente y no hay manera de recuperarlo, por lo que vale la pena entrenarlo. Uno de los mejores espacios para ejercitar nuestro olfato es el bosque con su infinidad de aromas bien diferenciados.

El gusto: un placer para el paladar

En comparación con los demás sentidos, el gusto es el menos desarrollado y peor estructurado. Y aun así nos puede revelar mundos: en interacción con los demás sentidos nos permite disfrutar de manjares, un placer para cuerpo y alma.

Nuestra lengua diferencia cinco sabores básicos: dulce, amargo, salado, ácido... y *umami*, también llamado «sabor de la carne», que caracteriza el sabor de los alimentos ricos en proteínas, como se sabe desde hace poco.

Cada sabor estimula de manera especial las células sensoriales en las papilas gustativas de la lengua y a continuación se analiza en el cerebro. El dulce y el amargo generan información especialmente relevante: nuestra predilección por lo dulce aseguraba la supervivencia en tiempos remotos, ya que el sabor dulce señala que el alimento contiene carbohidratos ricos en

energía. Nuestro rechazo hacia alimentos extremadamente amargos también tiene su origen en los albores del ser humano, ya que la mayoría de las plantas venenosas tienen un sabor amargo.

El 80 % del gusto está formado por el olfato, por lo que no es tanto la boca como más bien la nariz quien decide si algo nos gusta o no. A lo largo de la vida, se va perdiendo la capacidad gustativa: mientras un joven cuenta con más de nueve mil papilas gustativas, a un anciano sólo le quedan unas cuatro mil. Pero nuestra percepción del gusto también puede verse afectada negativamente por una alimentación rica en agentes saborizantes artificiales. Entrena tu gusto durante tus baños forestales probando, sobre todo en verano, bayas o hierbas que conozcas bien.

El tacto: nuestro sentido íntimo

El tacto es imprescindible para percibir nuestro entorno y nuestro propio cuerpo. Forma parte del sistema somatosensorial y reacciona incluso antes que el oído o la vista. Además, se complementa con al menos tres sentidos más: la termorrecepción (percepción de la temperatura), el sentido del dolor y la propiocepción (percepción de nosotros mismos). Son percepciones que no sólo nos aportan información indispensable sobre el entorno y nuestro cuerpo, sino que enriquecen toda nuestra vida y nuestra forma de experimentarla. Es más, estas percepciones somatosensoriales cumplen con una función vital: el dolor nos advierte del peligro de una herida o enfermedad, y un hormigueo en la piel nos alerta de parásitos. Los receptores cutáneos del frío y del calor nos indican la temperatura de objetos y del entorno, y la termorrecepción permite una regulación muy precisa de la temperatura corporal interna, depen-

diendo de si a nuestro alrededor hace frío o calor. Y sin los receptores en los músculos y las articulaciones que nos informan sobre la posición del cuerpo en el espacio, incluso el movimiento más sencillo sería muy difícil de realizar. El contacto físico también refuerza nuestras relaciones sociales: un abrazo reconforta más que mil palabras.

El bosque es todo un mundo que se puede palpar, aprovecha tus baños de bosque para descubrirlo con manos y pies.