

# Un tuffo nella foresta

Ecologia - Animale - Fauna selvatica  
15 mar 2021 [altre +4](#) di Marianna Peluso

Passeggiare nel bosco per stare meglio. Non è un luogo comune, ma una pratica con basi scientifiche, nata 40 anni fa in Giappone col nome «Shinrin-yoku». In Occidente è più noto come «forest bathing», che letteralmente si traduce «bagno di

foresta». «L'immersione nella natura (o forest bathing) è la pratica di camminare senza fretta in una foresta, in un bosco o in un giardino per un periodo di tempo determinato — spiega Mirco Tugnoli, esperto di attività legate al verde e saggista.

L'ultimo libro, in corso di pubblicazione, s'intitola Manuale pratico di terapia forestale, Tarka Libri Franco Muzzio Editore —. Non è però una forma di esercizio fisico, un'escursione o una variante del trekking: consiste piuttosto nell'

L'immersione in un ponte, in grado di colmare il divario tra noi entrare in contatto con la natura risvegliando e coinvolgendo tutti i sensi il mondo naturale» (più info su [mircotugnoli.com](#)). I benefici sono numerosi e riscontrati sia a livello psicoemazionale che fisiologico: l'immersione nel bosco agisce sul sistema nervoso e immunitario, rafforzando le difese e riducendo il livello di stress grazie al naturale abbassamento di adrenalina e cortisolo. Inoltre, diminuisce la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa e i

livelli di zuccheri nel sangue, allevia stanchezza e nervosismo, migliora addirittura la creatività. Il merito è della migliore ossigenazione che si ottiene camminando nel bosco, ma anche dell'effetto dei monoterpeni, componenti degli oli essenziali prodotti dalle foglie di diverse specie di alberi. «È una pratica salutogenica, sostenuta da principi di mindfulness — aggiunge il biondricercatore Marco Nieri, autore di vari libri tra cui La terapia segreta degli alberi scritto insieme all'agronomo Marco Mencagli —. Il forest bathing

involge in una «attenzione senza sforzo» e può essere sperimentato con o senza una guida. Ovviamente avere una guida con sé consente di fare attività mirate e di rendere l'esperienza di ricommissione più efficace». Dal 2019 Marco Nieri è guida e trainer certificato europeo, cofondatore dell'Italian Institute del Fti-forest Therapy Institute, con cui organizza periodicamente training di formazione (per scoprire i prossimi: [foresttherapyinstitute.com](#)). «A differenza del forest bathing, la forest therapy non può essere fatta a tantum — precisa Tugnoli —, ma con costanza, affiancati dal medico curante o da un psicologo».



Nel bosco Alcune immagini di «forest bathing» nei boschi del Nord-est. I boschi ideali sono formati da faggi, lecci, castagni, abeti rossi, pino silvestre e larici



Passeggiata Nel bosco anche con i bambini

ganismo generati degli alberi sta trovando anche altre interessanti applicazioni. «Il mese prossimo sarà inaugurato a Bolzano il primo Parco bioenergetico lungo il fiume Isarco — conclude Nieri — in cui saranno posizionate panchine in luoghi strategici, individuati con la tecnica del Bioenergetic Landscapes, che permette di misurare la relazione elettromagnetica tra la biosfera locale, l'uomo e le piante.

Non basta nemmeno che un'area sia verde per tuffarsi nel benessere: i boschi ideali sono formati da faggi, lecci, castagni, abeti rossi, pino silvestre e larici. Tra le foreste del nord-est più adatte a questa pratica c'è il Parco del Respiro, nel bosco di Fai della Paganella, comunemente definito «parco terapeutico per il benessere», con percorsi studiati da Nieri e Mencagli (tutti i sentieri su [parcodelespiro.it](#)).

Dichiarata «Riserva naturale orientata biogenetica», la foresta di Tarvisio, nelle Alpi friulane, fra le Carniche e le Giulie, coi suoi 168 chilometri di perimetro, è la più grande area forestale gestita dallo Stato. La stazione di terapia forestale è a Fusine in Valromana, ma ce ne sono altre sul territorio (per consultare il programma di ricerca scientifica, cliccare [forest-therapyitaly.org](#)). Adatti alla causa sono anche il bosco del Cansiglio, chiamato «bosco del dogo», sull'altopiano delle Prealpi Carniche tra la provincia di Treviso

e quella di Belluno, e quasi tutto l'altopiano di Asiago, in cui i forest bathing e i green walking emotion vengono programmati mensilmente (l'agenda è online su [guidealtopiano.com](#)).

L'interesse verso i benefici per l'or-

## Articoli correlati

Appuntamenti con gli alberi secolari a Villa Pisani Bolognesi

Corriere di Verona 15 mar 2021

Da sapere

Corriere del Veneto (Venezia e Mestre) 15 mar 2021