



DISFRUTA DE UN
**BAÑO DE
BOSQUE**

CÓMO DESPEJAR
TU MENTE Y
TUS SENTIDOS

Melanie Choukas-Bradley
Ilustraciones de
Lieke van der Vorst

DISFRUTA DE UN
BAÑO DE BOSQUE

CÓMO DESPEJAR TU MENTE
Y TUS SENTIDOS

Melanie Choukas-Bradley
Ilustraciones de Lieke van der Vorst

Título original: *The Joy of Forest Bathing. Reconnect with Wild Places & Rejuvenate Your Life*

Publicado originalmente en 2018 por Rock Point.

Diseño: Sami Christianson

Ilustraciones: Lieke van der Vorst

Traducción de Darío Giménez

Diseño de la cubierta: Toni Cabré/Editorial Gustavo Gili, SL

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

La Editorial no se pronuncia ni expresa ni implícitamente respecto a la exactitud de la información contenida en este libro, razón por la cual no puede asumir ningún tipo de responsabilidad en caso de error u omisión.

© Texto: Melanie Choukas-Bradley, 2018

© Ilustraciones: Lieke van der Vorst, 2018

© de la traducción: Darío Giménez, 2018

© de la edición castellana:

Editorial Gustavo Gili, SL, Barcelona, 2018

Printed in Slovenia

ISBN: 978-84-252-3163-6

Depósito legal: B. 20988-2018

Editorial Gustavo Gili, SL

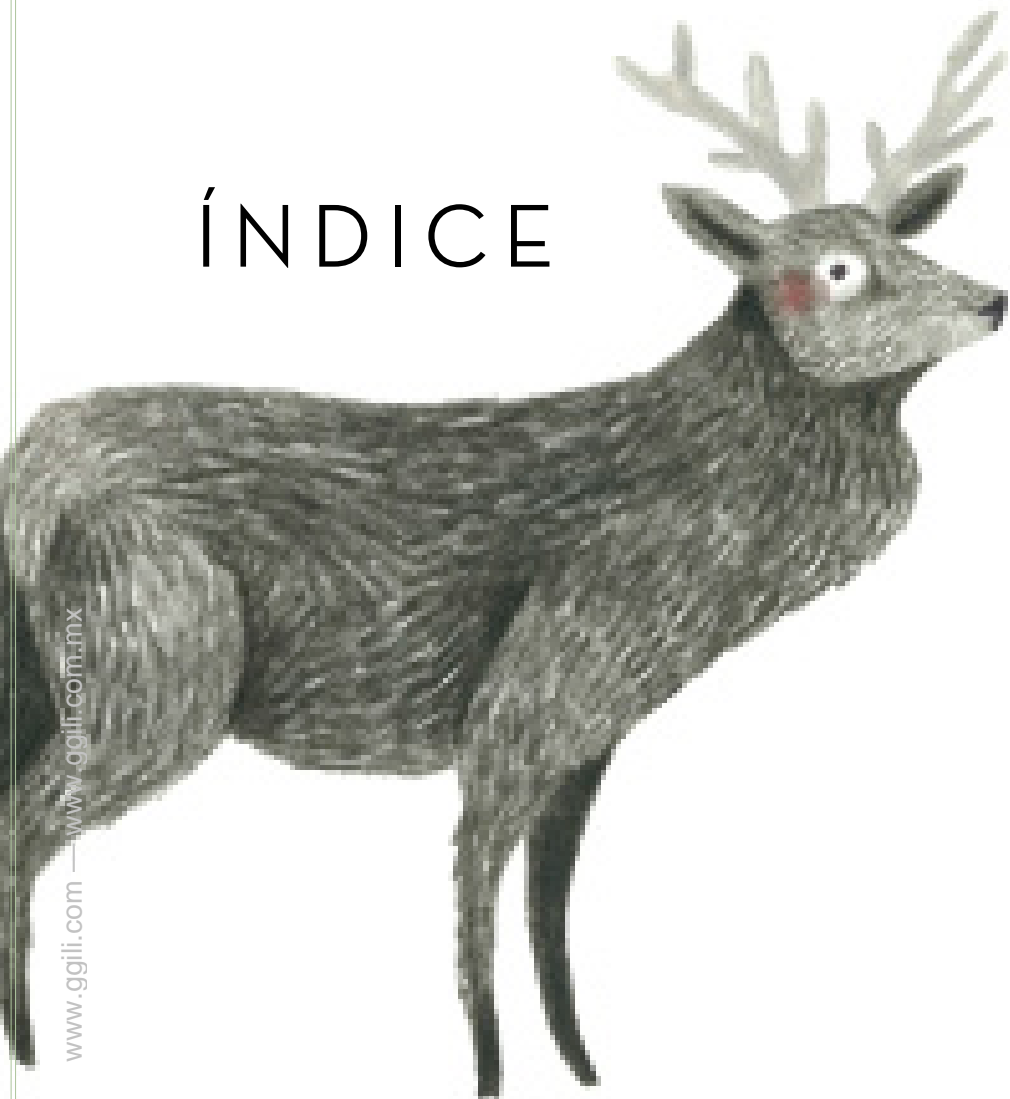
Via Laietana 47, 2º, 08003 Barcelona, España. Tel. (+34) 933228161

Valle de Bravo 21, 53050 Naucalpan, México. Tel. (+52) 5555606011

Dedicado a mi padre, Michael Choukas Jr,
ornitólogo y persona de variados talentos,
que me enseñó que el rascador zarcero,
cuando canta, parece decir “Drink Your Tea”
(‘Bébetelo el té’).

Y en recuerdo de mi madre,
Juanita May Crosby Choukas,
alegre y cumplidora, cuyo espíritu
pervive en sus adoradas flores.

ÍNDICE



INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO 1: Cómo darse un baño de bosque	25
CAPÍTULO 2: Un baño de bosque en cada estación	49
CAPÍTULO 3: Actividades compatibles	83
CAPÍTULO 4: Cuidar del bosque	109
LECTURAS RECOMENDADAS Y NOTAS	119



INTRODUCCIÓN

¿Tienes algún recuerdo de la infancia de haber sentido esa sensación de quedar completamente abrumado por el encanto de la naturaleza?

Los míos me retrotraen a la primera vez que contemplé un copo de nieve perfecto. Volví de la escuela a casa por un camino que atravesaba el bosque, cuando un cristal de nieve solitario aterrizó sobre una piedra oscura y plana justo delante de mí. Era una versión en miniatura, con un intrincado dibujo, de los copos de nieve que recortábamos en papel plegado en el colegio. Me arrodillé y observé cómo seguían cayendo del cielo más copos iguales, que aterrizaban sobre las piedras, todos ellos perfectos, todos únicos, aunque quizás ninguno tan perfecto como el primero. ¿Estaría por entonces en la guardería, en primer curso del colegio, en segundo? El recuerdo del copo de nieve ocupa un lugar especial en mi mente, que solo está conectado con el cielo desde el que caían aquellos cristales y con la piedra sobre la que aterrizaban.

El carácter casi onírico de ese recuerdo se parece al del resto de recuerdos que conservo de mi fascinación infantil por la naturaleza: descubrir las primeras flores silvestres del bosque justo cuando empieza a fundirse la nieve en primavera; contemplar el follaje de un abedul recortado contra el cielo tumbada sobre un lecho de musgo; sumergirme en las frías olas del mar y enterrarme después en la arena cálida de la playa; recoger una hoja caída de arce, con su intenso rojo otoñal, y llevármela a casa para plancharla entre dos hojas de papel encerado. Aunque estos cautivadores recuerdos abundan en colores y otros detalles sobre el entorno, no parecen estar relacionados con las circunstancias de mi vida de aquel entonces. Un aroma,

un sonido o una visión determinados, así como una sensación general de bienestar, pueden hacer resurgir fácilmente esos recuerdos de la infancia sobre la naturaleza.

Hace ya varios años, uno de mis alumnos de los talleres de campo sobre historia natural me trajo un artículo sobre una cosa llamada *shinrin-yoku*, o “baños de bosque”, que tenía su origen en Japón. Reconocí al instante lo que significaba aquella frase, todo mi ser se relajó y me pareció que mi cuerpo entero sonreía. El baño de bosque se definía como una inmersión sensorial plena en la belleza y el encanto de la naturaleza.

Me alegré de haber encontrado un nombre que ponerle a aquellos momentos de inmersión en la naturaleza que me habían cautivado durante toda mi vida, desde la infancia, y me alegré de enterarme de que, en el otro extremo del mundo, había gente que practicaba el baño de bosque como disciplina, igual que se practica yoga, taichí o meditación. Quise averiguarlo todo sobre los baños de bosque y al poco tiempo estaba a bordo de un avión rumbo a California para asistir a un paseo de baño forestal en versión norteamericana. A los pocos meses empecé a formarme como guía de terapia forestal y de la naturaleza, para aprender a dirigir yo misma esos paseos.

En tanto que naturalista y autora de varios libros sobre historia natural, llevaba ya años organizando paseos por la naturaleza y excursiones forestales por Washington DC y sus alrededores. Llegada a aquel punto, me di cuenta de que, para mí, los momentos más significativos de aquellos paseos eran los dedicados a identificar plantas. Eran verdaderos instantes de reverencia colectiva, en los que todo el mundo

guarda silencio y se rinde ante la belleza y la fascinación del momento. En un típico recorrido por la naturaleza, esa clase de momentos pueden darse de vez en cuando; sin embargo, en un baño de bosque, lo esencial de la experiencia está en entregarse en silencio a esa belleza y a esa fascinación.

Ahora llevo ya varios años dirigiendo paseos de baños de bosque y he estado en Japón con un grupito de guías norteamericanos de terapia forestal, para asistir a paseos dirigidos por guías japoneses de *shinrin-yoku*. Las experiencias de baños de bosque que he compartido con centenares de personas me han convencido de que esta práctica puede aportar disfrute, salud y felicidad a la vida de cualquiera, sin importar su edad, su forma física o su lugar de residencia.



FORMAMOS PARTE DE LA NATURALEZA

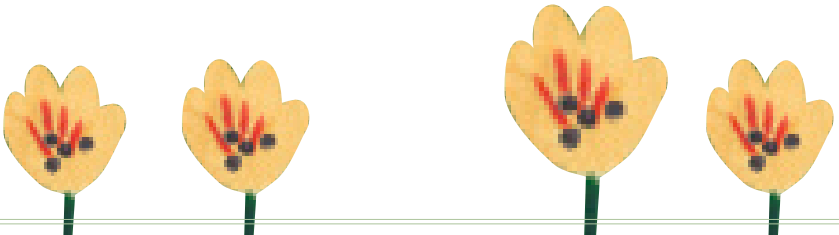
Nuestros ancestros no tenían centros comerciales, ni rascacielos, ni fábricas, ni coches, ni aviones, ni aparatos electrónicos. En el cómputo general de la evolución humana, todas esas cosas llevan con nosotros tan solo el equivalente a un pestañeo. Hoy los edificios son más altos que los árboles, los aviones vuelan por encima de cualquier ave, las máquinas hacen más ruido que el viento o las cataratas, y la electrónica resulta más tentadora que las ramitas, los brotes, las flores y las hojas. Si no estuviésemos tan absorbidos por las innovaciones desarrolladas en los dos últimos siglos, ¿en qué centraríamos nuestra atención?

Entonces, nuestros antepasados agricultores vivían en sintonía con el clima y con las estaciones, de un modo tan pragmático como celebratorio. De las plantas y otras fuentes naturales obtenían su medicina y su alimentación. Muchas culturas decoraban con motivos naturales sus utensilios de cocina, sus hogares y sus lugares de culto.

En el idioma alemán existe un término maravilloso e intraducible para designar la sensación de soledad que se experimenta estando solo en el bosque: *Waldeinsamkeit*. Si *Waldeinsamkeit* se pudiese traducir, ¿resultaría un concepto universal, aplicable a algo que experimentaron muchos de nuestros antepasados? Tal vez sí. Tras haber descubierto recientemente este término, me enteré de que Ralph Waldo Emerson, filósofo estadounidense de la naturaleza, escribió un poema titulado precisamente *Waldeinsamkeit*, en el que ensalzaba el tiempo dedicado

a entregarse en silencio a la espléndida belleza de la naturaleza.

Hoy hay mucha gente por todo el mundo que vive en estrecha armonía con la naturaleza, quizás tú tengas la suerte de ser una de esas personas. El término noruego *friluftsliv*, que podría traducirse como ‘vivir al aire libre’, designa la pasión de los escandinavos por disfrutar de la naturaleza. Aquellos de nosotros que hemos perdido en cierta medida la cercanía con la naturaleza no tenemos más que observar a nuestros hermanos pequeños, hijos o nietos, y recordar nuestra infancia para darnos cuenta de que el contacto con la naturaleza es un pasatiempo y un estado mental profundamente gratificantes. Si, en el ajetreo de nuestra vida, somos capaces de dedicar tiempo a estar en comunión con la naturaleza con la mayor frecuencia posible, ¿no estaremos más calmados y más sanos y no seremos más felices?

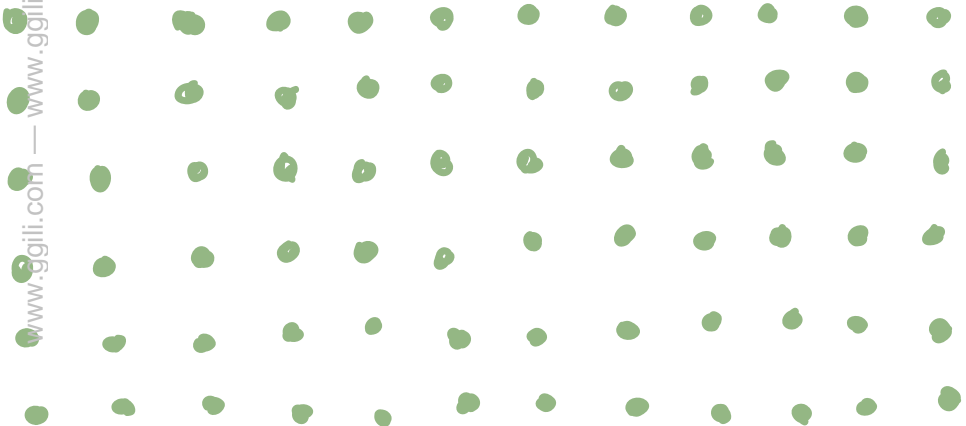


EL CONTACTO CON LA NATURALEZA NOS BENEFICIA

En 1982, la Agencia Forestal de Japón empezó a promocionar una práctica que denominaron *shinrin-yoku*. Se animaba a los urbanitas estresados y saturados por el trabajo de Tokio y otras ciudades a que abandonasen de vez en cuando el bullicio de los centros urbanos y dedicasen un rato a adentrarse tranquilamente en el bosque para relajarse y restablecer el equilibrio mental y la salud física.

El *shinrin-yoku*, arraigado en la ancestral reverencia que sienten los japoneses por la naturaleza, implica una inmersión sensorial plena en la belleza y el encanto de la naturaleza y de los árboles. Hoy existen en Japón numerosos bosques y rutas oficialmente designados para la práctica del *shinrin-yoku* y son cientos de miles las personas que cada año los transitan, deteniéndose a disfrutar de las flores, entrar en comunión con los árboles y escuchar cómo fluye el agua.

Si alguna vez tienes la fortuna de pasar un rato con un guía de *shinrin-yoku* en una ruta de terapia forestal, lo más

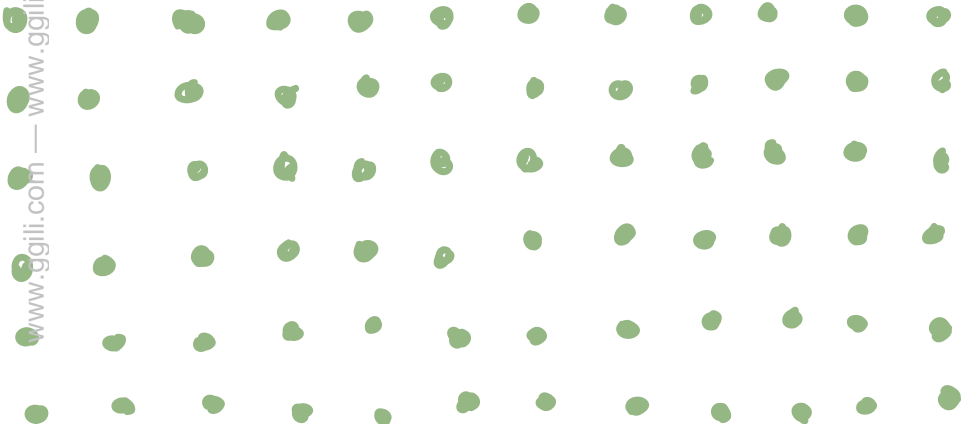




probable es que ya no albergues duda alguna sobre los beneficios de esa experiencia para tu salud. Los senderos cuentan con coloridos rótulos que recogen muchos años de investigación acumulada sobre los beneficios de los baños de bosque. Y también se puede uno medir la presión sanguínea, el pulso y otros signos vitales, antes y después del paseo.

Los doctores Yoshifumi Miyazaki, del Center for Environment, Health and Field Sciences de la Universidad de Chiba, y Qing Li, de la Nippon

Medical School, han estudiado una serie de datos de salud recopilados en los bosques y parques japoneses. Sus equipos de investigación han observado que los baños de bosque reducen la presión sanguínea, la frecuencia cardíaca y la concentración de cortisol, que incrementan la variabilidad de la frecuencia cardíaca (y eso es bueno)



y que mejoran el estado de ánimo. Es incluso posible que los fitoncidios, compuestos volátiles que generan las plantas para protegerse de los patógenos, protejan también la salud humana al propagarse por el aire del bosque. Los estudios del doctor Li han demostrado que, al parecer, cuando absorbemos estos compuestos en el aire que respiramos, aumenta nuestra inmunidad frente al cáncer y otras enfermedades al incrementarse la cantidad de células NK (o “células asesinas”, del inglés *natural killer cells*). Investigadores de Corea del Sur, China, Reino Unido, Europa y Estados Unidos han corroborado y reafirmado los beneficios físicos, mentales y emocionales derivados de pasar tiempo en la naturaleza.

Parece ser que los fitoncidios que emiten las grandes coníferas, como cedros y cipreses, son especialmente saludables, y los bosques de Japón albergan arboledas centenarias de cipreses hinoki y cedros japoneses, o *Cryptomeria* (conocidos como *sugi* en Japón).

Seguramente, tu propia experiencia corrobore esos datos y te persuada sobre los beneficios que tiene esta práctica para la salud. Cuando el guía te entrega una esterilla plateada (que parece algo así como una alfombra mágica), te indica que te tumbes bajo un viejo ciprés hinoki de corteza roja y empiezas a saborear las ocasionales gotas de agua de lluvia que te caen en la boca desde su copa, vas entendiendo que eso no solo hace que te sientas bien, sino que es probable que además ejerza un considerable efecto positivo en tu salud.

Durante mi viaje de terapia forestal a Japón, yo disfruté de muchos momentos de especial alegría. Siendo como soy