

Bettina Lemke

El pequeño libro de los  
*baños de bosque*

Reconecta con la naturaleza



MAEVA | *inspira*



# Índice de contenido

<b>En equilibrio gracias a la naturaleza .....</b>	<b>9</b>
<b><i>Shinrin-yoku</i>: Una tendencia duradera .....</b>	<b>11</b>
Regalo para el cuerpo, la mente y el espíritu .....	12
Reforzar el efecto por medio de la atención .....	13
Sumergirse en un mundo fascinante .....	15
<b>Conocimientos antiguos para nuestros tiempos     modernos .....</b>	<b>17</b>
<b>La fuerza curativa del bosque .....</b>	<b>20</b>
<b>Refuerzo del sistema inmunitario y prevención     del cáncer .....</b>	<b>21</b>
<b>El poder de los fitoncidos .....</b>	<b>23</b>
<b>Aire rico en oxígeno .....</b>	<b>25</b>
<b>Una manera eficaz de reducir el estrés y la presión     sanguínea .....</b>	<b>27</b>
<b>Basta con mirar los árboles .....</b>	<b>29</b>
<b>Mitos del bosque .....</b>	<b>32</b>
<b>El abedul: Belleza grácil .....</b>	<b>37</b>
<b>Cita con la vida .....</b>	<b>39</b>
<b>El haya roja: Noble y clara .....</b>	<b>43</b>
<b>BAÑOS DE BOSQUE: MUY PRÁCTICOS .....</b>	<b>46</b>
<b>Toma de contacto: nociones básicas .....</b>	<b>48</b>
<b>Ropa cómoda .....</b>	<b>49</b>
<b>El lujo de no estar disponible .....</b>	<b>51</b>

Soltar lastre .....	52
Relajar hombros y cuello .....	53
Liberarse .....	55
Encontrar una conexión .....	56
<b>El roble: Príncipe del bosque .....</b>	<b>59</b>
<b>Potencia respiratoria .....</b>	<b>62</b>
Respiración profunda y fluida .....	63
Prolongar el flujo respiratorio .....	65
<b>El alerce: Robusto árbol de la luz .....</b>	<b>69</b>
<b>Embriaguez de los sentidos .....</b>	<b>72</b>
Un lujo para la vista .....	73
El canto del bosque .....	74
Aspirar los aromas del mundo .....	75
Mirar con las manos .....	76
Descalzo por el musgo fresco .....	78
Sobre el sabor de las flores de avellano .....	80
<b>La píceas: Un árbol benefactor .....</b>	<b>87</b>
<b>El mundo visto desde arriba .....</b>	<b>90</b>
<b>El arce: Un alegre camarada del bosque .....</b>	<b>95</b>
<b>Paso a paso .....</b>	<b>97</b>
Caminar y meditar .....	98
Ampliar la atención .....	100
<b>El aliso rojo: Inquietante y saturado de leyendas ..</b>	<b>105</b>
<b>Buscar un lugar de poder .....</b>	<b>107</b>
<b>El tejo: Misterioso árbol protector .....</b>	<b>113</b>
<b>Yoga en el bosque .....</b>	<b>116</b>

<b>La postura del árbol</b> .....	117
<b>La postura del triángulo</b> .....	118
<b>El pino: Le gusta tomar el sol</b> .....	121
<b>Aromaterapia</b> .....	124
<b>Viaje interior</b> .....	126
<b>El tilo: Árbol del amor</b> .....	131
<b>Con el paso de las estaciones</b> .....	134
<b>Primavera: Inspiración y renovación</b> .....	135
La piedra mágica .....	136
Ritual de depuración para valientes .....	138
<b>Verano: Experimentar la plenitud</b> .....	139
Meditación luminosa .....	140
<b>Otoño: La embriaguez de los colores</b> .....	141
La vida es cambio .....	142
<b>Invierno: Tiempo de calma</b> .....	143
Alegrías de la sauna .....	144
Fomentar la gratitud .....	145
Impresiones invernales .....	146
<b>El abeto: Noble aspecto</b> .....	149
<b>Superar obstáculos</b> .....	151
<b>Algunos bosques para pasear</b> .....	155
<b>Bibliografía recomendada</b> .....	156
<b>Directorio de fuentes</b> .....	158



*Los árboles son poemas  
escritos por la tierra  
en el cielo.*

Khalil Gibran

# En equilibrio gracias a la naturaleza

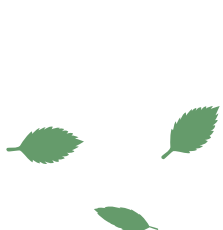
¿Qué te parecería si existiera un lugar en el que en todo momento encontráramos relajación y descanso, en el que pudiéramos reflexionar sobre nosotros mismos y recargarnos de fuerza y salud? Partimos de la base de que esta idea suena demasiado bien para ser cierta. Sin embargo, este lugar de ensueño existe. Se trata del bosque. Solo con pensar en su atmósfera, nos viene a la cabeza de forma instintiva lo beneficioso que puede llegar a ser para nosotros. Seguro que todo el mundo ha experimentado en algún momento el efecto regenerador de un paseo entre los árboles.

Ahora la ciencia ha confirmado todo lo que ya sabíamos los amantes de la naturaleza: el bosque nos beneficia. Tal y como muestran investigaciones recientes, favorece el sosiego interior, el optimismo y las sensaciones positivas, y tiene, además, efectos curativos sobre el organismo. Estar bajo los árboles puede, entre otras cosas, fortalecer el cuerpo y el sistema inmunológico, reducir la presión sanguínea y mantener a raya las hormonas del estrés.

Los médicos japoneses han convertido desde hace muchos años los paseos clásicos por el bosque en un reconocido

método de gestión del estrés que une el placer y la terapia de una forma sorprendente: el *shinrin-yoku*, que se podría interpretar como «baños de bosque» y que, traducido al pie de la letra, significa algo así como «respirar la atmósfera del bosque» o bien «bañarse en la atmósfera del bosque». Con ello se refiere, en principio, a una permanencia consciente y relajada en un entorno tranquilo.

El bello concepto *shinrin-yoku* se basa, y no en último término, en el conocimiento de que el aire de la naturaleza posee numerosos principios que favorecen la salud: son las denominadas sustancias fitoncidas. Estas moléculas aromáticas son liberadas por los árboles como protección contra los parásitos y tienen importantes efectos curativos sobre las personas. En Japón están tan convencidos de la efectividad del método que las autoridades estatales lo recomiendan desde el año 1982, y los médicos lo prescriben a sus pacientes, puesto que forma parte del programa de asistencia sanitaria.



La naturaleza no es un lugar  
que visitamos: es nuestro hogar.

Gary Snyder

## *Shinrin-yoku*: Una tendencia duradera

El *shinrin-yoku* se ha extendido también por los Estados Unidos y por Europa como si fuera un huracán. Cada vez son más las personas que descubren los baños de bosque. Para algunos, los resultados de las investigaciones más recientes son una magnífica confirmación de lo que ellos siempre supieron. Y muchos amantes de la naturaleza, debido a la gran resonancia del tema en los medios de comunicación, han encontrado un nuevo motivo para ir al bosque.

También las autoridades y distintas instituciones han hecho mucho al respecto. Así, por ejemplo, en Heringsdorf, en la isla alemana de Usedom, se inauguró en el año 2016 el primer bosque oficial curativo. En distintos lugares de Alemania y dirigidos por reputados terapeutas forestales, se realizan seminarios sobre los baños e incluso se instruye para que uno mismo se pueda convertir en terapeuta forestal. No es extraño, pues los conocimientos científicos sobre los efectos beneficiosos que los bosques tienen sobre la salud son cada día más interesantes y convincentes. Los bosques, además, satisfacen nuestro profundo anhelo de tener una relación intensa con la naturaleza, tan difícil de encontrar en nuestras modernas y tecnificadas vidas en la ciudad.



Por ello se puede afirmar con total seguridad que los baños de bosque no son una tendencia a corto plazo ni una moda pasajera. Al fin y al cabo, es un recuerdo maravilloso de nuestras raíces ancestrales, de lo mucho que necesitamos la naturaleza y lo que esta nos puede ofrecer. ¿Por qué deberíamos renunciar a los árboles cuando la ciencia avala su efecto terapéutico?

## Regalo para el cuerpo, la mente y el espíritu

Lo más asombroso de los baños de bosque es que cualquiera puede disfrutarlos. Basta con buscar una zona arbolada en la ciudad o a las afueras de ella. Además, no se precisan conocimientos previos ni ningún equipamiento especial, y no es necesario ser un gran deportista. El *shinrin-yoku* es apropiado incluso para aquellas personas a las que no les gusta hacer deporte. Cualquiera que se acerque a un bosque (ya sea una persona mayor o un joven) podrá notar los efectos positivos. Da igual que vayamos a pasear, a recoger setas, a observar el paisaje o a hacer ejercicio; con el mero hecho de ir al bosque ya habremos dado un paso decisivo. Respiramos el aire puro y rico en oxígeno y fitoncidos, dejamos que el entorno saludable

haga su efecto y de esa forma conseguimos algo muy beneficioso. ¡Un regalo para cuerpo, mente y espíritu!

*La atención es un método  
muy sencillo, al tiempo  
que eficaz, para reintegrarnos  
en el flujo de la vida  
manteniendo el contacto  
con nuestra vitalidad  
y sabiduría.*


Jon Kabat-Zinn

## **Reforzar el efecto por medio de la atención**


El objetivo de los baños de bosque consiste en profundizar en nuestra relación con la naturaleza de forma consciente y atenta. Por ello se diferencia de otras muchas actividades en las que el entorno es más bien un mero escenario. Con frecuencia ocurre que aunque estemos en un ambiente natural, nos concentramos en algo muy

distinto, como el rendimiento deportivo (conseguir una determinada marca corriendo, por ejemplo); en lo complicada que resulta esa ruta en bicicleta de montaña; en conversar con nuestros compañeros de actividad o en nuestros propios pensamientos, que siempre giran alrededor de los distintos problemas del día a día.

Por el contrario, durante los intensivos baños de bosque no tenemos que alcanzar un objetivo concreto. No debemos guiarnos por ninguna intención particular, solo concentrarnos en nuestra respiración, favorecer nuestra percepción sensorial y volcar la atención en nuestro entorno, y todo eso en un instante. De esa manera lograremos reforzar el efecto positivo de la naturaleza.



*En los bosques existen  
cosas sobre las que podría  
pensar durante largos años  
tendido en el musgo.*



Franz Kafka

## Sumergirse en un mundo fascinante

Este libro explora los sorprendentes resultados de las últimas investigaciones sobre los efectos curativos del bosque, muestra la conexión profunda que tenemos con los árboles y ofrece muchas propuestas para abrirse a la naturaleza y sumergirse por completo en su atmósfera beneficiosa. Presenta numerosos ejercicios prácticos que van desde la respiración consciente, el entrenamiento de la atención y técnicas de relajación a base de caminar descalzo, hasta la búsqueda de un lugar de poder que nos invita a utilizar de forma consciente la fuerza curativa de los árboles. Además, nos brinda consejos sobre cómo podemos llevarnos parte del bosque a casa con la ayuda de ejercicios de visualización, aromaterapia o hierbas silvestres, por ejemplo. Las breves explicaciones sobre árboles autóctonos nos aportan información sobre sus características típicas, las leyendas mitológicas que los rodean y distintas posibilidades de utilización. Por poner un ejemplo, ¿has probado alguna vez a comer los brotes tiernos de los tilos directamente del árbol?

Sumérgete en el fascinante mundo del bosque y disfruta siempre que puedas de su efecto fortalecedor y saludable.

**Recomendación:** Este libro lo puedes leer con tranquilidad en tu casa, aunque también te lo puedes llevar en tus excursiones a la naturaleza para consultar *in situ* alguna de sus instrucciones o el manual de ejercicios.

Presta atención a tus pensamientos,  
pues serán tus palabras.  
Presta atención a tus palabras,  
pues serán tus actos.  
Presta atención a tus actos,  
pues se harán costumbre.

Talmud