

# SHINRIN YOKU

## (BAÑO DE BOSQUE)

Sábado, 17 de junio de 2023



Se llama "shinrin yoku" o "baño forestal" a pasear por el bosque, pero de una forma meditativa muy especial. El bosque puede ser una medicina. Pero no basta una simple caminata entre los árboles. Hay que absorber al bosque con todos los sentidos.

A la hora de sumergirnos en el bosque y practicar el shinrin yoku, debemos apagar nuestros aparatos móviles, "desactivar" el lóbulo frontal y dejar a un lado las preocupaciones del ego, abrir los cinco sentidos y dedicarnos a percibir, disfrutar, respirar hondo y entrar en comunión con la naturaleza.

Para hacer un **paseo consciente**, elegimos una sencilla **ruta**, sin ningún desnivel ni dificultad. Es importante que sea **tranquilo, con árboles y plantas**. Podemos caminar despacito y **detenernos en cada sensación que nos llega**: los **colores** de las flores, de las hojas, de la hierba, del cielo, del sol...; los **olores** a tierra mojada, a césped cortado, a aromas de flores...; los **sonidos** de los pájaros, del viento, el frotar de las hojas en las copas de los árboles, nuestros pasos sobre la tierra o la arena...; el **tacto** del tronco de un árbol, del haz y el envés de una hoja, de una piedra... Si nos llevamos una merienda para el paseo, podemos también centrarnos en **sensaciones del gusto** (la textura del pan, el jugo de una fruta al masticarla...). De nuevo, conseguiremos **sentir a fondo lo que nos rodea e impedir que la mente nos agobie con pensamientos negativos** respecto al pasado o al futuro, acostumbrándola a que se centre en el presente.

**\*Conectar con la naturaleza:** hay que desplazar la mente a lo largo del paisaje, de tal manera que se abran los sentidos, se cultive la presencia propia y se comunique la persona con la tierra.

**\*No tener prisa:** los paseos de baño de bosque no tienen como primer objetivo hacer ejercicio físico.

**\*Prestar atención:** frenar y abrir los sentidos. Dejar que los mensajes de la tierra y la naturaleza entren profundamente en la mente y en los corazones.

**\*Dedicarle tiempo:** el baño de bosque no es cosa de una única vez y desarrollar una relación significativa con la naturaleza lleva tiempo.

**\*Dejarse guiar por un experto:** como el yoga, la meditación o el ejercicio, el baño de bosque se aprende mejor con un guía cualificado.

**\*Pasear no lo es todo: el paseo es importante, pero hay otras rutinas que ayudan a profundizar en la relación con la naturaleza. Algunas de ellas son sentarse o comunicarse con otras especies.**

**Beneficios: Diversos estudios han analizado los beneficios fisiológicos y psicológicos de esta práctica:**

**\*Mejor estado de ánimo: se ha visto que los paseos a partir de 40 minutos por el bosque favorecen mejores estados de ánimo y sentimientos de salud y fortaleza.**

**\*Descenso de la hormona del estrés, el cortisol: se reduce así este proceso, relacionado con multitud de patologías como dolores de cabeza, presión sanguínea alta, problemas de corazón, diabetes, problemas cutáneos, asma o artritis. La sobreexposición a cortisol y otras hormonas de estrés puede aumentar el riesgo de ansiedad, depresión, enfermedades cardíacas, aumento de peso y déficit de memoria y concentración.**

**\*Refuerzo del sistema inmunitario: las hormonas del estrés pueden comprometer el sistema inmunitario. No es raro, por tanto, que el baño de bosque, al reducir la producción de cortisol, fortalezca este sistema de defensa.**

**\*Mejora de la creatividad: pasar tiempo en la naturaleza mejora la creatividad. Si bien para lograr este beneficio es necesario estar inmerso en la naturaleza un tiempo mayor.**

**\*Otros beneficios: el baño de bosque también incrementa la actividad del sistema nervioso parasimpático, mejora el descanso, conserva la energía, reduce el ritmo cardíaco e incrementa la actividad intestinal.**

**PRECIO POR PERSONA: 30 €**

**El precio incluye:**

- Autobús de ida y vuelta
- Monitora: Marisa Pizarro.
  - Diplomada en Mindfulness para la Salud en la Universidad Complutense; Practitioner en Programación Neurolingüística y Comunicación no Violenta.

**Horario:**

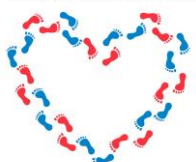
Salimos a las 08.30h desde la Parada de autobuses de la C/Marques de la Valdavia (Frente para Renfe Valdelasfuentes); a las 08.45h desde el Hospital Ramón y Cajal (en la puerta de urgencias, junto a la estatua del busto de piedra); a las 09.15h desde Atocha (en la puerta del Ministerio de Agricultura); y a las 9.30h desde Legazpi

Ruta de **senderismo sencillo** que realizaremos caminando, apta para hacerla con niños. Se realizará en silencio la mayor parte del recorrido; aconsejable llevar una toalla o esterilla para poder sentarse.

Comemos durante la actividad con lo que cada un@ quiera llevar. Aconsejable ropa y calzado cómodo y en capas, chubasquero por si acaso, agua, algún fruto seco...

## **Información y reservas:**

VIAJES  
EVENTOS CON CORAZÓN



**Viajes Eventos con Corazón**  
**José Diéguez 616 80 92 23**  
**[www.eventosconcorazon.es](http://www.eventosconcorazon.es)**  
**[jose@eventosconcorazon.es](mailto:jose@eventosconcorazon.es)**  
**CICMA 3640**