

# IMMERSIONI FORESTALI

a cura di Ilaria Gozzini



## **Introduzione: lo Shinrin Yoku (Bagno di bosco, immersione nella foresta)**

“Lo **shinrin-yoku** è l’arte di comunicare con la natura attraverso i cinque sensi: non dobbiamo far altro che accettare il suo invito e lei farà il resto”.

(Qing Li)

I suoni della foresta, il profumo degli alberi, i raggi del sole che filtrano fra le foglie, l’aria fresca e pulita ci donano un senso di benessere, alleviano lo stress e le preoccupazioni, aiutano a rilassarci e a schiarire i pensieri; nei boschi possiamo ritrovare il buon umore e la vitalità, sentirci ristorati, rinvigoriti... e portare nuova luce alla nostra energia creativa.

Durante un’immersione forestale (o bagno di bosco) entriamo in contatto, attraverso tutti i nostri sensi, con i nostri amici verdi, le piante, che ci accompagnano e ci curano da sempre, e con le nostre emozioni e parti più intime, in un dialogo fra il dentro ed il fuori profondo e rigenerante.

In natura, inoltre, respiriamo i B-VOC (composti organici volatili di origine vegetale), le particelle odorifere emesse dalle piante, che servono alle piante stesse per comunicare fra loro e con gli insetti, e a noi per migliorare il nostro sistema immunitario e ormonale, attivando anche il nostro buonumore.

**Come la ricerca scientifica ha già dimostrato abbondantemente, l'Immersione nella Natura è in grado di apportare innumerevoli benefici alla salute dell'uomo, tanto da configurarsi come una vera e propria forma di Medicina Complementare.** Esperti e dottori hanno dimostrato, in maniera scientifica ed inequivocabile, che le Immersioni nella Foresta hanno un grandissimo potenziale di Prevenzione e Promozione di Salute per uomini, donne e animali nei confronti di un gran numero di malattie: degenerative (come l'Alzheimer), tumorali, metaboliche (come il Diabete), autoimmuni (come la Tiroidite), psichiatriche (come l'Ansia o la Depressione) e molte altre.

Stare a contatto per diverso tempo con le piante ed il verde, dunque, non solo ci fa sentire bene e accolti a livello emotivo, ma ci aiuta a prevenire certe malattie, e a guarirne altre. E soprattutto ci fa sentire meno stressati e più "in pace" con il mondo attorno a noi.

Per quale motivo?

**L'uomo si è evoluto nelle foreste!** Circa 7 milioni di anni fa l'homo sapiens ha iniziato il suo percorso evolutivo a contatto con la natura e solo di recente si è allontanato da essa, vivendo il 99% del suo tempo in un ambiente naturale.

Il nostro corpo è adatto a vivere in natura e quando ci avviciniamo a lei, ci riprendiamo il nostro spazio naturale, quella che per moltissimi anni è stata la nostra "casa". Noi siamo natura!

Al contrario allontanandoci da Lei, vivendo nelle città, spesso immersi in un ritmo veloce e stressante di vita, sviluppiamo quello che medici e scienziati moderni hanno nominato "Disordine da deficit di natura".

Lo Shin-rin Yoku è nato in Giappone, grazie alle importanti ricerche e scoperte di medici come Qing Li e Yoshifumi Miyazaki, con lo scopo di riportare le persone che vivono nelle città, fra stress e ansie di vario tipo, verso la loro casa primordiale, e ri-trovare il proprio ritmo naturale ed il benessere, sia fisico che emotivo.

Lo stare per diverso tempo in natura e abbandonarsi a lei, allontanando i pensieri ricorrenti dalla nostra mente, aiuta a regolare il nostro sistema nervoso, promuovendo un salutare equilibrio fra il sistema simpatico (quello dell'attivazione) e quello parasimpatico (quello del rilassamento), che è un fondamentale segno di benessere. In questo stato si possono prevenire le malattie e si può stare meglio.

La medicina forestale è dunque in grado di unire armoniosamente natura e consapevolezza, scienza ed emozione, osservazione e poesia, così noi andando nelle foreste possiamo beneficiare di questa "cura per l'anima ed il corpo" ogni volta che lo desideriamo.

## **Presentazione Personale**

Mi presento, mi chiamo Ilaria, fin da bambina mi sono sempre sentita bene ed in armonia con gli ambienti di natura, ed i luoghi in cui sto meglio sono quelli con il verde attorno, dove posso perdermi e lasciarmi andare alla mia vera essenza.

Lavoro come attrice di teatro portando in giro per l'Italia spettacoli per bambini e adulti, e come educatrice, dirigendo laboratori espressivi per bambini e ragazzi, nelle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie.

Nel 2020 ho incontrato A.I.Me.F. (Associazione Italiana di Medicina Forestale) e mi sono iscritta alla scuola di Medicina Forestale con "Educam" per imparare meglio tutte le caratteristiche di questa bellissima "medicina".

Scoprendo la "medicina forestale" ho incontrato quella parte di me autentica e profonda che ama camminare nei boschi, con lentezza e contemplazione, nell'abbandono di una luce creativa più grande e superiore di cui siamo parte; per me andare in natura è anche stare a contatto con l'energia spirituale creatrice che abbraccia l'esistenza.

Mio desiderio profondo e spinta vitale è restare a contatto con la natura il più a lungo possibile, accompagnando anche altre persone verso questa fonte inesauribile di salute e benessere, poesia e creatività, verità e spiritualità, che esiste da sempre.

Ed unire a questo la poesia e l'arte espressiva.

La forma d'arte più autentica per me è infatti quella che nasce spontaneamente in un contatto presente, continuo e consapevole con varie forme di bellezza, prime fra tutte quelle appartenenti alla natura.

Ho sperimentato su me stessa come stare negli ambienti naturali possa aiutare a far riemergere l'energia creativa assopita, scaturire idee, creare progetti... prendendo spunto dall' "essere progettista e creatore per eccellenza": l'albero!

Durante le immersioni forestali posso guidare un gruppo di persone in una camminata lenta ed in ascolto, attraverso un semplice e non troppo lungo percorso in un bosco, sostando di quando in quando per dei momenti di meditazione e respirazione, osservazione e conoscenza, attività di gioco e contatto con gli alberi; e momenti più creativi di scrittura, immedesimazione, danza e condivisione.

Con le immersioni forestali desidero accompagnare i partecipanti verso una ri-scoperta e una ri-trovata connessione al presente, all'ambiente circostante e alla propria anima, prendendoci insieme il tempo e lo spazio per noi stessi, per rilassarci e far uscire naturalmente la nostra energia creativa, nel *flusso della natura*.

Posso condurre in questa pratica sia gruppi di adulti, che bambini o famiglie, differenziando contenuti e modalità a seconda delle persone presenti e di specifiche richieste.

## **Modalità di partecipazione:**

L'immersione forestale può avere la durata di mezza giornata (4 ore), oppure di una giornata intera (7 ore, con pranzo al sacco), ed anche di un week end, a seconda delle stagioni e di specifiche richieste.

Si potranno fare immersioni in ogni stagione dell'anno, equipaggiandoci adeguatamente (per esempio con vestiario impermeabile e pesante nelle stagioni più fredde).

La partenza sarà dall'agriturismo La Giara (a piedi o in macchina, a seconda del tragitto preventivamente scelto), dove i partecipanti potranno trovare ristoro sin dal giorno prima dell'evento, e prenotare il proprio pranzo al sacco da consumare durante l'immersione. Nel caso di un evento di un fine settimana i partecipanti potranno dormire e cenare in agriturismo.

Non è richiesta alcuna abilità specifica, in quanto la camminata sarà lenta ed il percorso semplice e non troppo lungo, adatto a tutti. Lo scopo di questa attività, infatti, non è quello di arrivare ad una meta prestabilita, ma è godersi il "viaggio" e la natura circostante.

Potrà essere richiesto il silenzio e dunque anche l'allontanamento da fonti elettroniche (cellulari), per beneficiare a pieno della pratica.

Sarà possibile fare la tessera con A.I.Me.F., con la quale ciascun partecipante potrà contribuire alla ricerca scientifica della "medicina forestale" e a diffondere la consapevolezza e la necessità di ricreare un'alleanza tra Uomo e Foresta, per raggiungere insieme questo obiettivo.

La tessera A.I.Me.F. (che vale 1 anno ed ha il costo di 20 euro - quota base, socio postulante o amico di A.I.Me.F.) comprende un'assicurazione per le immersioni forestali con A.I.Me.F. e gli esperti diplomati in medicina forestale, in ogni parte d'Italia; l'accesso alla piattaforma FAD per visualizzare eventi, materiali, network di A.I.Me.f., la news letter con tutte le informative sugli eventi, e altro ancora (tra cui un "prezioso" regalo).

Qui i link con le informazioni su A.I.Me.F. ed il tesseramento:

<https://www.aimef.net>

<https://www.aimef.net/quota-associativa/>



*Stiamo organizzando le prossime immersioni forestali, che pubblicheremo a breve su questo sito nella sezione “eventi”.*

Richiesta informazioni:

- per le immersioni forestali

Ilaria Gozzini

Cell. 347.1736299

[ilaria.gozzini@gmail.com](mailto:ilaria.gozzini@gmail.com)

- per l'agriturismo

Rita Pascotto