



Beauty Passeggiare tra gli alberi per essere più belle

Righi a pag. 20

A destra,
un'immagine
della nuova
serie "SMILF"
su Sky
con Frankie
Shaw

Per i giapponesi è la "shinrin-yoku" e per gli americani la "forest bathing": è la tecnica di passeggiare tra gli alberi per ridurre lo stress. Che si sta diffondendo anche in Italia

Bellezza è un tuffo nel bosco



Per captare
l'energia
positiva dagli
alberi basta
sdraiarsi

TENDENZE

Contro lo stress i giapponesi praticano lo "shinrin-yoku". Non è una nuova tecnica yoga e nemmeno un tipo di massaggio ma un'attività molto più semplice e alla portata di tutti. Tradotto significa trarre giovamento dell'atmosfera della foresta o anche fare un "bagno nella foresta" e gli americani (che non sono certo sprovvisti di boschi) l'hanno immediatamente adottato e tradotto con "forest bathing". In Giappone nei boschi si moltiplicano i percorsi a piedi dedicati a questa pratica antistress che migliora la creatività, protegge il sistema immunitario e quello cardiovascolare. Ma anche in Italia si sta diffondendo la passeggiata benefica, grazie a numerosi studi sul campo. O meglio nei boschi.

MASSE FOGLIARI

L'agronomo Marco Mengagli e il bioarchitetto Marco Nie-

ri hanno monitorato le faggete della Val Sessera nel Piemonte nord-orientale e rilevato che le masse fogliari di questi alberi emettono una grande quantità di monoterpeni, sostanze aromatiche volatili che hanno un effetto benefico sul nostro organismo. Come e perché lo spiegano anche nel libro *La terapia segreta degli alberi* (Sperling & Kupfer), uno dei tanti usciti di recente sull'argomento. Insieme hanno anche progettato un'area di benessere nel Bosco del Sorriso, a Bielmonte nell'Oasi Zegna (www.oasizegna.com) in Alta Val Sessera. Nel bosco si trovano tre sentieri per il "forest bathing", unici nel loro genere in Europa per questa specificità dove camminando e respirando profondamente è possibile assumere i monoterpeni stimolando così attivamente il sistema immunitario.

«I boschi di faggio, leccio e sughero in Italia sono i più interessanti da questo punto di vista perché hanno una buona

biomassa fogliare e un tasso di emissione elevato – spiega Marco Mengagli – Li troviamo in tante zone d'Italia. Per esempio, interessanti sono le faggete sui monti Simbruini, al confine tra Lazio e Abruzzo e sul monte Amiata in Toscana. Emissioni non trascurabili sono anche quelle del pino domestico, tipico delle pinete costiere dell'Argentario e in generale della costa toscano-laziale, dove spesso si accompagnano alle leccete. O anche quelle dei boschi di euca-lipto in Sicilia».

A PIENI POLMONI

Dopo il successo della silvoterapia che qualche anno fa ci ha spinto ad abbracciare gli alberi, il "forest bathing" si candida a diventare l'attività ideale per il periodo estivo e le vacanze. Passeggiare in mezzo alla natura, respirando a pieni polmoni e intanto riequilibrare corpo e spirito. Ma qual è il modo migliore per immergersi nei boschi e trarne il massimo beneficio? «La pratica è semplice –

spiega Mengagli - Basta camminare in un bosco dove le emissioni di monoterpeni siano elevate e respirare profondamente. Il consiglio dei medici giapponesi è di trascorrere tra gli alberi una decina di ore in tre giorni con sessioni continuative di due-tre ore. Poi c'è chi vi abbina anche la meditazione o lo yoga e va benissimo. L'effetto maggiore dei monoterpeni è sul sistema immunitario con un'azione benefica che dura circa un mese».

LA RISONANZA

Il contributo del bioarchitetto Marco Nieri al progetto nel Bosco del Sorriso riguarda invece il Bioenergetic Landscape. «Questa tecnica innovativa na-

sce da uno studio della relazione elettromagnetica che si può verificare per risonanza tra la biosfera locale, l'uomo e le

piante - spiega - Ogni specie vegetale possiede proprie caratteristiche energetiche capaci di influire in maniera diversa sul nostro organismo. Gli effetti delle piante e la loro intensità sui vari organi del corpo umano dipendono dalle specie utilizzate e dalla loro esatta collocazione. Nel Bosco del Sorriso ci sono per esempio faggi e betulle che emettono campi benefici per ovaie, prostata, cistifellea, intestino tenue, pancreas, sistemi immunitario, linfatico e nervoso. Ma anche per la tiroide, occhi, orecchie, capelli,

pelle. Soggiornare in questi spazi comporta aiuta a eliminare lo stress e a recuperare energia vitale per l'intero organismo. Tutto ciò che bisogna fare è so-stare vicino alle piante per almeno dieci minuti nelle aree segnalate».

LE ZONE

In Italia ci sono altre zone perfette per il "forest bathing" come la Val d'Isarco, il Parco Nazionale dello Stelvio, il Parco Naturale Fanes-Sennes-Braies in Alto Adige, il parco del Circeo, la Foresta Umbra sul Gargano e quella di Sasso Frattino (Caserta), i pini larici ultracentenari chiamati Giganti della Sila in Calabria che arrivano fino a 45 metri d'altezza.

Mariacristina Righi

RIPRODUZIONE RISERVATA



DANIELE ZOVI
Alberi sapienti,
antiche foreste
ED. UTET
310 pagine
20 euro



**MARCO MENCAGLI
E MARCO NIERI**
La terapia segreta
degli alberi
ED. SPERLING
& KUPFER
215 pagine
17 euro



QING LI
Shinrin-yoku
Immergersi
nei boschi
ED. RIZZOLI
304 pagine
15,90 euro



IN GRUPPO Respirazione nel verde dell'Oasi Zegna

**LE FAGGETE DEI MONTI
SIMBRUINI, LE PINETE
DELL'ARGENTARIO
E GLI EUCALIPTI
SICILIANI I PIÙ INDICATI
PER LE PASSEGGIATE**

**SECONDO GLI ESPERTI
BISOGNA TRASCORRERE
NEL VERDE ALMENO
2 O 3 ORE DI SEGUITO
ABBINANDO YOGA
O MEDITAZIONE**