BLOG-003 • ESPERIENZE

Prepararsi a una Immersione Forestale

Un passo più lento, una sosta, il tempo per ascoltare. La prima esperienza di Forest Bathing può cominciare da qui, scegliendo un luogo adatto e un accompagnamento attento.



Il bosco del Rifugio Asqua · fotografia dalla scheda FBC pubblicata nel 2022, ripresa nel portale.

Prima di partire possiamo chiederci che cosa desideriamo da quel tempo nel bosco. Camminare, ritrovare un po' di quiete, stare con altre persone, conoscere meglio gli Alberi? Non occorre arrivare con una risposta precisa. Lasciare spazio alla curiosità è già un modo per prepararci all'incontro.

Scegliere e preparare la visita

Le schede dei Forest Bathing Center aiutano a conoscere le caratteristiche delle aree e i riferimenti locali. Un contatto con chi accompagna l'attività permette di chiarire durata, terreno, accessibilità e attrezzatura. Scarpe adatte, abbigliamento coerente con la stagione (dal cappello per il sole alla giacca a vento per le piogge improvvise), acqua nella borraccia e un pasto leggero nella bisaccia rendono più semplice dedicare attenzione all'esperienza. Le condizioni del percorso e il meteo sono sempre verificati prima di partire.

Se partecipiamo a un'attività guidata, condividere le nostre esigenze con il Promotore o il Facilitatore aiuta a scegliere una proposta adatta. Il ritmo può comprendere brevi spostamenti e soste, momenti in silenzio e occasioni di scambio. Il respiro può restare naturale e confortevole; ogni invito alla pratica tiene conto delle possibilità della persona.

Dare spazio ai sensi

Il Decalogo della Medicina Forestale di A.I.Me.F. invita a tornare nella Natura, rallentare e coinvolgere i sensi. Possiamo osservare un dettaglio della corteccia, distinguere i suoni vicini e lontani, percepire gli odori senza cercarli con sforzo. La sosta ci consente di accorgerci di ciò che cambia anche mentre rimaniamo fermi.

Diritti riservati: A.I.Me.F. | Provider A.I.R.O.P. | FormazioneSalute srl
(per le rispettive competenze)

BLOG-003 • Prepararsi a una Immersione Forestale

Piccole attenzioni durante il cammino

Attenzione	Un modo per sperimentarla
Vista	Soffermarsi sulle forme di un Albero o sulla luce fra le foglie.
Udito	Fermarsi e ascoltare, lasciando arrivare anche i suoni più discreti.
Olfatto	Notare gli odori dell'aria, con un respiro spontaneo e tranquillo.
Tatto	Se il luogo lo consente, sfiorare una corteccia senza danneggiarla.

La sensibilità comprende anche il rispetto dell'ecosistema: seguire le indicazioni dell'area, lasciare al loro posto piante e materiali naturali, non assaggiare ciò che non conosciamo. Possiamo partecipare con attenzione senza dover riprodurre ogni gesto proposto. Anche il semplice stare nel luogo ha il suo tempo.

Quanto tempo dedicare alla Natura

White e colleghi hanno osservato un'associazione favorevole con salute e benessere riferiti a partire da circa 120 minuti settimanali di contatto con la Natura [1]. È un riferimento osservazionale, non una soglia da raggiungere obbligatoriamente o una durata valida per tutti. Possiamo costruire continuità attraverso occasioni compatibili con le nostre giornate e con le nostre condizioni.

In un altro studio, Bratman e colleghi hanno confrontato una camminata di 90 minuti in ambiente naturale con una urbana, rilevando nel primo gruppo una riduzione della ruminazione, cioè del pensiero ripetitivo rivolto a contenuti negativi [2]. Sono osservazioni che invitano ad approfondire come l'ambiente partecipi al nostro vissuto. Ogni esperienza resta personale, influenzata dal luogo, dal momento e dalle attività.

Il Manifesto della Medicina Forestale offre un riferimento per approfondire questo percorso culturale. Dopo la visita possiamo annotare una sensazione, un dettaglio o una domanda: piccoli appunti per ritrovare il filo dell'esperienza e scegliere quando tornare.

Vuoi vivere una Immersione Forestale accompagnata? Esplora i Forest Bathing Center e richiedi informazioni sui Promotori e Facilitatori qualificati a info@aimef.net.

Trova il luogo per la tua esperienza

Continua la lettura con il Manifesto della Medicina Forestale

Due riferimenti per approfondire

[1] White M.P. et al. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature… Scientific Reports, 9, 7730. Fonte

[2] Bratman G.N. et al. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. PNAS, 112(28), 8567–8572. Fonte

Diritti riservati: A.I.Me.F. | Provider A.I.R.O.P. | FormazioneSalute srl
(per le rispettive competenze)