

BAÑOS DE BOSQUE



Creado por **Radixnativa.com**

Qué es y qué no es

Hay muchas formas de estar en la naturaleza.

Podemos salir a caminar por un sendero, hacer una excursión, ir en bicicleta, buscar un lugar bonito para hacer una fotografía o simplemente sentarnos un rato bajo un árbol.

Un baño de bosque es otra cosa.

No hace falta caminar muchos kilómetros. No hay una ruta que completar ni un lugar al que llegar. Tampoco es necesario saber meditar, hacer ejercicios de respiración o seguir una técnica complicada.

La propuesta es sencilla: pasar un tiempo en un entorno natural prestando atención a lo que estamos viviendo.

Caminar más despacio. Mirar. Escuchar. Oler. Sentir el aire sobre la piel. Notar el suelo bajo los pies. Pararnos cuando algo llama nuestra atención.

Por un rato, dejamos de hacer las cosas con prisa y permitimos que el bosque marque otro ritmo.

Eso es, en esencia, un baño de bosque.



De dónde viene el Shinrin-yoku

La expresión japonesa Shinrin-yoku suele traducirse como «baño de bosque».

La palabra shinrin significa bosque y yoku, baño. La imagen es sencilla: en lugar de bañarnos en agua, nos sumergimos en el ambiente del bosque.

El término comenzó a utilizarse en Japón en 1982. Ese año, la Agencia Forestal de Japón propuso el Shinrin-yoku como una forma de acercarse a los bosques y disfrutar de ellos, siguiendo una idea parecida a la de otras prácticas conocidas en Japón, como los baños termales o la exposición al sol.

No nació como una moda de bienestar.

La propuesta apareció en un momento en el que la vida urbana, el trabajo y el ritmo cada vez más acelerado de la sociedad japonesa hacían especialmente interesante buscar espacios de descanso en la naturaleza.

La idea era muy sencilla: entrar en el bosque y recibir lo que el propio entorno ofrece.

El aire.

Los sonidos.

La luz entre los árboles.

Los olores.

Los cambios de temperatura.

La sensación de caminar sobre un suelo diferente al de una ciudad.

Con el tiempo, el Shinrin-yoku empezó a despertar también el interés de investigadores.

Se realizaron estudios para observar qué ocurre en nuestro organismo cuando pasamos un tiempo en un entorno forestal y cómo se compara esa experiencia con permanecer en ambientes urbanos.

Uno de los primeros trabajos de campo de gran alcance comparó la exposición a bosques y zonas urbanas en 24 bosques diferentes de Japón. Los investigadores observaron, entre otras cosas, diferencias en medidas relacionadas con el estrés, la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Desde entonces, la investigación ha continuado y el concepto se ha extendido mucho más allá de Japón.

Hoy hablamos de forest bathing, baños de bosque o terapia forestal en diferentes lugares del mundo.

Pero hay algo que conviene recordar.

El baño de bosque no consiste en hacer muchas cosas dentro del bosque.

Más bien consiste en hacer menos.



Caminar por un bosque no siempre es darse un baño de bosque

Puedes pasar tres horas en un bosque sin haber hecho un baño de bosque.

Y también puedes pasar treinta minutos y sentir que has estado realmente allí.

La diferencia no está tanto en la distancia recorrida como en la manera de estar en ese lugar.

Imagina que tienes una ruta de diez kilómetros y quieres llegar al final antes de que anochezca.

Miras el mapa.

Compruebas el tiempo.

Sigues las señales.

Piensas en cuánto falta.

Quizá haces fotografías mientras caminas, respondes algún mensaje o hablas con la persona que te acompaña.

Has estado en el bosque, por supuesto.

Pero tu atención puede haber estado casi todo el tiempo en otra parte.

Esto no significa que una excursión sea peor que un baño de bosque.

Son experiencias diferentes.

Una caminata puede ser estupenda. Hacer ejercicio también es bueno. Descubrir un paisaje nuevo, conversar o alcanzar una cima puede producir mucha satisfacción.

El baño de bosque propone otra cosa.

Durante un tiempo, el objetivo deja de ser llegar.

No tienes que alcanzar una cima, recorrer un número determinado de kilómetros ni conseguir una fotografía.

Puedes caminar diez minutos y detenerte.
Puedes cambiar de dirección porque has visto algo interesante.
Puedes sentarte.
Puedes quedarte mirando cómo se mueve una hoja.
Puedes escuchar durante un rato sin intentar poner nombre a todos los sonidos.
Incluso puedes no hacer nada.
Eso puede resultar extraño al principio.
Estamos acostumbrados a que nuestros paseos tengan algún propósito. Salimos para hacer ejercicio, para llegar a algún sitio, para sacar al perro, para despejarnos, para hacer fotografías.
En un baño de bosque, por una vez, no necesitamos conseguir nada del paseo.
Y precisamente por eso podemos empezar a percibir cosas que normalmente pasan desapercibidas.



La Importancia de los Sentidos

Cuando entramos en un bosque, nuestro cuerpo recibe mucha más información de la que solemos notar.
La luz cambia a medida que avanzamos.
El suelo puede pasar de tierra seca a hojas húmedas, de piedras a musgo.
El aire puede estar más fresco bajo los árboles.
Hay sonidos cerca y otros mucho más lejanos.
Algunas plantas desprenden aromas que reconocemos inmediatamente y otros que quizá nunca habíamos percibido.
El problema es que muchas veces caminamos por la naturaleza pensando en otra cosa.
En lo que tenemos que hacer después.
En una conversación que tuvimos ayer.
En el teléfono.
En el trabajo.
En la hora que es.
En llegar.
Un baño de bosque comienza, en parte, cuando dejamos espacio para que nuestra atención vuelva a lo que tenemos delante.
No hace falta conseguir que la mente se quede completamente en blanco.
Eso probablemente sería difícil.
Si aparecen pensamientos, aparecen.
Podemos simplemente volver a mirar.
Volver a escuchar.
Volver a sentir los pasos.
No se trata de hacerlo perfectamente.

Se trata de darle a nuestros sentidos una oportunidad para participar.

Una pequeña prueba

La próxima vez que estés en un lugar natural, prueba a caminar durante unos minutos sin buscar nada concreto.

No intentes encontrar el árbol más bonito.

No busques una fotografía.

No pienses en cuántos minutos llevas caminando.

Solo observa qué aparece.

Quizá al principio no notes gran cosa.

Después puede aparecer un sonido.

Una forma.

Un olor.

Un cambio de luz.

Una sensación en las manos.

Algo que siempre estuvo allí, pero que esta vez has percibido.

Ese cambio de atención es una parte importante de la experiencia.



El bosque a través de los sentidos

- Mirar

El bosque no es solamente una colección de árboles.

Si dejamos de caminar durante un momento, podemos empezar a descubrir una cantidad enorme de detalles.

La forma de una hoja.

Las diferentes tonalidades de verde.

Una rama cubierta de líquenes.

Una corteza agrietada.

La luz que atraviesa las copas.

Una pequeña planta creciendo entre dos piedras.

Un insecto moviéndose sobre el suelo.

No necesitamos conocer el nombre de lo que estamos viendo. Podemos simplemente mirarlo.

Una buena manera de empezar es elegir algo cercano y observarlo durante un minuto.

Sin fotografiarlo.

Sin buscar información sobre ello.

Solo mirar.

Quizá descubramos que un minuto es bastante más largo de lo que parecía.

- Oler

El olfato tiene una relación muy especial con los lugares.

Hay bosques que huelen a tierra húmeda.

Otros tienen un aroma resinoso.

Algunos huelen a hojas secas, a flores, a madera o a humedad.

El olor puede cambiar después de la lluvia o durante las diferentes estaciones.

En un bosque también encontramos sustancias que las plantas liberan al aire. Muchas de ellas pertenecen al grupo de los compuestos orgánicos volátiles, conocidos como COV.

Entre estos compuestos hay diferentes tipos de terpenos, algunos de ellos presentes en las emisiones de árboles y otras plantas. Los monoterpenos son un grupo especialmente estudiado en relación con los ambientes forestales.

No necesitamos saber química para disfrutar de un bosque.

De hecho, podemos empezar por algo mucho más sencillo:

¿A qué huele este lugar?

Podemos acercarnos a una hoja, a una rama o al suelo, siempre sin arrancar ni dañar la planta, y observar su olor.

No todos los bosques huelen igual.

Y eso también forma parte del paisaje.

- Tocar

El tacto suele quedar olvidado cuando hablamos de naturaleza.

Podemos sentir la temperatura del aire en la cara.

La humedad.

El viento en los brazos.

El calor del sol.

La textura de una piedra.

La corteza de un árbol.

El suelo bajo las botas.

No hace falta tocarlo todo.

Y, por supuesto, debemos respetar las plantas, los animales y el lugar en el que estamos.

A veces basta con apoyar la mano sobre una superficie natural que tengamos delante y prestar atención durante unos segundos.

¿Es fría o caliente?

¿Lisa o áspera?

¿Seca o húmeda?

¿Dura o blanda?

Son preguntas muy sencillas, pero nos obligan a estar ahí.

- Sentir el Cuerpo

Hay un quinto sentido que merece una atención especial: la percepción de nuestro propio cuerpo.

Podemos notar cómo apoyamos los pies.

El movimiento de las piernas.

El aire entrando y saliendo.

La temperatura de las manos.

La postura de los hombros.

El peso del cuerpo cuando nos sentamos.

No tenemos que cambiar nada.

Solo notar.

Después de caminar un rato, podemos detenernos y permanecer quietos durante unos segundos.

Sentir los pies.

Las piernas.

Las manos.

La respiración.

Y observar cómo estamos en ese momento.

No hace falta buscar una sensación especial.

Si estamos cansados, podemos notar el cansancio.

Si tenemos frío, podemos notar el frío.

Si estamos tranquilos, podemos notar la tranquilidad.

No hay una manera correcta de sentirse durante un baño de bosque.



El Aire del Bosque

Hay algo que no podemos ver, pero que forma parte de la experiencia desde el primer momento: el aire.

Cuando entramos en un bosque respiramos un aire que contiene, además de los componentes habituales de la atmósfera, numerosas sustancias liberadas por las plantas.

Muchas plantas producen y emiten compuestos orgánicos volátiles (COV).

El nombre puede sonar complicado, pero la idea es sencilla.

Son sustancias que pueden pasar al aire con facilidad.

Las plantas las producen por diferentes motivos. Algunas participan en la comunicación entre plantas, otras forman parte de sus mecanismos de defensa y muchas contribuyen al olor característico de determinadas especies.

Dentro de este gran grupo encontramos los terpenos.

Son una familia muy amplia de sustancias naturales que producen numerosas plantas. Algunos son responsables de aromas que nos resultan familiares. El olor de una conífera, por ejemplo, está relacionado en parte con distintos compuestos volátiles que libera el árbol. Entre ellos pueden encontrarse monoterpenos como el α -pineno y el β -pineno.

La cantidad y el tipo de estos compuestos no son siempre los mismos. Dependen de la especie de planta, de la temperatura, de la luz, de la estación y de otras condiciones ambientales.

Por eso cada bosque tiene su propio ambiente.

No es exactamente igual caminar entre pinos que hacerlo entre hayas, eucaliptos, laureles o encinas.

Incluso un mismo bosque puede cambiar a lo largo del año.

Después de la lluvia.

En verano.

Al amanecer.

Cuando hace calor.

Cuando el suelo está húmedo.

El aire que respiramos forma parte de ese paisaje, aunque no podamos verlo.



¿Y qué tienen que ver los terpenos con los baños de bosque?

Esta es una de las preguntas que la investigación científica lleva años estudiando. Se han identificado diferentes compuestos volátiles en el aire de los bosques y se ha investigado qué ocurre cuando las personas están expuestas a ellos.

Algunos trabajos han encontrado que determinados terpenos tienen actividades biológicas en estudios de laboratorio y en modelos experimentales. También se han realizado estudios en personas que han observado cambios fisiológicos después de pasar tiempo en ambientes forestales.

Pero sería demasiado sencillo decir que «los terpenos son los responsables de los beneficios del baño de bosque».

La experiencia es mucho más amplia.

Cuando estamos en un bosque no respiramos solamente sus compuestos volátiles.

También estamos viendo el paisaje, escuchando sus sonidos, caminando, sintiendo la temperatura, percibiendo los olores y alejándonos durante un tiempo de los estímulos habituales de la vida urbana.

Una revisión de la investigación sobre los compuestos volátiles de los bosques señala precisamente esta cuestión: los posibles efectos de una estancia en la naturaleza no pueden atribuirse únicamente a lo que respiramos.

La experiencia implica la estimulación conjunta de los sentidos y las características del entorno natural.
Por eso, cuando hablamos del aire del bosque, no necesitamos imaginarlo como una especie de medicina invisible.
Es simplemente una parte más del bosque que estamos respirando y percibiendo.
Y es una parte fascinante.



Una forma diferente de entrar en el bosque

Después de conocer todo esto, quizá puedas volver a pensar en la próxima vez que entres en un bosque.
No necesitas hacer nada especial.
Al principio, puedes caminar como siempre.
Después de unos minutos, prueba a reducir un poco el paso.
Mira a tu alrededor.
Escucha.
Respira normalmente.
Nota el aire.
Busca un olor.
Observa el suelo.
Toca una superficie natural si tienes ocasión de hacerlo sin dañar nada.
Después quédate quieto un momento.
No hace falta pensar en qué estás haciendo.
Simplemente permanece allí.
Puede que no ocurra nada extraordinario.
Y está bien.

Un baño de bosque no necesita producir una experiencia intensa para tener sentido.
A veces consiste simplemente en pasar un rato en un lugar y prestarle una atención que normalmente no le damos.
Quizá cuando vuelvas a caminar descubras que el bosque parece diferente.
Aunque siga siendo exactamente el mismo.



Antes de continuar

No hay que aprender una técnica para empezar.
Tampoco hay que esperar a sentirse especialmente cansado, estresado o desconectado.
Puedes hacerlo cualquier día.
En un bosque grande o en un pequeño espacio natural.

Durante una hora o durante veinte minutos.

Lo importante no es hacerlo de una manera perfecta.

Es encontrar un momento en el que puedas bajar el ritmo y dejar que tus sentidos tengan algo de espacio.

A partir de aquí podemos empezar a hablar de algo que también resulta interesante: ¿Qué ocurre en nuestro cuerpo cuando pasamos tiempo en un entorno natural?

Ahí entra la investigación científica sobre los baños de bosque y sus posibles efectos sobre el estrés, el estado de ánimo y algunas respuestas del organismo.



Qué dice la ciencia

Los baños de bosque no son solamente una experiencia agradable.

Durante las últimas décadas, diferentes grupos de investigación han estudiado qué ocurre en nuestro organismo cuando pasamos un tiempo en un entorno forestal.

Se han observado cambios en algunos indicadores relacionados con el estrés, la frecuencia cardíaca, la presión arterial, el estado de ánimo y la actividad del sistema nervioso.

Los resultados de estos estudios ayudan a comprender por qué una experiencia tan sencilla como caminar despacio entre árboles, respirar el aire del bosque y prestar atención al entorno puede tener efectos que van más allá de la sensación de bienestar del momento.

Estos son algunos de los efectos que se han estudiado.

- Reduce el estrés

Uno de los efectos más estudiados de los baños de bosque es su relación con el estrés.

Cuando vivimos situaciones de tensión, nuestro organismo activa una serie de respuestas para prepararnos para actuar. El cortisol es una de las hormonas que intervienen en este proceso.

Pasar un tiempo en un entorno forestal puede favorecer una reducción de esta respuesta de estrés. En diferentes estudios se han observado niveles más bajos de cortisol después de pasar tiempo en el bosque, en comparación con situaciones de exposición a entornos urbanos.

Esto puede ir acompañado de una sensación de mayor calma y descanso.

El bosque nos ofrece un entorno con menos estímulos artificiales, un ritmo más lento y muchas oportunidades para dejar que nuestra atención se aparte durante un tiempo de las preocupaciones cotidianas.

- Puede disminuir el ritmo cardíaco

Nuestro corazón también responde a nuestro estado emocional.

Cuando estamos sometidos a tensión, el ritmo cardíaco puede aumentar. Cuando nos relajamos, puede disminuir.

En diferentes investigaciones sobre baños de bosque se han observado reducciones de la frecuencia cardíaca durante o después de permanecer en ambientes forestales.

Caminar despacio, detenernos, sentarnos y prestar atención al entorno crea unas condiciones diferentes a las que encontramos habitualmente en nuestro día a día. El cuerpo puede dejar poco a poco el estado de alerta y entrar en un ritmo más tranquilo.

- Favorece un estado emocional más equilibrado

La naturaleza también puede influir en cómo nos sentimos.

Los estudios realizados sobre baños de bosque han observado mejoras en diferentes aspectos del estado de ánimo, como la tensión, la ansiedad, el cansancio o la sensación general de bienestar.

Pero hay algo que podemos experimentar incluso sin conocer ningún estudio.

Cuando dejamos durante un rato el ruido, las prisas y las obligaciones y nos encontramos en un lugar natural, tenemos la oportunidad de cambiar de ritmo. No tenemos que resolver nada inmediatamente.

No tenemos que responder a nadie.

Podemos simplemente estar.

Ese espacio puede ayudarnos a recuperar cierta calma emocional y a observar cómo nos sentimos sin estar constantemente ocupados con lo que ocurre fuera de nosotros.

- Ayuda a descansar la mente

Nuestra atención está sometida cada día a una enorme cantidad de información.

Pantallas, mensajes, conversaciones, tráfico, trabajo, noticias, publicidad...

El bosque ofrece otro tipo de estímulos.

El movimiento de las hojas, los cambios de luz, los sonidos de los pájaros, el viento o el agua son estímulos naturales que no nos exigen responder constantemente.

Cuando caminamos sin prisa y dejamos de perseguir un objetivo, nuestra mente puede tener un descanso diferente.

No significa que dejemos de pensar.

Significa que podemos dejar de estar pendientes de tantas cosas al mismo tiempo.

Y esa pausa puede favorecer una sensación de mayor claridad mental.

- Nos ayuda a vivir el momento

Quizá uno de los aspectos más sencillos de un baño de bosque sea también uno de los más importantes.

Durante un rato no necesitamos estar en otro lugar.

No tenemos que pensar constantemente en lo que ocurrió ayer ni anticipar lo que tendremos que hacer mañana.

Podemos caminar por el sendero que tenemos delante.

Escuchar el sonido que acaba de aparecer.

Sentir el aire.

Mirar la luz.

Respirar.

El presente no necesita ser algo extraordinario.

A veces basta con prestar atención a lo que ya está sucediendo.

- Favorece la atención y el presente

Un baño de bosque nos invita a prestar atención a algo muy sencillo: lo que está ocurriendo ahora.

Un sonido.

Un olor.

La sensación de nuestros pies al caminar.

La luz sobre una hoja.

El aire en la cara.

Cuando nuestra atención se dirige hacia estas pequeñas cosas, dejamos durante unos instantes de vivir únicamente dentro de nuestros pensamientos.

No necesitamos hacer una meditación formal.

La propia experiencia puede convertirse en un ejercicio de atención.

Mirar realmente.

Escuchar realmente.

Caminar sintiendo los pasos.

Estar donde estamos.

- Nos acerca a la naturaleza

Hay otro beneficio que no siempre aparece cuando hablamos de indicadores fisiológicos, pero que para nosotros tiene una importancia especial: el vínculo con la naturaleza.

No es lo mismo atravesar un bosque pensando únicamente en llegar al final del sendero que detenerse a observar cómo cambia la luz, reconocer un olor, escuchar un pájaro o tocar la corteza de un árbol.

Cuanto más atención prestamos al lugar, más familiar se vuelve.

Empezamos a reconocer sus cambios.

La llegada de una estación.
Una flor que aparece.
El suelo después de la lluvia.
El comportamiento de los animales.
Los diferentes olores.
El bosque deja de ser simplemente un paisaje que atravesamos.
Se convierte en un lugar que conocemos un poco mejor.
Y esa relación puede hacer que también lo valoremos y lo cuidemos de otra manera.



El bosque y nuestro organismo

Todos estos efectos están relacionados entre sí.
Cuando disminuye el nivel de tensión, nuestro cuerpo puede relajarse.
Cuando el cuerpo se relaja, el ritmo cardíaco puede disminuir.
Cuando dejamos de recibir tantos estímulos y prestamos atención a nuestro entorno, nuestra mente puede descansar.
Y cuando utilizamos los sentidos para observar la naturaleza, nuestra atención vuelve al momento que estamos viviendo.
Por eso un baño de bosque no consiste en una sola cosa.
No es solamente caminar.
No es solamente respirar aire del bosque.
No es solamente mirar árboles.
Es la experiencia completa.
El movimiento tranquilo, los sonidos, los olores, la luz, el contacto con el entorno, la sensación de seguridad y el tiempo que nos damos para estar allí forman parte de ella.
Y hay otro elemento que también se está estudiando: el aire del bosque y las sustancias que liberan las plantas.

Los árboles y otras plantas producen compuestos orgánicos volátiles, entre ellos diferentes terpenos. Algunos estudios han investigado estos compuestos y sus posibles efectos sobre el organismo.
Es una de las líneas de investigación que ayudan a comprender mejor qué ocurre durante una estancia en el bosque.
Pero el bosque es mucho más que el aire que respiramos.
Es todo lo que ocurre mientras estamos allí.

Un baño de bosque no pretende sustituir a un tratamiento médico.

Es una práctica de bienestar que puede formar parte de una vida en la que reservamos también tiempo para descansar, movernos, estar al aire libre y cuidar nuestra relación con la naturaleza.

No necesitamos convertir la naturaleza en una medicina para reconocer el valor que puede tener en nuestra vida.

Podemos disfrutar de sus beneficios y, al mismo tiempo, seguir las indicaciones de los profesionales de la salud cuando necesitamos atención médica.

La investigación sobre los baños de bosque continúa y cada vez conocemos mejor las diferentes respuestas que puede producir nuestro organismo al pasar tiempo en entornos naturales.

Al final, quizá no sea necesario encontrar una explicación para cada sensación.

También podemos simplemente permitirnos vivirla.



Tu primer Baño de Bosque

Ahora que sabes qué es un baño de bosque, ha llegado el momento de probarlo.

No necesitas experiencia.

No necesitas ropa especial.

No necesitas saber meditar.

Solo necesitas encontrar un lugar natural donde puedas estar tranquilo y seguro durante unos treinta minutos.

Si tienes un bosque cerca, perfecto.

Si no, busca un parque con árboles, un sendero natural o cualquier espacio donde puedas alejarte un poco del ruido cotidiano.

Durante esta primera experiencia, intenta dejar el teléfono guardado.

No porque esté prohibido utilizarlo, sino porque durante media hora no lo vas a necesitar.

No necesitas conocer el bosque ni saber cómo hacer un baño de bosque. Tampoco necesitas recorrer muchos kilómetros.

Busca un lugar donde puedas estar tranquilo y seguro, y reserva unos 30 minutos para estar allí sin prisas.

Durante este tiempo intenta dejar a un lado el teléfono, las fotografías y la necesidad de llegar a algún sitio. No hay una ruta que completar. La experiencia está en estar presente.

1. Llegar y Respirar

Cuando llegues al lugar que has elegido, no empieces a caminar todavía.

Quédate quieto y haz un pequeño ritual para comenzar.

Cierra los ojos si te resulta cómodo y haz tres respiraciones profundas y lentas.

Inhala despacio.

Exhala.

Mientras respiras, imagina que tu mente empieza a liberarse de todo aquello que traías contigo: las preocupaciones, las tareas pendientes, las prisas. No necesitas dejar la mente en blanco. Simplemente intenta llevar tu atención a la respiración.
Al aire que entra.
Al aire que sale.
Después de esas tres respiraciones, abre los ojos y mira a tu alrededor.
Ya estás aquí.

2. Camina sin Destino

Empieza a caminar lentamente, sin pensar en cuánto tiempo vas a estar caminando ni hacia dónde tienes que llegar.
Deja que el lugar vaya guiando tus pasos.
Si quieres, puedes quitarte los zapatos durante un momento, siempre que el terreno sea seguro y adecuado. El contacto directo con el suelo puede hacer que la experiencia sea todavía más intensa.
Presta atención a cómo apoyas los pies.
Siente cada paso.
La textura del suelo, las hojas, la tierra, las pequeñas piedras, la humedad o el calor.
Camina más despacio de lo habitual.
Siente también la temperatura del aire sobre la piel. ¿Está fresco? ¿Cálido? ¿Hay una corriente de aire?
Mira lo que tienes alrededor.
Las formas de los árboles, las plantas, las sombras, la luz que entra entre las ramas.
No tienes que buscar nada especial.
Simplemente deja que tus sentidos empiecen a descubrir el lugar.

3. Escucha

Después de caminar un rato, busca un lugar que te llame la atención y donde te sientas a gusto.
Puede ser debajo de un árbol, sobre una roca, en el suelo entre las hojas caídas o en cualquier otro rincón donde puedas sentarte tranquilamente.
Si quieres sentir un contacto más cercano con el árbol, puedes apoyar la espalda sobre su tronco.

Ahora quédate quieto.
Cierra los ojos si te resulta más fácil y escucha.
Los pájaros.
El viento moviendo las copas de los árboles.
Las hojas.
Los pequeños sonidos que aparecen y desaparecen.
Y también el silencio entre unos sonidos y otros.

No intentes identificar todo lo que escuchas.

Simplemente escucha.

Durante unos minutos, deja que los sonidos lleguen hasta ti sin tener que hacer nada.

4. Mira y Toca

Abre los ojos lentamente y vuelve a mirar a tu alrededor.

Ahora observa los pequeños detalles.

Una hoja.

La corteza de un árbol.

Una piedra.

Una flor.

Una sombra sobre el suelo.

La forma de una rama.

Los diferentes tonos de verde, marrón o cualquier otro color que aparezca delante de ti.

Elige algo que te haya llamado la atención y obsérvalo durante un rato.

Después, si puedes hacerlo sin dañar la naturaleza, tócalo.

Siente su textura.

¿Es áspero o suave? ¿Está frío o caliente? ¿Es seco, húmedo, duro, flexible?

Deja que tus manos también formen parte de la experiencia.

5. Cerrar la Experiencia

Cuando sientas que es el momento de terminar, quédate unos instantes en el lugar.

Puedes hacerlo de pie o sentado, como te resulte más cómodo, procurando que los pies estén bien apoyados sobre el suelo.

Cierra los ojos y coloca una mano sobre el corazón.

Haz unas respiraciones lentas y profundas.

Imagina que de tus pies nacen unas raíces que entran suavemente en la tierra y te mantienen conectado con ella.

Al inhalar, imagina que una luz de energía renovada entra en tu cuerpo a través de los pies y va recorriendo todo tu cuerpo.

Al exhalar, imagina que dejas salir aquello que ya no necesitas llevar contigo: el estrés, los pensamientos que te pesan, los miedos o la tensión acumulada.

Inhala y recibe.

Exhala y suelta.

Repite varias veces, lentamente, hasta sentir que estás preparado o preparada para terminar.

Entonces abre los ojos.

Mira una última vez a tu alrededor y toma conciencia del lugar en el que has estado.

Dedica unos instantes a agradecer al bosque y a la naturaleza este momento, el tiempo que has pasado aquí y la energía que te llevas contigo.

Pequeñas precauciones a tener en cuenta

Un baño de bosque es una práctica sencilla, pero conviene acercarnos a la naturaleza con atención, respeto y sentido común.

- Elige un lugar seguro y adecuado para ti. No hace falta adentrarse en zonas aisladas ni recorrer senderos difíciles.
- Consulta el tiempo antes de salir y evita el bosque cuando haya alertas por viento, tormentas, calor extremo, incendios u otras condiciones adversas.
- Lleva agua, ropa y calzado adecuados. Si decides caminar descalzo, hazlo solo donde el terreno sea seguro y mientras resulte agradable.
- Respeta tus límites. Si aparece cansancio, mareo, dolor o cualquier sensación de malestar, detente.
- No arranques hojas, flores, ramas ni otros elementos vivos. Si alguna propuesta invita a tocar, observar o crear con elementos naturales, utiliza hojas, ramas, piñas, piedras u otros materiales que ya hayan caído al suelo.
- Observa sin alterar. Evita molestar a los animales, mover sus refugios o modificar innecesariamente el entorno.
- Todo lo que llevas al bosque vuelve contigo. Recoge tus residuos y procura dejar el lugar tal y como lo encontraste.
- No consumas plantas, frutos u hongos y ten en cuenta posibles alergias, picaduras y exposición al sol.
- Si visitas un lugar poco transitado, avisa a alguien de dónde estarás y lleva el teléfono contigo, aunque durante la práctica puedas mantenerlo guardado y en silencio.
- Si tienes perro, compartir paseos y actividades en la naturaleza puede ser maravilloso. Pero para un baño de bosque puede ser mejor dejarlo en casa, siempre que sea posible: atenderlo, vigilar por dónde va o anticipar sus necesidades puede sacarte continuamente de la experiencia y dificultar ese tiempo de presencia contigo.

Cuidarte también es cuidar el lugar en el que estás. Entrar en el bosque con respeto, dejar pocas huellas y aprender a no intervenir constantemente forma parte de la experiencia.

Después...

Antes de volver completamente a tu día, dedica unos minutos a escribir.

No hace falta que escribas mucho ni que busques respuestas bonitas o profundas. Simplemente anota lo primero que te venga a la mente. Puedes utilizar una libreta, las notas del teléfono o cualquier papel que tengas a mano.

¿Qué has percibido?

- ¿Qué fue lo primero que llamó tu atención al llegar?
- ¿Qué sonido recuerdas con más claridad?
- ¿Hubo algún olor que te sorprendiera?
- ¿Qué textura sentiste al tocar la naturaleza?
- ¿Qué temperatura tenía el aire sobre tu piel?
- ¿Hubo algún detalle que normalmente habría pasado desapercibido y que hoy viste?

¿Cómo has vivido la experiencia?

- ¿Te resultó fácil caminar sin un destino?
- ¿En qué momento sentiste que empezabas a bajar el ritmo?
- ¿Hubo algún lugar, árbol o elemento de la naturaleza con el que te sentiste especialmente a gusto?
- ¿Qué ocurrió con tus pensamientos mientras caminabas y escuchabas?
- ¿Cómo te sentías al comenzar? ¿Y cómo te sientes ahora?

Para terminar

Completa estas frases sin pensarlo demasiado:

Antes de entrar en el bosque me sentía...

Durante la experiencia descubrí...

Al salir me siento...

Lo que más quiero recordar de este momento es...

No necesitas encontrar una conclusión.

A veces, simplemente prestar atención ya cambia la manera en que vivimos un lugar.



El bosque no es el único lugar

El bosque es uno de los lugares más completos para vivir una experiencia como esta. La variedad de árboles y plantas hace que el aire del bosque contenga numerosos compuestos naturales, entre ellos los terpenos, sustancias que producen las plantas y que forman parte de su aroma. Estos compuestos pueden participar en los efectos que el entorno forestal tiene sobre nuestro estado físico y emocional.

Pero no necesitas estar en un bosque para regalarte unos minutos de calma.

La naturaleza está mucho más cerca de nosotros de lo que a veces pensamos.

Puedes sentarte frente al mar y escuchar el movimiento de las olas. Caminar descalzo por la arena y sentir su temperatura. Sentarte bajo un árbol en un parque. Observar el cielo desde un lugar tranquilo.

Escuchar el viento entre las plantas. Caminar por un paisaje abierto prestando atención a la luz, los sonidos, los olores y a lo que ocurre dentro de ti.

Lo importante es crear ese espacio.

Parar.

Respirar.

Dejar durante unos minutos las prisas y las preocupaciones a un lado.

Y permitir que tus sentidos vuelvan a estar atentos a lo que tienes delante.

Puedes utilizar el mismo mecanismo que has aprendido en esta experiencia en muchos otros lugares naturales. No necesitas recorrer kilómetros ni encontrar un paisaje extraordinario.

A veces, unos minutos junto al mar, en un parque o en cualquier espacio natural tranquilo pueden ser suficientes para hacer una pausa y volver a escucharte.

La próxima vez que pases cerca de un lugar así, quizá puedas detenerte.

Respirar.

Mirar.

Escuchar. Y estar allí, simplemente, durante un momento.



Investigación y bibliografía

Esta guía se ha elaborado a partir de investigaciones científicas sobre los efectos de la exposición a los bosques, el Shinrin-yoku o baño de bosque, y algunos de los componentes naturales presentes en estos entornos.

A continuación encontrarás una selección de estudios y revisiones científicas que han servido como referencia.

Sobre los efectos del baño de bosque

- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., et al. (2007).

Physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the atmosphere of the forest)—using salivary cortisol and cerebral activity as indicators.

Journal of Physiological Anthropology, 26(2), 123-128.

Estudio experimental que observó cambios en el cortisol y en la actividad cerebral después de caminar y contemplar un entorno forestal.

- Tsunetsugu, Y., Park, B. J., Ishii, H., Hirano, H., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2007).

Physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the atmosphere of the forest) in an old-growth broadleaf forest in Yamagata Prefecture, Japan.

Analizó presión arterial, frecuencia cardíaca, cortisol y otros indicadores fisiológicos, además de cómo se sentían los participantes después de la experiencia.

Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., et al. (2010).

- The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15, 18-26.

Uno de los trabajos más conocidos sobre Shinrin-yoku. Reunió experimentos realizados en 24 bosques japoneses y comparó la exposición al bosque con entornos urbanos.

Sobre estrés y cortisol

- Antonelli, M., Barbieri, G., & Donelli, D. (2019).

Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on levels of cortisol as a stress biomarker: a systematic review and meta-analysis.

International Journal of Biometeorology, 63, 1117-1134.

Revisión sistemática y metaanálisis de estudios sobre cortisol. Los resultados encontraron niveles de cortisol más bajos después de las intervenciones en bosques en comparación con los grupos de control o entornos urbanos.

Sobre presión arterial y sistema cardiovascular

- Ideno, Y., Hayamizu, N., Abe, Y., et al. (2017).

Blood pressure-lowering effect of Shinrin-yoku (Forest bathing): a systematic review and meta-analysis.

BMC Complementary and Alternative Medicine, 17, 409.

Revisión y metaanálisis centrado específicamente en los efectos de la exposición forestal sobre la presión arterial.

- Andrade, A. M., Durães, S. F., Franco Netto, L. C. R., et al. (2026).

Short-term cardiovascular and mental health responses to Shinrin-Yoku (forest bathing): a systematic review and meta-analysis.

Frontiers in Psychology, 17, 1707829.

Una revisión y metaanálisis reciente que encontró asociaciones entre el baño de bosque y una reducción a corto plazo de la frecuencia cardíaca y de algunos indicadores relacionados con tensión y estado de ánimo.

Sobre el bienestar físico y emocional

- Oh, B., Lee, K. J., Zaslowski, C., et al. (2017).

Health and well-being benefits of spending time in forests: systematic review. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 22, 71.

Revisión de estudios sobre los efectos de pasar tiempo en entornos forestales sobre diferentes aspectos del bienestar físico y psicológico.

- Wen, Y., Yan, Q., Pan, Y., Gu, X., & Liu, Y. (2019).

Medical empirical research on forest bathing (Shinrin-yoku): a systematic review. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24, 70.

Revisión de 28 trabajos científicos sobre los efectos del baño de bosque en diferentes indicadores de salud.

- Kotera, Y., Richardson, M., & Sheffield, D. (2020).

Effects of Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A Systematic Review of the Research Literature.

International Journal of Mental Health and Addiction.

Revisión centrada especialmente en los efectos psicológicos y emocionales asociados a la exposición a la naturaleza y al Shinrin-yoku.

Sobre los terpenos y el aire del bosque

- Antonelli, M., Donelli, D., Barbieri, G., et al. (2020).

Forest Volatile Organic Compounds and Their Effects on Human Health: A State-of-the-Art Review.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(18), 6506.

Revisión sobre los compuestos orgánicos volátiles presentes en los bosques, entre ellos los terpenos como el limoneno y el pineno, y sobre la investigación disponible acerca de sus posibles efectos.

- Cho, K. S., Lim, Y. R., Lee, K., Lee, J., Lee, J. H., & Lee, I. S. (2017).

Terpenes from Forests and Human Health.

Toxicological Research, 33(2), 97-106.

Revisión sobre los terpenos producidos por las plantas y su posible relación con diferentes efectos biológicos.

- Sumitomo, K., Akutsu, H., Fukuyama, S., et al. (2015). Conifer-Derived Monoterpenes and Forest Walking. Mass Spectrometry, 4(1), A0042.

Estudio que detectó monoterpenos, entre ellos α -pineno, en el aire de un bosque de coníferas y observó un aumento de este compuesto en la sangre de personas después de caminar por el bosque.

Una mirada más amplia

Antonelli, M., Donelli, D., Carlone, L., et al. (2021). Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on individual well-being: an umbrella review. International Journal of Environmental Health Research. Una revisión de revisiones científicas que permite tener una visión más amplia de la investigación acumulada sobre Shinrin-yoku y bienestar.



Gracias por llegar hasta Aquí

Te agradezco que hayas llegado hasta aquí.

Espero haberte dado algunas ideas y herramientas para empezar a regalarte unos minutos en la naturaleza, con más presencia y atención.

No hace falta esperar a tener mucho tiempo libre ni encontrar el lugar perfecto. A veces, unos pocos minutos son suficientes para parar, respirar y volver a prestar atención a lo que nos rodea.

Ojalá esta pequeña guía te anime a hacerlo más a menudo.

Con todo mi cariño.

Lisa



Vivimos en una sociedad que quizá nunca había estado tan lejos de la naturaleza y, con ella, de una parte de lo que somos.

Hemos aprendido a avanzar cada vez más rápido, pero quizá ha llegado el momento de detenernos un poco, mirar a nuestro alrededor y recordar de dónde venimos. Porque volver al origen no siempre significa volver atrás.

A veces significa volver a lo esencial.

