www.francescainitaly.com
(Ambassador di Destinazione Marche dove scrivo di territorio, cultura e benessere)

1 Negli ultimi anni si è molto sentito parlare del bagno di foresta, ci puoi spiegare esattamente che cosa è?

L'espressione "Bagno di Foresta" deriva dal giapponese "Shinrin-yoku" che significa letteralmente "immergersi nell'atmosfera della Foresta, della Natura", che è una pratica nata in Giappone e diventata molto comune e studiata dagli scienziati negli ultimi decenni e che ora inizia a diffondersi (ancora troppo poco...) in Europa ed in Italia (ancora pochissimo) sotto il nome di Medicina Forestale o Forest Therapy.
La ricerca scientifica ha dimostrato che sono molti e variegati i risultati ottenibili grazie ai Bagni di Foresta, o Immersioni Forestali:

- Stimolazione delle risposte del Sistema Psiconeuroendrocrino e Immunitario (PNEI)
- Innalzamento delle Immunitarie Cellule NK (Natural Killer)
- Rilassamento mentale e liberazione dai pensieri ricorrenti
- Potenziamento della capacità di Concentrazione
- Aumento della Lucidità Mentale
- Potenziamento dell'attività del Lobo Frontale del Cervello
- Contrasto dei meccanismi biologici e psicosociali in grado di sostenere atteggiamenti e risposte depressive
- Innalzamento del tono dell'umore (a breve e medio termine)
- Potenziamento dei meccanismi biologici e psicosociali in grado di attivare il Problem-Solving
- Allenamento favorevole per il Sistema Cardiovascolare
- Riduzione della pressione sanguigna (a breve e medio termine)
- Abbassamento dei livelli di Stress grazie al depotenziamento dell'azione del Cortisolo e degli altri Ormoni dello Stress
- Potenziamento dei processi Omeostatici e Allostatici di Auto-Guarigione e Riequilibrio
- Potenziamento dei processi Anabolici e Metabolici del Metabolismo
- Aumento del Potenziale Bioenergetico Individuale
- Stimolazione della Consapevolezza della Connessione con sé stessi e la Natura
- Aumento della Percezione di Benessere individuale
- Rilassamento per il corpo (Sistema Muscoloscheletrico e Neuromiofasciale)
- Attivazione dei processi biopsicosociali che contrastano l'Insonnia
- Altri effetti, ancora oggetto di ricerche...

2 Quali sono i benefici? Perché questa "pratica" ci fa stare bene?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità O.M.S. ha dichiarato che i Disturbi Mentali e dell'Umore (soprattutto Ansia e Depressione) costituiscono una parte cospicua del costo globale per la cura delle malattie nel mondo industrializzato, e tale costo è destinato ad aumentare nel prossimo. Un'altra quota importante dei costi della salute, sono deputati alla diagnosi ed alla cura delle malattie legate al metabolismo (diabete, obesità), al sistema cardiovascolare (ipertensione, infarto) e alle patologie oncologiche (tumori). Queste patologie, che sembrano attenderci inesorabilmente sulla strada della nostra vita, paiono tutte collegate alle difficoltà di Adattamento allo Stress e ai ritmi frenetici imposti dalla civiltà industrializzata e urbana. Oggi molti ricercatori fanno riferimento ad una nuova malattia che sta invadendo le nostre città: la Sindrome da Deficit di Natura! Sembra quindi che proprio il nostro progressivo allontanarci dai Ritmi e dagli Ambienti della Natura e della Foresta, ci sta facendo ammalare sempre di più...!
Allora ci chiediamo: esiste un "Integratore" naturale, senza effetti collaterali, economico se non gratuito, con risultati stabili e permanenti; che sia in grado di ridurre in maniera significativa i punteggi nei Test Psicometrici di Ansia, Depressione, Rabbia, Fatica e Confusione; al contrario di aumentare il punteggio della Sensazione di Benessere e Vigore? O che possa far variare i parametri biologici, riducendo quelli legati allo stress ed aumentando quelli della Buona Salute? O che magari riesca anche a ridurre la pressione arteriosa e la glicemia, a velocizzare la guarigione e ad abbassare l'incidenza delle patologie virali e tumorali? Ebbene, la risposta incredibile è che questo "Integratore" ESISTE! Si chiama "Immersione / Bagno nella Foresta" e

porta a risultati stabili, difficilmente raggiungibili con qualsiasi psicofarmaco o farmaco conosciuto. I Ricercatori Giapponesi sono stati i primi a studiare gli effetti benefici che si ottengono quando ci si immerge, senza fretta e con consapevolezza, nella natura di un Bosco, di un Giardino o di una Foresta.
Le difese immunitarie diventano più forti, l'umore viene migliorato, la pressione sanguigna si normalizza... e tanti altri cambiamenti positivi possono essere effettivamente registrati durante e dopo queste esperienze di Medicina Forestale, come noi dell'Associazione Italiana di Medicina Forestale facciamo ad ogni Immersione guidata che organizziamo in tutta Italia. Il semplice trascorrere un pomeriggio in un Bosco, quando opportunamente guidati da Facilitatori Esperti di Medicina Forestale, è in grado di aumentare del 50% il numero delle Cellule NK, cioè le cellule Natural Killer del sistema immunitario, particolarmente importanti nel riconoscimento e distruzione di cellule tumorali e infette da virus. Aumentano, con risultati stabili per settimane, anche altre Proteine preziose in campo immunitario, aumenta anche la Serotonina (Ormone della Tranquillità) e si riduce invece l'attività del Cortisolo e del Sistema Ortosimpatico (attivi nello Stress). E tutto questo senza farmaci e senza effetti collaterali, come pubblicato nell'International Journal of Immunopathology and Pharmacology.

3 Il nome giapponese è Shinrin-yoku (traduzione di forest bath, bagno di foresta), quali legami ci sono con il Giappone?

La maggior parte dei giapponesi segue due religioni: Shintoismo e Buddismo. Entrambe queste religioni, che possono anche essere intese come filosofie di vita, hanno sempre manifestato un rispetto e un culto diretto alla Natura, agli Alberi e alle Foreste. La religione Scintoista, in particolare, apparsa in Giappone nel 500 A.C., era all'origine proprio decisamente orientata all'adorazione della Natura, con pratiche di culti per la fertilità, tecniche di divinazione e sciamanismo. Su questo substrato culturale e religioso, si è poi innestato uno dei sistemi produttivi ed economici tra i più avanzati del mondo. I giapponesi, che hanno sviluppato il culto del raggiungimento degli obiettivi più alti, fanno in media 3-4 ore di straordinario, lavorano anche di sabato, durante la notte... e vanno rapidamente in "burn out" (sovraffaticamento da lavoro eccessivo). Il tasso dei suicidi è altissimo in Giappone, come in nessun altro paese del mondo. Ma le persone, anche se oggi vivono prevalentemente in città, hanno conservato nel profondo l'idea della Natura come Casa dello Spirito che può curare ogni malattia. I ricercatori hanno infatti cominciato a notare che alcune persone, in preda ai sintomi più gravi del "burn out", scomparivano per alcuni giorni... per poi riapparire sul posto di lavoro o in famiglia perfettamente sane e rasserenate. Sin dagli anni '80 sono iniziate le ricerche, in particolare dovute a due medici Qing Li e Yoshifumi Miyazaki (che oggi sono famosi in tutto il mondo) è si è accertato che le persone si rifugiavano all'interno delle Foreste nazionali (già protette dalle ferree leggi giapponesi, dove esiste proprio un Ministero delle Foreste) e il semplice trascorrere del tempo (alcuni giorni o poche ore) nei Ritmi e nell'Atmosfera della Foresta, portava enormi benefici, misurabili mediante strumentazione medica. Così, il Ministero Giapponese dell'Agricoltura e delle Foreste è stato Pioniere nel Mondo della Nuova Medicina Forestale, quando nel 1982, promosse e finanziò le ricerche sulla pratica dello "Shinrin-yoku" (Bagno nella Foresta). Da allora le ricerche e le esperienze si sono moltiplicate e oggi la Medicina Forestale è una pratica medica riconosciuta in Giappone, è considerata una importante Medicina Preventiva e di Promozione della Salute, applicata e prescritta da Esperti di Medicina Complementare, Medici e Psicologi. La nostra Associazione A.I.Me.F. è nata proprio per sostenere gli sforzi di tanti, già impegnati nella pratica della Forest Therapy, a raggiungere gli stessi risultati in Italia, mediante la ricerca scientifica, la pratica e la divulgazione. Per questo abbiamo patrocinato una Scuola per formare Esperti Facilitatori in Medicina Forestale, che abbiano le competenze per progettare e guidare Immersioni Forestali o Shinrin-yoku nei Parchi Nazionali o anche nelle Urban Forest (i preziosi Parchi o i Giardini che sopravvivono a fatica nelle nostre città).

4 Esistono differenti livelli di immersione, quale è la differenza? Quanto dura di solito un bagno? Lo possono fare tutti?

Partiamo dall'informazione che ogni passeggiata, anche solitaria, in un contesto naturalistico o forestale dove ci siano degli Alberi, lontano dai rumori, dagli inquinanti e dai ritmi delle Città,

ha sempre una grande efficacia! Tutti possono ricevere i benefici di un'Immersione Forestale: i neonati, i bambini, le donne in cinta, gli adulti, gli anziani, le persone in convalescenza... Quindi il Bagno di Bosco non è mai qualcosa di difficile alla portata solo dei più forti o dei più agili, non è Trekking, non è Fitness, non è Arrampicata o Sport Estremo! Il Bagno di Bosco è alla portata di tutti!

Ma come ogni pratica terapeutica, il "dosaggio", la frequenza di "assunzione" e la modalità della cura possono fare la differenza! È importante, ad esempio, la biodiversità degli Alberi presenti in quella determinata Foresta (le Querce e i Lecci hanno una certa potenza per promuovere alcuni fattori di salute, mentre gli Eucalipto e i Pini agiscono di più su altri fattori), l'età degli Alberi, l'altitudine, i fattori metereologici, geologici, stagionali...

Ad esempio, il dosaggio della Medicina Forestale suggerisce di trascorrere almeno 3 giorni e 2 notti in un contesto forestale ad ogni stagione, per dare un grande stimolo al Sistema Immunitario; si possono mantenere i risultati tornando almeno una volta a settimana in Natura per un tempo non inferiore alle 4-6 ore; in alternativa è possibile ottenere e mantenere dei risultati favorevoli anche camminando in Natura frequentemente (tutti i giorni o almeno 3-4 volte a settimana) per un tempo di almeno 1-2 ore. E conta anche molto il grado di consapevolezza nell'Immersione Forestale che si sta operando. Se si entra in un bosco con il computer, l'orologio, la giacca e la cravatta, la mascherina, il fumo di sigaretta, gli scarponi, si continua a interagire attraverso i social con il Mondo della Città... i risultati saranno minimi, perché manca quell'atteggiamento di piena consapevolezza, proprio delle pratiche di Mindfulness, che è necessario per attivare l'effetto terapeutico.

L'A.I.Me.F. ha codificato 5 Livelli di Immersione nella Natura. Per ciascun Livello di Immersione sono possibili diversi gradi di profondità, in grado di attivare meccanismi omeostatici di adattamento e risorse di autoguarigione. Questi sono i 5 Livelli di Immersione Forestale codificati dall'A.I.Me.F. e guidati da Esperti Facilitatori in Medicina Forestale – Forest Therapy Diplomati presso la Scuola EDUCAM (www.educam-medicinaforestale.com). Non è necessario a tutti i costi effettuare ognuno dei 5 Livelli: si può rimanere tutta la vita a svolgere Immersioni Forestali di Livello 1!

1° Livello: Immersione di Base (Diurna, di Gruppo e Guidata)
È la modalità più semplice che tutti possono seguire: non sono previste lunghe distanze, o dislivelli accentuati, o altre difficoltà. Può essere progettata per persone di tutte le età, persone sane o anche per convalescenti o persone affette da patologia cronica. L'immersione procede per tratti alterni tra camminare e sostare. Durante le soste l'Esperto Facilitatore propone esercizi, fasi di respirazione, contatto degli Alberi, Euritmia, Yoga o Qi gong. In entrata ed in uscita l'Esperto Facilitatore rileva dei parametri biologici e biopsicosociali per fare poi un confronto e verificare l'efficacia dell'Immersione Forestale.

2° Livello: Immersione Avanzata (Diurna, in Solitaria, con briefing introduttivo di Gruppo e de-briefing finale)
Nel secondo livello la consapevolezza del contatto con la Natura aumenta perchè la persona viene istruita a compiere il proprio Shinrin-yoku in solitaria (anche se viene sempre garantito un supporto di sicurezza).

3° Livello: Immersione Profonda (Notturna, di Gruppo e Guidata)
Nel terzo livello, si aggiunge un grado di intimità con la Natura e la Foresta, perchè si entra durante la Notte: le sostanze terapeutiche emesse dalle Piante sono diverse rispetto al giorno: ora non sono le foglie e i fiori che esalano i loro profumi ma il terreno, le radici e la corteccia... e la Foresta durante la notte si manifesta anche come un simbolo di oscurità e paura, che viene proprio gestito ed indirizzato per promuovere la salute dall'Esperto Facilitatore.

4° Livello: Immersione Totale (Notturna, in Solitaria, con briefing introduttivo di Gruppo e de-briefing finale)
Nel quarto livello si entra da soli in una Foresta durante la notte, con il mandato di eseguire degli esercizi (e dietro un monitoraggio continuo da parte degli Esperti facilitatori)

5° Livello: Immersione Assoluta (Pernottamento in Solitaria)
L'ultimo livello prevede il trascorrere da solo una intera giornata, di giorno e di notte, in Natura. Rappresenta la cura definitiva nei confronti della Sindrome da Deficit di Natura!

Ciascuno dei 5 Livelli di profondità indicati, possono suddividersi in tre categorie, in base agli esercizi integrati durante il Bagno di Bosco:
Categoria a: Approccio base, semplice contatto con la Natura
Categoria b: Approccio Integrato, durante il Bagno di Bosco sono inserite diverse Esperienze Integrative sulla Salutogenesi e sulla Promozione della Salute individuale (Aromaterapia, Mindfulness, Plantfulness, Osteopatia, Meditazione...)
Categoria c: Approccio Consapevole, durante il Bagno di Bosco sono inserite ulteriori esperienze di Cura delle Piante, della Natura, dell'Ambiente, pulizia dei sentieri, costruzione di muretti a secco, piantumazione, raccolta delle olive...)

Al termine di ogni Immersione, l'Esperto Facilitatore in Medicina Forestale trascrive nel Portfolio Personale di ciascun partecipante curato da A.I.Me.F. (mediante un'APP dedicata e/o stampato) il report dell'esperienza effettuata, così da tenere traccia di ciascuna Immersione, ai

5 In tempi di Covid cerchiamo sempre più il contatto con la natura, se si volesse provare l'esperienza dello Shinrin-yoku, quali suggerimento puoi dare per approcciarsi alla pratica? Nelle Marche, oltre a Castelfidardo, dove si può fare il bagno forestale?

Ogni Regione e, addirittura, ogni Città in Italia può vantare la presenza di aree naturalistiche di eccellenza, Boschi, Foreste, Urban Forest straordinarie e potenti per la Medicina Forestale! Il 39% del territorio nazionale è ricoperto da Foreste! Nella Regione Marche la nostra Associazione ha Qualificato, per ora, la Selva Preistorica di Castelfidardo come Forest Bathing Center, ma ci sono moltissimi altri luoghi straordinari: ci sono due Parchi Nazionali (Monti Sibillini e Monti della Laga), quattro Parchi Regionali (Monte Conero, Sasso Simone, Monte San Bartolo e Gola della Rossa e di Frasassi) e sei Riserve Naturali (Abbadia di Fiastra, Montagna di Torricchio, Ripa Bianca, Sentina, Gola del Furlo e Monte San Vicino, Monte Canfaito). Direi che i Marchigiani hanno solo l'imbarazzo della scelta! In ogni caso è sempre bene affidarsi a degli Esperti Facilitatori di Medicina Forestale – Forest Therapy diplomati e opportunamente preparati, dal momento che le Immersioni Forestali sono progettate e gestite in modo molto diverso rispetto ai percorsi offerti normalmente dalle diffuse e ben conosciute Guide Ambientali. Per un contatto posso segnalare alcuni dei Diplomati presso la Scuola e i Corsi qualificati da A.I.Me.F.: Eugenio Paoloni e il Gruppo della Selva di Castelfidardo (071.780156), Chiara Maracci (328.8789820) o Anna Grazia Lentini (339.6799730)

6 Gli alberi comunicano tra loro? Ci parli del progetto dei giardini musicali?

Le Piante comunicano. Lo fanno in molti modi, con consapevolezza e intenzionalità, da milioni di anni... anche se noi ce ne stiamo accorgendo solo ora! Una nuova scienza, oggi, sta finalmente chiarendo le incredibili potenzialità espresse dalle Piante in milioni di anni di evoluzione: questa Scienza è la Neurobiologia Vegetale, rappresentata in Italia dal Prof. Stefano Mancuso. Le Piante comunicano attraverso la produzione di B-VOC (Biogenic Volatile Organic Compounds), Composti Volatili di natura Biologica, che costituiscono migliaia di aromi, odori, essenze... prodotti e percepiti dalle radici, dalle foglie, dal tronco, dai fiori... sotto forma di Composti Aromatici, Oli Essenziali, Resine. Questi BVOC sono immessi nell'aria e trasportati anche a migliaia di chilometri di distanza, consentendo alle Piante di acquisire e divulgare informazioni utili e preziose. Le Piante comunicano attraverso l'immissione, tramite le radici, di ormoni e composti diffusibili che vengono veicolate da una enorme distesa di piccolissimi funghi (Micorrize) che connettono insieme le radici di molte Piante in un Bosco o in una Foresta, realizzando una sorta di Wood Wide Web, equivalente ad una Rete Internet Sociale.

Le Piante comunicano anche mediante la variazione dei Campi Elettromagnetici prodotti dall'Attività Biologica che si realizza tra le radici e le foglie. Questi Campi Elettromagnetici sono molto dinamici, variando in continuazione ed adattandosi a tutto ciò che accade nell'ambiente: nel terreno, nel vento, in risposta alla variazione della luce del sole, del movimento dell'aria, della presenza e della qualità dell'acqua, oppure a causa dell'interazione con un animale o con una persona. Queste variazioni sono percepite dagli insetti, dai batteri, dai funghi, dagli animali, dalle altre piante... realizzando un tessuto sociale dal quale noi umani rischiamo di restare esclusi. Proprio la Neurobiologia Vegetale ci ha insegnato come rilevare queste sottili variazioni elettromagnetiche, che possono essere elaborate e trasformate in Variazioni di Note Musicali: questo permette alle Piante di Comunicare in modo intellegibile anche con noi umani! Dagli anni '80 del secolo scorso il gruppo di ricerca che fa riferimento a "Music of The Plants" di Solera, ha raccolto molte testimonianze sonore di Alberi, Piante e organismi vegetali, realizzando Concerti di Musica Vegetale e approfondendo la ricerca sulle capacità di comunicare del mondo vegetale. A.I.Me.F. nel 2018, grazie ai Giardini Musicali, Progetto condiviso nel Master "Futuro Vegetale" dell'Università di Firenze guidato dal Prof. Stefano Mancuso, ha dato vita ad un nuovo Gruppo Artistico: "The Plant Players", che si occupa, letteralmente, di dare Voce alle Piante! Mediante gli appositi sensori applicati alle Piante e grazie a specifici algoritmi di trascrizione è possibile produrre una Musica del tutto Naturale, che trasmette a noi umani tutto il Benessere che ciascuna Pianta può offrire.

L'applicazione dei sensori è assolutamente non invasiva e non traumatica per la Pianta. La Musica può essere immediatamente riprodotta grazie ad un apposito amplificatore e può essere contestualmente registrata in tempo reale su traccia MIDI mediante software e strumentazione digitale adeguata. Grazie ad accordi con CDBABY e la SIAE, le Piante di cui il Gruppo The Plant Players ha registrato la Partitura, divengono, a tutti gli effetti, Autori Musicali con Diritti Intellettuali e Royalty! Il Brano Musicale elaborato dall'Organismo Vegetale è, pertanto, qualcosa di unico e irripetibile, che può essere considerato alla stessa maniera dell'Opera dell'Ingegno dell'uomo e soggetta quindi alle stesse regole per la tutela dei Diritti Intellettuali. La Legge 633/1941 protegge "le opere dell'ingegno di carattere creativo che appartengono alla letteratura, alla musica [...] qualunque ne sia il modo o la forma di espressione".

Il Canto delle Piante è oggi disponibile nel Sito dell'A.I.Me.F., nell'APP Canto delle Piante e mediante Gestori di Musica Digitale: Spotify, Apple Music, iTunes, Deezer e molti altri! Chi vorrà acquistare l'intero brano musicale (della durata dai 3 ai 10 minuti) ed acquisire i diritti di utilizzare le Partiture per propri arrangiamenti, potrà farlo tramite i Siti dedicati o scrivendo a info@igiardinimusicali.it mediante una donazione di 0,99 €. Ogni donazione, produrrà delle Royalty, che saranno erogate da A.I.Me.F. direttamente alla Pianta Autrice del Brano, tramite la figura del "Curatore", che si occuperà di tutelare la salute della Pianta Autrice del Brano, o di favorire la disseminazione di Piante della stessa specie, ottemperando in tal modo all'obiettivo biologico di ogni essere vivente: restare in salute e disseminare il proprio genoma. La tua Donazione costituirà un piccolo e importante passo per cambiare il modo di pensare alle Piante e così... cambierai il Mondo intero!

7 L'ultima domanda, quella che faccio sempre, mi piacerebbe se regalassi ai lettori del blog un tip, un consiglio personale che ci aiuti in questo periodo delicato e complesso che stiamo attraversando. *(può essere tutto: un libro, un esercizio, un luogo del cuore ecc. quello che preferisci)*

Per salutarci, vorrei regalare a tutti il **DECALOGO della Medicina Forestale**, che ci ricorda, in semplici 10 punti strategici, l'importanza di tornare sempre a contattare la Natura e gli Alberi, creando le occasioni per uscire dagli ambienti chiusi delle nostre case e delle nostre città!

https://www.dropbox.com/s/8pjdrbflquuyljy/DECALOGO%20AIMeF.pdf?dl=0

Un caro saluto, sperando di poterci incontrare presto, immergendoci in un Bosco!

Paolo Zavarella, Medico, Osteopata, Esperto in Medicina Forestale - Presidente A.I.Me.F.