

## Forest Bathing: cos' è e dove praticarlo in Italia

Immergersi nella natura aiuta a ritrovare il benessere fisico e mentale, e farlo nei boschi porta il nome di Forest Bathing o, tradotto, bagno di foresta. Una guida per conoscerlo e praticarla di Ludovica Nati. È ormai risaputo e comprovato da diversi studi scientifici che immergersi nella natura possa aiutarci a ritrovare il benessere fisico e mentale, e farlo nei boschi porta il nome di Forest Bathing o, tradotto, bagno di foresta. Si tratta di una pratica molto antica, nata in Giappone con in nome di Shinrin Yoku, ma che si è molto diffusa anche in Italia, specialmente nel periodo del post lockdown, durante il quale in molti si sono resi conto di quanto potesse mancarci anche il solo andare a fare una passeggiata al **parco** o in altri contesti naturali. Perché praticare il Forest Bathing può aiutare la nostra salute. Che respirare aria pulita porti benefici a livello psicofisico può essere a volte evidente, ma a confermarlo sono ormai anche numerosi studi scientifici: in particolare, quando parliamo di boschi e foreste, è stato dimostrato che "alcune sostanze volatili emesse da diverse specie di alberi - se inalate in dose sufficiente e per un periodo di tempo adeguato - possono indurre cambiamenti fisiologici prolungati nel corpo umano". Parliamo, ad esempio, della riduzione dello stress e della pressione sanguigna o dell'innalzamento del sistema immunitario. Però, non tutte le foreste e gli alberi possiedono le stesse caratteristiche e, di conseguenza, non tutte sono in grado di donarci gli stessi benefici. Proprio per questo, e visto anche il crescente interesse degli italiani verso il Forest Bathing, nel nostro Paese sono nate diverse iniziative con lo scopo di valorizzare e promuovere questa pratica. Benessere forestale certificato grazie allo standard messo a punto dal PEFC Italia. Grazie al lavoro portato avanti da PEFC Italia, ente promotore della corretta e sostenibile gestione delle foreste, per definire ed arricchire lo standard sui Servizi Ecosistemici di boschi certificati per la gestione sostenibile, è stata introdotta una nuova certificazione volta ad identificare quali delle aree certificate PEFC possano svolgere anche funzioni salutistiche e promuovere il "benessere forestale". Quando parliamo di Servizi Ecosistemici si fa riferimento a tutti quei servizi che gli ecosistemi generano a favore dell'essere umano. Questo nuovo standard, rilasciato lo scorso anno e primo a livello mondiale nella famiglia PEFC, ha lo scopo di tutelare ulteriormente il patrimonio forestale ed arboreo andando a considerare i benefici che foreste e piantagioni forniscono costantemente all'uomo: oltre all'assorbimento e stoccaggio della CO2 e alla tutela della biodiversità, spiccano le funzioni turistico ricreative, nel cui ambito ricade anche la promozione del benessere forestale e, dunque, del Forest Bathing. Grazie a tutte le analisi che vengono svolte per arrivare alla certificazione, è anche possibile verificare se un luogo possiede le caratteristiche necessarie per tutto l'anno o solo in alcuni periodi.

Altre Fonti Web

### Forest Bathing: cos' è e dove praticarlo in Italia



10/13/2022 16:08

Immergersi nella natura aiuta a ritrovare il benessere fisico e mentale, e farlo nei boschi porta il nome di Forest Bathing o, tradotto, bagno di foresta. Una guida per conoscerlo e praticarla di Ludovica Nati. È ormai risaputo e comprovato da diversi studi scientifici che immergersi nella natura possa aiutarci a ritrovare il benessere fisico e mentale, e farlo nei boschi porta il nome di Forest Bathing o, tradotto, bagno di foresta. Si tratta di una pratica molto antica, nata in Giappone con in nome di Shinrin Yoku, ma che si è molto diffusa anche in Italia, specialmente nel periodo del post lockdown, durante il quale in molti si sono resi conto di quanto potesse mancarci anche il solo andare a fare una passeggiata al parco o in altri contesti naturali. Perché praticare il Forest Bathing può aiutare la nostra salute. Che respirare aria pulita porti benefici a livello psicofisico può essere a volte evidente, ma a confermarlo sono ormai anche numerosi studi scientifici: in particolare, quando parliamo di boschi e foreste, è stato dimostrato che "alcune sostanze volatili emesse da diverse specie di alberi - se inalate in dose sufficiente e per un periodo di tempo adeguato - possono indurre cambiamenti fisiologici prolungati nel corpo umano". Parliamo, ad esempio, della riduzione dello stress e della pressione sanguigna o dell'innalzamento del sistema immunitario. Però, non tutte le foreste e gli alberi possiedono le stesse caratteristiche e, di conseguenza, non tutte sono in grado di donarci gli stessi benefici. Proprio per questo, e visto anche il crescente interesse degli italiani verso il Forest Bathing, nel nostro Paese sono nate diverse iniziative con lo scopo di valorizzare e promuovere questa pratica. Benessere forestale certificato grazie allo standard messo a punto dal PEFC Italia. Grazie al lavoro portato avanti da PEFC Italia, ente promotore della corretta e sostenibile gestione delle foreste, per definire ed arricchire lo standard sui Servizi Ecosistemici di boschi certificati per la gestione sostenibile, è stata introdotta una nuova certificazione volta ad identificare quali delle aree certificate PEFC possano svolgere anche funzioni salutistiche e promuovere il "benessere forestale". Quando parliamo di Servizi Ecosistemici si fa riferimento a tutti quei servizi che gli ecosistemi generano a favore dell'essere umano. Questo nuovo standard, rilasciato lo scorso anno e primo a livello mondiale nella famiglia PEFC, ha lo scopo di tutelare ulteriormente il patrimonio forestale ed arboreo andando a considerare i benefici che foreste e piantagioni forniscono costantemente all'uomo: oltre all'assorbimento e stoccaggio della CO2 e alla tutela della biodiversità, spiccano le funzioni turistico ricreative, nel cui ambito ricade anche la promozione del benessere forestale e, dunque, del Forest Bathing. Grazie a tutte le analisi che vengono svolte per arrivare alla certificazione, è anche possibile verificare se un luogo possiede le caratteristiche necessarie per tutto l'anno o solo in alcuni periodi.

e stagioni, ma anche delimitare con precisione le aree indicate per determinate pratiche. Come si ottiene la certificazione per l' idoneità al benessere forestale PEFC , insieme al Dottore Agronomo Marco Mencagli , tra i maggiori esperti italiani nel settore, ha definito un protocollo per lo screening delle caratteristiche di aree forestali in grado di garantire il successo nello svolgimento di attività finalizzate all' auto-promozione del benessere psico-fisico. Per ottenere questa nuova certificazione, però, l' area non solo deve essere già certificata per la Gestione Forestale Sostenibile ma deve possedere anche diverse ulteriori caratteristiche: vengono valutate infatti la sua fruibilità turistica, come la presenza di elementi infrastrutturali e paesaggistici favorevoli; la composizione botanica e strutturale del bosco e l' emissione specifica di composti volatili. "Non tutti i boschi sono ugualmente idonei ad ospitare esperienze per scopi salutistici e di perseguimento del benessere psico-fisico. Lo standard che abbiamo realizzato in collaborazione con il dottore agronomo Mencagli rappresenta un originale criterio di screening delle caratteristiche che dovrebbero possedere le aree forestali per il favorevole svolgimento di attività finalizzate all' auto-promozione del benessere psico-fisico, tra cui il Forest Bathing. Le fonti su cui si basano i criteri che individuano requisiti e indicatori sono rigorosamente scientifiche e in massima parte costituite da studi e aspetti applicativi diffusamente riconosciuti a livello internazionale", spiega Antonio Brunori, Segretario Generale di PEFC Italia. Praticare il Forest Bathing in Italia: il **Parco** del Respiro di Fai della Paganella Sono numerosi i boschi già certificati per la Gestione Forestale Sostenibile da PEFC in **Trentino**, tra di essi spicca però il **Parco** del Respiro di Fai della Paganella che si appresta, per primo in Italia, a ricevere anche la certificazione per l' idoneità al benessere forestale. Il lavoro per ottenerla è stato portato avanti grazie all' interessamento del Consorzio dei Comuni Trentini, progetto promosso dal Comune di Fai della Paganella in collaborazione con il consorzio turistico Fai Vacanze e l' Azienda per il Turismo Dolomiti Paganella. Panorama dal **Parco** del Respiro-Dolomiti-Paganella. Foto di Ludovica Nati Posto a breve distanza dal **Parco Naturale Adamello Brenta** Geopark, il **Parco** del Respiro di Fai della Paganella è un' area forestale di 36 ettari ricoperta di un bosco misto che si sviluppa su una terrazza panoramica al di sotto dei 1000 metri: questo bosco, a poca distanza dal paese, facilmente accessibile e molto frequentato è diventato punto di riferimento italiano per il Forest Bathing . È un ambiente ideale dove praticare questo tipo di attività: grazie alla ricca presenza di composti volatili biogenici, fra cui in particolare i monoterpeni - sostanze volatili che se inalate rafforzano il sistema immunitario e migliorano la salute, legata alla composizione del bosco misto di faggio e conifere. L' accordo tra il **Parco** del Respiro e CSEN per la diffusione del Forest Bathing Di recente, il **Parco** del Respiro ha firmato un protocollo di intesa con il CSEN, da cui è stato nominato Centro Nazionale di formazione qualificato per le prove in presenza di conduzione gruppi in foresta del Diploma Nazionale Forest Bathing CSEN Questo accordo nasce con lo scopo di diffondere il Forest Bathing attraverso il supporto e l' organizzazione, sul territorio, di sessioni, convegni e tavole rotonde sul tema, ma

anche per incentivare attività volte migliorare la salute dell' individuo e la creazione di nuovi percorsi in foresta dedicati in particolar modo ai bambini e alle persone diversamente abili, per renderli quindi fruibili a tutti coloro i quali vogliano provare questa esperienza. A questi obiettivi si affianca anche la formazione a più livelli e la possibilità di conseguire il diploma nazionale di Forest Bathing con percorsi online e in presenza. "Il progetto del **Parco** del Respiro punta a sviluppare un **parco** terapeutico unico in Europa dove sperimentare l' influenza che la natura ha a livello psico-emozionale, sensoriale, chimico ed energetico", ha affermato Lucia Perlot, Presidente Consorzio Fai Vacanze . "I progetti portati avanti da realtà come PEFC Italia e dal settore 'Forest Bathing' del CSEN ci aiutano ad evidenziare il ruolo sempre più centrale delle foreste nelle nostre vite e ci permettono di promuovere un turismo consapevole, all' insegna del benessere e della sostenibilità ". Dolomiti Paganella e l' impegno nel promuovere il proprio territorio in armonia con il Pianeta Di recente l' Altopiano di Dolomiti Paganella, territorio in cui sorge il **Parco** del Respiro, è stato protagonista anche dell' organizzazione del festival ORME, che si tiene da ormai cinque anni e che si svolge lungo i sentieri dell' Altopiano. L' evento di quest' anno ha avuto come tema "Il rispetto genera felicità" e per quattro giorni ha tenuto compagnia ad abitanti del luogo e visitatori con numerosi appuntamenti dedicati a grandi e piccini. Tra di essi, ovviamente, non potevano mancare quelli dedicati ai boschi della Paganella, protagonisti di numerose attività sportive e spettacoli, e al **Parco**, in cui, oltre alle attività sopracitate, sono state organizzate anche sedute di meditazione. Non sono mancate, poi, le passeggiate alla scoperta dei suoni della natura, i trekking con gli animali, le esperienze di teatro gourmet e i laboratori per i bambini. Dolomiti Paganella. Foto di Ludovica Nati  
Leggi anche: "Forest bathing, un' immersione totale nella natura" [ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER](#)