

Naturaleza para tu salud

¿Qué es Shinrin Yoku? (森林浴):

森 BOSQUE
林 ARBOLEDA
浴 BAÑO

Literalmente significa “Baños de Bosque”. En Chile, específicamente en la Corporación Nacional Forestal (CONAF) lo llamamos "Baños de Naturaleza", dada la gran diversidad de ambientes de Norte a Sur que tiene nuestro país, desde el desierto hasta la selva patagónica. Y, sabiendo que todo ambiente natural te ayuda a mejorar la salud.

Shinrin Yoku es una práctica de promoción y prevención de la salud de origen japonés que beneficia la salud integral (fisiológica, mental, emocional y espiritual) de las personas gracias a la conexión plena de sus sentidos con la naturaleza y, especialmente, con los bosques. Dado que los árboles segregan los fitoncidas o aceites volátiles, y al aspirarlos las personas, nos ayudan efectivamente a mejorar nuestra salud.

Los fitoncidas les ayudan a los árboles a defenderse de los insectos, hongos y bacterias, pero a nosotros, cuando los inhalamos, nos ayudan a fortalecer nuestro sistema inmunológico.

Esta relación armónica del ser humano con la naturaleza es propia también de los pueblos originarios, manifestada en su cosmovisión de la Pachamama y la Ñuke Mapu. Es también un vínculo que está en nuestros genes, ya que también somos naturaleza y cada uno de nosotros tenemos el sentido de BIOFILIA, que es el amor a la vida, el amor a la naturaleza.

¿Cómo se practica?

Pasea sin prisa por naturaleza, activa tus sentidos, vive el Aquí y el Ahora = contempla + concéctate y emocionate con la NATURALEZA: revisa [la autoguía que te adjuntamos](#) e interactúa con la [lámina para saber del Shinrin Yoku, que contiene además tres videos demostrativos](#).

Son 4 pasos para la conexión y sanación con y en la naturaleza:

- PREPARATE, respira pausadamente, deja tu celular, deja las preocupaciones.
- CONECTA TUS SENTIDOS, actívalos tomando conciencia donde estás, hasta sentir la armonía, la paz y que eres parte de la naturaleza.
- CONTEMPLA LA NATURALEZA QUE TE RODEA, elige un lugar que te atraiga para detener tu paseo y permanecer en él para disfrutar y sentir en tu piel, sentidos y espíritu la maravillosa naturaleza que te rodea.

- COMPARTE TUS VIVENCIAS, para terminar el paseo cuenta tu experiencia a tu acompañante y, beban un té, o coman unos frutos secos o dibujen un rasgo de la naturaleza.

¿Dónde puedes hacer esta conexión sensorial con la naturaleza?

- En tus áreas silvestres protegidas del Estado. Consulta al guardaparque,
- En los parques urbanos,
- En tu jardín,
- En tu casa o en el lugar de tu trabajo (contacto con plantas, aromas naturales de plantas, recorridos virtuales).

Duración de la práctica y frecuencia

No hace falta que se pase mucho tiempo en el bosque o naturaleza en general, con dos a tres horas es suficiente, y el efecto positivo del Shinrin Yoku permanece en el organismo entre 5 a 7 días. Pero debes mejorar la conexión con la naturaleza que te rodea, que sea ojalá diaria o con mayor frecuencia, aunque sea en tu jardín, en la plaza o parque urbano cercano a tu casa.

Beneficios para tu salud

La práctica frecuente del *SHINRIN YOKU* (conexión y sanación con y en Naturaleza) contribuye por ejemplo a:

- Fortalecer el sistema inmunológico.
- Reducir la ansiedad y, la depresión.
- Reducir el estrés, (disminuye el nivel de cortisol y adrenalina).
- Mejorar el estado de ánimo y salud.
- Mejorar el funcionamiento del sistema cardiovascular y regula la presión arterial.
- Contribuir a la salud mental y espiritual.
- Mejorar el humor y la autoestima, lo que ayuda a tu felicidad.
- Incide en un menor sobrepeso corporal.
- Ayuda a conciliar el sueño.
- Contribuye a la cohesión y bienestar social.

Beneficios que nos aporta la naturaleza:

- Regulación del Clima (Captura el dióxido de carbono)
- Producción de Agua (reciclaje de la lluvia)

- Nos proporciona alimento
- Provisión de Oxígeno
- Propaga los aerosoles (Fitoncidas)
- Es necesaria para la salud y el bienestar humano
- Protección del Suelo contra la erosión
- Es esencial para los hábitats de la flora y la fauna.

¡CUIDEMOS LA NATURALEZA, PROTEJAMOS SU SALUD, PUES ELLA NOS SANA TAMBIÉN!