



Baños de bosque: en busca de conexión con la naturaleza

TERAPIA. Esta actividad de origen japonés persigue, a través de un contacto profundo con el entorno, producir bienestar y relajación.

Misael Sánchez
cronica@australtemuco.cl

El intenso ritmo de la vida en la actualidad ha incrementado no solo la sensación de agotamiento de las personas, sino que también ha provocado un alza en los niveles de estrés. No por nada hay estudios que indican que alrededor de un 30 por ciento de la población juvenil presenta problemas de salud mental. Entre los adultos, según los entendidos, la situación no debiera ser tan diferente.

De ahí que cada día sean más las personas que buscan un escape a esta realidad, practicando distintas actividades deportivas como el ciclismo recreativo o bien el trekking, donde se incrementa el contacto con el entorno.

Y es justamente esta última modalidad la que permite una conexión profunda con la naturaleza, especialmente a través de los denominados “baños de bosque”.

¿Pero qué es esta actividad que cada día gana más reconocimiento, incluso como terapia alternativa para bajar los niveles de estrés? Un baño de bosque, también conocido como Shinrin-yoku, es una práctica japonesa que consiste en pasar tiempo en un bosque o entorno natural, conectando con él a través de los cinco sentidos para mejorar la salud y el bienestar. Se trata de una especie de terapia inmersiva que busca reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y promover la relajación física y mental.

SUR UNIDO

En Temuco existe un grupo de trekking que está desarrollando actividades de este tipo.

Se trata de Sur Unido, cuya

“La idea surge como respuesta a la necesidad de generar contacto con la naturaleza. Y nuestra función como club es fomentar y promover la actividad física en estos contextos”.

Mariela Loyola,
presidenta de Sur Unido

líder, Mariela Loyola, comenta que “tuvimos hace algunos días una salida al sector del salto El Canelo, en Melipeuco, que fue guiada por un miembro de ONG Verde Urbano y la Asociación Chilena de Profesores de Yoga, donde practicamos el baño de bosque”.

Según agrega la presidenta de Sur Unido, “este consistió en reconectar con la naturaleza por medio del silencio y andar lento, activando todos los sentidos solo para la escucha de la naturaleza. Se promovió la reflexión y la relajación por medio de la respiración consciente, con ejercicios de yoga, además de la contemplación de texturas, sonidos y paisajes”.

Esta actividad, que surgió por interés de los miembros de Sur Unido, contempló caminatas por tramos de 20 minutos, tras los cuales se hacían pausas para dar paso a ejercicios de relajación y conexión con la naturaleza.

Fue tal el éxito, que el grupo desarrollará futuras actividades de este tipo, las que serán abiertas a la comunidad que quiera experimentar esta conexión profunda con la naturaleza y, en definitiva, con uno mismo.



LOS INTEGRANTES DE SUR UNIDO ESTÁN CONSTANTEMENTE REALIZANDO ACTIVIDADES QUE BUSCAN EL CONTACTO CON LA NATURALEZA.



UN MOMENTO DE MEDITACIÓN EN MEDIO JUNTO AL SALTO EL CANELO.



LA CAMINATA FUE DESARROLLADA EN LA COMUNA DE MELIPEUCO.



LA FINALIDAD DEL BAÑO DE BOSQUE ES VIVIR UNA EXPERIENCIA DE BIENESTAR EN CONTACTO PROFUNDO CON LA NATURALEZA.