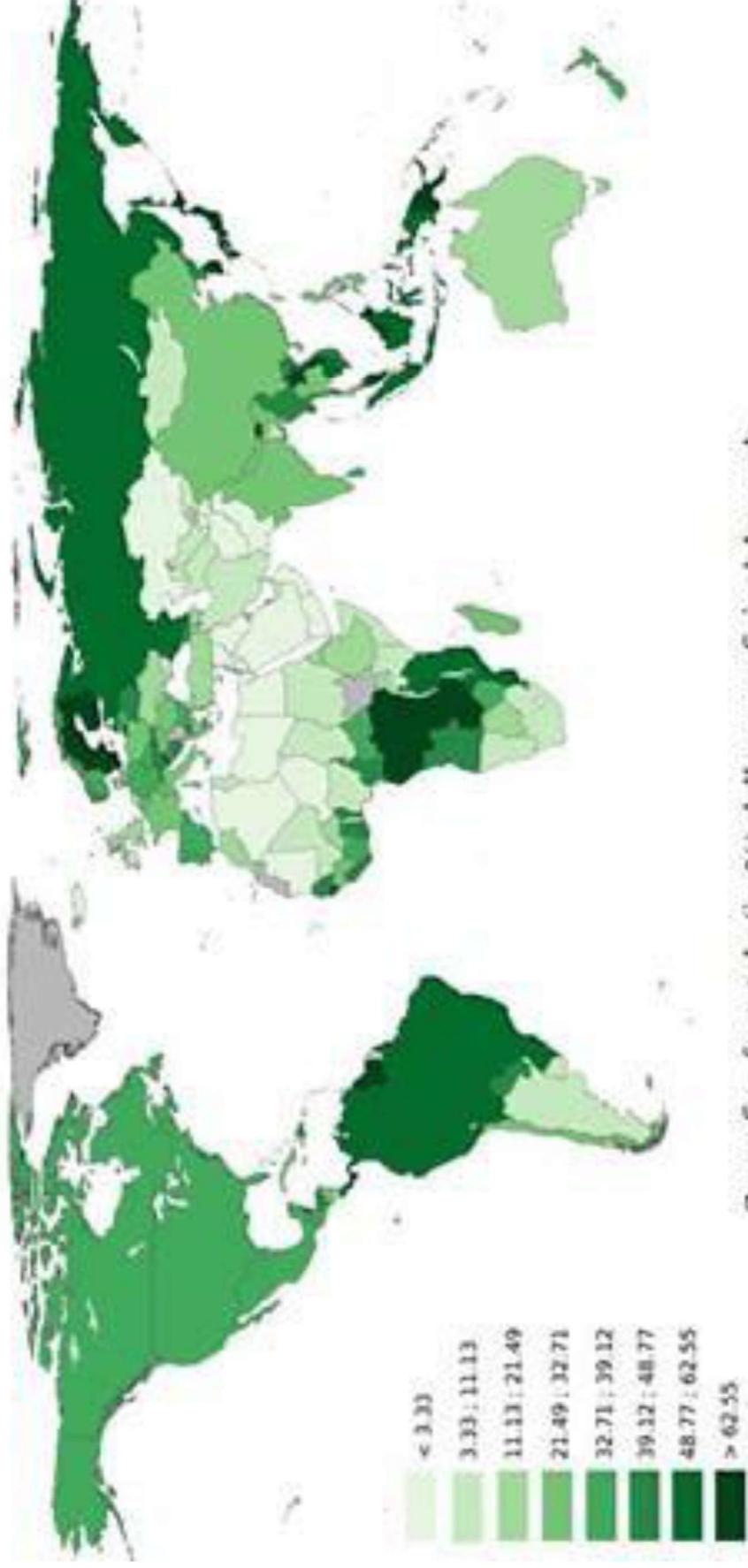


# Lo Shinrin-yoku è attuabile in tutto il mondo (o quasi)



# **Base Shinrin-yoku, si prefigge di curare :**

**Insonnia**

**Diabete**

**Dipendenze**

**Affaticamento mentale**

**Depressione**

**Emicrania**

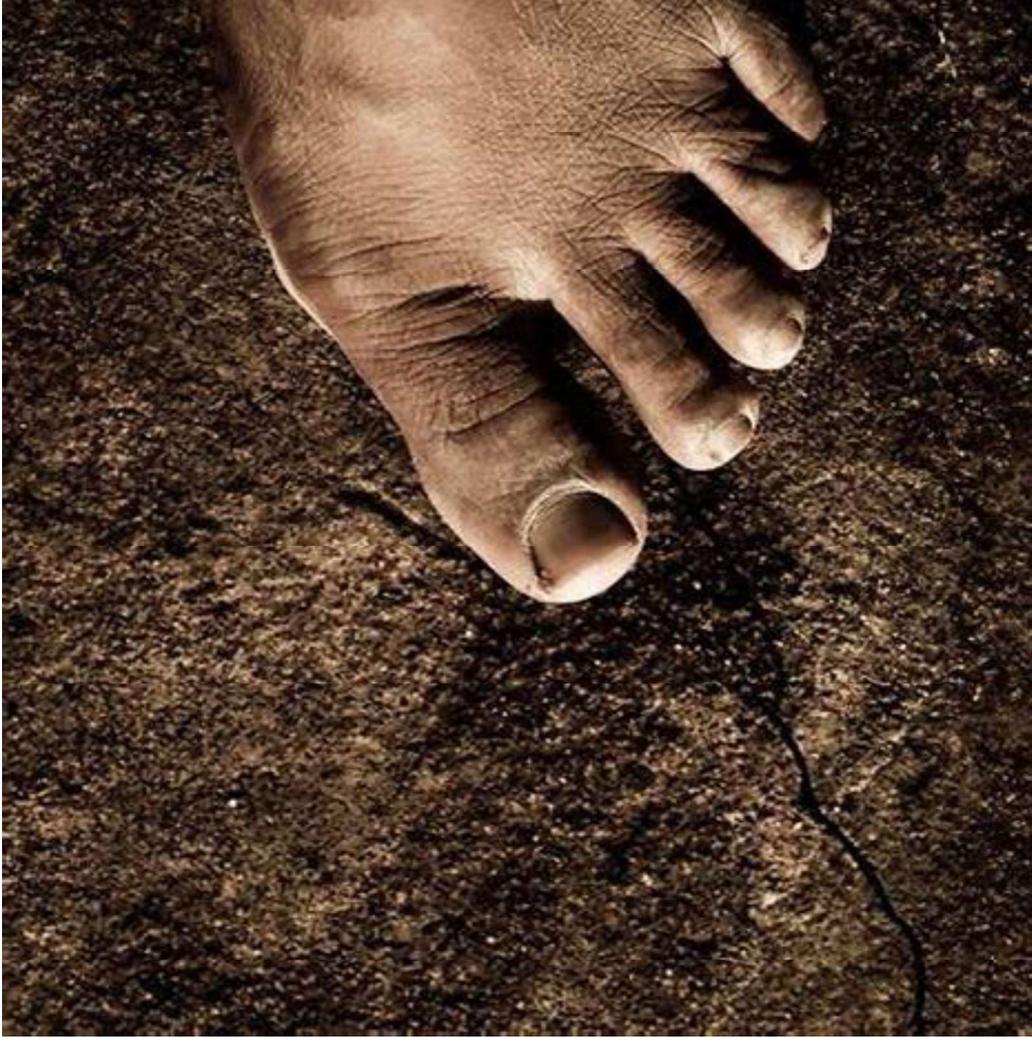
**Ipertensione**

**Attacchi di panico**

**Obesità**

**.....e molto altro!**

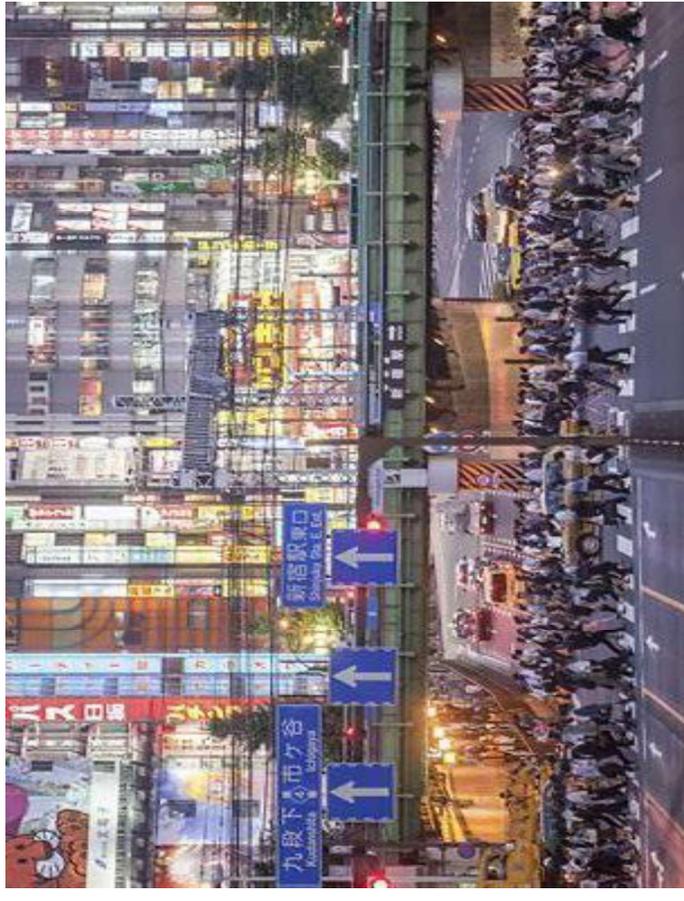
**Essere Umano > Uomo > Homo > Humus > Terra**



# Essere Umano > Essere Urbano

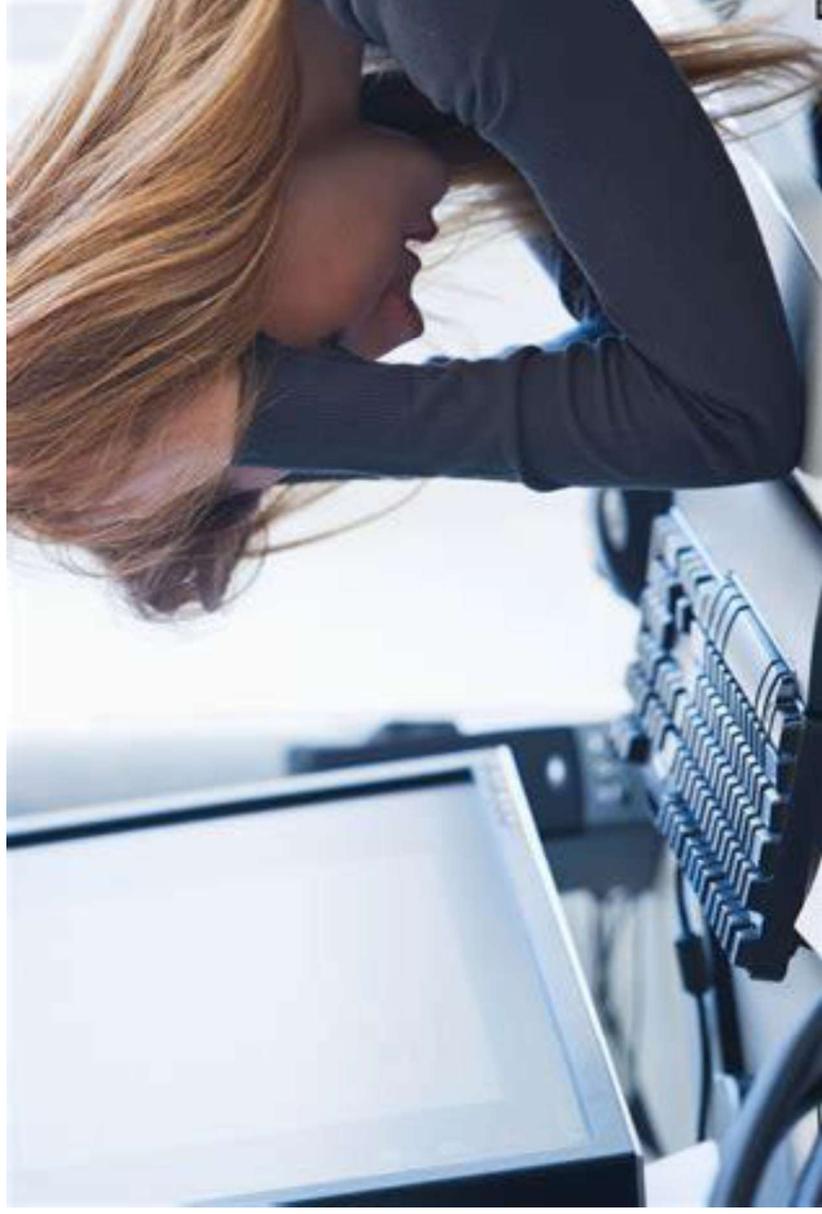
746 milioni nel 1950 > 3,9 miliardi nel 2014 !

2050 il 75%



# Tecnostress

## La «Peste» del nostro secolo



**90% della nostra esistenza  
in ambienti al chiuso!**



**5% all'interno di un  
abitacolo d'automobile.**



**10 ore al giorno davanti ad uno schermo!!**





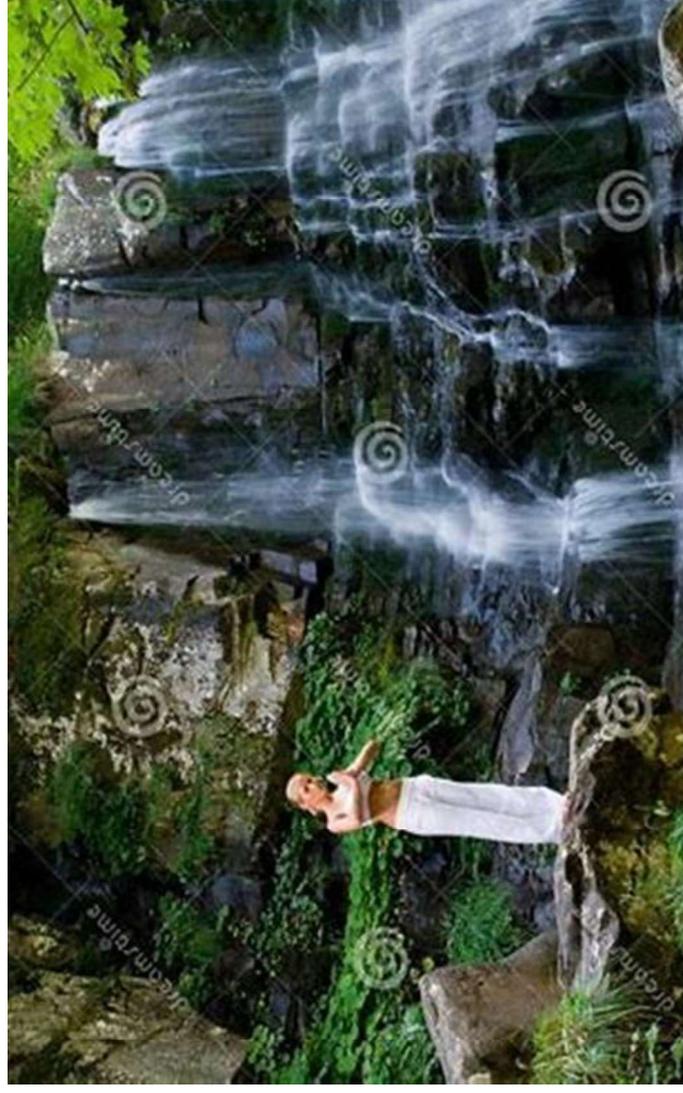
**La luce emessa dai dispositivi è chiamata Luce Blu, ha uno spettro visibile con lunghezza d'onda dai 460 ai 480 nm,.**

**Tale frequenza che tende a bloccare la produzione della melatonina, l'ormone responsabile dei cicli sonno-sveglia (Cicladiano)**



# Lo Shinrin-yoku

Permette la  
riconnessione dei  
nostri ritmi a quelli  
della natura



**E' il ponte tra noi e il mondo naturale**

**Dà il via al processo di guarigione**

**Aiuta a mantenere alto il livello di salute**

# **Lo Shinrin-yoku**

**La forestoterapia non è né escursionismo  
né alpinismo**

**Immergersi nella foresta per godere del  
benefico psicofisico**

# **Foresta curativa**

**Temperatura e l'umidità dell'aria,**

**Luminosità**

**Corrente d'aria e velocità del vento**

**Suoni della natura**

**Distanza da rumori urbani**

**Assenza di sostanze chimiche**

**Numero e tipologia di alberi**



**Requisiti base di ogni sentiero :  
Lunghezza circa 5 Chilometri  
(da percorre in 4 ore circa)**

**Pendenza non eccessiva**

***Ampiezza***

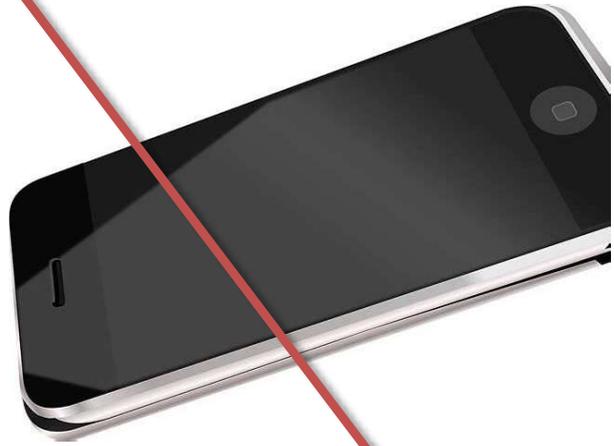
**Buona luminosità**

**Segnaletica chiara**

# Foreste Certificate

La certificazione di terapia forestale è iniziata nel 2006 e ora più di 60 foreste sono certificate dall' Hokkaido a Okinawa.

La terapia forestale è stata introdotta in ogni regione come centro di rilancio turistico e cittadino che valorizza la natura come luogo di scambio e luogo adatto ad attività che aiutano a migliorare la salute delle persone di tutti.



# Attivazione dei Cinque Sensi

**Vegetale a chi?**

**Direbbe un albero se potesse parlare, lui che di sensi ne ha molti più dei nostri cinque...**

**Un processo di risveglio dei sensi ordinari che,  
giunti ad integrazione, diverranno gli  
straordinari mezzi di connessione con la  
natura**

# Tatto





**Toccare!!**

# Olfatto



**Fitoncidi:**

**Dal greco Phiton+  
cidi ,  
Pianta e Uccidere.**

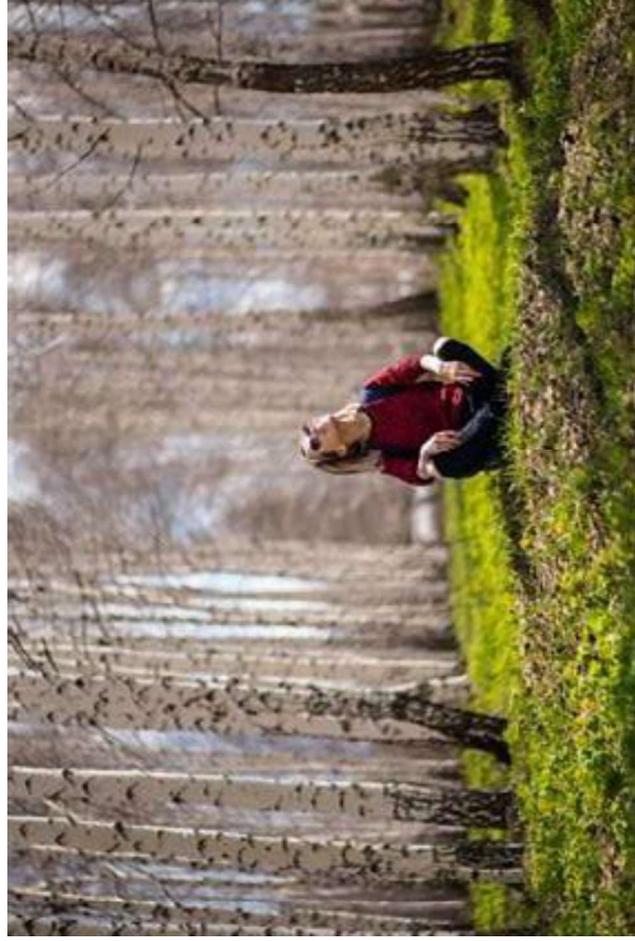
**La voce delle piante,  
attraverso i fitoncidi  
gli alberi  
comunicano tra  
loro.**

**I più comuni sempreverdi, sono i maggiori  
produttori di queste sostanze, dall'uomo  
estratte per produrre gli oli essenziali!**

# Non solo Fitoncidi!



# Udito



## **Esercizio di ascolto**

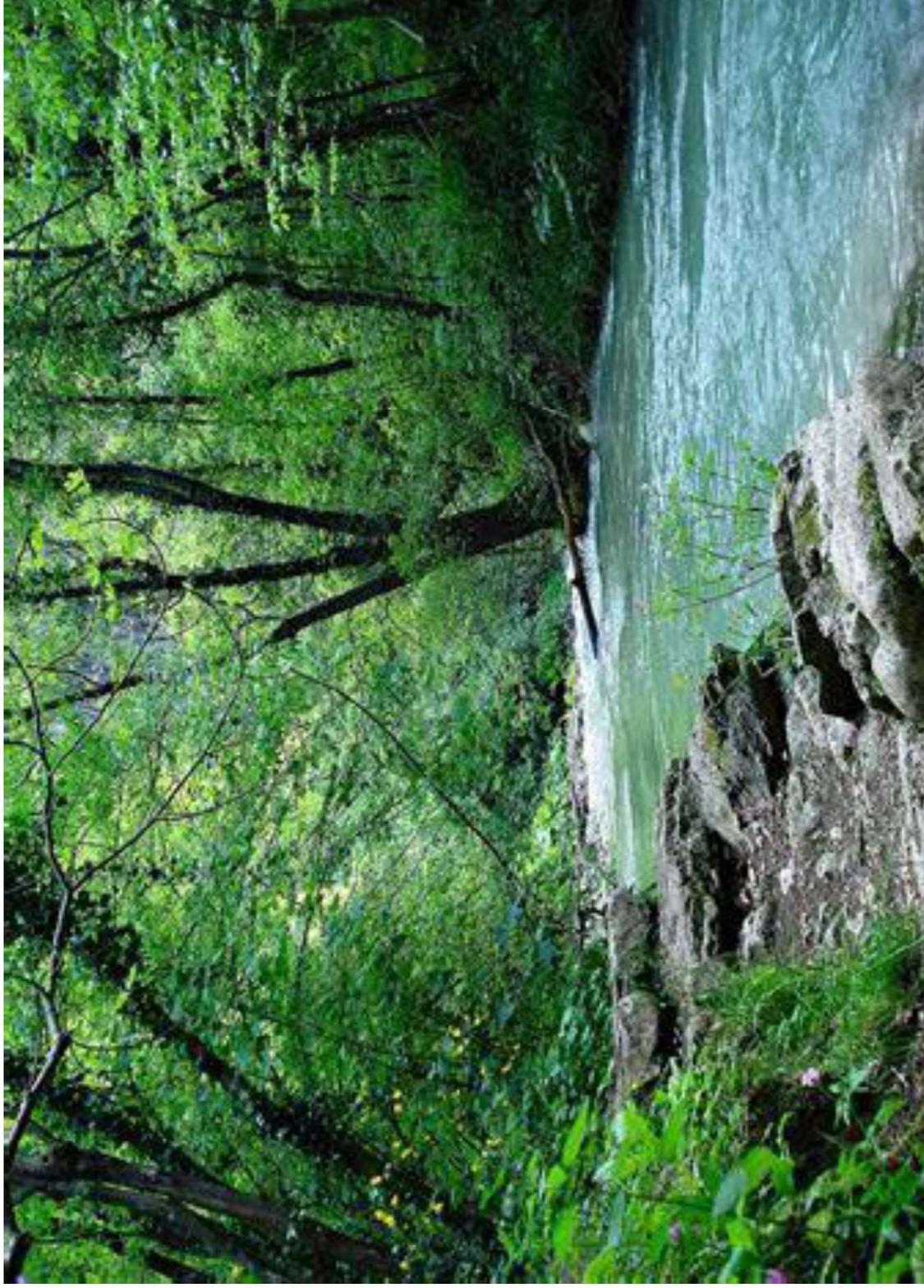
- 1-Mettendosi seduti si inizia a far rallentare i pensieri, cercando di fissare l'attenzione sui suoni che provengono dall'ambiente che si è scelto.**
- 2-Respirazione yogica, si espira associando all'aria in uscita un pensiero negativo(il rumore interno che da noia). Eliminando le distrazioni ci si concentra sul respiro.**
- 3-Quando il silenzio ha preso il posto dei pensieri, iniziare ad accogliere i rumori della natura, adottandoli.**
- 4-Per perfezionare l'ascolto, mantenersi immobili e chiudere gli occhi, cercando un dialogo con gli elementi naturali circostanti.**

# Vista



Komorebi

# L'importanza del colore Verde



# Frattali





**Esercizio : Osservazione dei frattali.**  
Fermarsi, regolare il respiro , e soffermare lo sguardo su uno schema naturale ripetuto( scorrere di un ruscello, delle venature di una foglia, o alcuni di quelli da poco elencati). In breve tempo si iniziano a percepire ripetizioni geometriche nell'ambiente circostante, e il riconoscimento di tale regolarità indurrà alla calma e, al tempo stesso, allo stupore.



# Gusto



# Prepararsi un tè con piante raccolte durante la terapia forestale



# Attività Aggiuntive



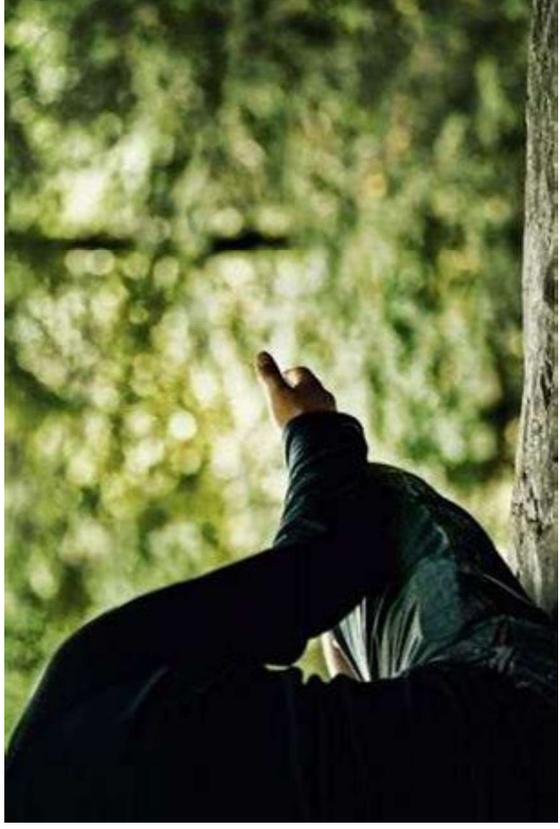
*Camminata Nordica*



*Yoga*



*Tai Chi*



*Meditazione*



*Gong e strumenti  
armonici*



*Haiku*

# Shin-rin Yoku in Giappone



65 forests nationwide

65 Foreste Nazionali

Hokkaido

Tohoku

Kanto

Hokuriku  
Koshinetsu

Tokai

Kansai

China

Shikoku

Kyushu

Okinawa

# Benefici dello Shinrin-yoku

**-Abbassamento frequenza cardiaca e pressione sanguinea**

**-Accelerazione del processo digestivo**

**-Aumento dell'energia, allevia ansia stress depressione e rabbia.**

**Riduzione valore di cortisolo, ormone dello stress)**

**miglioramento dell'umore del 30%**

**POMS e valore cortisolo**



# Benefici dello Shinrin-yoku

**-Migliora la qualità del sonno**

+ 15% , in media 54 minuti

**-Stimola e rafforza le difese immunitarie**

+ 50% dell'attività delle cellule NK e del numero delle stesse, ed un incremento del 30% (media) della loro concentrazione.

**-Aumento della creatività e della capacità di risolvere i problemi**

Garantisce un vantaggio cognitivo reale e misurabile del 50%



# Mainichi ...Uno Stile di Vita Shinrin-Yoku



**Mainichi: Ogni Giorno**

**毎日**

# Mainichi Shinbun

Quotidiano di carta riciclata e vegetale che può essere piantato dopo la lettura.



Mix di carta riciclata, acqua e piccoli semi di fiori o piante aromatiche basta sminuzzarla, piantarla, annaffiarla e in poche settimane darà vita a piantine e fiorellini

# Mainichi ...Uno Stile di Vita Shinrin-Yoku



**Per dare una  
scossa al nostro  
sistema nervoso e  
immunitario si  
consiglia uno  
Shinrin-yoku di tre  
giorni e due notti!**



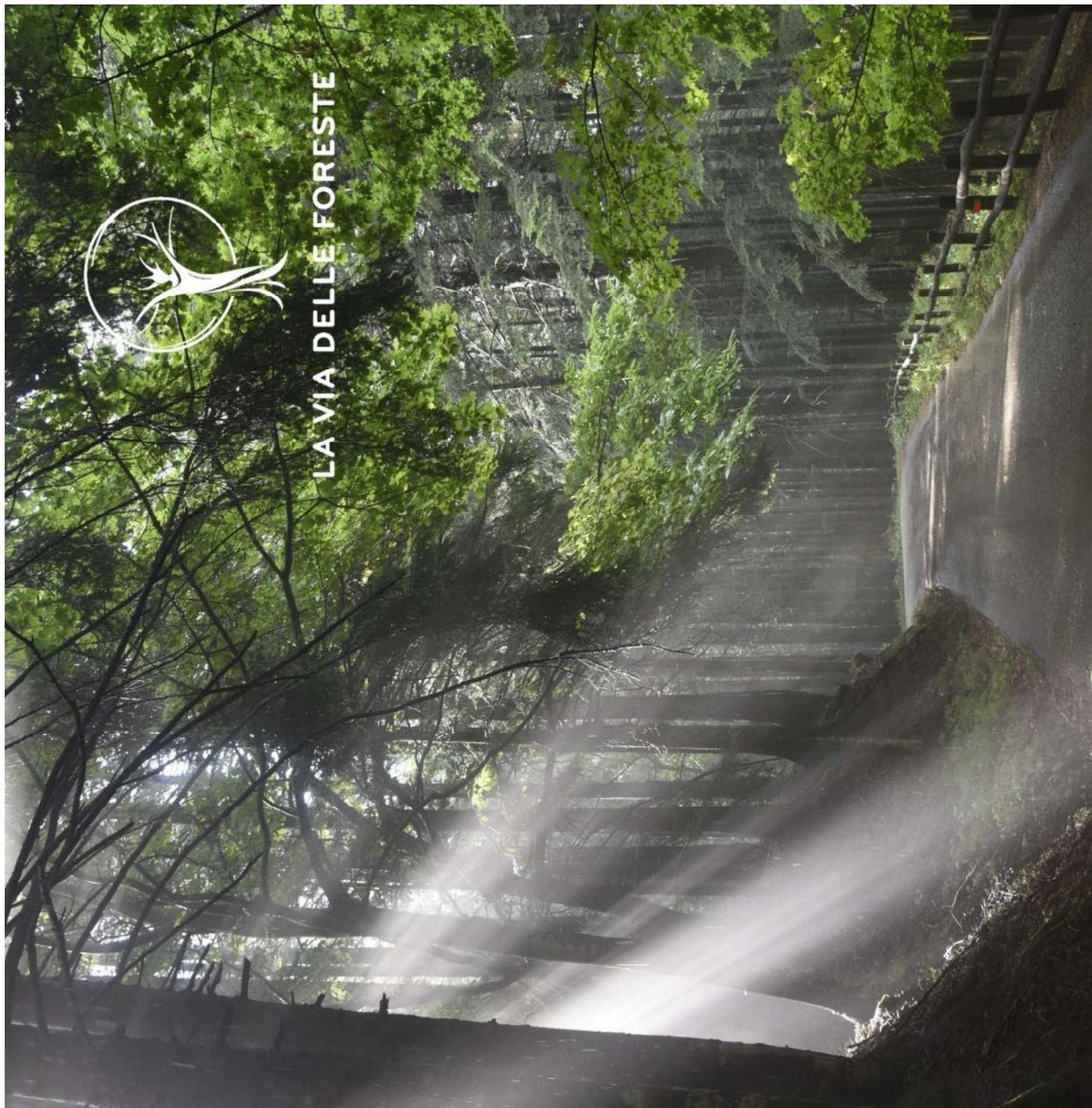


**LA VIA DELLE FORESTE**

[www.laviadelleforeste.it](http://www.laviadelleforeste.it)



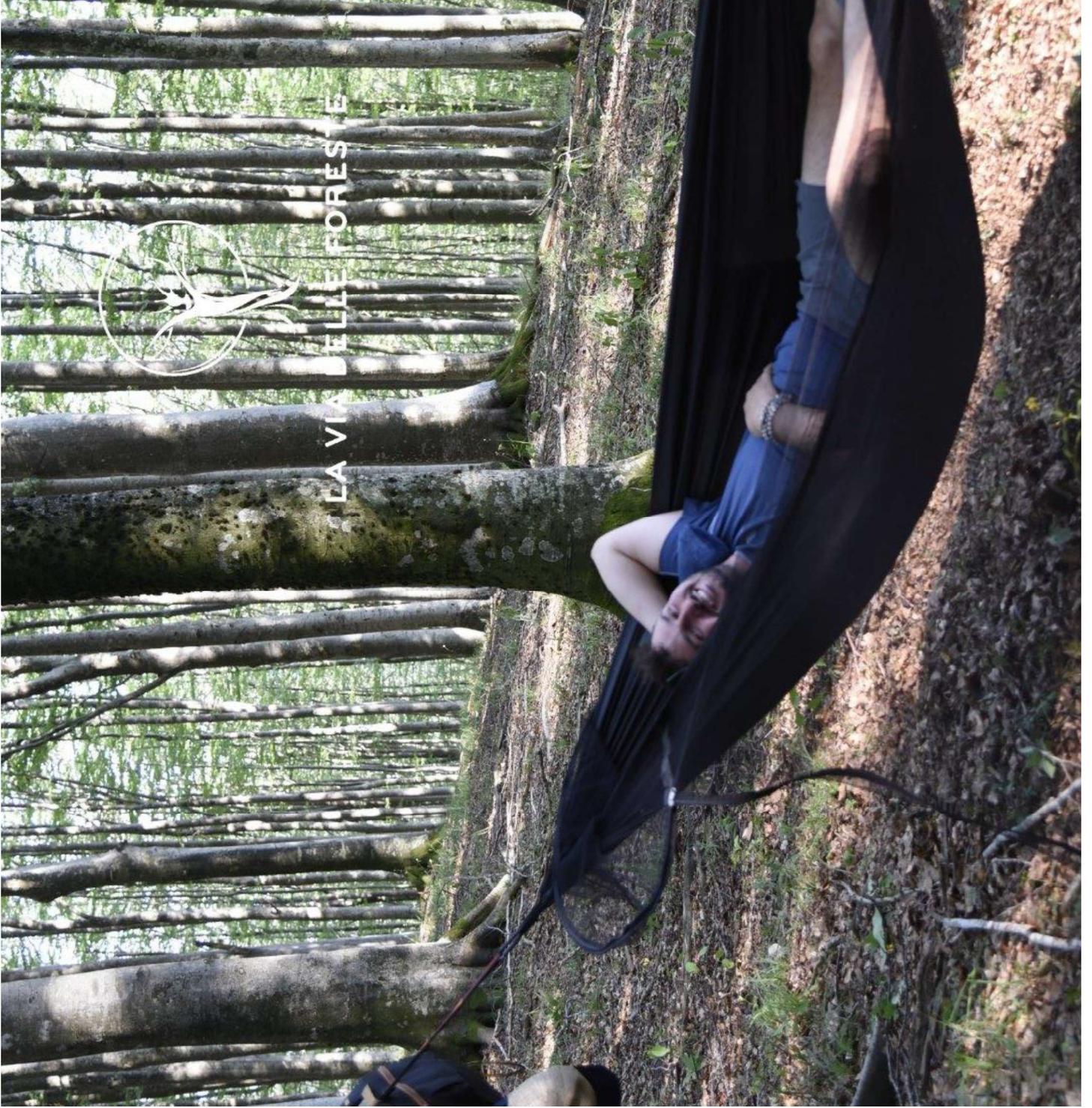
LA VIA DELLE FORESTE





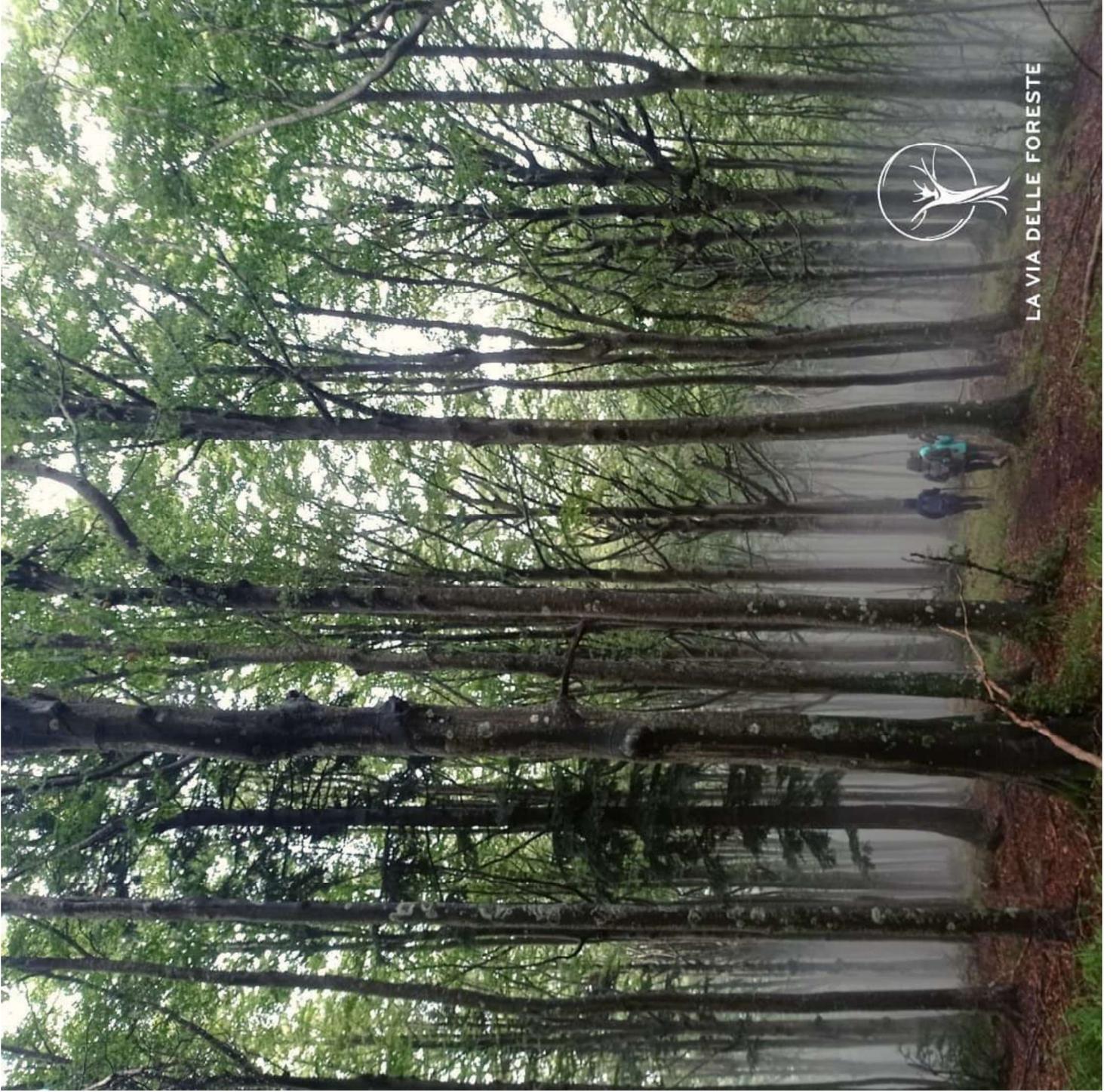
LA VIA DELLE FORESTE





LA VIA DELLE FORESTE





LA VIA DELLE FORESTE



LA VIA DELLE FORESTE



LA VIA DELLE FORESTE



# La Risultati estate 2021

Tensione	-77%
Depressione	-75%
Aggressività	-80%
Stanchezza	5%
Confusione	-62%
Vigore	-2%

セラピーロード

Terapī rōdo

**Dimenticare**

**Ricordare**

**Sentire**

**Mi piace il verbo sentire...  
Sentire il rumore del mare,  
sentirne l'odore.  
Sentire il suono della pioggia che ti bagna le  
labbra,  
sentire una penna che traccia sentimenti su un  
foglio bianco.  
Sentire l'odore di chi ami,  
sentirne la voce  
e sentirlo col cuore.  
Sentire è il verbo delle emozioni,  
ci si sdraia sulla schiena del mondo  
e si sente...**

**Alda Merini**

# 16:10- 17:15 Parte seconda :

*«Arti lente, Folklore»*

