

PĂDUREA CARE VINDECĂ

**Shinrin-yoku – metoda japoneză
pentru o viață lungă și fericită**

DR QING LI

Traducere din engleză de
Lidia Grădinaru

Dr. Qing Li este profesor asociat la Nippon Medical School din Tokyo; este unul dintre cei mai importanți experți din lume în shinrin-yoku. Dr. Li este vicepreședintele și secretarul general al Societății Internaționale a Pădurii și Medicinii Forestiere și președintele Societății de Medicină Forestieră din Japonia. Este și unul dintre directorii Societății de Terapie Forestieră din Japonia.

Cuprins

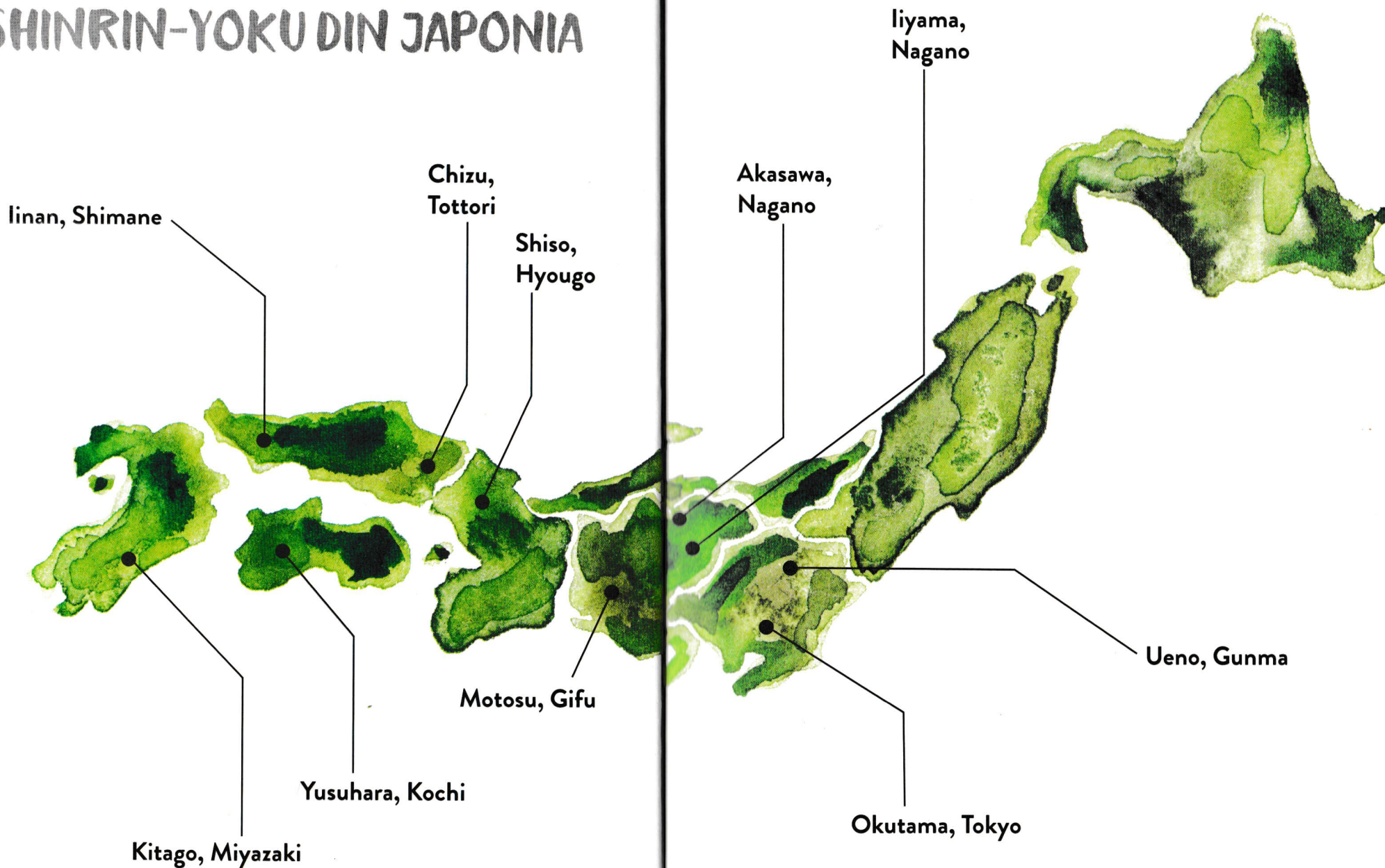
Câteva dintre bazele de shinrin-yoku din Japonia	viii
Introducere: Relația noastră cu pădurile	1

1. De la sentiment la știință	57
2. Cum se practică shinrin-yoku	117
3. Aducerea pădurii în interior	227
4. Cu gândul la viitor	275

Anexe

40 de păduri frumoase din lume	302
Testul PSS	304
Studii la care s-a făcut referire în această carte	306
Alte surse	307
Credite foto	308
Mulțumiri	310

CÂTEVADINTRE BAZELE DE SHINRIN-YOKU DIN JAPONIA



Introducere

Relația noastră cu pădurea

Toți știm ce bine ne simțim în natură. O știm de milenii. Sunetele pădurii, mirosul copacilor, razele soarelui jucându-se printre frunze, aerul proaspăt, curat — toate acestea ne conferă o senzație de confort. Ne scapă de stres și de griji, ne ajută să ne relaxăm și să gândim mai limpede. Timpul petrecut în natură ne îmbunătățește starea de spirit, ne redă energia și vitalitatea, ne înprospătează și ne întinerește.

Știm asta până în adâncul
oaselor noastre. E ca o
intuiție sau un instinct, un
sentiment care uneori este
greu de descris. În japoneză
avem un cuvânt pentru
aceste sentimente care sunt
prea profunde pentru a fi
transpuse în cuvinte: *yūgen*.
Yūgen ne dă un profund
sentiment de frumusețe și
mister ale Universului. El
este despre această lume,
dar sugerează și ceva de
dincolo de ea. Dramaturgul
Zeami Motokiyo îl descrie
drept „umbrele subtile ale
bambusului pe bambus“,
sentimentul pe care îl ai când
„vezi soarele coborând după
un deal înveșmântat în flori“
sau „când hoinărești printr-o
pădure uriașă fără gând de
întoarcere“.



Eu așa mă simt când sunt în natură. Mă gândesc la copilăria mea petrecută într-un sătuc. Îmi amintesc de pădurile de plop verzi primăvara și vara și cu frunze îngălbenite toamna. Îmi amintesc de jocul de-a v-ați ascunselea pe care îl jucam printre copaci cu prietenii mei și de animalele pe care le găseam, precum iepuri și vulpi, hamsteri chinezești și verigițe. În satul meu era o frumoasă livadă de caiși care toată luna aprilie era îmbrăcată în flori roz. Mai țin minte și acum gustul caiselor pe care le culegeam toamna.

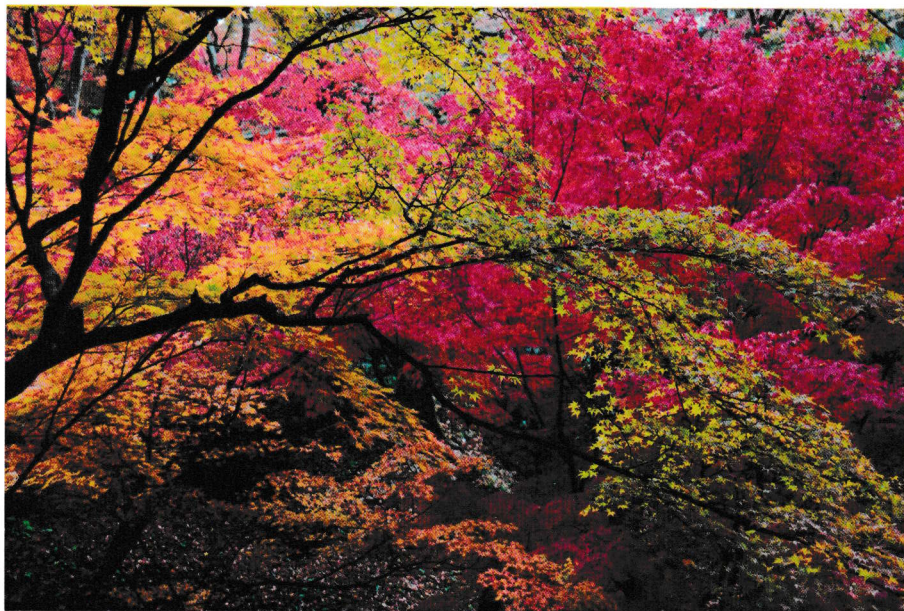
Dar ce anume este acest sentiment care este atât de greu de transpus în cuvinte? Ce se află în spatele lui? Cum ne face natura să ne simțim așa? Eu sunt om de știință, nu poet. Și cercetez de mulți ani știința din spatele acestui sentiment. Vreau să știu de ce ne simțim mult mai bine când suntem în natură. Care este această putere secretă a copacilor care ne face mult mai sănătoși și mai fericiți? De ce ne simțim mai puțin stresati și avem mai multă energie doar plimbându-ne prin pădure? Unii oameni studiază pădurile. Alții studiază medicina. Eu studiez medicina pădurii pentru a afla toate căile prin care plimbarea prin pădure ne poate îmbunătăți starea generală.

Libris.ro

Respect pentru oameni și natură



Când te-ai plimbat ultima dată printr-o pădure sau ai mers printr-un ținut împădurit atât de frumos încât te-a făcut să te oprești și să te minunezi? Când ai observat ultima dată apărând bobocii de primăvară sau te-ai uitat atent la modelele de gheață de pe o frunză iarna? Mă întreb, în schimb, câte ore ai petrecut azi minunându-te la un ecran și de câte ori ți-ai verificat telefonul. În biroul tău, cu aer condiționat sau încălzit, poate nici n-ai observat vremea. Poate ai ratat complet schimbarea anotimpurilor. Ți-ai dat seama că afară e primăvară? Că toamna s-a întors?



Eu nu mai trăiesc la țară. Acum locuiesc în Tokio, unul dintre cele mai mari orașe din lume și cel cu cei mai mulți oameni. Dintr-un mic port pescăresc din vechea provincie Musashi, Tokio a devenit cel mai aglomerat oraș din lume, cu o populație de aproximativ 13,5 milioane. Asta înseamnă în jur de 11% din populația totală a Japoniei. Și suntem îngrămădiți în 2 191 km pătrați, sau 0,06% din suprafața totală a Japoniei. Cu alte cuvinte, în Tokio sunt 6 158 de oameni pe kilometru pătrat. Prin comparație, Londra are 1 510 locuitori pe kilometru pătrat, Parisul 2 844, iar New York 1 800.

Dar sunt norocos. Lucrez chiar lângă un parc în care se află un altar faimos și sunt mulți copaci. De la fereastra biroului meu văd priveliștea frumoasă și, aproape în fiecare zi, la ora prânzului, mă plimb prin locul sfânt.



Sunt arbori de gingko uriași, cireși și o grădină de azalee vechi de trei sute de ani, cu mii de varietăți diferite, unele cu flori mici, precum Fuji-tsutsuji, iar altele cu flori mari ca niște roți, precum Hanaguruma. Ele înfloresc în aprilie și mai în nuanțe de roșu-intens, roz și alb. Ador să văd cireșii înfloriți și, pe măsură ce vara trece, mă bucur de multele nuanțe diferite de verde. Toamna, frunzele de gingko devin de un galben-puternic. Azi, când am ieșit la plimbarea de la prânz, vântul adia încântător și, da, am observat că arborii de gingko își îmbracă minunata culoare de toamnă. În weekenduri vizitez parcurile verzi din Tokio și petrec mai multe ore acolo. Și în fiecare după-amiază de luni îmi scot studenții la plimbare.