

PĂDUREA CARE VINDECĂ

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

DR QING LI

Traducere din engleză de
Lidia Grădinaru

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Redactare:
ANDREEA TUDORICĂ

Ilustrație copertă: © Margaret Rankin / Magprint.etsy.com

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
MIHAELA GAVRILOIU

Corectură:
IRINA MUȘĂTOIU
ANDREEA-LAVINIA DĂDĂRLAT

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LI QING

Pădurea care vindecă: Shinrin-yoku — metoda japoneză pentru o viață lungă și fericită / dr. Qing Li; trad. din engleză de Lidia Grădinaru. — București: Lifestyle Publishing, 2019
ISBN 978-606-789-171-3

I. Grădinaru, Lidia (trad.)

615.8

Titlul original: *Shinrin-Yoku: The Art and Science of Forest Bathing*
Autor: Dr. Qing Li

Text copyright © Dr Qing Li, 2018
The moral right of the author has been asserted.
Original English language edition first published by Penguin Books Ltd, London
Hărți: Sarah Locher
Grafice: Michael Davis
Design interior: Couper Street Type Co.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2019
pentru prezenta ediție
Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

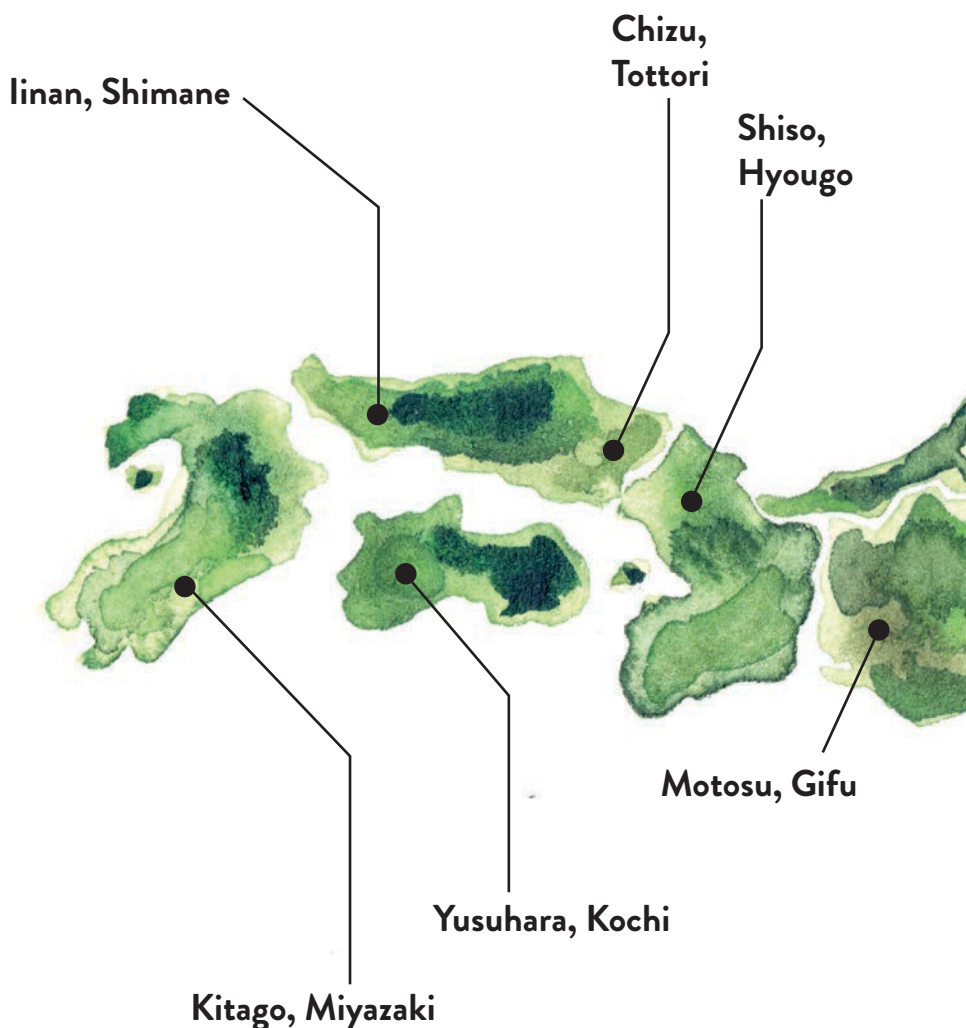
O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

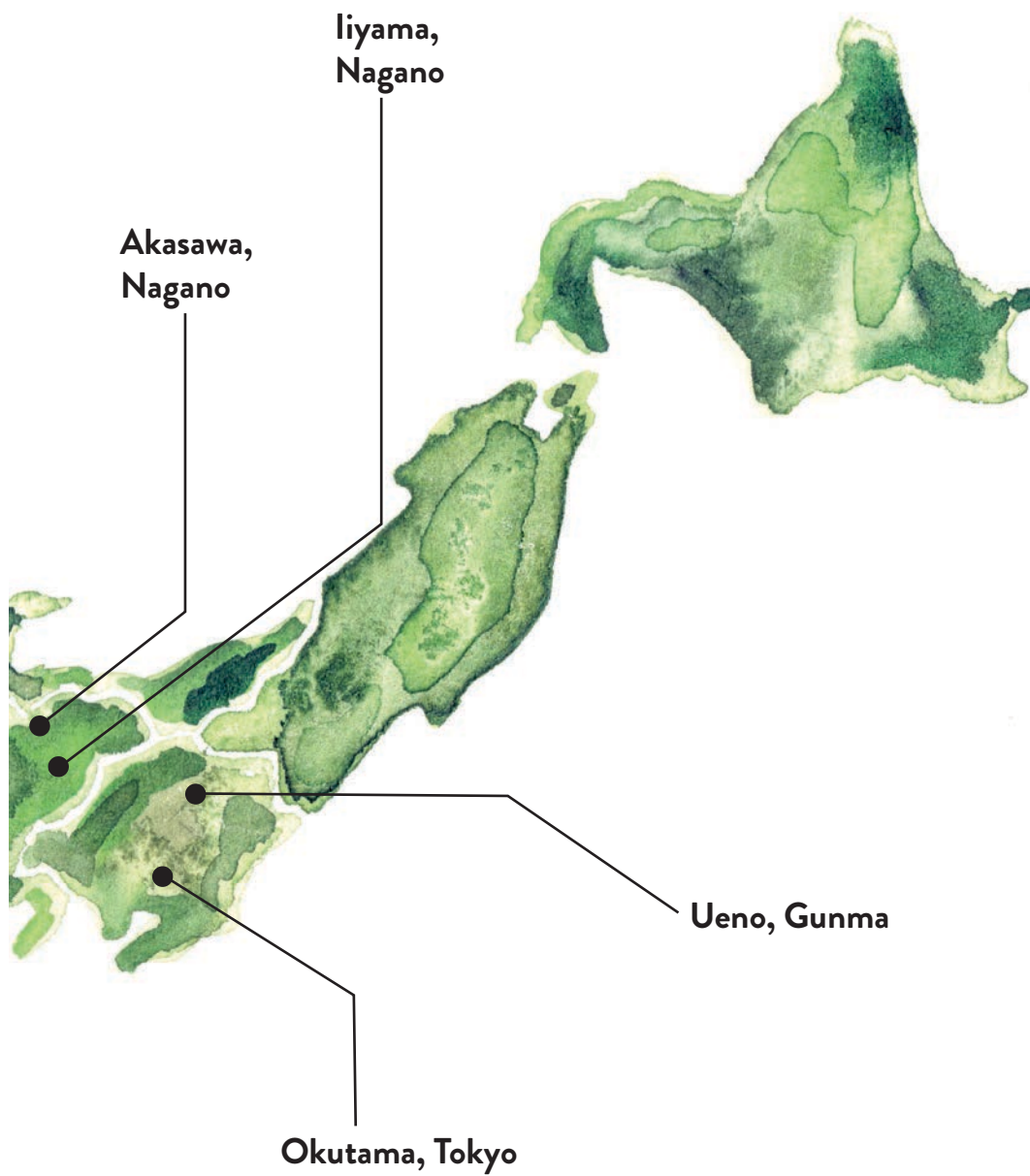
ISBN 978-606-789-171-3

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

CÂTEVA DINTRE BAZELE DE SHINRIN-YOKU DIN JAPONIA





Iiyama,
Nagano

Akasawa,
Nagano

Ueno, Gunma

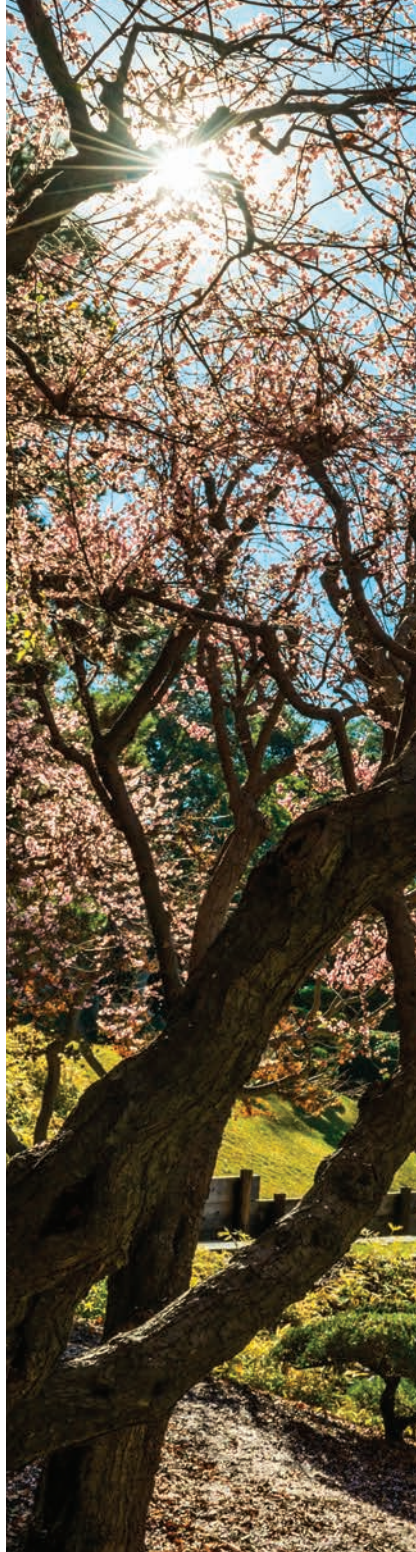
Okutama, Tokyo

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 plopî 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 veverițe. 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 stresați 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.





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.

井上佐久子

商売繁昌
新妻薫

社務所

繁昌
久郷三郎
久郷和子

油の繁昌

小堀光子

家内安全
杉山育子

家内安全
天野善之

浦澤和弘

辛島満

石田ミツエ

家内安全
熊谷一朗

家内安全
若原三

家内安全
清水良吉

家内安全
小島忠孝

家内安全
小島忠孝

家内安全
小島忠孝

家内安全
小島忠孝

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.

De fapt, e mai mult decât doar o plimbare. Noi practicăm ceea ce în Japonia numim îmbăierea în pădure sau *shinrin-yoku*. În japoneză, *shinrin* înseamnă „pădure“, iar *yoku* înseamnă „baie“. Așa că *shinrin-yoku* înseamnă îmbăierea în atmosfera pădurii sau asimilarea pădurii prin simțurile noastre. Aici nu este vorba de exerciții fizice, drumeție sau jogging. Este vorba de a fi pur și simplu în natură, de a te conecta cu ea prin simțurile văzului, auzului, mirosului, gustului și pipăitului. În interior tindem să folosim doar două simțuri, ochii și urechile. Afară putem simți mirosul florilor și gustul aerului curat, ne putem uita la culorile schimbătoare ale copacilor și putem auzi cântecul păsărilor și simți adierea vântului pe pielea noastră. Iar când ne deschidem simțurile, începem să ne conectăm la lumea vie.

Frunzele copacului de ginkgo se transformă într-un galben-strălucitor pe timpul toamnei.





Ipoteza biofiliei

Conceptul conform căruia oamenii au nevoia biologică de a se conecta cu natura a fost numit biofilie, cuvânt care provine din limba greacă și înseamnă „dragoste de viață și de lumea vie”. Conceptul a fost răspândit de biologul american E. O. Wilson în 1984. El era de părere că, deoarece evoluăm în natură, avem nevoia biologică de a ne conecta cu ea. Iubim natura pentru că am învățat să iubim lucrurile care ne ajută să supraviețuim. Ne simțim confortabil în natură pentru că ne-am trăit cea mai mare parte a vieții pe Pământ. Suntem condiționați genetic să iubim natura. E în ADN-ul nostru.

Iar această afinitate pentru lumea vie este esențială pentru sănătatea noastră. Contactul cu natura este tot atât de vital pentru starea noastră de bine ca sportul practicat în mod regulat și alimentația sănătoasă. „Existența noastră depinde de această înclinație, spiritul nostru e țesut din ea, speranța se înalță pe curenții ei”, scria Wilson. Suntem construiți să ne asociem cu lumea vie și, așa cum starea noastră de sănătate se îmbunătățește când suntem în natură, tot așa are de suferit când suntem divorțați de ea.

Noi facem parte din lumea naturii.
Ritmurile noastre sunt ritmurile naturii.
Atunci când ne plimbăm agale prin
pădure, văzând, ascultând, mirosind,
gustând și pipăind, ne aducem simțurile
în pas cu natura. Shinrin-yoku este ca
o punte. Deschizându-ne simțurile, ea
face legătura între noi și lumea naturii.
Iar atunci când suntem în armonie cu
lumea naturii putem să începem să ne
vindecăm. Sistemul nostru nervos se
poate reseta, corpul și mintea noastră pot
reveni la cum ar trebui să fie. Nemaifiind
în dezechilibru cu natura, ci ajungând din
nou în armonie cu ea, suntem întăriți și
refăcuți. Poate nu mergem foarte departe
în plimbarea noastră prin pădure, dar,
conectându-ne cu natura, shinrin-yoku
ne duce la adevăratul nostru sine.

Shinrin-yoku
este ca o
punte. Deschi-
zându-ne
simțurile, ea
face legătura
între noi și
lumea naturii.

