



Terapia Forestale e Forest Bathing

Elaborazione e commentato a cura di

DAVIDE PETTENELLA

ILARIA DOIMO

Università degli Studi di Padova

Fonte dei dati

Ilaria Doimo - Università degli Studi di Padova

Il termine *forest bathing* (FB) è la traduzione del termine giapponese *Shinrin-Yoku* che significa letteralmente "bagno nella foresta". Questa è una pratica basata sull'intuizione del popolo giapponese che lo stare in foresta, passeggiare tra gli alberi prestando attenzione agli stimoli della natura, supporti la salute psicofisica. Grazie ai risultati di numerosi studi medici, in Giappone e in Corea si è passati da quella che era una pratica tradizionale non formalizzata (*shinrin-yoku*), alla *forest therapy* (terapia in foresta - FT), cioè a pratiche strutturate e certificate tecniche basate sugli effetti sulla salute, scientificamente testati. In questa sede, per una prima raccolta di dati su tali esperienze, abbiamo mantenuto questa classificazione concettuale. Dunque si intendono FT, le iniziative specializzate e prevalentemente a sé stanti (*stand alone*) dove, grazie al supporto di studi scientifici, si progetta un percorso in foresta dedicato alla cura fisica e mentale. Invece, con FB, si è fatto riferimento alle attività di rilassamento e svago che si pongono come servizio integrato ad un'offerta turistico-ricreativa più ampia, disgiunte da specifiche funzioni terapeutiche. Entrambi i

tipi di iniziative sono in Italia ancora in una fase sperimentale e di *start up*, hanno caratteri molto disomogenei e per questa ragione una raccolta sistematica di dati non è possibile. In totale le iniziative presenti in Italia non sono superiori ad una decina di casi.

Per quanto riguarda le attività di FT riportiamo gli esempi in cui il bosco è utilizzato per una funzione terapeutica supportata da studi *in situ* ed è presente una gestione e progettazione mirata. Sulla falsariga delle esperienze in paesi asiatici, presso il Parco Terapeutico Valli del Natisone (UD), un gruppo di studiosi dal 2002 esegue studi scientifici i cui risultati hanno permesso la creazione di quello che di fatto è il primo esempio di terapia in foresta in Italia. L'associazione Malin-Mil, responsabile del progetto, propone delle "immersioni forestali" mirate. L'associazione dal 2013 partecipa anche all'organizzazione di sperimentazioni cliniche organizzati dall'Associazione Lotta alle Pneumopatie Infantili nella Foresta di Tarvisio. Presso l'Oasi Zegna (BI) invece, è visitabile il "percorso bioenergetico" del Bosco del Sorriso. Presso l'Oasi sono stati monitorati gli effetti di sedici piante sulla salute fisica e mentale dell'uomo, secondo il metodo *Bioenergetic Landscape* (www.archibio.it). Lungo il percorso individuato sono indicati i luoghi migliori in cui sostare per assimilare i benefici effetti delle piante (secondo il metodo sopraccitato). Il Kurpark di Villabassa (BZ) presenta infrastrutture dedicate ad un percorso Kneipp certificato e un impianto di inalazione con acqua salina all'aria aperta. Vi è

poi il progetto nato nel 2012 "Il Parco Terapeutico" (www.parcodelnera.it) presso il Parco del Nera, il cui obiettivo è quello di valorizzare il Parco attraverso l'"eco-terapia" per la cura dei disagi psichici e fisici.

Per quanto concerne le iniziative di FB negli ultimi anni, anche grazie ad un'attenzione crescente a livello mondiale, si registra un forte sviluppo di queste iniziative che è possibile fare in autonomia nelle aree naturali. Queste non richiedono specifici studi scientifici sugli effetti e nemmeno una particolare progettazione delle aree boschive interessate. È il caso ad esempio della tenuta di Torrecchia Vecchia (LT) (www.torrecchia.it/forest-bathing), che ha sviluppato una gamma di attività che permette di beneficiare degli effetti positivi del contatto con boschi e natura, come passeggiate, meditazione, raccolta e riconoscimento di erbe spontanee e bagno aromatico. Un'interessante iniziativa di marketing turistico che racchiude molti di questi casi, è quella proposta dal portale dell'IDM¹ Südtirol: Alto Adige Balance (<https://www.suedtirol.info/it/esperienze/benessere-e-relax/alto-adige-balance>); è un contenitore che offre un pacchetto turistico basato sull'idea di FB. Tramite questo format viene proposta una vacanza per il rilassamento e l'equilibrio psicofisico che include 21 percorsi tra montagna e città e l'offerta integrata di hotel "Balance", che riescono dunque ad accogliere un target di clienti ben preciso.

Note

¹Innovation Development Marketing è il facilitatore dello sviluppo economico in Alto Adige (<https://www.idm-suedtirol.com/it/home.html>)