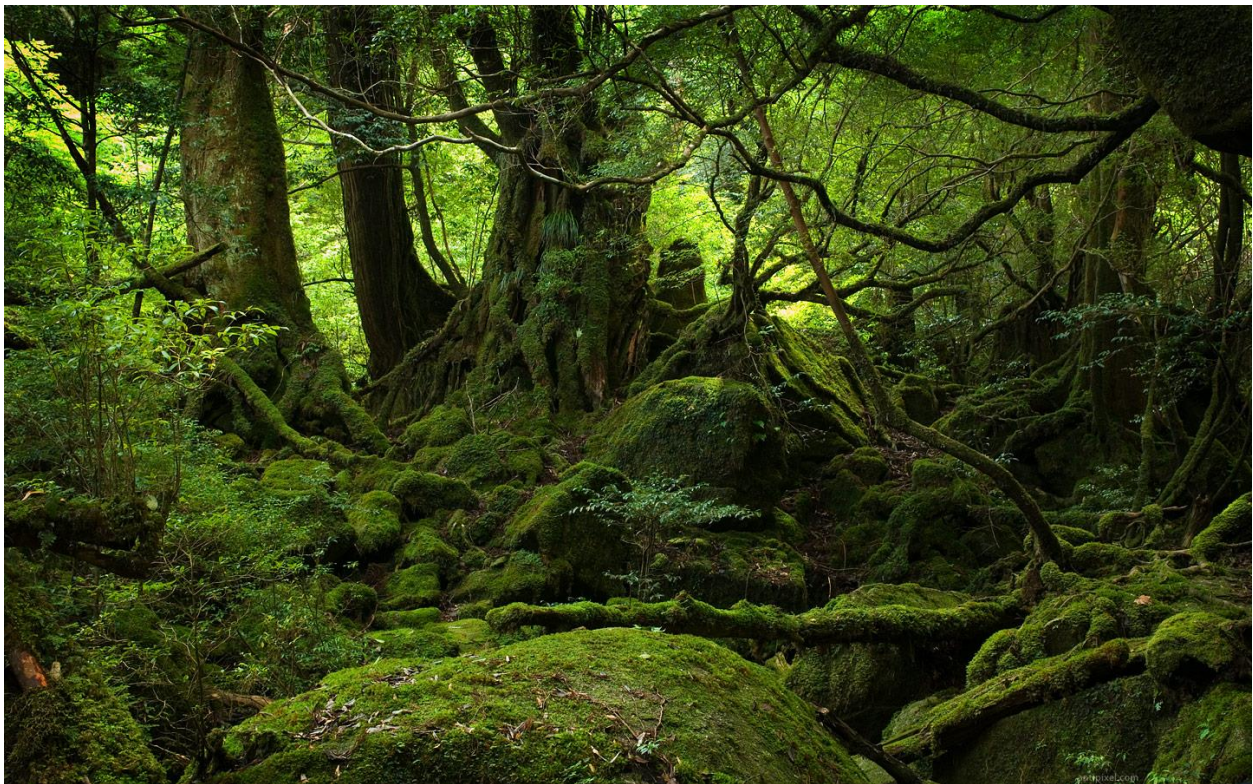


Sanar con Árboles

Los árboles están constantemente contribuyendo a nuestro bienestar de muchas maneras, siempre silenciosas e invisibles. Un beneficio importante y no bastante valorado es que ayudan a mejorar nuestra salud. Por un lado, los llamados "árboles medicinas" aportan materias primas para elaborar remedios y fármacos. Por otro, los árboles, en general, ejercen un efecto sanador para el cuerpo, la mente y el espíritu si nos exponemos a sus saludables influjos paseando por lugares con árboles frondosos, efecto conocido como "terapia del bosque".



La propuesta de un paseo para conocer el efecto sanador de los árboles está inspirada y basada en corrientes actuales de pensamientos. Que caminar entre árboles sea saludable no es algo nuevo, pero existen estudios e investigaciones recientes que apoyan de un modo científico la necesidad de concebir el contacto con la naturaleza, en general, y con los

árboles, en particular, como una verdadera medicina y una forma sana de vivir.

Japón está en la vanguardia de este planteamiento. Desde los años 80 del pasado siglo, los médicos recetan paseos de dos horas por bosques a ciudadanos de grandes urbes afectados de estrés y otras dolencias habituales de la vida de hoy. Los paseos se denominan "Shinrin-yoku" o "baños de aire del bosque", y sus efectos están siendo evaluados por inmunólogos, neurólogos y fisiólogos. Los resultados son concluyentes: tras dos horas de paseo por un bosque disminuye la hormona del estrés (cortisol), aumenta la concentración de linfocitos y proteínas anti cáncer; y la actividad cerebral se desplaza a áreas del cerebro relacionadas con la emoción, el placer y la empatía.

En EEUU, el periodista Richard Louv publicó en 2005 la obra *El último niño en el bosque: salvando a nuestros hijos del Desorden por el Déficit de Naturaleza*, que está teniendo gran impacto. La tesis de Louv, elaborada tras un estudio de más diez años entrevistando a familias rurales y urbanas de todo EEUU, es bien simple: muchos seres humanos actuales no tienen suficiente contacto con la naturaleza y ese déficit contribuye a alimentar problemas físicos y emocionales. A esa falta crónica de contacto con la naturaleza la llama "Desorden por Déficit de Naturaleza". Para Louv este trastorno se detecta a nivel de los individuos (niños y adultos), las familias y las comunidades. ¿Y por qué sucede esto? Los neurólogos destacan que los humanos hemos evolucionado en la naturaleza, en el bosque, por tanto es dónde nos sentimos más a gusto. Nuestras funciones fisiológicas y psicológicas son el resultado de un largo proceso de adaptación a las condiciones naturales; no podemos asimilar las rápidas transformaciones que ha conocido nuestra forma de vida últimamente, con el paso de una sociedad rural a otra altamente urbanizada. El cerebro humano no está preparado para procesar el exceso de estimulación que implica tales cambios. Es lógico que la vida artificial moderna nos produzca estrés y ansiedad.



Descubriendo los árboles sanadores

Para tomar lo que en Japón llaman un "baño de bosque", no hace falta ir a un parque natural distante. Los parques urbanos pueden ser lugares igual de propicios si albergan árboles grandes y viejos. Así que el primer requisito sería disponer de un espacio arbolado y con senderos que faciliten la exposición a árboles maduros.

Ver un árbol grande, bien desarrollado, manifestando toda la grandeza y belleza que es capaz de alcanzar es emocionante. Además de disponer de buenos ejemplares de árboles, el otro indispensable requisito para que pasear entre árboles sea sanador, es el modo en que se realiza el recorrido. Basándose en las indicaciones de los médicos japoneses, expertos en esta nueva disciplina, se siguen tres pautas:

- ✚ Caminar de forma sosegada,
- ✚ Respirar conscientemente el aire del bosque
- ✚ y Exponer los cinco sentidos al ambiente que se atraviesa. La conciencia es clave para la experiencia, que los paseantes enfoquen la atención en la quietud interior, en la respiración, en las sensaciones, y también en la contemplación del árbol.



El aire del bosque

El poder terapéutico de los árboles se debe en gran parte a la calidad del aire que ellos generan. Hay una gran diferencia entre el aire que respiramos en una avenida atestada de vehículos y el que se respira en el corazón de un parque, bosques de elevados árboles cargados de hojas, esos órganos vegetales diseñados para el intercambio de gases. En ese rincón verde de la ciudad, el aire es más oxigenado; es más limpio, porque los árboles retiran de la atmósfera dióxido de carbono, gases nocivos y partículas dañinas; es más saludable, porque contiene compuestos orgánicos volátiles (se conocen como *COV*) que los árboles emiten; y es más fresco y húmedo, por la sombra de los árboles que además reducen la pérdida y evaporación de agua.

Entre todos esos aspectos de la calidad del aire, los compuestos volátiles son de gran valor curativo. Esos compuestos son los principales responsables del efecto beneficioso sobre el sistema inmunológico. En Japón, se han realizado experimentos con diversos compuestos

aromáticos naturales, como pinenos, limonenos, cedrol o isoprenos, demostrándose en algunos de ellos su efecto antimicrobiano y supresor de tumores. De hecho, con estos compuestos volátiles se elaboran los aceites esenciales que se usan en aromaterapia y medicina holística.

Para que realmente nos beneficie el reparador y salutífero aire del bosque, tenemos que exponer nuestro sistema respiratorio a la entrada de ese aire, respirar de manera que el aire llegue al fondo de los pulmones y distribuya con la mayor eficiencia su rico cargamento por todo el organismo. El estrés permanente de la vida actual provoca que nos habituemos a respirar a la mitad o menos de nuestra capacidad pulmonar. Respirar bien es un arte que mejora considerablemente la calidad de nuestra vida, como llevan siglos alertando los yoguis indios. Durante el paseo es recomendable que nuestra respiración sea natural, libre, armoniosa y consciente.



Los cinco sentidos

Una de las consecuencias del Déficit de Naturaleza es lo poco que hoy día ejercitamos y valoramos los sentidos. Pasamos tantas horas observando pantallas, bien sea de móvil, tablet, ordenador o televisión, que no nos quedan resquicios de tiempo para atender lo que nos rodea y conectar con el mundo circundante a través de los sentidos. Según un informe de 2014, la tendencia a estar todo el día mirando una pantalla

ocurre en cualquier rincón del mundo; en España se pasa casi 6,6 horas mirando sobre todo el móvil, algo parecido ocurre en México, mientras en China el promedio es de casi 8 horas. Estos datos evidencian el enorme tiempo que le dedicamos en exclusividad al sentido de la vista, o habría que decir al sentido de "la vista de pantallas".

Caminar entre árboles es una oportunidad para detener ese ritmo y dedicarle un tiempo a percibir los elementos de la naturaleza circundante. Algo que, como insiste Richard Louv, nos reconforta y equilibra porque lo necesitamos para estar de verdad sanos.

La sola visión del verdor del entorno bajo la luz primaveral resulta un alivio para los ojos. Cambiando la dirección de la mirada hacia arriba, las copas verdes extendidas hacia el azul del cielo brindaban una sensación de expansión. En la rica paleta de verdes, distinguimos el verde vivo de las hojas nuevas y otros árboles caducifolios, una imagen que contagia alegría y vitalidad.

Una manera más íntima de contactar con los árboles es cerrando los ojos y palpando, por ejemplo, las cortezas de los troncos. Dice Caballero Bonald en su poema en prosa "Apenas sensitivo": *Tocar un árbol, recorrerlo, intuir lo que ocurre en su interior, equivale a aceptar que cualquier inventario apenas sensitivo de los árboles circundantes supone juntamente el árbol de la vida.* Las sugerentes palabras del poeta inspiran a las manos a intuir la vida única que palpita en todos los árboles. Tocar las formas y texturas que el paseo invita ensanchar el horizonte interior.

El mundo invisible del bosque está poblado de aromas. Los árboles, las plantas, constantemente están emitiendo compuestos aromáticos. Según investigaciones recientes, esas sustancias constituyen un rico lenguaje con el que las plantas se comunican, es un verdadero código de mensajes; los hay de alerta, de defensa, de atracción para los insectos y, así, una gran variedad de mensajes para una diversidad de fines.

La gama de olores es amplia, desde olores intensos de algunas flores a otros más sutiles de hojas o maderas.



El efecto sanador del paseo es mayor si acallamos el parloteo constante de nuestra mente y permitimos que los sonidos del bosque suenen.

Las voces de distintos pájaros con sus diferentes notas irrumpían en el camino para callar poco después. El agua con su voz cristalina también nos puede acompañar, refrescándonos con su incesante fluir y cantar.

La percepción sensorial es completa si también se degusta una infusión de plantas del bosque. Saborear una infusión es otro modo de recibir las bendiciones terapéuticas de las plantas.

La contemplación del árbol



El simple hecho de contemplar un buen árbol ayuda a sanarnos emocional y espiritualmente, debido a que el árbol es una figura simbólica de grandes significados arraigada en la conciencia colectiva. En el árbol los seres humanos hemos visto el símbolo de la vida, la agrupación de los cuatro elementos de la naturaleza, la unión entre el cielo y la tierra, la semejanza con nosotros mismos, y el maestro que enseña la verdad de la vida. Por esa razón, la contemplación de un árbol maduro, bien enraizado, con tronco firme y copa abierta al cielo, nos inspira paz, sosiego, equilibrio y bienestar.

En un paseo, los árboles más esplendorosos ayudan a conectar con esa figura mítica y nos reconcilian con lo que somos.

Epílogo

Padecemos muchas dolencias, malestares y sufrimientos causados por nuestra forma de vivir y de pensar. Los árboles están ahí, a nuestro alcance en el bosque o el parque, para reconfortarnos y aliviarnos esos padecimientos. Volvamos a restablecer el contacto sanador con ellos.

<http://losarbolesinvisibles.com/tag/terapia-del-bosque/otas>

1. Jane's Walks es un evento que se celebra anualmente en diversas ciudades del mundo. Consiste en organizar paseos guiados voluntarios por la ciudad. Se realizan en honor de la periodista y activista americana ya fallecida Jane Jacob, que luchó por la mejora de la vida en el espacio urbano.

2. Richard Louv. *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. Algonquin Books of Chapel Hill. New York, 2006. No existe edición traducida al castellano.

3. R.Cintas, J.Cruz, A. Furest, M. Libroero y P. Martín de Agar. *Árboles del Parque de María Luisa (Sevilla)*. Junta de Andalucía y Ayuntamiento de Sevilla. Sevilla, 1981.

4. J.M. Caballero Bonald . *Desaprendizajes*. Seix Barral. 2015. Barcelona.