



Università Popolare Olistica APS UNIPOLOLI

Associazione di Promozione Sociale

Scuola accreditata alla formazione A.S.I Settore Nazionale Arti Olistiche e Orientali al n. 088 AFFILIATA ASI COD. n° LAZ-RM 3202

Iscritta al Registro APS Regione Lazio n. 2459

Iscritta al Registro Unico Nazionale del Terzo Settore (RUNTS) n.° 335595 del 12/01/2022

Aderisce alla C N U P I: Confederazione Nazionale Università Popolari italiane

Aderisce a CONFASSOLISTICHE - Confederazione Europea delle Associazioni Professionali Olistiche

Viale Eroi di Rodi 216 00128 Eur-Spinaceto Roma

C.F. 97795730585 Tel. 338-8156982 339-2063087

森林浴

SHINRIN YOKU

...I suoni del bosco, il fruscio degli alberi nel vento, il cinguettio degli uccelli, il suono lontano dell'acqua che scorre, i raggi del sole che filtrano tra i rami e, poi, il tocco delle foglie tra le nostre mani, dei piedi nudi immersi nel terreno soffice...

Proviamo ad immaginare tutto questo, a combinarlo: questo è lo *SHINRIN YOKU*, questo è il *BAGNO DI FORESTA*.

Nato negli anni '80 in Giappone come parte essenziale delle cure ufficiali preventive, lo SHINRIN YOKU si basa su di un concetto tanto *semplice* quanto *rivoluzionario* per chi, come noi, sia ormai costretto ed anzi abituato a vivere la sua Vita in maniera frenetica dietro un Mondo vorticoso, incalzante, tumultuoso, che non si ferma mai: trascorrere del tempo immersi nella Natura è un atto semplice e terapeutico in cui l'*immersione consapevole* in Essa è in grado di generare moltissimi benefici sia fisici che mentali.

Tra i tanti è apprezzabile l'abbassamento dello stress, della pressione sanguigna e dei livelli di cortisolo e zuccheri nel sangue, il rilassamento generale, il miglioramento del benessere psicologico, dell'umore, della propria consapevolezza, dell'attenzione e della creatività.

Tutto questo è corroborato da decine di studi scientifici che confermano come questa esperienza "immersiva" sia benefica per l'Uomo e come le sostanze rilasciate dalle piante (tra cui i Phytoncides - molecole emesse dalle piante per difendersi dalle malattie e che, presenti nell'aria che le circonda, possono essere inalate dai visitatori) contribuiscano in maniera sostanziale a rafforzare il nostro sistema immunitario.

Lo SHINRIN YOKU rientra in un percorso olistico pensato dalla Unipopoli - Università Popolare Olistica APS, per il raggiungimento del benessere fisico e mentale dell'individuo attraverso l'acquisizione di una maggiore e profonda consapevolezza della natura che ci circonda e del mondo, spesso inesplorato, che è dentro di noi.

Impareremo a camminare in mezzo alla Natura a ritmo lento, senza fretta.

Impareremo a riscoprire quel ritmo naturale che nel tempo abbiamo dimenticato ma dal quale proveniamo.

Impareremo il Silenzio.

Impareremo quanto in realtà stare in Silenzio apra le porte ad un Mondo senza tempo, senza spazio dove l'Uomo perde il suo *essere al centro* per trasformarsi in semplice spettatore guidato, in questo suo cammino, esclusivamente dai suoi sensi.

I Colori, gli Odori, i Suoni della Natura avranno il sopravvento e ci condurranno in un'esperienza unica nel suo genere dove finalmente riscopriremo come l'Uomo sia parte della Natura e come la Natura sia parte dell'Uomo, legati entrambi da un indissolubile vincolo vecchio come il Tempo.

Impareremo a *guardare* dentro di noi, riusciremo forse a *scoprire* come dentro di noi, nel profondo, esista un luogo che probabilmente non abbiamo mai sospettato di avere, un luogo *puro, incorrotto*, un luogo di *pace*, un luogo dove poter sempre *tornare*.

Università Popolare Olistica APS UNIPOPOLI
www.centroformazionereiki.it

