



Il "green lodge" di Adler immerso nella natura dell'altipiano del Renon (Bz).

## ECOTURISMO

# Una vacanza nel bosco

di **Alessandra Sessa**

Il Forest bathing, l'immersione nella natura a 360°, ha sempre più successo. Perché distende, rilassa e rigenera corpo e mente. Anche solo per un weekend

**Chalet in legno nero circondati dai larici e progettati per creare il minor impatto visivo sull'ambiente.** Più una Forest Spa, un'elegante palafitta immersa nella foresta ad altezza rami, dove trovi una sauna finlandese, una biosauna e un'area relax in cui puoi tra l'altro praticare lo "forest yoga". È il nuovissimo Adler Lodge Ritten ([adler-resorts.com](http://adler-resorts.com)), aperto a fine giugno sull'altipiano del Renon (Bolzano). La filosofia che anima questo rifugio ecosostenibile è "Il lodge nella natura e la natura dentro il lodge", sulla scia di quello che i giapponesi chiamano Shinrin-yoku e gli occidentali "forest bathing": ossia la rigenerazione di corpo e mente attraverso l'immersione nel verde di un bosco.

### Cosa dicono gli esperti

«Gli studi di psicologia ambientale sono cresciuti tantissimo e tutti confermano come il contatto con la natura faccia bene. A livello fisico, si abbassa la pressione, rallenta il ritmo cardiaco, la respirazione diventa più profonda, e l'ormone dello stress (cortisolo) nel sangue diminuisce. A livello psicologico regala maggior chiarezza

**Il “bagno nella foresta”  
è un’esperienza  
che coinvolge tutti  
i sensi. E che genera  
emozioni profonde.**



La cascata all'interno del Parco del Monte Subasio, vicino al natural resort Le Silve (Pg).

mentale e consapevolezza, migliora intuizione e riflessività, e facilita il contatto con le proprie emozioni», conferma Marcella Danon, psicologa e docente di Ecopsicologia all'università della Valle d'Aosta, nonché fondatrice di una scuola di green coaching (*ecopsicologia.it*). E così si sono moltiplicate negli ultimi anni le strutture che propongono un'esperienza total green, offrendo anche aree benessere tra gli alberi.

#### **In totale relax tra gli alberi**

Sempre in Alto Adige, nella quiete dell'Alpe di Luson, altipiano poco noto della provincia di Bolzano e popolato solo da malghe, boschi e pascoli a tinte verdi, il Naturhotel Lusnerhof (*naturhotel.it*) ha camere e ambienti comuni realizzati in cirmolo, un legno che ha la proprietà di rallentare il battito cardiaco e di assecondare il riposo. Ma la sua punta di diamante è il percorso benessere che fa raggiungere la sauna-baita camminando nel bosco, per poi rinfrescarsi dopo il trattamento direttamente al ruscello e sotto la cascata. Ci sono anche un laghetto alpino, in cui è possibile immergersi tra ninfee e libellule, e una distilleria artigianale che ogni settimana produce un olio decontratturante al pino cembro con il quale spalmarsi la pelle proprio prima della sauna.

#### **Il pieno di energia positiva**

La funzione antistress della natura è confermata anche da uno studio dell'Università di Firenze che ha monitorato l'attività cerebrale di un campione di 20 studenti universitari posti di fronte a immagini di foreste e di città. Il risultato? Le onde beta (connesse all'attività quotidiana e all'attenzione, che si impennano in

caso di stress) sono diminuite durante la visione dei boschi; e quanto più fitta era la vegetazione proposta, tanto più il loro valore scendeva.

#### **A scuola di silvoterapia**

Nella foresta, soprattutto vicino a corsi d'acqua, scarichiamo poi anche elettricità statica: abbracciare un albero non è una fantasia new age, ma è proprio un atto “elettrico” che elimina le tensioni e ci ricarica. Lo sanno bene al B&B Il Richiamo del Bosco (*ilrichiamodelbosco.it*), situato all'interno del Parco Regionale dei Boschi di Carrega (Parma), dove si tengono regolarmente lezioni di silvoterapia per imparare a trarre la giusta energia dai tronchi. «I boschi sono luoghi di quiete, ma che offrono anche luci e colori capaci di agire sulle emozioni», racconta la proprietaria Carla Soffritti. «Gli ospiti che giungono da noi arrivano stanchi e stressati. Il bosco li invita a togliere il superfluo e a rivelarsi più autentici. E quando se ne vanno, magari dopo aver confidato al riservato silenzio del bosco i loro segreti più intimi, sul loro viso è dipinta un'espressione felice, calma e serena». Lo stesso risultato che raggiungono i visitatori del natural resort Le Silve (*lesilve.it*) di Armenzano, in provincia di Perugia, un poggio panoramico all'interno del Parco regionale del Monte Subasio, da cui partono sentieri che conducono a cascate, ruscelli e boschi popolati da cervi e cavalli selvatici. «Mettendo a disposizione degli ospiti una tenuta privata di 230 ettari, da sfruttare secondo quanto previsto dal Shinrin-yoku, questo luogo rimette la persona in contatto con l'energia della terra e con l'armonia della natura», spiega il proprietario Marco Sirignani. ●

#### **COMINCIA COSÌ**

«Prima di entrare in un bosco, fai silenzio fuori e dentro di te, portando tutta l'attenzione sui sensi: colori, forme, suoni, profumi e sapori del luogo in cui sei», suggerisce Marcella Danon, autrice della guida al benessere green *Clorofillati* (Feltrinelli, 13 €). «Conquisterai uno stato di quiete e di calma simile a quello che si raggiunge dopo una meditazione».