Terapia del bosque: meditación que brinda beneficios en salud

Terapia del bosque: meditación que brinda beneficios en salud
Jul 6, 2021
Autor
Andrea Rosas
Bienestar
Reducción de estrés
Mindfulness

Un grupo de pacientes de TecSalud se reunió en el Parque Ecológico Chipinque, en Nuevo León, a realizar una sesión de terapia Shinrin-Yoku, terapia de inmersión en la naturaleza, en combinación con Mindfulness.

Ambas terapias son conocidas por traer consigo muchos beneficios para la salud, desde la reducción del estrés hasta el mejoramiento del sistema inmune.

La terapia fue dirigida por **Tania Zertuche**, directora de Bienestar y Medicina de Estilo de Vida en TecSalud y **Pilar Caballero**, maestra de reducción de estrés basado en Mindfulness.

Ambas terapias buscan que las personas conecten con sus cinco sentidos y se hagan presentes en el momento que están viviendo.

Además, está comprobado que hacer este tipo de terapias en medio de la naturaleza brinda ciertos beneficios extras para la salud.

Shinrin-Yoku: baño de bosque

El Shinrin-Yoku es la terapia de "bañarse en el bosque" para mejorar la salud y el bienestar en general involucrando a la naturaleza y utilizando los cinco sentidos.

Diversos estudios se han llevado a cabo en países como Japón, Corea, China y España, donde han analizado los beneficios fisiológicos y psicológicos de esta práctica:

- Mejora el sistema parasimpático que ayuda a regular entre otras cosas la fisiología cardiaca disminuyendo nuestro ritmo cardiaco.
- Diversos estudios han mostrado una regulación del sistema. Se cree que es en relación a las sustancias que secretan los árboles llamadas terpenos
- Mejora la depresión y el nivel de presión arterial
- Muestra un descenso de cortisol, la hormona del estrés
- Mejora estado de ánimo

"*Es una terapia muy bonita, por lo que quisimos empezar a explorarla, darla a conocer y acercarla más a los ojos de nuestros pacientes y a la comunidad en general, más aún, teniendo Chipinque tan cerquita*", comentó la Dra. Zertuche.

Utilizar los sentidos con conciencia

Ambas especialistas explican que en esta terapia realizaron una caminata por la montaña en donde se les pedía a los pacientes estar conscientes de sus cinco sentidos en todo momento:

- **Escuchar**: los pájaros, el viento y las corrientes de agua
- **Observar**: los árboles desde abajo hasta arriba, las diferentes formas de las hojas, los colores y la luz del sol
- **Respirar**: el aroma natural, el olor de la tierra y la frescura del día
- **Sentir**: los árboles y las pisadas en cada paso que dieran
- **Saborear**: el sabor natural del viento o del aire respirando profundo

Al llegar a cierto punto del recorrido, hicieron una pausa para realizar una meditación guiada en medio de la montaña por 12 minutos, y al regresar, poner de nuevo en práctica y hacer consciencia de sus sentidos.

"*Los invité a que trataran de estar lo más presente posible en sus cuerpos, en los sonidos, en lo que veían, en lo que sentían*", comentó Pilar Caballero.

La Dra. Zertuche explica que "*en realidad, el bosque no es el único espacio donde se puede realizar, sino que cualquier espacio natural y abierto puede servir*", comentó.

Estar presentes es beneficioso para la salud

El mindfulness es una terapia que consiste en tratar de estar lo más presentes que se pueda en el momento. Busca estar atentos a la mente, cuerpo, sensaciones, pensamientos y emociones que hay en un momento determinado.

Al llegar a la montaña, en medio de la naturaleza, Pilar realizó una práctica formal de sensaciones corporales con los pacientes.

Comenzaron con atención en la postura, luego atención a la respiración, a los sonidos, a las sensaciones corporales y así fueron usando los diferentes sentidos para estar lo más presentes posibles en la práctica.

"*El Shinrin-Yoku y el mindfulness se complementan muy bien. Los dos tienen beneficios similares y al final se trata de una misma cosa, que es tener presencia*", señaló Pilar.

Al igual que el baño de bosque, el mindfulness ha mostrado gran efectividad para el manejo del estrés, cambios a nivel cerebral, mejoras en el sistema inmune, mayor bienestar psicológico, a tener más sentimientos positivos y un aumento de empatía.

Vivir bajo estrés es riesgoso para la salud

La experta en mindfulness explica que por lo general vivimos bajo una vida muy acelerada y en constante estrés, pero que es importante hacernos espacio para realizar este tipo de actividades que brindan beneficios para la salud.

“*Es esencial para nosotros los humanos tener estos momentos de pausa y de dejar de hacer, porque siempre estamos haciendo, creando y no paramos.*

Es importante darnos cuenta de lo esencial que es para nuestro bienestar este tipo de actividades y momentos”, mencionó Pilar.

Comparte su experiencia al vivir ambas terapias

Por su parte, **Horacio Marchand**, uno de los pacientes que vivió la terapia de bosque, compartió su experiencia tras vivir la combinación de ambas terapias.

“*Creo que no hay nada más bello que el entusiasmo, lo que todos de alguna manera manifestamos en el recorrido. El reto es cuando el entusiasmo se convierte en disciplina y se pierde, pero luego viene la belleza de la disciplina y nos da otro alimento*”, señaló.

“*Ojalá que esto pueda influir en otras personas porque la salud y la paz son las cosas más importantes en estos tiempos tan turbulentos*”, concluyó Horacio.