

Ulli Felber

# BAÑOS DE BOSQUE

Shinrin Yoku:  
ejercicios y meditaciones  
para el bosque

森林浴



## ADVERTENCIA

Macro Ediciones no dispone de noticias o datos diferentes a los publicados. Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso. Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

Para más información sobre la autora y sobre esta misma colección,  
visita nuestra página web: **[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)**

Título original: *Waldbaden. Das kleine Übungshandbuch für den Wald.*

Copyright © 2018 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany

coordinación editorial	Simona Empoli
traducción	Esther Morales-Cañadas
revisión	José Morales-Cañadas
maquetación	Matteo Venturi
portada	Matteo Venturi
impresión	Tipografia Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

Primera edición en español: marzo 2019

Colección: "Guía del bienestar"

© 2019 Macro Ediciones

c/ Comte Borrell, 318 Ent. 1ª

08029 Barcelona

Macro Chile

Suecia 0142

Providencia, Santiago de Chile

ISBN 978-84-17080-36-5

Depósito legal

B 518-2019



La celulosa usada para producir el papel con el que se imprimió este libro deriva de selvas.



La celulosa empleada para producir el papel de este libro ha sido blanqueada sin usar cloro (ECF). Papel reciclable.

Las tintas usadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, de base vegetal, sin aceites minerales y compatibles con el medio ambiente.

Ulli Felber

# BAÑOS DE BOSQUE

Shinrin Yoku  
ejercicios y meditaciones  
para el bosque



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Cesena • París • Montreal

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)



a mis padres





Los árboles nos enseñan  
no solo a mirar con el corazón, sino también  
a escuchar con el corazón

## Prólogo

# ¡Bienvenido al bosque!



¡Qué bien que mi libro haya llegado a tus manos! Da igual si eres un entusiasta visitante del bosque o si es la primera vez que quieres descubrirlo: este libro te servirá de inspiración para vivir el bosque desde diferentes perspectivas, tanto conocidas como nuevas. Lleva simplemente el librito contigo cuando vayas por el bosque y busca espontáneamente en él los ejercicios que te agraden.

¡Te deseo mucha dicha cuando te sumerjas en la atmósfera del bosque!

# Introducción

## ¿Qué significa baño de bosque?

Esta expresión viene del Japón y allí se dice *Shinrin Yoku*, que, traducido libremente, sería: «zambullirse en la atmósfera del bosque». En nuestra tierra se ha establecido la expresión de «baño de bosque».

**La expresión «baño de bosque» hay que entenderla como una permanencia en el bosque para regenerarse y fortalecer la salud.**

Para utilizar la fuerza curativa del bosque no es necesario que seas una persona espiritual. Estudios de muchos años de todo el mundo y de diferentes aspectos de la medicina y de la psicología han demostrado en indefinidas ocasiones el efecto curativo del bosque y sus increíbles resultados. No obstante, una cosa no quita la otra.

A quien le guste estar por el bosque no le hace falta ninguna prueba de su efecto, sino que sabe ya de antemano lo bien que le hace a su cuerpo, a su espíritu y a su alma. Sin embargo, no quiero privarte de algunas sugerencias.



## **Un paseo por el bosque**

puede ser suficiente para quitarse estrés, para fomentar la concentración y para mejorarte el humor.

## **Un día en el bosque**

puede incrementar la formación de células inmunitarias de la sangre en un 40%. El efecto permanece, según estudios, durante dos semanas.

## **Dos días en el bosque**

incrementa la producción de células inmunitarias de la sangre incluso hasta un 50%, por lo que los efectos duran hasta, más o menos, todo un mes.

## **El bosque puede ayudarnos en todas estas ocasiones:**

- para reducir el estrés,
- para fortalecer el sistema inmunitario,
- para favorecer la convalecencia,
- para aliviar el insomnio,
- para mejorar la concentración,
- para aliviar problemas respiratorios y enfermedades pulmonares,
- para bajar la tensión sanguínea y los valores del azúcar,
- para destruir células cancerígenas potenciales,
- para formar la hormona DHEA que refuerza el corazón.





## ¿Qué efectos produce el bosque?

Los responsables de los efectos positivos del baño de bosque son, en primer lugar, los llamados terpenos, unas moléculas que segregan los árboles y que reaccionan, de inmediato, en nuestro sistema inmunitario fortaleciendo las defensas del organismo. Muchos de los terpenos se pueden, incluso, oler ya que forman parte del perfume del bosque. No obstante, no son solamente los terpenos los que actúan en nuestro organismo; la atmósfera del bosque, que es en sí una especie de habitación cerrada, la tranquilidad en conexión al escenario de sonidos de la naturaleza, la gama de verdes, todo esto produce en los seres humanos un profundo efecto de sosiego.

**Consejo:** si quieres saber más sobre la fuerza de curación del bosque y sobre los resultados de estudios internacionales, te recomiendo los valiosos libros *Der Heilungscode der Natur* (El código curativo de la naturaleza) o *El efecto biofilia* del biólogo Clemens G. Arvay, de Graz.



## *A la altura de la nariz*

Todo el aire del bosque está impregnado de los terpenos curativos. Mientras que los matorrales y las matas al borde del bosque le sirven a este de protección contra el viento, las coronas de los árboles y todo el conjunto de hojas impiden que los terpenos se disipen o que sean destruidos por los rayos ultravioletas. Así pues, cuando entras en un bosque, te hallas, enseguida, en medio de un sistema cerrado que, en el amplio sentido de la palabra, te va a hacer bien a ti y a tu cuerpo. Y, a propósito, la concentración más fuerte de terpenos se encuentra, precisamente, a la altura de tu nariz.

# ¿Para quién es adecuado el baño de bosque?



¡Para todo el mundo, de verdad! Da igual si se es viejo o joven, si se está enfermo o sano, si se es activo o tranquilo. No hay ningún requisito para el baño de bosque, tan solo tener un espíritu abierto para dejarse llevar por el bosque como lugar de sosiego y de fuerza.

## En Asia y en nuestra tierra

En el Japón, ya desde tiempos tempranos, se integró el bosque con todos sus aspectos medicinales y terapéuticos tanto en los tratamientos como en la prevención. En la actualidad, el baño de bosque acompañado está reconocido como tratamiento e, incluso, lo paga el seguro de enfermedad y no sólo en el Japón, sino también en China y en Corea. Desgraciadamente, en Europa todavía no hemos llegado a eso, pero muchos tenemos la suerte de tener un bosque a la vuelta de la esquina o, al menos, en las cercanías. Y lo mejor de todo es que el bosque está abierto para todos y podemos ir y utilizarlo cuando queramos sin que nos cueste nada. Por supuesto que no hace falta decir que, aún así, hay que respetar las plantas y los animales que allí se encuentran.



## Querido lector "Macro"

Este libro, publicado en la colección «Guía del Bienestar», es para ti ... que desees prepararte para vivir tu vida plenamente y experimentar un profundo bienestar ... que tienes tantos sueños por cumplir ... que estás abierto a las novedades, preparado para revisar tus convicciones y modificar tus antiguas costumbres.

**¡Descubre todas las novedades Macro!**

### FICHA BIBLIOGRÁFICA

Ulli Felber

**Baños de Bosque**

Macro Ediciones, 2019.

**Título original:**

Waldbaden. Das kleine Übungshandbuch für den Wald

**Traducción:** Esther Morales-Cañadas

96 pp.; 11x17 cm

(Guía del Bienestar)

ISBN 978-84-17080-36-5

**¿Quieres consultar el catálogo Macro?**

Visita nuestra página web

**[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)**

o bien pide tu copia en papel a

**[info@macroediciones.com](mailto:info@macroediciones.com)**



**¿Quieres estar informado sobre las novedades editoriales y los eventos Macro?**

Inscríbete a nuestra newsletter aquí

**[www.macroediciones.com/mymacro/newsletter.php](http://www.macroediciones.com/mymacro/newsletter.php)**



**DE REGALO,  
UNA REVISTA DIGITAL PARA TI**

**vivir MACRO**





Ulli Felber

# BAÑOS DE BOSQUE

¿Sabías que un día en el bosque puede incrementar la formación de células inmunitarias de la sangre un 40%?

¿Y que el efecto permanece durante dos semanas?

Además, durante la estancia en el bosque se fomenta la producción de las tres proteínas anticancerígenas más importantes de nuestro organismo y de la hormona DHEA que protege nuestro corazón, así como de otros componentes que fortalecen nuestra salud.

Este libro te ofrece ejercicios y meditaciones para beneficiar de los **Baños de Bosque** o *Shinrin Yoku* para el bienestar de tu cuerpo, mente y espíritu.

---

*La práctica del Shinrin Yoku libera del estrés, fortalece el sistema inmunitario, mejora la calidad del sueño y la capacidad de concentración, y ayuda a bajar la presión arterial y los niveles de glucosa en la sangre.*

**Naturaleza  
Meditación  
Salud**

**lbic: VXA**

ISBN: 978-8417080365



9 788417 080365

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)