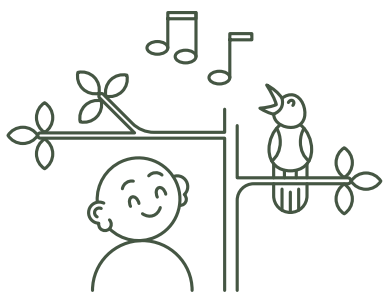


5 suggerimenti per un bagno di bosco

Prima di tutto, la cosa essenziale: non abbiate fretta. Cercate una porzione di bosco dove non ci sono tante persone in modo da non venire distratti. Ogni tanto, fermatevi e attivate i sensi.



1

Fermarsi e ascoltare

Uscite dal sentiero e sedetevi per qualche minuto, chiudete gli occhi e aprite le orecchie. Cosa sentite? Un ruscello, il fruscio delle foglie o il cinguettio degli uccelli?



2

Quattro passi a piedi nudi

Provate a fare qualche passo a piedi nudi. Che sensazione provate a contatto con il morbido muschio?

Gli aghi degli abeti vi fanno il solletico? Sentite la frescura del terreno? Magari provate anche a stare in equilibrio sul tronco di un albero.



3

Lasciar vagare le dita

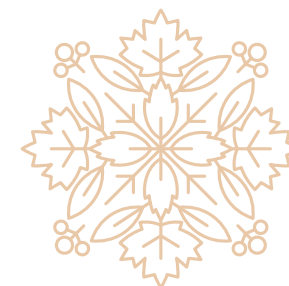
Lasciate le vostre dita libere di esplorare. Come cambia la sensazione a contatto con cortecce o foglie di diversi alberi? E con diversi tipi d'erba? Tastate con attenzione le pigne di abete, le castagne e le ghiande. Mentre lo fate, ogni tanto chiudete gli occhi.



4

Assorbire l'aroma intenso del bosco

Sentite l'odore dei tronchi d'albero appena tagliati. Oppure sfregate dei germogli di conifera con le mani: non emanano un profumo meraviglioso? L'aria del bosco è intrisa di un'infinità di essenze benefiche per la salute, quindi respirate profondamente!



5

Il bosco creativo

Aghi d'abete, piccoli fiori o gusci di ghianda: raccogliete le cose più belle che trovate e usatele per comporre una sorta di mandala. Sulla pelle (tiene bene se vi siete appena spalmati la crema solare) o in un angolo del bosco. È anche un'attività divertente per i bambini!