

Bain de forêt

Il y a une pratique populaire au Japon appelée « **Shinrin-yoku** » qui signifie « **s'imprégner de l'atmosphère de la forêt** » également connue sous le nom de « **bain de forêt** » .

Passer du temps dans la nature est une énergie de guérison pour l'esprit, le corps et l'âme. L'idée avec le Shinrin-yoku, un terme inventé par le gouvernement en 1982, mais inspiré par des pratiques shintoïstes et bouddhistes anciennes, est de laisser la nature entrer dans votre corps à travers les cinq sens, et se sentir en harmonie avec la forêt. Il s'agit d'être conscient de votre environnement et de l'expérience.

Il ne s'agit pas de sports extrêmes en plein air ou d'être seul dans la nature sauvage, mais de permettre à votre corps et votre psyché de se détendre dans la paix des bois, de manière comparable à une aromathérapie naturelle. La sagesse et les tribus anciennes, qui vivent en harmonie avec la nature, ont préconisé cela depuis longtemps, et c'est seulement au cours des dernières années qu'il y a eu des études menées pour prouver les bienfaits pour la santé des bains de forêt.

Les chercheurs ont montré que les bains de forêt peuvent abaisser significativement le taux de cortisol, une hormone de stress, ainsi qu'abaisser le taux de sucre dans le sang, la pression artérielle et le rythme cardiaque, réduire la dépression et la colère. Une autre recherche souligne que marcher dans les bois peut stimuler le système immunitaire en augmentant les protéines anti-cancer et en améliorant l'activité des cellules tueuses naturelles.

Les êtres humains ont évolué dans la nature, qui est notre maison, et c'est l'une des raisons pour laquelle nous y sommes tellement à l'aise, même si beaucoup de gens ne le réalisent pas. Examinons certaines des études menées pour valider ces affirmations, connues de l'homme depuis longtemps.

Réduction du stress – Une étude menée par Yoshifumi Miyazaki de l'Université de Chiba, sur 260 personnes sur 24 sites en 2005 et 2006 a révélé que la concentration moyenne de cortisol salivaire, une hormone de stress, chez les personnes qui regardait des paysages forestiers pendant 20 minutes était 13,4 pour cent inférieure à celle des personnes en milieu urbain.

Miyazaki a étudié plus de 600 sujets dans les bois depuis 2004. Lui et son collègue Juyoung Lee, également de l'Université de Chiba, ont constaté que les promenades en forêt, comparativement aux promenades urbaines, montrent une diminution de 12,4 pour cent du cortisol, l'hormone du stress, une diminution de sept pour cent de l'activité du nerf sympathique, une diminution de 1,4 pour cent de la pression artérielle, et une diminution de 5,8 pour cent du rythme cardiaque.



Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) – Dans une étude contrôlée de l'Université de l'Illinois, 17 enfants diagnostiqués d'un déficit de l'attention / hyperactivité (TDAH) ont été exposés à des environnements différents. Ils ont constaté que les enfants ont eu une concentration sensiblement meilleure après une promenade de 20 minutes dans un parc de la ville par rapport à 20 minutes à pied au centre-ville ou en milieu résidentiel. Les chercheurs ont conclu que les résultats positifs étaient comparables aux effets de la Ritaline.

Créativité – Une étude pilote par les psychologues Paul et Ruth Ann Atchley de l'Université du Kansas et David Strayer, de l'Université de l'Utah a constaté que, après trois jours de randonnée et de camping dans le désert, les participants à un stage de survie ont amélioré leurs scores aux tests de créativité de 50 pour cent.

Augmente les cellules tueuses naturelles – Les cellules tueuses naturelles (cellules NK) sont un type de globules blancs qui joue un rôle important dans la défense contre les bactéries, les virus et les tumeurs. Avec le vieillissement, un niveau de stress élevé, et les pesticides, le nombre de cellules NK peut réduire.

En 2005 et 2006, Qing Li de l'École de médecine Japonaise à Tokyo, a emmené un groupe d'hommes d'affaires d'âge moyen dans les bois pour une randonnée de trois jours. À la fin, les tests sanguins ont montré que leurs cellules NK ont augmenté de 40 pour cent. Un mois plus

tard, leur nombre de cellules NK était encore 15 pour cent plus élevé que quand ils ont commencé. Mais lorsque les mêmes personnes ont marché en ville, leur niveau de cellules NK n'a pas changé.

Une des théories pour expliquer pourquoi la thérapie forestière fonctionne est que les arbres émettent des senteurs d'huiles volatiles, connues sous le nom de phytoncides dont il a été prouvé qu'elles augmentent l'activité et l'efficacité des cellules NK.

Abaisse la glycémie – Le bain de forêt peut aussi aider à contrôler la glycémie. Une étude japonaise a suivi 87 adultes diagnostiqués du diabète de type 2 pendant six ans. Ils ont marché dans la forêt neuf fois au cours de cette période sur 3 ou 6 kilomètres, en fonction de leur capacité physique. À la fin de l'étude, les chercheurs ont constaté que les promeneurs en forêt avaient une glycémie inférieure, une sensibilité à l'insuline améliorée et une diminution du taux d'hémoglobine A1c.

Toute forme d'exercice peut aider à améliorer la régulation de la glycémie chez les personnes atteintes de diabète. Quand vous considérez la fréquence des promenades (seulement neuf fois en six ans) et le fait que les taux de sucre dans le sang ont significativement diminué, mais n'ont pas été vraiment différents entre ceux qui ont marché sur une longue et une courte distance, les chercheurs ont conclu que ces facteurs, en dehors de l'exercice, ont conduit également à des résultats positifs à long terme, y compris des changements dans la sécrétion hormonale et la fonction du système nerveux associés au métabolisme du sucre dans le sang.



Regardez profondément la nature et vous comprendrez tout mieux – Albert Einstein

Marcher régulièrement dans la forêt conduit également à –

- Une intuition plus profonde et plus claire
- Une augmentation du flux de l'énergie
- Une capacité accrue de communiquer avec la terre et ses espèces
- Une augmentation du flux de prana / force de vie
- Une amitié qui s'intensifie
- Une augmentation globale du bonheur

C'est un processus si simple, il suffit de marcher dans la forêt, écouter les sons des oiseaux qui gazouillent, des ruisseaux sinueux, de se laisser absorber par la verdure autour de vous et les arômes de la forêt. C'est seulement quand nous nous déconnectons de la nature que nous sommes confrontés à des problèmes de santé et des maladies. Le biologiste E.O. Wilson a inventé le terme « biophilie », qui signifie « l'amour de la vie ou des systèmes vivants » et qui décrit ce besoin humain inné.

Si vous menez une vie bien remplie ou restez en ville, prenez des congés et renouez avec la nature, allez dans un parc au moins quelques fois par semaine, ou promenez-vous dans les bois.

Je me suis souvenu d'une citation que j'ai lue de Frank Lloyd Wright, « Etudiez la nature, aimez la nature, restez proche de la nature. Elle ne vous abandonnera jamais ».

Références:

[The physiological effects of Shinrin-yoku](#)

[Forest Bathing in Japan](#)

[Benefits of Forest therapy](#)

Source image:

[Michael Hanson – Olympic National Park, Washington](#)