



SHINRIN YOKU

EL ARTE JAPONÉS
DE LOS BAÑOS
DE BOSQUE

HÉCTOR GARCÍA
FRANCESC MIRALLES



SHINRIN YOKU

EL ARTE JAPONÉS
DE LOS BAÑOS
DE BOSQUE

HÉCTOR GARCÍA
FRANCESC MIRALLES

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Héctor García Puigcerver y Francesc Miralles Contijoch, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

© de las ilustraciones del interior, © Jun Matsuura, © Zoart Studio – Shutterstock

Diseño de maqueta: Mauricio Restrepo

Primera edición: mayo de 2018

Depósito legal: B. 7.398-2018

ISBN: 978-84-08-18698-4

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Egedsa

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

Nota: el *shinrin-yoku* está considerado medicina preventiva. Ponemos énfasis en «preventiva» porque no debe sustituir nunca a la medicina oficial en caso de enfermedad. Si estás luchando contra una enfermedad, consulta siempre con especialistas médicos

ÍNDICE

Una ramita verde en el corazón | 11

¿Qué es el *shinrin-yoku*? | 18

I. EL PARAÍSO PERDIDO

El ser humano desnaturalizado | 27

Estrés en la ciudad | 31

Zonas azules, ciudades verdes | 36

II. VOLVER AL JARDÍN DEL EDÉN

El árbol de *bodhi* | 45

Hanasaka jiisan. El viejo que hacía florecer los árboles secos | 50

Los sabios del bosque de bambú | 55

Árboles del bosque celta | 59

La aventura de Thoreau | 66

III. LA CIENCIA DEL *SHINRIN-YOKU*

Lo que no nos mata nos hace más fuertes | 75

El efecto sanador de las fitoncidas | 81

IV. LA FILOSOFÍA DEL *SHINRIN-YOKU*

Los espíritus del sintoísmo | 99

Yugen | 109

Komorebi | 113

Wabi-sabi | 118

V. LA PRÁCTICA DEL *SHINRIN-YOKU*

Regresar a los bosques | 127

Los 5 pasos del *shinrin-yoku* | 137

Mindfulness al aire libre | 144

VI. EL *SHINRIN-YOKU* EN CASA

Un hogar verde | 153

Los sonidos de la naturaleza | 161

Una hoja de bosque en tu taza | 167

EPÍLOGO

Los 10 principios del *shinrin-yoku* para la vida cotidiana | 175

Bibliografía | 187

Agradecimientos | 191



El ser humano desnaturalizado

Si entendemos el Génesis como una narración que explica el mito de la creación, podríamos decir que se trata de una serendipia al mirar en lo que se ha convertido el mundo actual.

En las obras literarias, hablamos de *serendipia* cuando un texto menciona algo que no existía en el momento de su escritura, pero que, posteriormente, acaba sucediendo, como si se tratara de un oráculo. En la novela *El naufragio del Titán*, por ejemplo, el escritor Morgan Robertson narra, catorce años antes de la construcción y el hundimiento del Titanic, una situación llena de similitudes con la de este transatlántico: el nombre y las dimensiones de la embarcación, el choque contra un iceberg, el apellido del capitán y la falta de botes salvavidas para una nave llena de multimillonarios.

Por lo que respecta al relato bíblico, el oráculo es más alegórico que concreto, entre otras cosas porque median miles de años entre su redacción y nuestro tiempo, pero el mensaje parece igualmente profético: la modernidad es la historia de nuestra expulsión del paraíso.

Vivir en un tubo

El ser humano vivía en el jardín del Edén, en total armonía con la naturaleza y sus ciclos, hasta que decidió que tenía que encerrar los campos y los animales, construir ciudades, vivir dentro de cabañas en las que apenas entraba la luz del sol. A medida que llegaba «el progreso», con la Revolución Industrial, el espacio donde trabajaba y vivía el ser humano fue menguando hasta convertirse en los minúsculos pisos que hoy se construyen en Tokio, Manhattan o Hong Kong.

En esta última ciudad, la falta de espacio y el alto coste de la vivienda han provocado que se empiecen a vender apartamentos de diez metros cuadrados dentro de tuberías de hormigón apilables. Por el módico precio de 15.000 euros, menos que un coche, argumenta el promotor, puedes vivir dentro de un tubo de cinco metros de largo, dos de ancho y dos de alto. Comprimido como en una nave espacial, el inquilino cuenta en este reducto con un sofá-cama, un pequeño baño con ducha y la menor expresión de una cocina.

Cada extremo de la tubería tiene una puerta de cristal por la que se entra y se sale.

Este es un caso extremo, pero al hecho antinatural de vivir en una «caja de cerillas» más o menos grande se suma que la mayoría de las personas trabajan en espacios cerrados y que, al menos en las grandes ciudades, muchos millones de ellas se trasladan del trabajo a casa, y viceversa, a través del subsuelo.

Esto hace que gran parte de la población apenas vea la luz del sol ni sienta el aire fresco en sus mejillas. Como mucho, puede estar al aire libre los minutos que separan a pie su domicilio de la boca del metro, el aparcamiento o la estación más próxima, y eso entre edificios que nos hacen sentir como ratones dentro de un laberinto.

No es de extrañar que, como veremos en el siguiente capítulo, la depresión, la ansiedad y otras enfermedades psicósomáticas se ceban incluso con las personas que pueden tener un poder adquisitivo envidiable.

Los tres peajes

El ser humano no está hecho para vivir como una rata de las alcantarillas. Como el resto de los animales, pertenecemos a nuestro entorno natural y, para nuestro equilibrio, necesitamos respirar aire puro, sentir la tierra fértil bajo nuestros pies y pasear entre los árboles majestuosos que han rodeado siempre nuestro hábitat.

Volviendo al Génesis, Adán y Eva se dejan tentar por la serpiente (una metáfora de la ambición), que los lleva a la expulsión del Paraíso, asociada con el dolor, la vergüenza y el trabajo.

Si interpretamos las escrituras bíblicas en clave de serendipia, el dolor sería el estrés mortal, y las preocupaciones, la falta de tiempo constante que rige nuestra vida lejos del Paraíso. La vergüenza sería otro elemento reconocible en la vida urbana, donde

los tabiques de los despachos y viviendas nos separan incluso de nuestros propios familiares, a diferencia de nuestra vida comunitaria original en los bosques.

En Japón, el sentido de la intimidad es tan fuerte que las personas evitan mirarse a los ojos aunque compartan un espacio muy pequeño, por ejemplo, en el metro. Un ejecutivo puede estar leyendo una revista erótica en la hora punta con la seguridad de que sus compañeros de vagón no osarán mirar de forma directa lo que está haciendo.

Por lo que respecta al trabajo, tal como lo entendemos: horarios, obligaciones, presión por los objetivos, es una creación estrictamente urbana. Antes de que nos expulsáramos a nosotros mismos del Paraíso, si no queremos creer en Dios, el ser humano fluía con la recolección y la caza, y encontraba su alimento según las estaciones y ciclos de la vida.

Es evidente que no vamos a regresar a las cavernas ni volveremos a convertirnos en cazadores nómadas. Sin embargo, está en nuestra mano volver a disfrutar del bienestar del jardín del Edén si somos capaces de recuperar la magia sanadora de una naturaleza que está mucho más cerca de lo que creemos.

De eso trata el *shinrin-yoku*.



Estrés en la ciudad

Las ciudades no solo logran la paradoja de hacernos sentir solos rodeados por masas de gente. Cada vez hay más estudios que demuestran los estragos psicológicos causados por dar la espalda a la naturaleza de forma permanente en un entorno superpoblado.

En palabras del doctor Mazda Adli, «si la densidad de población y el aislamiento social van de la mano, el estrés urbano puede acabar desatando enfermedades mentales en la población de riesgo».

Durante una conferencia pronunciada para TED Berlín, este psiquiatra y profesor de la Universidad Humboldt de la capital alemana afirmaba que nuestro cerebro no ha evolucionado lo suficiente para vivir en ciudades superpobladas, lo cual causa toda clase de trastornos relacionados con la ansiedad.

Según Mazda Adli, la vida urbana afectará a la salud de la humanidad tanto o más que el calentamiento global. De acuerdo con las estadísticas, en las ciudades existe un 40 % más de riesgo de sufrir depresión que en un entorno natural, y las probabilidades de padecer esquizofrenia se doblan.

¿De dónde viene este incremento?

Una de las hipótesis es que los estímulos continuos de la ciudad, ruido en las calles, masas de gente, la presencia de publicidad en todas partes, alteran el funcionamiento normal de la dopamina en nuestro cuerpo.

Este neurotransmisor se relaciona a menudo con las sensaciones placenteras y, muy especialmente, con la relajación, pero es vital para el funcionamiento de todo el cerebro. La escasez de dopamina afecta a todos los procesos cognitivos o emocionales, y es un problema que se observa a menudo en personas con trastornos psicológicos.

Tal como concluyeron un grupo de investigadores médicos holandeses, «la vida en la ciudad puede ser, en parte, la causa de que la producción de dopamina empiece a flaquear. Se ha comprobado que el estrés sostenido conduce a este problema en muchas personas».

Un experimento revelador

En un estudio reciente, diferentes grupos de sujetos se pusieron unas gafas de realidad virtual para caminar por la ciudad, mientras que otros lo hacían en entornos donde la naturaleza es predominante. Durante el experimento, se midieron diferentes variables en la fisiología de los participantes y se comprobó claramente que

transitar por la ciudad, incluso en un mundo simulado, dispara el estrés y afecta negativamente a nuestro estado de ánimo.

El exceso de estímulos visuales y auditivos, sumado a la presencia de personas en todas partes, causó en los participantes una sensación de opresión, lo que desató emociones negativas.

UN EJERCICIO DE *MINDFULNESS*

Dentro del programa de ocho semanas MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), diseñado originalmente por el doctor Jon Kabat-Zinn, uno de los ejercicios consiste en comparar el paseo tranquilo, como el que podríamos hacer en el campo, con el estrés de caminar por el centro de una ciudad.

Para ello, los participantes empiezan a andar en una sala llena de gente en la que todo el mundo camina rápido, cambiando de dirección cada pocos pasos y esforzándose para no chocar con los demás. Así como un paseo tranquilo relaja el cuerpo y la mente, al vernos en medio de una marabunta apresurada, el estrés se dispara de inmediato y algunos alumnos explican incluso haberse sentido cerca de un ataque de pánico.

Este ejercicio en un aula silenciosa es, sin embargo, más suave que la experiencia real en la calle, donde se suma el ruido (entre otros estímulos) y el hecho de que muchas personas no ven a los demás transeúntes, e incluso chocan con ellos, porque andan estresadas escribiendo en sus teléfonos móviles.

En las grandes urbes, la escasez de espacio ha hecho que se levanten miles de rascacielos destinados también a viviendas. Tras estudiarse el efecto de vivir en estos edificios, en comparación con el de vivir en casas o edificios de baja altura, se ha comprobado que aumentan los casos de estrés, neurosis e incluso los problemas de desarrollo en los niños.

En un artículo de Joey Gardiner para *The Guardian*, este periodista especializado en arquitectura menciona la investigación del profesor Colin Ellard, que, mientras paseaba entre los grandes edificios del centro de Toronto, tuvo un momento de toma de conciencia: «De repente me di cuenta de lo oscuro, sombrío y triste que me hacían sentir estos cañones urbanos de nueva creación».

Este neurocientífico de la Universidad de Waterloo, experto en el impacto de los lugares sobre la mente y el cuerpo, decidió estudiar si a otras personas les sucedía lo mismo.

Mediante experimentos de realidad virtual como los que hemos mencionado, descubrió que estar rodeado de grandes bloques producía un impacto negativo sustancial en las personas.

Esto choca con la realidad comercial de ciudades como Londres, donde hay cuatrocientos rascacielos en construcción. ¿Cómo vivir de este modo sin perder nuestra salud física y mental?

Nuevamente, retomar el contacto con la naturaleza, «bañarnos en los bosques» de forma regular, es la respuesta.

VIDA EN EL CAMPO

VIDA EN LA CIUDAD

Bajo riesgo de enfermedades mentales.

Mayor riesgo de enfermedades mentales.

Silencio o sonidos de la naturaleza.

Ruido y crispación.

Relación con pocas personas, pero con conexiones sociales más profundas.

Conexión con multitudes, pero vivimos rodeados de desconocidos.

Abundancia del verde.³

Ausencia del color verde y supremacía del gris.

Líneas curvas e irregulares.

Aristas y líneas rectas.⁴

Niveles bajos de cortisol y de otros muchos indicadores de estrés.

Cortisol (hormona del estrés) elevado.

3 Según las evidencias obtenidas en los estudios sobre los beneficios del color verde, incluso en entornos de oficina, poner algunas plantas o incluso pósteres con tonos verdes reduce el estrés de los empleados.

4 Las aristas y las líneas rectas nos parecen amenazadoras porque, inconscientemente, las percibimos como algo fuera de la naturaleza, que podría lastimarnos o ser peligroso.



Zonas azules, ciudades verdes

Una prueba significativa de los beneficios para la salud del contacto con la naturaleza son las zonas azules: los cinco lugares del mundo donde vive la gente más longeva del mundo.

Todos ellos son lugares poco urbanizados y con gran presencia de la naturaleza.

Para escribir *Ikigai* visitamos a fondo una de ellas, la llamada «aldea de los centenarios» en el norte de Okinawa, donde sus habitantes viven rodeados por la jungla y el mar.

Las otras cuatro zonas azules también son lugares en el campo donde sus habitantes tienen contacto continuo con el verde.

En las provincias de Nuoro y Ogliastra, en Cerdeña, hay muchos pueblecitos en los que los centenarios caminan de aquí para allá por el campo y algunos aún se dedican a pastorear rebaños de ovejas.

Loma Linda en California es otra de las zonas azules. Se trata de una población de menos de 20.000 habitantes que, además de mantener fuertes lazos entre las comunidades de vecinos, viven

rodeados de bosques y zonas verdes con casitas que sobresalen entre ellos de vez en cuando.

La península de Nicoya, en Costa Rica, es otro territorio en el que los habitantes viven prácticamente dentro de la jungla, de forma parecida a los japoneses del norte de Okinawa.

Finalmente, la quinta zona azul es Ikaria, en Grecia. Se trata de una isla montañosa con pueblecitos desperdigados en los bosques, con vistas al mar. La población total es de menos de 10.000 personas.

Además de los beneficios directos del *shinrin-yoku* de los que disfrutaban estos habitantes, un importante factor para la longevidad es que consumen los alimentos que cultivan ellos mismos.

Las ciudades del futuro

Aunque solo una pequeñísima parte de la población mundial vive en zonas azules, los urbanistas son cada vez más conscientes de la necesidad de integrar la naturaleza en la ciudad. Japón es una buena muestra de ello.

Si bien Tokio es una megalópolis con miles de rascacielos, casi nadie habita las áreas verticales. La mayoría de los habitantes viven lejos de estos centros, muchos de ellos en casitas que rodean la ciudad.

En cuanto uno se aleja de las principales estaciones de tren, comprueba enseguida que las calles empiezan a torcerse y da la sensación de que los parques son como campos magnéticos alrededor de los cuales se ha decidido cómo construir todo lo demás.

Los barrios residenciales de Setagaya-ku, Nakano-ku y Bunkyo-ku son ideales para presenciar este fenómeno en Tokio. No transcurren cinco minutos de caminar entre casitas sin encontrarte con un templo cubierto por árboles o unos jardines en los que uno se olvida de que está en una gran ciudad. Quizás por eso son los lugares por los que vagan muchos protagonistas de las novelas de Murakami.

Las vistas aéreas de Tokio muestran una ciudad con formas fractales e irregulares donde destacan sus tres grandes pulmones verdes: el Palacio del Emperador, el parque de Yoyogi y los jardines de Shinjuku Gyoen.

Al subir a un rascacielos en Tokio, vemos a nuestro alrededor una de las conurbaciones más grandes del mundo, pero en el horizonte están siempre las verdes montañas de Tanzawa y Okutama, que marcan los límites de la región de Kanto, y, detrás de ellas, el majestuoso monte Fuji vigilándolo todo.

Aunque las ciudades japonesas son gigantescas, pocas veces crecen conquistando las montañas. Lo hacen avanzando en el mar,



donde se construyen islas artificiales en las que luego se emplazan aeropuertos y más viviendas.

En muchas ciudades de Europa, donde la presión demográfica no es tan acuciante, se están estableciendo límites urbanísticos para hacer ciudades de escala más humana, huyendo de la alienación de la que hablaba el profesor de Toronto.

Por ejemplo, en Barcelona no se permite erigir rascacielos fuera de las áreas de negocios. Solo se pueden construir edificios con un máximo de ocho pisos, límite que queda reducido a la mitad en el paseable (y *hipster*) barrio de Gracia.

En relación con esta ciudad, el arquitecto Antoni Gaudí fue pionero en aplicar el lenguaje de la naturaleza a sus edificios. Partiendo de la idea de que «la originalidad es volver a los orígenes», el autor de la Sagrada Familia apuntaba que «la línea recta pertenece a los hombres, la curva es de Dios».

Consciente de que lo recto no es propio de la naturaleza, como veremos al adentrarnos en el wabi-sabi, en construcciones como el Parque Güell todo es orgánico y curvilíneo, a imitación de lo que nos sigue esperando más allá de la ciudad.

Un árbol fuerte y hermoso

Con independencia de donde viva, en lo más profundo de cada ser humano hay un anhelo de reencuentro con la naturaleza.

Para comprobarlo solo debemos fijarnos en los niños de ciudad. Aunque hayan crecido entre bloques de hormigón, cuando salen al campo y ven un árbol a su medida, su impulso natural es encaramarse a él.

Todos hemos albergado la fantasía en nuestra infancia de tener una cabaña en lo alto de un árbol, un deseo que cada vez más hoteles ecológicos se han ocupado de satisfacer. Acostarse con el suave fragor del viento contra las hojas de los árboles y despertarse a unos palmos del canto de los pájaros es, sin duda, una experiencia iluminadora.

LA BANDA SONORA DEL ALMA

«Como ornitólogo siempre he tenido el canto de los pájaros como la banda sonora natural de mi vida, y creo que es bueno para mi mente y mi alma. El canto de los pájaros nos acerca a la naturaleza y une a la gente a los lugares y a los recuerdos como pocos sonidos (...) Es un placer simple y accesible para todos, incluso para quienes viven en las ciudades.»

Peter Brash, ecologista del National Trust

Mientras no podamos regalarnos unas vacaciones tan bucólicas, en este libro veremos cómo introducir estos «baños verdes» en nuestra vida cotidiana.

Sin embargo, antes de pasar a la práctica, en los próximos capítulos descubriremos por qué los árboles han sido tan inspiradores para todas las tradiciones espirituales.

Hermann Hesse reverenciaba ese carácter sagrado en *El caminante*, una colección de textos contemplativos de 1920 que acompañó de trece acuarelas sobre la naturaleza: «Los árboles me han dado siempre los sermones más profundos. Los respeto cuando viven en poblaciones o en familias, en bosques o en arboledas. Pero aún los respeto más cuando viven apartados. Son como individuos solitarios. No como ermitaños que se hubieran recluso a causa de una debilidad, sino como seres grandes y aislados, como Beethoven o Nietzsche. En sus ramas más altas susurra el mundo y sus raíces descansan en lo infinito; pero no se abandonan ahí, luchan con toda su fuerza vital por una única cosa: cumplir con ellos mismos según sus propias leyes, desarrollando su propia forma, representándose a sí mismos. Nada es más sagrado, nada es más ejemplar que un árbol fuerte y hermoso».