

Benessere
alla portata
di tutti



“Vado nella natura
per trovare conforto e
ordine nei miei sensi.”
John Burroughs



Approfondimenti
scientifici:



Il Cammino del bosco è un percorso a tappe di **forest bathing**, un “bagno di foresta” per chi vuole correre il rischio di prendere una buona abitudine: **passare del tempo nel bosco**.

Per ciascuna delle 12 tappe sono suggerite attività di **risveglio dei sensi** e **riconessione con la natura**. Si tratta di alcune proposte tra le molte possibili per incoraggiare un avvicinamento all'**immersione in bosco**: con l'esperienza ciascuno può scoprire quali sono le pratiche più adatte per sé, sperimentandole in **boschi e parchi urbani**.

Il Cammino del bosco richiede **calma e silenzio**: siccome il percorso si snoda tra la radura di Pian delle Gorre e la Cascata del Saut, due luoghi di grande bellezza molto frequentati, si consiglia di **evitare i momenti di massimo afflusso** (il mese di agosto e i fine settimana primaverili ed estivi) e di privilegiare le prime ore del mattino e il tardo pomeriggio.

Chi desidera scoprire nuove attività o condividere l'immersione in bosco con altre persone può contattare le **Guide esperte del Parco** attraverso il servizio Educazione ambientale del Parco.



Il Cammino del bosco è stato realizzato nell'ambito del progetto **Bin n'tel bosc** nato nel 2023 dalla sinergia tra le **Aree Protette delle Alpi Marittime** e **Weco impresa sociale**. Ha permesso la formazione di una **squadra di conduttori** di esperienze di benessere in bosco, è nata una **rete per connettere professionisti e beneficiari**, sono stati avviati **percorsi con le scuole** perché il bagno di foresta diventi una risorsa in termini di socializzazione e didattica ed è nata una **collaborazione con il Servizio Sanitario Nazionale** affinché i protocolli di terapia forestale possano divenire parte della cura di alcune patologie psichiatriche. La salute è un diritto, i boschi delle Aree Protette sono di tutti: il diritto di cittadine e cittadini alla salute attraverso la riconnessione alla natura è il **nostro impegno per il territorio**.



info@areeprotettealpimarittime.it
areeprotettealpimarittime.it



info@we.co.it
we.co.it

Il Cammino del bosco è stato realizzato grazie al sostegno di



IMPEGNATI NEI DIRITTI

EUROPA CN

Trascorrere del tempo nel bosco fa bene e chi frequenta la natura nel tempo libero lo sa per esperienza. Oggi, però, studi scientifici e protocolli di ricerca clinica in ambito sanitario sanno spiegare **quali elementi del bosco ci fanno bene e perché**.
Le sfumature di verde, i giochi di luce tra le foglie, le forme regolari ma mai perfettamente identiche degli alberi hanno il potere di rilassarci, risvegliando in noi la **memoria genetica** dell'habitat verde dei nostri lontani progenitori. Per questo andare in bosco significa sempre, in un certo senso, **“tornare a casa”**. Alcune delle **sostanze chimiche** che le piante rilasciano spontaneamente nell'aria funzionano come **sonniferi, antinfiammatori e antidolorifici**: un intero kit di rimedi naturali a costo zero.
Nel bosco troviamo **ombra, aria fresca, suoni distensivi** e persino una scorta di **batteri benefici**. Camminando a piedi nudi o sedendosi a terra è possibile per esempio entrare in contatto con il *Mycobacterium vaccae*, che stimola il rilascio dell'ormone serotonina, che migliora l'umore, rigenera l'attenzione e riduce stress e dolore. In alcuni Paesi i medici prescrivono già vere e proprie **terapie forestali** a chi è stressato, insonne o soffre di alcuni disturbi psicofisici anche cronici, affinché i sintomi diventino meno intensi. In Italia nessun medico può ancora scrivere nella ricetta di praticare regolarmente **“bagni di foresta”**.
Siccome prevenire è meglio che curare, possiamo scegliere fin d'ora di riscoprire con il Cammino del bosco i **benefici degli ecosistemi forestali**, da soli o in compagnia.



Parco Naturale Marguareis

CAMMINO DEL BOSCO

**FOREST BATHING
NEL PARCO NATURALE
DEL MARGUAREIS**



Ortofoto 2021, proprietà Agenzia per le Erogazioni in Agricoltura (AGEA)
Foto nei tondi di B. Sella-Camilla

- 1

RADICAMENTO
Trova un posto tra gli abeti. In piedi con le braccia lungo i fianchi e gli occhi chiusi, concentrati sul respiro. Presta attenzione ai giochi di luce/ombra, fresco/caldo. La pelle-corteccia percepisce calore, umidità, vento, arsura? Adesso metti radici: immagina che dalla pianta dei piedi partano migliaia di piccoli fili che ti connettono al mondo sotterraneo. Un flusso azzurro sale dal terreno e si disperde nell'aria attraversando il tuo corpo, mentre un flusso verde fa il percorso inverso. Sei un albero, unisci terra e cielo, trasforma luce e aria in nutrimento, assorbi acqua e diffondi ossigeno. Ora vai verso la radura a piedi nudi: sei un albero che cammina.
- 2

RISVEGLIO DEI SENSI
Cammina a piedi scalzi attraverso la radura finché un albero non richiama la tua attenzione. Appoggiali al tronco: il palmo di una mano è dietro la tua schiena e tocca la corteccia, mentre l'altro è adagiato sul ventre. Ora siete connessi. Concentrati sul respiro e, lentamente, alza lo sguardo fino a incontrare la chioma. Riporta lo sguardo di fronte a te e scatta con gli occhi una foto di ciò che ti circonda. Porta attenzione prima sulla colonna sonora dell'immagine e poi sul suo bouquet di odori. Adesso prendi qualche respiro profondo a bocca aperta: è il momento di lasciare l'albero, attraversare la radura a piedi nudi e quindi rimettere le scarpe al suo limitare.
- 3

CAMMINO SILENZIOSO
Sei sulla soglia del bosco: entra in punta di piedi come un ospite rispettoso. Stai tornando a casa dopo una lunga assenza. Molte cose della tua antica dimora non ti sono più familiari e hai dimenticato le usanze del posto. Cammina in silenzio, abbandona i pensieri e apri tutti i sensi alla percezione della vita intorno a te: senti riaffiorare competenze e connessioni antiche?
- 4

TUTTO VIVE, TUTTO SCORRE
Siediti con le palme delle mani appoggiate a terra, a un tronco, a un sasso. Trova una posizione comoda e respira profondamente dal naso. Esercitati a trovare tutti i tipi e le tonalità differenti di verde. Poi prova a seguire con lo sguardo la corsa dell'acqua dalle rapide a monte fino al punto in cui ti trovi e oltre. Infine chiudi gli occhi e ascolta la voce del torrente finché non ti porta un messaggio, o finché ti va.
- 5

CAMMINO ATTENTO
Mentre cammini, trova (e lascia al suo posto): un oggetto bellissimo; un oggetto che non sai che cosa sia; qualcosa di ruvido; qualcosa che fa tenerezza, qualcosa che si muove, qualcosa di giallo; un oggetto che ti disgusta; qualcosa di morbido; un potente talismano che ti proteggerà a distanza, dal profondo del bosco.
- 6

CAMMINO DEL CIELO
Fai un bel respiro profondo e alza lo sguardo: un intreccio di rami e sfumature di verde si staglia sopra di te. Cammina a passo lento, fidati dei tuoi piedi e abbandona gli occhi all'insù in questo breve tratto relativamente piano e liscio di sentiero. Lascia che lo sguardo si soffermi prima sui tronchi e poi li risalga come uno scoiattolo fino alla chioma. Divertiti a saltare con gli occhi da un albero all'altro in punta di ramo.



**CAMMINO
DEL BOSCO**

**AVVISO
AI CAMMINANTI**

Il Cammino del bosco è un facile anello escursionistico su sentieri e strade sterrate di 190 m di dislivello lungo circa 4 km.

Indossa scarpe adatte, indumenti comodi, e indicati per la stagione.
Dimentica il telefono: riduce drasticamente l'efficacia delle attività.

Porta con te questa mappa per orientarti.

Le 12 tappe del percorso sono contrassegnate da segnavia numerati. Alcuni esercizi si svolgono in movimento, spostandosi fra un punto e l'altro (ricordarsi di portare sempre tutto con sé).

Per ogni punto, leggi le istruzioni d'un fiato e dedicati alla pratica senza interruzione per 5-10 minuti. Svolto per intero, il percorso richiede circa 2 ore.

È sconsigliato percorrere l'itinerario in senso contrario perché è studiato secondo una precisa modulazione di intensità che permette di massimizzare i benefici dell'esperienza.

- 7

CAMMINO DEI GIGANTI
Sei nel cuore del bosco, qui abitano gli alberi più vecchi e imponenti, i giganti. Probabilmente il più giovane degli abeti che hai intorno è nato prima di te. Rivolgi uno sguardo e un saluto silenzioso a questi nonni sempreverdi che hanno visto molte primavere. Mentre passi in mezzo a loro, immagina che abbiano in serbo una richiesta per te o un segreto da confidarti.
- 8

RESPIRARE L'ACQUA
La Cascata del Saut ti dà il benvenuto e annuncia, saltando e scorrendo, che da questo punto in avanti il cammino è tutto in discesa. Trova un angolino tranquillo e approfitta del volo dell'acqua con tutti i sensi: ascolta, lasciati toccare, annusala, assaporala e seguì con lo sguardo il suo viaggio. Se il ramo di destra della cascata è troppo affollato, prova con quello di sinistra.
- 9

LA SAGGEZZA DEI PIEDI
Immergi i piedi nudi nella pozza d'acqua a lato della passerella di legno. Percepisci sassi arrotondati, che la corrente accarezza già da molto tempo, e sassi spigolosi, che conoscono l'acqua da poco. Tu che sasso sei? Prima di andare, associa un pensiero allegro a un piccolo oggetto naturale leggero e regalalo al torrente per condividere la tua gioia. Associa un pensiero greve a un piccolo oggetto pesante e gettalo nell'acqua dando le spalle al torrente, come fosse il bouquet di una sposa. Il torrente si è fatto carico di una parte della negatività: adesso si riparte più leggeri.
- 10

UN PASSO CHE SIA TUO
Ascolta il tuo corpo e, senza pensarci troppo, fai quello che ti suggerisce. Hai voglia di saltellare? Di camminare all'indietro? Di trascinare i piedi? Di far rimbalzare lo sguardo? Di tenerlo fisso sulle punte degli scarponi? Di tenere le mani in tasca? Bene. Fallo. Trova un passo che sia tuo: ti porterà al cospetto dell'albero custode.
- 11

IL CUSTODE DEL BOSCO
Questo abete ha superato almeno 600 inverni e altrettante primavere. Sa un sacco di cose. Rivolgi a lui silenziosamente una domanda che ti sta a cuore e aspetta che la risposta prenda forma dentro di te. Dopodiché, per ringraziare il custode del bosco, dedicagli il verso di una canzone, di una poesia, di una ninna nanna, di una filastrocca che ti piace. Oppure anche una parola o una frase inventata sul momento. Vale tutto.
- 12

LA CASCATA DEL COMMIO
Il Cammino del bosco termina in corrispondenza di un ponte che si affaccia su di una piccola cascata: appoggiali al parapetto e congelati con qualche respiro profondo osservando l'acqua che scorre. Gli effetti benefici della camminata durano molto di più: ti accompagneranno ancora per qualche giorno. Fanne tesoro. Le porte invisibili del Cammino sono sempre aperte: il bosco ti aspetta tutti i giorni, tutto l'anno, in ogni stagione.