



Shinrin-yoku: una práctica sencilla

ELABORÓ:
PREPA UDEM



Se trata de una práctica japonesa que fue implementada en los 80. **Implica estar en la naturaleza con atención plena, usando todos los sentidos para conectarte con el aquí y el ahora.** Su nombre, **Shinrin-yoku**, se traduce a **“Un baño de bosque”**.

Algunos estudios al respecto han mostrado los beneficios de estar en contacto profundo con la naturaleza:

- Reducción del cortisol

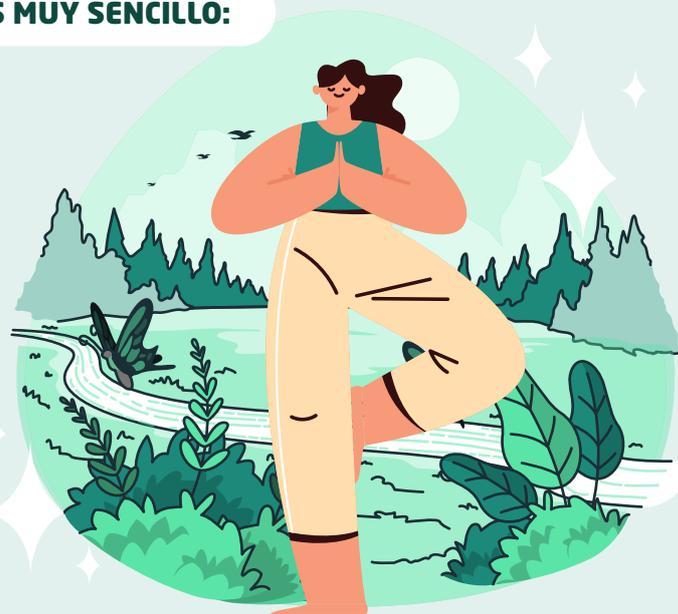
- Disminución de la presión arterial y frecuencia cardíaca

- Mejorar el estado de ánimo y reducción de la ansiedad

- Mayor concentración y recuperación cognitiva

LLEVARLO A CABO ES MUY SENCILLO:

- 1** Localiza un espacio que tenga un área verde.
- 2** Camina en silencio. Tómallo como una experiencia sensorial, y haz una respiración profunda mientras caminas por el área verde, usando todos los sentidos.
- 3** Observa formas, sombras, texturas, colores; identifica sonidos naturales (hojas, pájaros, viento); percibe los aromas de la tierra, flores, árboles; toca la corteza de un árbol, piedras y pasto, siente el suelo en los pies. Recuerda que no hay prisa ni un destino, solo disfrutar.
- 4** Disfruta el espacio y las sensaciones y envuélvete en la naturaleza.



Otra opción es hacerlo sentado en un espacio verde, cerrar los ojos y dejarte llevar por los diferentes sonidos de la naturaleza, poniendo atención a los aromas y a lo que sientes.

Recuerda que en la UDEM existen muchos espacios verdes donde puedes conectar con la naturaleza.

REFERENCIAS

- Morita et al. (2007). Psychological effects of forest environments on healthy adults. Public Health.
- Park et al. (2010). Physiological effects of Shinrin-yoku. Environmental Health and Preventive Medicine.