



Qing Li

SHINRIN-YOKU
IMMERGERSI NEI BOSCHI

Il metodo giapponese
per coltivare la felicità
e vivere più a lungo

Rizzoli

QING LI

SHINRIN-YOKU
IMMERGERSI NEI BOSCHI

Il metodo giapponese
per coltivare la felicità
e vivere più a lungo

Traduzione di Ilaria Katerinov

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2018 by Dr Qing Li
© 2018 Penguin Books Ltd, London
© 2018 Mondadori Libri S.p.A.

ISBN 978-88-17-10186-8

Titolo originale dell'opera:
SHINRIN-YOKU: The Art and Science of Forest-Bathing

Prima edizione: aprile 2018

Mappe © Sarah Locher
Grafici © Michael Davis
Progetto grafico © Couper Street Type Co.

Per la citazione a p. 152: *Haiku. Il fiore della poesia giapponese da Bashō all'Ottocento*,
a cura di Elena Dal Pra, Mondadori, Milano 1998, p. 54

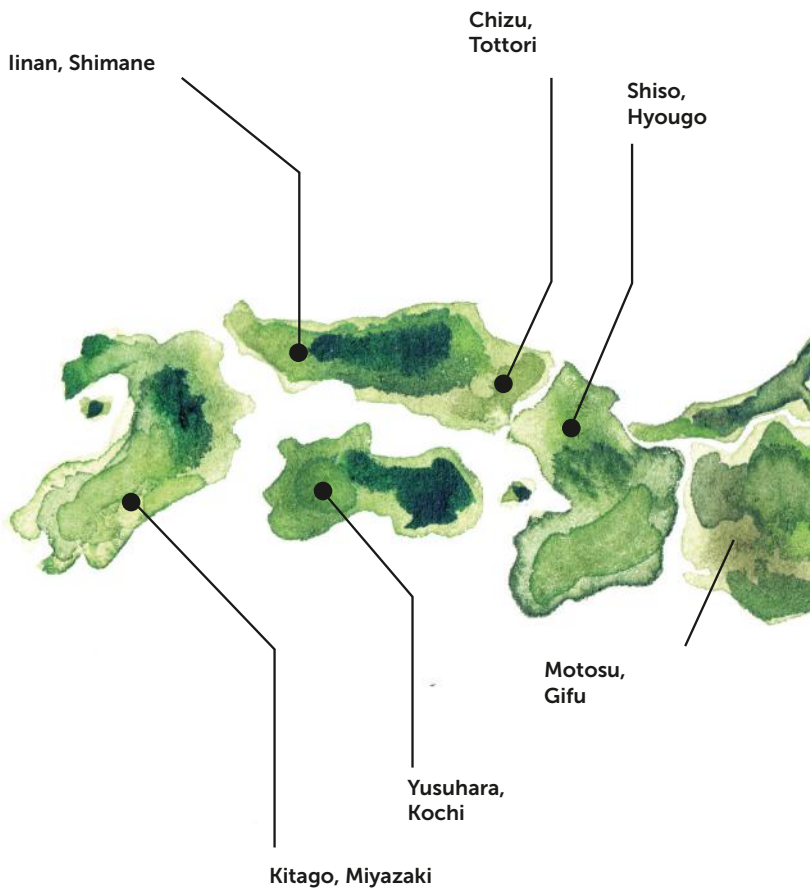
Adattamento progetto grafico di Davide Vincenti
Impaginazione e realizzazione editoriale: Netphilo Publishing, Milano

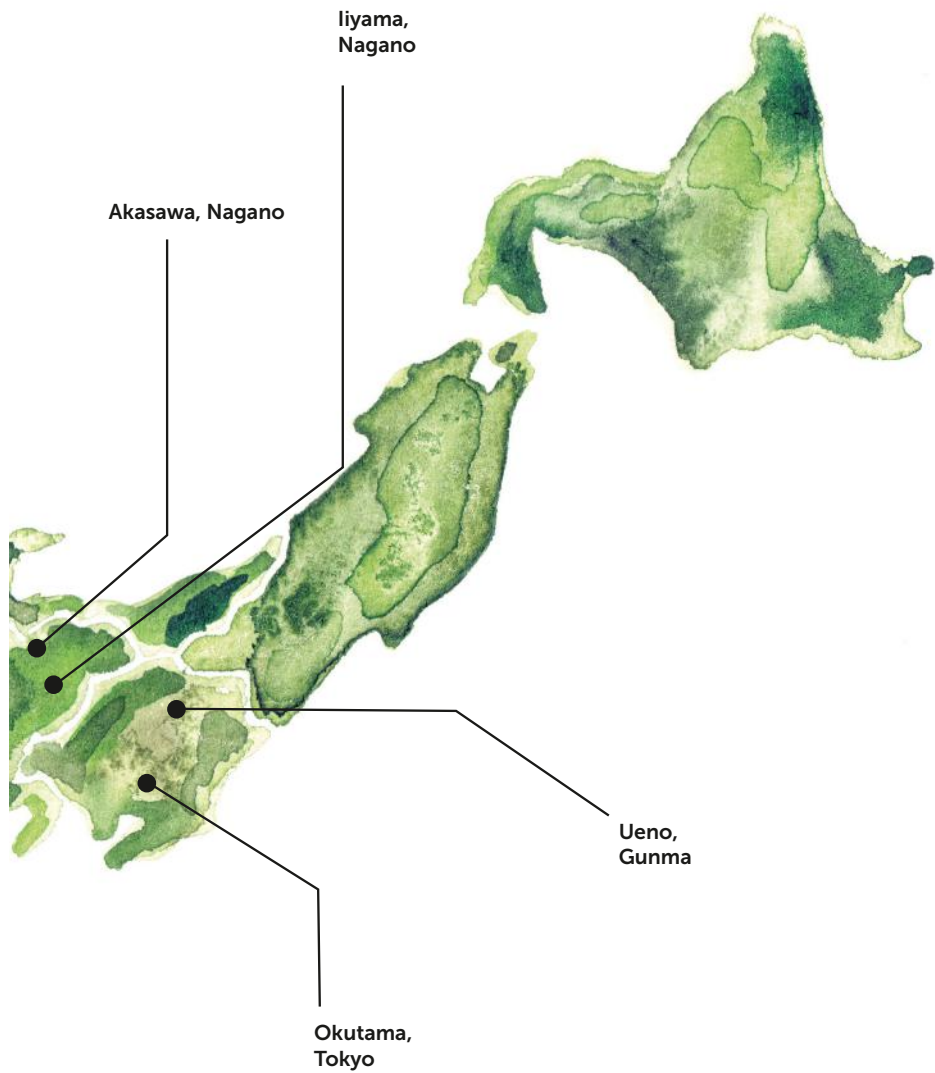
*A mia figlia Lulu Li,
a mia moglie Zhiyu Wang
e ai miei genitori Yuxing Li e Jinhua Yuan*

SOMMARIO

I luoghi dello <i>shinrin-yoku</i> in Giappone	8
Introduzione	
La foresta e noi	11
1. Dall'intuizione alla scienza	59
2. Come praticare lo <i>shinrin-yoku</i>	119
3. Portare la foresta in casa	215
4. Pensare al futuro	259
Appendici	
40 splendide foreste nel mondo	284
Il questionario POMS	287
Note	291
Bibliografia	297
Ringraziamenti	299
Crediti fotografici	301

I luoghi dello shinrin-yoku in Giappone





INTRODUZIONE

LA FORESTA E NOI

Tutti sappiamo quant'è piacevole immergersi nella natura. Lo sappiamo da millenni. I suoni della foresta, il profumo degli alberi, i raggi del sole che filtrano tra le foglie, l'aria fresca e pulita ci donano un senso di benessere. Alleviano lo stress e le preoccupazioni, ci aiutano a rilassarci e a schiarire i pensieri. Nei boschi possiamo ritrovare il buonumore, l'energia e la vitalità, sentirci ristorati e rinvigoriti.

La consapevolezza di tutto ciò è radicata nel nostro animo, intuitiva e istintiva: una sensazione difficile da descrivere. In giapponese abbiamo una parola che definisce i sentimenti troppo profondi per essere espressi a parole: *yūgen*. *Yūgen* è percepire la bellezza e i misteri dell'universo. Riguarda il nostro mondo, ma suggerisce l'esistenza di qualcosa al di fuori. Il drammaturgo Zeami Motokiyo lo paragonò