

Leo y comprendo

¿Qué es Shinrin Yoku?

Literalmente significa “Baños de Bosque”. En Chile, lo llamamos “Baños de naturaleza”, dada la gran diversidad de ambientes de Norte a Sur que tiene nuestro país. Y, además porque el Shinrin Yoku lo complementamos con el Grounding (conexión a Tierra).

Shinrin Yoku, es una práctica de origen japonés que beneficia la salud de las personas gracias a la conexión plena de sus sentidos con la naturaleza y, especialmente, con los bosques. Esta práctica permite a las personas que se sumergen en la naturaleza, despejar la mente, aspirar aire limpio, conectarse con sus pensamientos y emociones; y otros muchos beneficios.

¿Qué es el Grounding?

El Grounding es la conexión con la tierra de las personas descalzas (con todo tipo de suelo natural). Esta práctica favorece el equilibrio de nuestro sistema y nuestra salud.

Esta relación armónica del ser humano con la naturaleza, es propia también de los pueblos originarios, manifestada en su cosmovisión de la Pachamama y la Ñuke Mapu.



Baños de naturaleza. <https://www.conaf.cl>

¿Qué comprendí?

- 1 ¿Qué significa Shinrin Yoku?

- 2 ¿Cuáles son los beneficios para el ser humano del “Baño de Naturaleza”?

- 3 ¿Por qué algunas personas decidirán hacer un “Baño de Naturaleza”?

- 4 ¿Por qué en Chile se llamó “Baño de Naturaleza” en vez de “Baño de Bosque”?

- 5 ¿Crees que estas prácticas son realmente beneficiosas para la salud de las personas? ¿Por qué?

- 6 ¿Cómo te imaginas que sería un “Baño de Naturaleza”?

- 7 ¿Te gustaría participar de un “Baño de Naturaleza”? ¿Por qué?
