

Éric Brisbare

Con la colaboración de Anne-Charlotte Fraisse

UN BAÑO   
DE BOSQUE

Una guía para descubrir el poder de los árboles

Traducción de  
Elena-Michelle Cano e Íñigo Sánchez-Paños

**Alianza** editorial

Título original: *Un bain de forêt*

**Autor:** Éric Brisbare

**Colaboradora:** Anne-Charlotte Fraisse

**Diseño de cubierta:** Alianza Editorial

**Diseño de interiores y maquetación:** ZAC diseño gráfico

**Cubierta:** © Getty Images / Danny Hu

**Guardas:** © 123RF / Jukree Boonprasit

**Interior:** © 123RF: Elena Kovalev, Giedrius Stakauskas, Grace Yanni, Hecke, Igor Plotnikov, Isaías Ibanez, Ivan Dzyuba, Mihtiander, Montypeter, Petro Teslenko, Smikeymikey1, Taras Verkhovynets. © iStock: Byshnev

© del anexo: Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2018

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Hachette Livre (Marabout), 2018

© de la traducción: Elena-Michelle Cano e Íñigo Sánchez-Paños, 2018

© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2018

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15  
28027 Madrid

[www.alianzaeditorial.es](http://www.alianzaeditorial.es)

ISBN: 978-84-9181-293-7

Depósito legal: M. 29.759.2018

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de Alianza Editorial, envíe un correo electrónico a la dirección: [alianzaeditorial@anaya.es](mailto:alianzaeditorial@anaya.es)

# Índice

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>VEN A DARTE UN BAÑO DE BOSQUE</b> .....	<b>7</b>
	¿La silvoterapia se aprende? .....	12
	Cuando los bosques nos llevan a cambiar de vida.....	12
<b>PRIMERA PARTE</b>	<b>¿QUÉ ES UN BAÑO DE BOSQUE?</b> .....	<b>15</b>
<b>Capítulo 1</b>	<b>Influencias japonesas, pero no solo eso</b> .....	<b>19</b>
<b>Capítulo 2</b>	<b>¿Por qué lo necesitamos de verdad?</b> .....	<b>25</b>
	Para desconectar de las pantallas .....	27
	Para desconectar de las prisas .....	29
	Por la felicidad de conectar de nuevo con uno mismo .....	30
<b>Capítulo 3</b>	<b>El bosque terapéutico</b> .....	<b>33</b>
	Para sanar .....	35
	Para prevenir .....	44
<b>Capítulo 4</b>	<b>Por cierto, ¿cómo funciona un árbol?</b> .....	<b>51</b>
	Descripción del gigante verde .....	53
	Nuestros amigos los hongos.....	59
	Los amigos con patas y sus reservas .....	68
	Un guerrero silencioso .....	70
	¿Por qué las hojas.....	71
<b>Capítulo 5</b>	<b>Los árboles por descubrir</b> .....	<b>73</b>
	Cada árbol tiene sus virtudes .....	75
	Abedul ( <i>Betula alba</i> ) .....	78
	Abeto ( <i>Abies alba</i> ) .....	80
	Alerce europeo ( <i>Larix decidua</i> ) .....	82
	Aliso común ( <i>Alnus glutinosa</i> ).....	84
	Almendro ( <i>Prunus amygdalus</i> ).....	86
	Arce ( <i>Acer campestre</i> ) .....	88
	Avellano ( <i>Corylus avellana</i> ).....	90
	Carpe ( <i>Carpinus betulus</i> ).....	92
	Castaño ( <i>Castanea sativa</i> ).....	94
	Cerezo ( <i>Cerasus vulgaris</i> ) .....	96
	Chopo ( <i>Populus nigra</i> ) .....	98
	Enebro común ( <i>Juniperus communis</i> ) .....	100
	Espino navarro ( <i>Crataegus laevigata</i> ) .....	102
	Fresno ( <i>Fraxinus excelsior</i> ) .....	104
	Haya ( <i>Fagus sylvatica</i> ) .....	106
	Manzano silvestre ( <i>Malus sylvestris</i> ) .....	108
	Mostajo ( <i>Sorbus aria</i> ) .....	110
	Naranja amargo ( <i>Citrus aurantium</i> ) .....	112
	Olmo ( <i>Ulmus minor</i> ) .....	114
	Nogal ( <i>Juglans regia</i> ).....	116
	Olivo ( <i>Olea europaea</i> ).....	118
	Pino cembro ( <i>Pinus cembra</i> ) .....	120

	Pino rodeno ( <i>Pinus pinaster</i> ).....	122
	Pino silvestre ( <i>Pinus sylvestris</i> ).....	124
	Plátano de sombra ( <i>Platanus acerifolia</i> ).....	128
	Roble ( <i>Quercus pedunculata</i> ).....	130
	Sauce ( <i>Salix</i> ).....	134
	Serbal de cazadores ( <i>Sorbus aucuparia</i> ).....	136
	Tilo ( <i>Tilia</i> ).....	138
<b>SEGUNDA PARTE</b>	<b>A LO PRÁCTICO, ¿CÓMO DARSE UN BAÑO DE BOSQUE? .....</b>	<b>141</b>
<b>Capítulo 6</b>	<b>Descubrir el bosque .....</b>	<b>145</b>
	Bosques primarios .....	147
	Bosques lejanos y bosques cercanos .....	148
	Distribución de las especies en los bosques franceses....	150
<b>Capítulo 7</b>	<b>El despertar de los cinco sentidos .....</b>	<b>151</b>
	Observar cómo vive el bosque .....	153
	Oír cómo canta el bosque .....	155
	Tocar madera.....	155
	Respirar los olores de cada estación .....	158
	Saborear el bosque.....	159
<b>Capítulo 8</b>	<b>Buenas elecciones .....</b>	<b>161</b>
	Elegir el árbol .....	163
	Elegir el lugar y el momento .....	165
<b>TERCERA PARTE</b>	<b>VAMOS UN POCO MÁS LEJOS .....</b>	<b>171</b>
<b>Capítulo 9</b>	<b>Vente conmigo al bosque .....</b>	<b>175</b>
	Antes de lanzarse .....	177
	¿Cómo se hace? .....	182
<b>Capítulo 10</b>	<b>A cada cual su baño de bosque. ....</b>	<b>193</b>
	Ejercicios según necesidades .....	193
	Niños.....	195
	Adolescentes hiperconectados.....	199
	Embarazadas.....	203
	Mayores.....	205
<b>Capítulo 11</b>	<b>Lecciones de vida, sabiduría e inspiración .....</b>	<b>211</b>
	Gratitud ante las sorpresas de la naturaleza .....	213
	Superar las pruebas: la resiliencia.....	213
	Buenas iniciativas .....	214
	Iniciativas: la Unión Europea y Francia.....	217
<b>ANEXO</b>	<b>ESPAÑA: UN BAÑO DE BOSQUE AL ALCANCE DE LA MANO .....</b>	<b>223</b>
	<b>Bibliografía .....</b>	<b>232</b>
	<b>Agradecimientos del autor .....</b>	<b>234</b>
	<b>Notas .....</b>	<b>236</b>
	<b>Mi cuadernillo de baños de bosque .....</b>	<b>238</b>

*«Cuando estoy entre vosotros, árboles de estos grandes bosques,  
en todo cuanto me rodea y me oculta a la vez  
en vuestra soledad en la que entro en mí mismo  
siento que hay alguien grande que me escucha y me ama.»*

Victor Hugo, *Las contemplaciones*  
«A los árboles» (1856)





Introducción

# Ven a darte un baño de bosque





Todo empieza en los Vosgos, donde nací, bajo la protección condescendiente de su famosa línea azul, que flota más arriba de las cimas. A mí me pasó como a Obélix, me caí en la marmita cuando era pequeño: nada más salir por la puerta de la maternidad, mis padres me presentaron a los esplendores del lago de Gérardmer, en el corazón del macizo de los Vosgos. ¡Aquello fue mi bautismo de verdor! Me enamoré de la naturaleza siendo aún muy pequeño, con apenas cuatro años, durante un recorrido por la montaña en el Parque Nacional de la Vanoise, donde descubrí la hermosura de aquel espacio natural. Mi corazón de niño supo ya profundamente, desde aquel instante, que estaba naciendo un gran amor. Para mí el contacto con los árboles siempre ha sido visceral y táctil: ¡es muy difícil que pase junto a uno de ellos sin tocarlo! Ya de adulto, me convertí en lo que se llama un *slasher*: practico dos oficios muy diferentes, dos vidas sin ninguna relación entre ellas estructuran mi día a día: de lunes a viernes soy consultor; y durante el fin de semana, guía acompañante de montaña y silvoterapeuta, es decir, enseño a las personas cómo los árboles les pueden ayudar a mejorar su salud, en general, y a tratar las enfermedades que les aquejan.

Hace más de doce años que trabajo para una gran multinacional. Sé lo que es la presión de las jornadas de trabajo interminables, de las oficinas saturadas de ondas y de miasmas, de los objetivos de resultados y de los financieros, de los plazos imposibles y de las situaciones conflictivas. Utilizo el transporte público una hora y media todos los días, con los sempiternos retrasos y anulaciones que me frustran, me sacan de quicio, me estresan. La gente

que me rodea parece tan triste y gris como el tiempo que hace en la calle. Es raro que los empleados de la empresa en la que estoy trabajando aguanten más de dos años al pie del cañón, dada la presión que se ven obligados a soportar.

En medio de todo eso, he tenido a menudo la sensación de no dedicarles tiempo a las cosas esenciales de la vida. ¿Cómo mantenerse en equilibrio cuando la vida te lleva a empujones?

Volver a conectar con la naturaleza es algo que interviene en ese equilibrio fundamental, en la felicidad y, sobre todo, en la disminución del estrés. He constatado que el bosque me devolvía la serenidad, que mejoraba mi salud. Esa gran distancia que hay entre despachos llenos de luz y árboles sorprendentes me lleva a veces a sentirme como una especie de druida moderno, enchaquetado y encorbatado, que no se pone una túnica para irse de fin de semana, sino botas de andar.

No hace falta ser chamán o místico, botánico, científico o guarda forestal para apreciar los beneficios que aporta la naturaleza. El baño de bosque es un medio fácil de relajarse, accesible a todos y gratuito. Un par de zapatos cómodos y curiosidad son el único equipamiento necesario para relajarse y reencontrarse con uno mismo. Cuando descubrí la silvoterapia, no lo dejé todo para pasarme los días abrazando árboles. Simplemente, mi intensa vida profesional se equilibró a la vez que me quedaba tiempo para mantenerme unido a la naturaleza.

Lo que te propongo es servirte de guía en esa vuelta indispensable al equilibrio, a esos placeres simples y exentos de materialismo, que son el eje central de mi vida. Déjate arrastrar por la idea de la felicidad que se crea uno mismo disfrutando de las cosas sencillas. Salgamos de los caminos trillados y descubramos juntos, con ojos maravillados, los tesoros que tenemos al alcance de la mano.

La felicidad está en la naturaleza, y por esa razón me hice silvoterapeuta: para compartir contigo la belleza de un paisaje sin



Unos amigos inmensos, silenciosos,  
que pasan por las edades con tenacidad,  
que esconden tesoros para compartir.

tener que fotografiarlo para publicarlo en Instagram, sino, por el contrario, saboreando plenamente el momento presente.

Con este libro que tienes en las manos quiero hablarte de mi experiencia, de mi increíble encuentro con los árboles, de lo que me han aportado y de lo que todo esto puede aportarte a ti también. Los árboles, sí: unos amigos inmensos, silenciosos, que pasan por las edades con tenacidad, que esconden tesoros para compartir con quienes saben escucharlos con atención.

## ¿LA SILVOTERAPIA SE APRENDE?

Una experiencia de campo, la construcción de un herbario cuando era pequeño, fue probablemente el punto de partida de toda esta aventura. Después, siendo ya adulto, han sido los cuatro años de senderismo, de encuentros con los árboles, de búsqueda de recorridos sorprendentes para compartir con los demás mi pasión. Ir a lugares donde nadie ha ido jamás es tener la certeza de encontrar árboles poderosos que nunca han estado en contacto con el ser humano. El increíble carisma que tienen hace que el encuentro sea aún más intenso.

En 2009, cuando llevaba ya cuatro años trabajando, afiné algunas experiencias sobre el terreno con lecturas inspiradoras, como *La Vie de la forêt*<sup>1</sup>, de Bernard Fischesser, un ingeniero agrónomo y forestal que participa en la creación de los parques nacionales franceses. Sin embargo, también hubo otro un giro mayor en mi vida...

## CUANDO LOS BOSQUES NOS LLEVAN A CAMBIAR DE VIDA

Durante un recorrido por la isla de La Reunión fue cuando sentí la necesidad de hacerme guía acompañante de montaña. Esas dos semanas de vacaciones, en medio de una vida que era toda de casa al trabajo y del trabajo a casa, fueron para mí El Dorado: esa bo-

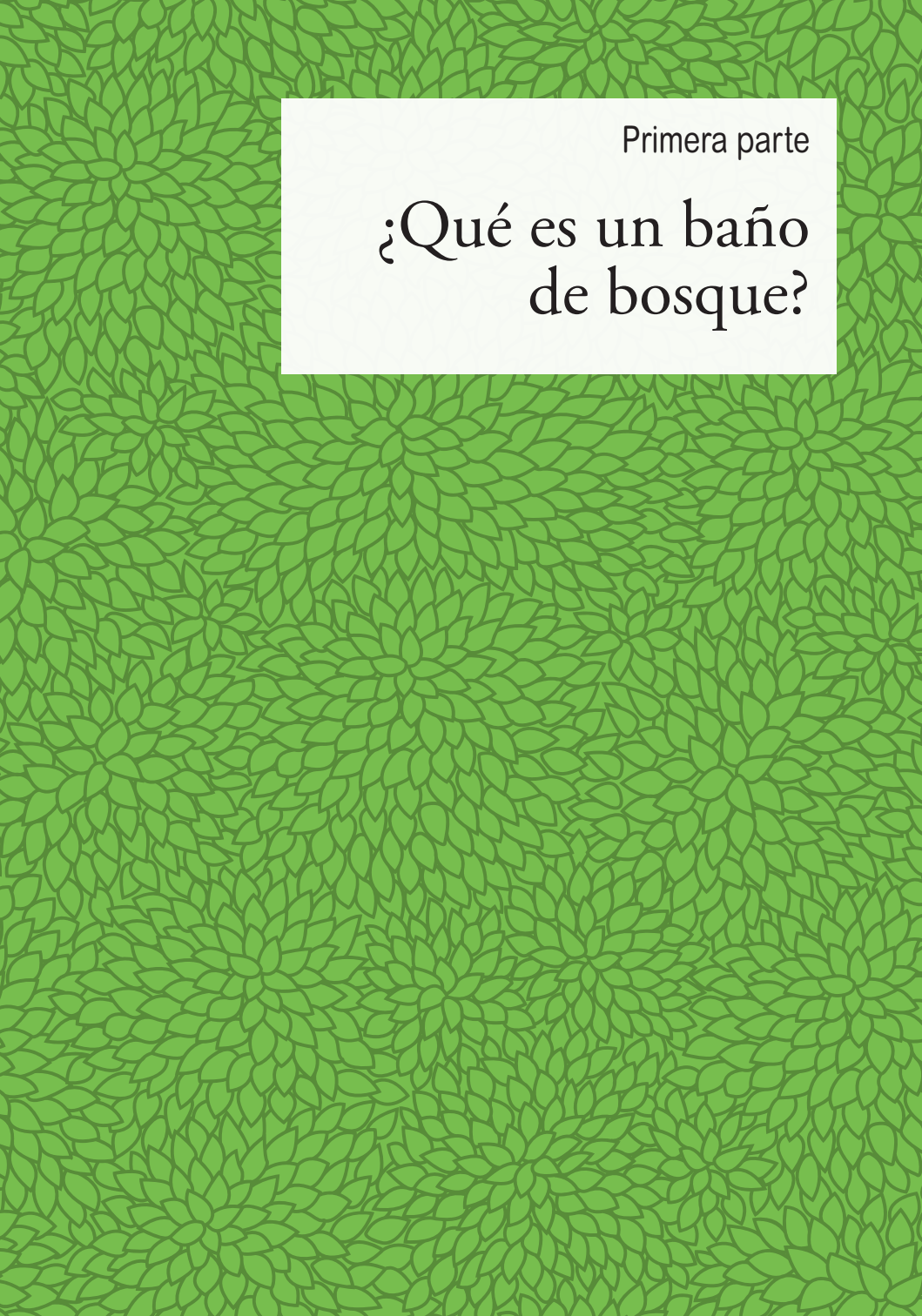
canada de aire tan esperada en una existencia asfixiante, privada de entornos verdes y de espacios abiertos.

En diciembre de 2009 crucé la isla de La Reunión a pie, pasando por bosques primarios, que el ser humano no había transformado. En el sendero de la llanura de Chicots, meseta montañosa en la parte alta de la isla, que nos lleva hacia la cima de la reserva natural de la Roche Écrite, caminamos por el bosque primario de la llanura de Affouches. En ese momento fue cuando sentí deseos de compartir con otros esa experiencia casi mística de fundirse con la sorprendente riqueza de la naturaleza: contemplar aquellas guayabas y aquellas orquídeas, sentir el calor y la lluvia tropical cayendo sin previo aviso. Luego, al ir ganando altitud, oler el aire cuando va secándose, sentir el frío, ver que la vegetación va progresivamente desapareciendo, árboles que van quedándose en matorrales, descubrir una roca volcánica porosa y, cerca ya del volcán activo, sentir cómo vive la tierra bajo nuestros pies. Llegar finalmente por encima de las nubes, en la cima del pico de las Nieves, ver salir el sol a 3.200 metros de altitud. El reflejo de la montaña en el horizonte y el mar de nubes más abajo, sentir la fuerza magnífica de la naturaleza. Entonces fue cuando comprendí algo elemental, y también fundamental: el sol sale 365 días al año. ¿Cuántas ocasiones tenemos, a lo largo de esas 365 mañanas llenas de promesas, de contemplar serenamente el día nuevo que nos llega? En el mejor de los casos, una o dos. ¡Qué pena! ¡Y quise poner en mi vida más amaneceres como aquel!

Y además, caminar por un bosque inmenso, de árboles gigantes-cos, donde los tamarindos son viejos, están marcados, recubiertos por los musgos que caen de los árboles en cascada como las barbas del mago Merlín, mezclados a la bruma, era verdaderamente otro mundo, un entorno increíble que me transportó. Experimenté un profundo respeto, me sentí muy pequeño rodeado de aquella inmensidad preservada. Desde entonces, mi deseo de compartir con

otras personas esa emoción no me abandonó, y decidí formarme como guía acompañante de montaña en el macizo del Jura. En 2011 me lancé a la conquista del correspondiente diploma de «Guía de media montaña», en la Escuela Nacional francesa de Esquí y de Alpinismo. Es una formación dura, que comporta numerosas etapas, que a veces siguen montañeros curtidos, acostumbrados a la rudeza del entorno. ¡No las tenía todas conmigo lejos de mi corral de oficinista! Tuve que entregarme a fondo para demostrar que sí podía.

Ya con el título en el bolsillo, empecé a trabajar con grupos; pero las marchas con raquetas y otras actividades de media montaña, como el *trail* y el recorrido de orientación, se vieron rápidamente relegadas por mi amor por los árboles, y salpicaba yo de anécdotas e informaciones las salidas por los Vosgos. A partir de la actividad de guía acompañante de montaña, fui descubriendo poco a poco la práctica específica de los baños de bosque. Primero la compartí con grupos y ahora mi deseo es ponerla al alcance no solo de las personas a quienes, individualmente o en grupo, acompaño físicamente por el bosque, sino a tu alcance, lector, que has tenido la curiosidad de abrir este libro.



Primera parte

# ¿Qué es un baño de bosque?





Los baños de bosque y la silvoterapia (terapias de sanación a través de los árboles) están de moda, seguramente ya lo habrás oído en los medios de comunicación. Pero ¿de qué se trata? Si pensaras que no es más que una de esas cosas poco claras para jipis de después de mayo del 68, un tanto colgados, que se ponen a acariciar a los árboles, es probable que no tuvieras este libro entre las manos. En el fondo, sabes que el contacto con la naturaleza es beneficioso, según lo han comprendido y estudiado los japoneses desde hace muchos años. Pero ¿por qué el contacto con los árboles nos hace tanto bien? Y ¿cómo? Entremos juntos en el vasto bosque del bienestar.





Capítulo 1

# Influencias japonesas, pero no solo eso



Cuando se habla de baños de bosque, lo habitual es hacerle honor a Japón.

Allí se practica el *shinrin-yoku* (森林浴), que podemos traducir como «baño de bosque». La expresión recoge, a mi entender, todo el sosiego que sentimos cuando nos deslizamos en ese entorno apacible, hecho de innumerables matices de colores. Me recuerda también el sosiego de un baño de sol, tan sencillo de realizar y tan beneficioso para el ánimo. El *shinrin-yoku* es una tradición secular japonesa, reconocida por el Gobierno como terapia desde el 29 de julio de 1982 (la víspera de mi nacimiento... ¿Una coincidencia? ¡No creo!). Fue un tal Tomohide Akiyama, en aquel entonces director de la administración forestal del Gobierno nipón, quien inventó el término. Desde entonces, numerosos investigadores, siguiendo los pasos del doctor Yoshifumi Miyazaki, profesor de la universidad japonesa de Chiba, o del profesor Qing-Li, agregado en la Escuela Médica de Japón ubicada en Tokio, se han interesado en el tema con la intención de demostrar científicamente los beneficios que aporta el contacto con el bosque. Los resultados son concluyentes y han permitido que esta terapia haya llegado hasta nosotros estos últimos años. En el capítulo siguiente podremos ver en detalle que los efectos benéficos del baño de bosque en el cuerpo son una realidad tangible y medible por la ciencia en numerosos casos concretos de patologías o estrés.

La cultura japonesa le concede gran protagonismo a la naturaleza y, si bien se practica el *shinrin-yoku* en todos los bosques del país, existe un momento particularmente poético: de enero a abril, de Okinawa a Tokio, es cuando florecen los cerezos y es