

Hiroko Ochiai: "Hi ha un poder del bosc sobre nosaltres que opera quan ens sincronitzem"



ALBERT
PUNSOLA

(/AUTOR/ALBERT-

PUNSOLA-44)

Periodista

12/10/2019 - 19:37



La doctora Hiroko Ochiai és especialista en teràpia de bosc, reconeguda internacionalment per la seva recerca en aquest camp. Treballa com a cap del departament de cirurgia plàstica i reconstructiva i del laboratori de medicina regenerativa del Tokyo Medical Center. És membre d'International Society Nature and Forest Medicine (<https://www.infom.org>) des de 2012. Ha estat una de les veus més esperades al congrés internacional El potencial dels boscos en la salut (<https://www.selvans.org/congress2019/>) que s'ha celebrat a Girona i a la comarca de La Garrotxa entre el 7 i el 10 d'octubre amb un gran èxit d'assistència. Sostenible ha conversat amb ella sobre el vessant humà, científic i social de la teràpia de bosc.

Totes les informacions apunten a que els banys de bosc van començar al Japó el 1982, però costa de creure que aquesta activitat "s'inventés" en un moment puntual. Realment és una innovació dels anys 80?

El concepte d'anar al bosc i sentir-nos millor, des del punt de vista de la salut, no és nou. Tradicionalment, des de temps molt antics, el bosc és el lloc sagrat on hi ha déus que atorguen els nostres desitjos. La gent venera, cuida i protegeix el bosc amb cura perquè hi ha déus. I mostrem gratitud als déus anant al bosc. Utilitzem els cinc sentits al bosc i sentim que existeix un poder més gran que l'humà que actua al bosc i això ens fa més modestos. Es pot dir que tot plegat ens condueix fins a la forma de la teràpia forestal actual.

La novetat potser es troba en el fet que ara comencem a tenir evidència científica que això succeeix gràcies a senzills sistemes de control de diversos paràmetres de la salut.



Foto: Selvans

Hi ha dos conceptes, *bany de bosc* i *teràpia de bosc*. Quina és la diferència?

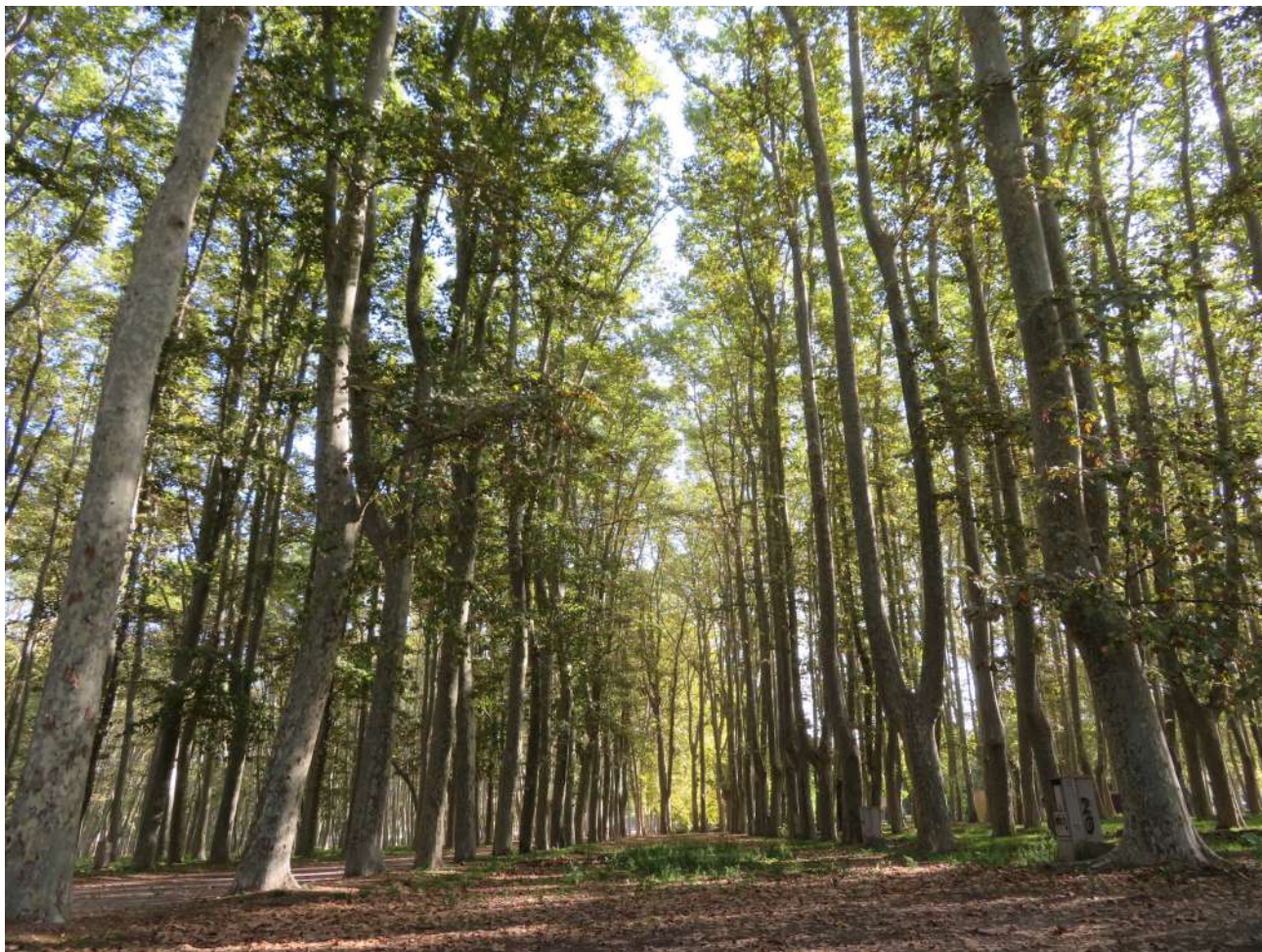
No hi ha tanta diferència entre els dos. *Shinrin-yoku* (bany de bosc) simplement indica aquest fet d'envoltar-se del bosc i sentir-se bé, mentre que teràpia de bosc es refereix a la part més científica d'aquesta experiència, els efectes sobre les persones que recollim com a evidència.

"No ets tu que has de fer alguna cosa en el bosc sinó que és el bosc el que ha de fer alguna cosa en tu"

Una teràpia implica un cert mètode per fer unes determinades coses. Què han de fer les persones que volen millorar el seu benestar endinsant-se al bosc? Es tracta de diversos exercicis?

Moltes vegades quan se surt amb un grup de persones cap al bosc, és normal que algunes vulguin "fer moltes coses" o esperin algun tipus d'exercici o activitat. Però jo dic que no ets tu que has de fer alguna cosa en el bosc sinó que és el bosc el que ha de fer alguna cosa en tu.

Simplement vull remarcar la idea que per rebre els efectes positius del bosc cal posar-se en "mode receptiu". Hi ha un "poder de l'indret" sobre nosaltres i aquest poder opera quan es produeix una sincronització entre les ones de llum i de so i els nostres signes vitals. Tot es basa en sincronitzar el nostre cos amb aquest entorn. Si estem agitats, que és el que passa quan fem exercici, reduïm les possibilitats que es produeixi aquesta sincronització. Val més estar calmat. Això no significa que córrer o anar en bicicleta pel bosc no sigui bo, però aleshores ja estem parlant d'una altra cosa!



Autor: Albert Punsola

I com encaixa aquí el mindfulness, tan buscat avui dia per tantes persones?

Molts pensen que el mindfulness es pot obtenir en el bosc fàcilment. No és així de manera automàtica, però sí que és veritat que el bosc aporta les condicions per arribar a aquest estat de consciència plena.

"La informació i estimulació naturals del bosc ens porten a aconseguir l'equilibri original de l'activitat nerviosa autònoma i l'activitat immune"

Parlem del bosc gairebé com un sol agent, però m'imagino que en realitat els "principis actius" d'aquest remei que anomenem bosc són un seguit de components com la llum, el so, el sòl i la seva olor, entre altres aspectes...

Tots aquests elements compten, sí, però d'una manera molt subtil. Naturalment, una llum determinada, la remor de les fulles, les olors, tot això és rellevant. I també ho és tot allò que no se'ns mostra a la percepció d'una manera clara com, per exemple, les freqüències de so no audibles. Aquest tipus d'elements el cos els sent, encara que nosaltres no en siguem gaire conscients.

L'estimulació i la informació, tant per a les ones sonores i com per ones de llum, a la ciutat estan restringides amb una forma senzilla i aguda, i de vegades forta. La informació i estimulació naturals del bosc ens porten a aconseguir l'equilibri original de l'activitat nerviosa autònoma i l'activitat immune.

En el bosc hi ha una gran quantitat d'informació perquè la gamma de colors i tonalitats, el gran nombre de sons constitueixen una gran riquesa sensorial.

Però, permeti'm, no és contradictori que estar exposats a gran quantitat d'informació ens calmi?

No. És més complicat que això. A la ciutat tota la informació està molt ordenada i regulada. Si ens hi fixem bé, perquè aquesta informació sigui funcional es tendeix a una síntesi, com per exemple amb els rètols d'indicacions. Això passa també amb els carrers, que solen repetir el mateix patró o amb el trànsit. La suposada complexitat no és tal.

Al bosc això no és d'aquesta manera perquè hi ha més barreja entre els elements. Entenc el que vostè diu: pot semblar contradictori a priori que molta informació ens calmi, però la complexitat pròpia del món natural està en sintonia amb l'essència de la condició humana, en qualsevol cas molt més que els estímuls que rebem del món artificial.



Foto: Selvans

"La complexitat pròpia del món natural està en sintonia amb l'essència de la condició humana"

Vostè, junt amb altres persones, va participar en un estudi l'any 2015 sobre els efectes fisiològics i psicològics de la teràpia de bosc en dones d'entre 40 i 73 anys

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4690920/>)...

Sí. Vam observar que físicament hi havia dos efectes: el ritme cardíac disminuïa i el nivell de cortisona a la saliva també, aquest darrer efecte és un indicador que l'estrès disminueix. Psicològicament, augmentaven els sentiments de benestar i lògicament els negatius anaven cap a baix.

Pel que fa als efectes psicològics, són objectivables?

No hi ha problema per valorar objectivament els efectes psicològics perquè tenim bons qüestionaris que ens permeten fer-ho com, per exemple, els **POMS** (<https://www.topendsports.com/psychology/poms.htm>). L'avaluació és difícil però factible.

I sabem què passa amb els homes?

Uns anys abans d'aquest estudi vam portar a terme un altre amb un grup d'homes en aquest cas amb una especificitat: eren homes que tenien la pressió alta. No és que fossin malalts, només que tenien la pressió una mica per sobre de la mitjana. I l'observació més important és que la pressió baixava i se situava en termes normals. Però el més curiós és que amb un experiment semblant amb homes amb tensió baixa, igualment la teràpia de bosc aconseguia situar-la en termes normals. Per tant, es podria dir que l'efecte principal és d'ajustament.

Es fa molta recerca al Japó en aquest camp?

Ara mateix estan en marxa diversos estudis i experiments però no tants com fa un temps. La veritat és que aquest tipus de recerca costa molts diners.

"El govern del Japó posarà en marxa a partir del 2024 un impost anual per mantenir els boscos tenint en compte els serveis ecosistèmics que presten"

És àmpliament coneguda per la ciutadania la teràpia de bosc al Japó?

La teràpia de bosc està a l'abast de tothom. La qüestió és que no tothom és conscient d'aquesta possibilitat i per això cal fer divulgació. Ara tenim 64 boscos certificats per fer aquesta teràpia.



Foto: Selvans

Un nombre admirable sens dubte però el país és molt gran...

Sí però el fet més important és que estan molt ben repartits pel territori. No volem que tots els boscos siguin aptes per la teràpia de bosc. Només aquells que reuneixin una sèrie de condicions, d'aquí la idea de la certificació per la Societat de Teràpia de Bosc.

Quins serien els criteris principals per obtenir la certificació?

L'accessibilitat és molt important, que els camins siguin practicables i estiguin nets. El grau de biodiversitat també es té en compte. Aquestes serien condicions essencials.

Els governs locals hi tenen algun paper en aquests processos?

Sí, els governs locals volen que els boscos de la seva àrea tinguin aquesta certificació perquè saben que, entre altres coses, és una manera de millorar la salut de la població. Però també és cert que es converteix en una estratègia per atraure gent de la ciutat a l'àmbit rural i això genera activitat econòmica.



Foto: Selvans

¿És cert que la gran metròpoli de Tòquio, amb els seus 38 milions d'habitants, també té boscos certificats per a teràpia?

Sí és veritat, també a la capital en tenim, concretament dos. Molta gent pensa que Tòquio és absolutament urbà, però és tan gran que té lloc per a boscos també.

Els responsables de la sanitat pública, en definitiva el govern, no haurien d'estar molt atents a la teràpia dels boscos?

Aquest és un punt molt interessant. Si la gent sap que pot millorar la seva salut anant al bosc i la salut millora de debò, això té un impacte directe en l'estalvi de recursos mèdics. Vull recordar que el govern del Japó posarà en marxa a partir del 2024 [un impost anual per mantenir els boscos](https://www.japantimes.co.jp/opinion/2017/12/23/editorials/forestry-tax-merits-scrutiny/) (<https://www.japantimes.co.jp/opinion/2017/12/23/editorials/forestry-tax-merits-scrutiny/>) tenint en compte els serveis ecosistèmics que presten.

De quant?

Uns 10 euros per persona

Al Japó el 67% del territori és bosc. Els boscos on es fa teràpia són majoritàriament públics o privats?

Els boscos on es fa teràpia, els certificats, són majoritàriament públics, però també n'hi ha algun de propietat privada. Ara s'ha posat de moda que alguns hotels situats a prop del bosc busquin d'incorporar la teràpia de bosc a la seva oferta com un valor afegit.

Categories:

[Parcs naturals/Paisatge](/categories/parcs-naturals/paisatge) (/categories/parcs-naturalspaisatge)

[Salut](/categories/salut) (/categories/salut)

[Terra](/categories/terra) (/categories/terra)

Share 58

Tuit

 (<https://plus.google.com/share?url=https%3A//www.sostenible.cat/entrevista/hiroko-ochiai-hi-ha-un-poder-del-bosc-sobre-nosaltres-que-opera-quan-ens-sincronitzem>)

 (<https://www.sostenible.cat/print/entrevista/hiroko-ochiai-hi-ha-un-poder-del-bosc-sobre-nosaltres-que-opera-quan-ens-sincronitzem>)

Relacionats

Notícia

Arrenca el III Congrés Internacional sobre el potencial dels Boscos en la Salut (/noticia/arrenca-el-iii-congres-internacional-sobre-el-potencial-dels-boscos-en-la-salut)



(/noticia/arrenca-el-iii-congres-internacional-sobre-el-potencial-dels-boscos-en-la-salut)

El III Congrés Internacional sobre el Potencial dels Boscos en la Salut acollirà una nombrosa representació de les principals xarxes internacionals sobre teràpies forestals a nivell mundial. Vinguts dels cinc continents tots comparteixen un interès comú: la voluntat de conservació i valorització dels boscos d'alt valor ecològic i terapèutic.

Opinió

Mediterrani: la indiscutible gravetat dels fets (/opinio/mediterrani-la-indiscutible-gravetat-dels-fets)

Una gran pressió ambiental amenaça la vida dels milers d'espècies que conformen la biodiversitat marina mediterrània, una de les més riques del món i la de les praderies de posidònia, un dels ecosistemes que més refugi ofereix a la vida marina com s'explica el documental *Salvem el Mediterráneo*, que ha dirigit el biòleg i fotògraf submarí Manu San Félix.

Notícia

El confinament transforma les ciutats en un oasi efímer per als animals (/noticia/el-confinament-transforma-les-ciutats-en-un-oasi-efimer-per-als-animals)



(/noticia/el-confinament-transforma-les-ciutats-en-un-oasi-efimer-per-als-animals) Quin

impacte sobre la fauna té el confinament de les persones a les ciutats? Arran de la crisi del coronavirus, aquesta pregunta ha estat freqüent i ha donat lloc a moltes especulacions. Tot i que no hi ha dades per

estimar l'impacte, els estudis previs permeten anticipar-ne algunes conseqüències.

Butlletí

Correu electrònic *

Subscriu

[Enviaments anteriors \(/newsletter/sostenible\)](/newsletter/sostenible)



(/)

Revista de la **xarxa** de ciutats
i pobles cap a la sostenibilitat



Diputació
Barcelona

<http://www.diba.cat>

[Arxiu \(/arxiu\)](/arxiu)

[Continguts per categoria \(/tagclouds/chunk/3\)](/tagclouds/chunk/3)

[Continguts per etiqueta \(/tagclouds/chunk/1\)](/tagclouds/chunk/1)

[Continguts per municipi \(/tagclouds/chunk/2\)](/tagclouds/chunk/2)

[Avís legal \(http://www.diba.cat/avislegal\)](http://www.diba.cat/avislegal)

[Contacte \(/formulari/contacte\)](/formulari/contacte)

[RSS \(https://www.sostenible.cat/pagina/rss#overlay-context=\)](https://www.sostenible.cat/pagina/rss#overlay-context=)



<https://www.facebook.com/Sosteniblecat-146513494888>



<http://www.twitter.com/xarxasost>



<http://youtube.com/xarxasost>



[\(rss.xml\)](#)