

# Dr. Qing Li

Presidente da Sociedade Japonesa  
de Medicina Florestal

## SHINRIN-YOKU

A Arte Japonesa  
da Terapia da Floresta

*Como as árvores  
nos ajudam a ser  
mais saudáveis  
e felizes*

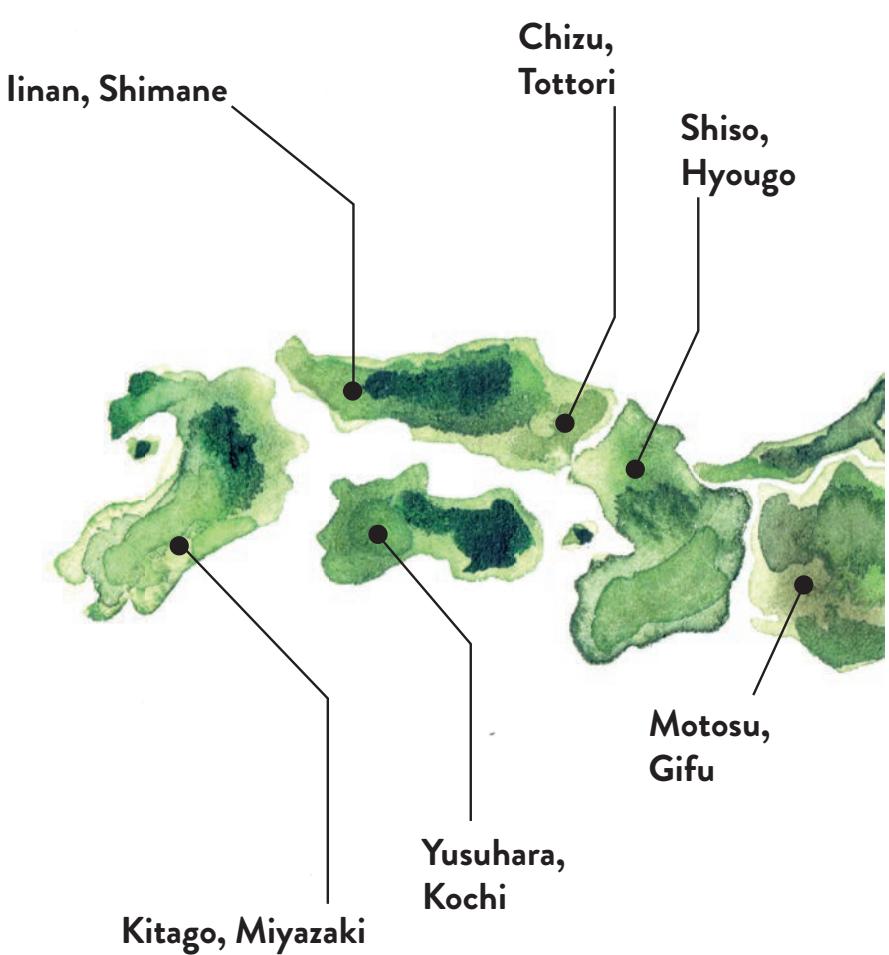
nascente

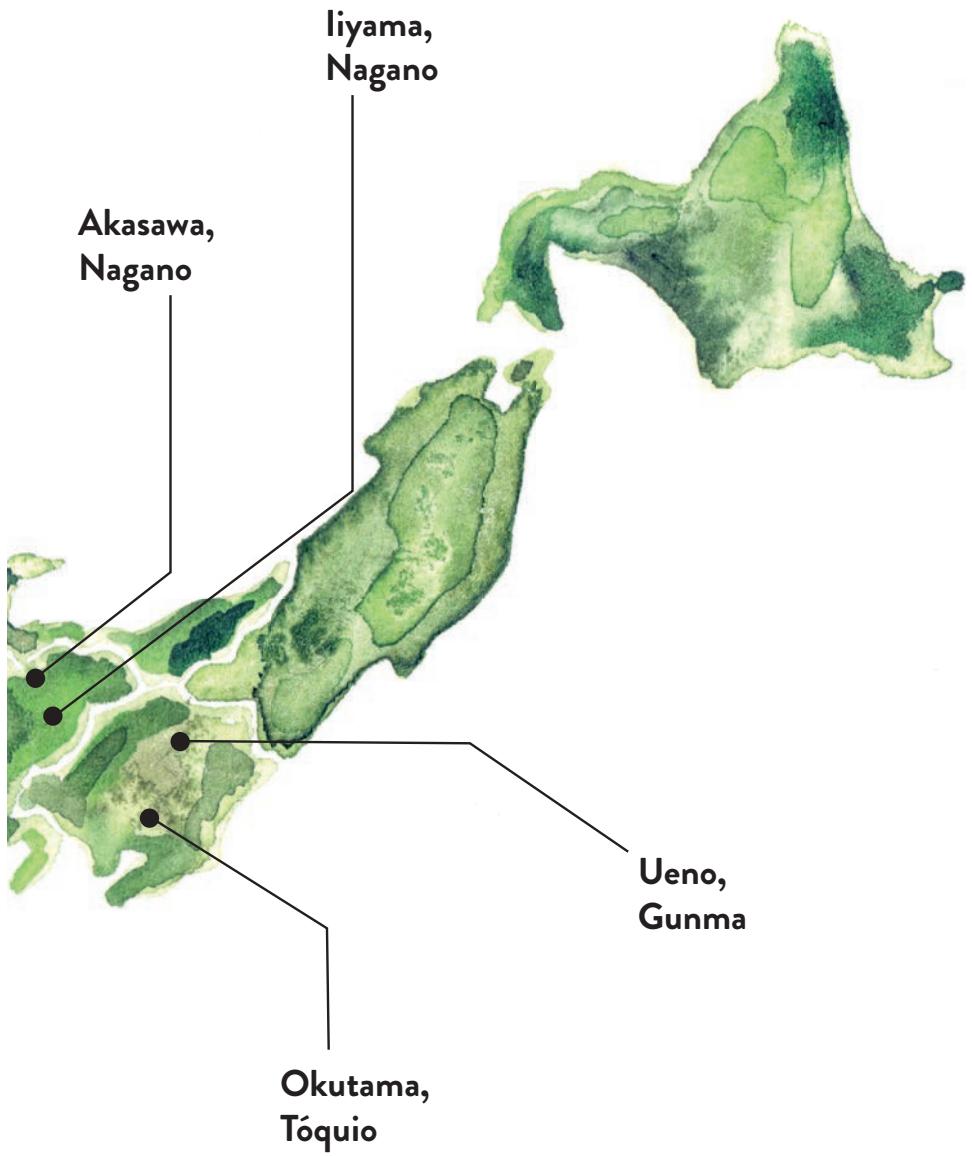
Para a minha filha, Lulu Li,  
a minha mulher, Zhiyu Wang,  
e os meus pais, Yuxing Li e Jinhua Yuan

# Índice

Algumas Bases de Terapia Florestal no Japão	8
Introdução: O Nosso Relacionamento com a Floresta	11
1. De Sentimento a Ciência	63
2. Como Praticar Shinrin-Yoku	121
3. Trazer a Floresta para Dentro de Casa	225
4. Refletir Acerca do Futuro	269
40 Maravilhosas Florestas do Mundo	294
O Teste POMS	298
Estudos Referidos neste Livro	300
Outras Leituras	301
Créditos das Imagens	302
Agradecimentos	304

# ALGUMAS BASES DE TERAPIA FLORESTAL NO JAPÃO





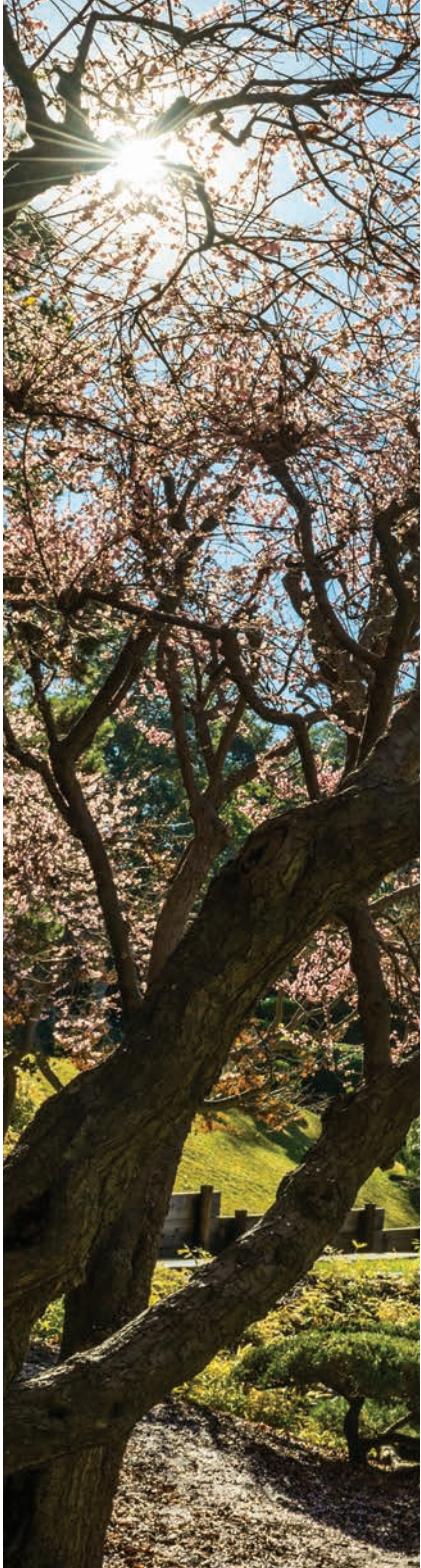
## INTRODUÇÃO

# O Nosso Relacionamento com a Floresta

---

Todos nós sabemos como é bom o contacto com a natureza. Sabemo-lo há milénios. Os sons da floresta, o cheiro das árvores, os raios de sol a espreitar por entre as folhas, o ar fresco e limpo — oferecem-nos uma sensação de conforto. Estes aliviam o nosso stress e as nossas preocupações, ajudam-nos a descontrair e a pensar mais claramente. O contacto com a natureza permite repor o nosso ânimo, devolver a nossa energia e vitalidade, revigorar-nos e rejuvenescer-nos.

Sabemo-lo profundamente no nosso íntimo, como uma intuição, ou um instinto, um sentimento que por vezes é difícil de descrever. Em japonês, há uma palavra para estes sentimentos que são demasiado profundos para serem traduzidos em palavras: *yūgen*. O *yūgen* oferece-nos um sentimento profundo da beleza e do mistério do universo. É sobre este mundo, mas sugere que existe algo além dele. O dramaturgo Zeami Motokiyo descreve-o como «as sombras subtils do bambu no bambu», o sentimento que nos assola quando «observamos o Sol a afundar-se por detrás de uma colina revestida de flores» ou «quando vagueamos numa floresta imensa sem pensarmos em regressar».





Sinto-me assim quando em contacto com a natureza. Penso na minha infância numa pequena aldeia, lembro-me das florestas de álamos verdes na primavera e no verão, e das folhas amarelas no outono. Recordo-me de jogar às escondidas nas árvores com os meus amigos e dos animais que costumávamos encontrar, como coelhos e raposas, esquilos e hámsteres chineses. Havia uma bonita floresta de alperceiros na minha aldeia, que florescia cor-de-rosa durante todo o mês de abril. Ainda me lembro do sabor dos alperces que colhíamos no outono.

Porém, qual é exatamente o sentimento que é tão difícil de traduzir em palavras? O que é que lhe está subjacente? Como é que a natureza provoca este tipo de sentimento? Sou um cientista, não um poeta, e investigo há muitos anos a ciência por detrás desse sentimento. Pretendo saber porque é que nos sentimos tão bem quando estamos em contacto com a natureza. Que poder secreto das árvores é esse que nos torna tão mais saudáveis e felizes? Porque é que nos sentimos menos tensos e temos mais energia pelo simples ato de caminharmos na floresta? Algumas pessoas estudam as florestas, outras estudam medicina. Eu estudo medicina da floresta para descobrir todas as formas pelas quais caminhar na floresta pode melhorar o nosso bem-estar.





Todavia, quando foi a última vez que passeou numa floresta ou caminhou numa mata tão bonita que o fez parar maravilhado? Quando foi a última vez que reparou nos botões primaveris a desabrochar ou observou de perto os padrões da geada numa folha de inverno? Em vez disso, imagino o número de horas que passou hoje a olhar para um ecrã e o número de vezes que consultou o seu telemóvel. No seu escritório aquecido ou com ar condicionado, talvez nem tenha reparado no tempo que faz. É possível que tenha perdido por completo a mudança das estações. Apercebeu-se de que é primavera lá fora? De que o outono chegou?



Já não vivo no campo. Agora, vivo em Tóquio, uma das maiores cidades do mundo — e a mais populosa. De um pequeno porto de pesca na antiga província de Musashi, Tóquio tornou-se a cidade mais populosa do mundo, com uma população de cerca de 13,5 milhões de habitantes, o que é cerca de 11% do total do Japão, e estamos apinhados em apenas 2191 quilómetros quadrados, ou 0,06% da área total do país. Por outras palavras, em Tóquio, existem 6158 pessoas por quilómetro quadrado. Em comparação, Londres tem 1510 habitantes por quilómetro quadrado, Paris 2844 e Nova Iorque 1800.

Contudo, sou um felizardo. Trabalho ao lado de um parque com um santuário famoso, onde existem muitas árvores. Da janela do meu escritório, tenho uma vista fabulosa e caminho no santuário à hora de almoço praticamente todos os dias.

井上佐久子

商売繁昌 新妻薰

繁昌  
(吉)コールトシニアナツ  
久郷三郎  
和子

商売繁昌

小坂光子

室内安全 桜山育子

天野善之

室内安全

浦澤和哉

石田ミツエ

室内安全

熊谷一郎

室内安全  
木良吉

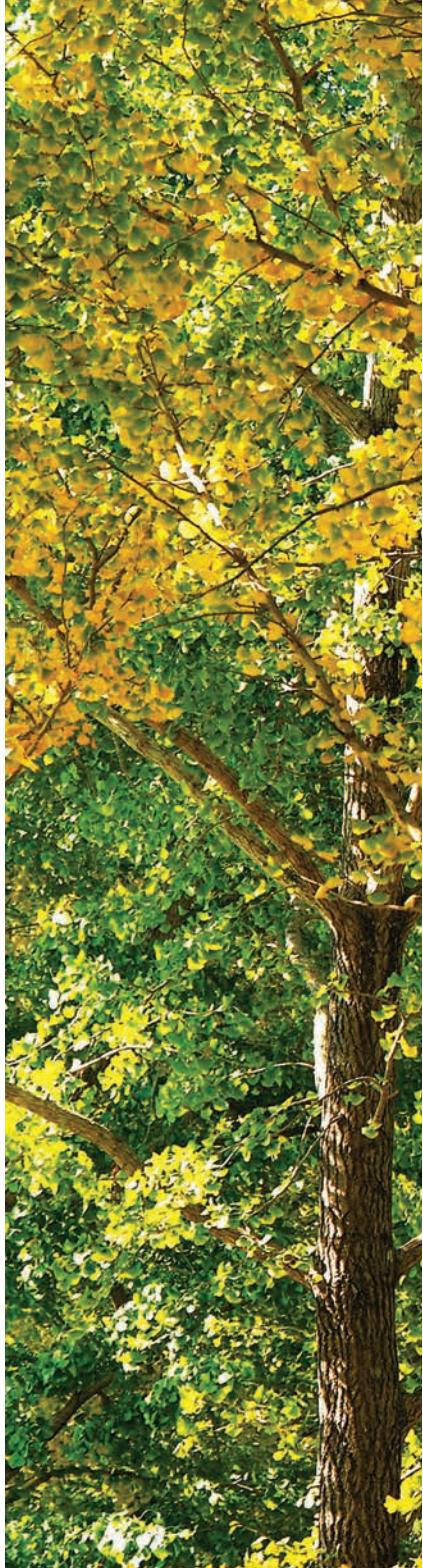
室内安全

小坂光子

Há enormes árvores gingko, cerejeiras  
e um jardim de azáleas com 300 anos  
e milhares de variedades diferentes, algumas  
com flores muito pequenas, como  
a Fuji-tsutsuji, e outras com flores  
do tamanho de rodas, como a Hanaguruma.  
Florescem em abril e maio em tons  
de vermelho-escuro, cor-de-rosa e branco.  
Gosto muito de ver as cerejeiras em  
flor e, à medida que o verão progride,  
aprecio os diversos tons de verde. No  
outono, as folhas dos gingko mudam para  
um amarelo intenso. Hoje, sentia-se uma  
maravilhosa brisa tranquilizadora quando saí  
para caminhar à hora de almoço e reparei  
que o gingko está a começar a ganhar a sua  
adorável cor outonal. Ao fim de semana,  
visito os parques de Tóquio e passo aí várias  
horas e, todas as tardes de segunda-feira, faço  
uma caminhada com os meus alunos.

Na realidade, é mais do que uma simples caminhada. Praticamos aquilo a que no Japão se dá o nome de «banhos de floresta» ou shinrin-yoku. Em japonês, shinrin significa «floresta» e yoku significa «banho», pelo que shinrin-yoku significa banhar-se na atmosfera da floresta ou absorver a floresta através dos próprios sentidos. Não se trata de exercício físico, caminhada ou corrida. Trata-se simplesmente de estar na natureza, estabelecendo uma ligação com esta através dos nossos sentidos. Dentro de casa, há uma tendência para utilizarmos apenas dois sentidos, a visão e a audição. Ao ar livre, podemos cheirar as flores, saborear o ar fresco, observar a mudança de cor das árvores, escutar o canto dos pássaros e sentir a brisa na pele e, quando abrimos os nossos sentidos, podemos começar a restabelecer a ligação ao mundo natural.

As folhas das Gingkos ficam com uma incomparável e luminosa cor amarela no outono





## A hipótese da biofilia

O conceito de que os seres humanos têm uma necessidade biológica de ligação com a natureza tem recebido o nome de biofilia, que, com origem no grego, significa «amor à vida e ao mundo vivo». O conceito tornou-se popular em 1984, graças ao biólogo americano E. O. Wilson.

Este acreditava que, uma vez que evoluímos na natureza, temos uma necessidade biológica de ligação com esta. Adoramos a natureza, porque aprendemos a adorar coisas que nos ajudaram a sobreviver. Sentimo-nos confortáveis em contacto com a natureza, porque foi aí que vivemos a maior parte da nossa vida na Terra. Estamos geneticamente determinados a amar o mundo natural. Está no nosso ADN.

E esta afinidade pelo mundo natural é fundamental para a nossa saúde. O contacto com a natureza é tão vital para o nosso bem-estar como o exercício regular e uma dieta saudável. «A nossa existência depende dessa propensão, o nosso espírito é tecido a partir dela, a esperança alimenta-se do seu fluxo», escreveu Wilson. Estamos «programados» para nos afiliarmos ao mundo natural e, do mesmo modo que colhemos os benefícios de estarmos nele, também a nossa saúde sofre quando nos divorciamos dele.

Somos parte do mundo natural. Os nossos ritmos são os ritmos da natureza.

Ao caminharmos lentamente pela floresta, vendo, ouvindo, cheirando, saboreando e tocando, sintonizamos os nossos ritmos com a natureza. O shinrin-yoku é como uma ponte: ao abrir os nossos sentidos, estabelece uma ligação entre nós e o mundo natural e, quando estamos em harmonia com o mundo natural, podemos começar a sarar. O nosso sistema nervoso consegue recompor-se, a mente e o corpo conseguem voltar ao que deveriam ser. Não mais distantes da natureza, mas novamente sintonizados com esta, ficamos recompastos e revigorados. Mesmo que não viajemos para muito longe na nossa caminhada pela floresta, ao estabelecermos contacto com a natureza, o shinrin-yoku transporta-nos de regresso a casa, para o nosso verdadeiro ser.

O shinrin-yoku é como uma ponte: ao abrir os nossos sentidos, estabelece uma ligação entre nós e o mundo natural e, quando estamos em harmonia com o mundo natural, podemos começar a sarar.



## Porquê o Japão?

Não é de surpreender que o shinrin-yoku se tenha desenvolvido no Japão. Os Japoneses são uma civilização de florestas. A sua cultura, filosofia e religião estão esculpidas nas florestas que cobrem o país, já para não mencionar todo o tipo de coisas do quotidiano, desde casas e santuários a colheres e bengalas.

Dois terços do país estão cobertos de floresta. Ainda que seja um dos países mais densamente povoados do mundo, é também um dos mais verdes, com uma diversidade de árvores enorme. Se sobrevoar o Japão, ficará admirado ao ver quão verde é: 4828 quilómetros de floresta, desde a subártica Hokkaido, a norte, à subtropical Okinawa, a sul, com os Alpes japoneses ao centro, uma coluna de montanhas arborizadas, conhecida como o Telhado da Ilha. O Japão é, por vezes, referido como o arquipélago verde, midi-no-retro. Os únicos países com áreas semelhantes de floresta são a Finlândia e a Suécia, e estes são bastante menos densamente povoados.



A árvore japonesa mais famosa  
é provavelmente o *sugi*, ou cedro japonês,  
que é semelhante à sequoia-vermelha  
e à sequoia-gigante da Califórnia. Estas  
árvores conseguem viver mais de mil anos  
e atingir os 50 metros de altura e dez  
de circunferência. Crescem muito direitas,  
e julga-se que o nome *sugi* advém da palavra  
*mallugu-ki* ou «árvore perfeitamente direita».



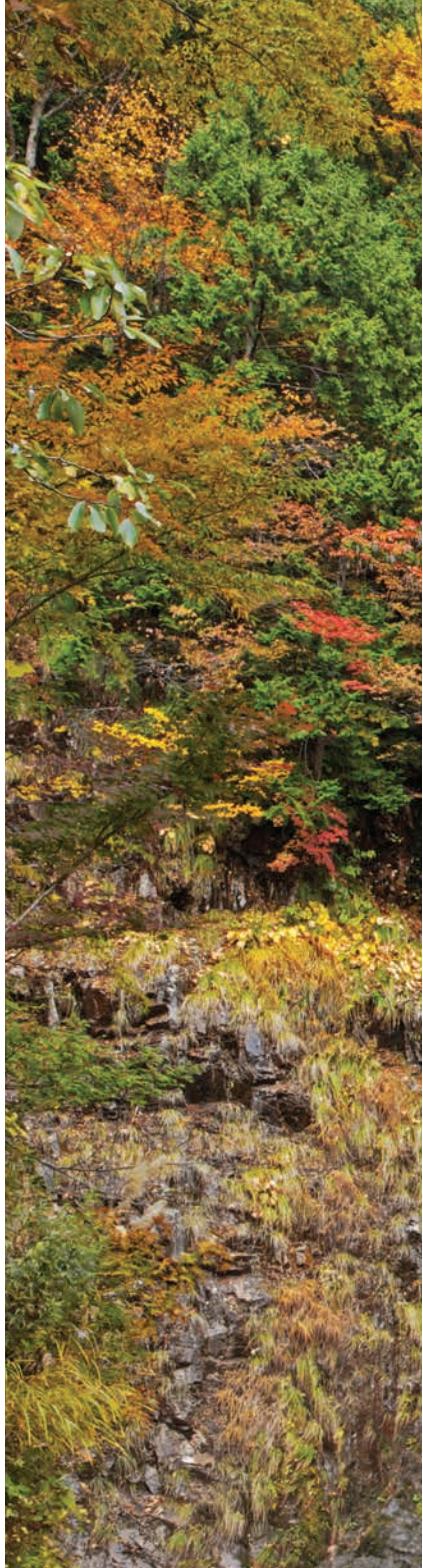
Uma das árvores mais antigas do mundo é um sugi, o sugi Jomon, na ilha de Yakushima, uma pequena ilha a sul de Kyushu, lar de algumas das florestas tropicais temperadas mais bem preservadas do Japão. Crê-se que o sugi Jomon tenha entre dois a cinco mil anos. Alguns especialistas julgam que pode ter sete mil anos.

O Cedro Jomon está localizado na ilha de Yakushima

Ambas as religiões oficiais do Japão — xintoísmo e budismo — creem que a floresta é o reino do divino. Para os budistas zen, a escritura está escrita na paisagem. O mundo natural é em si todo o livro de Deus. No xintoísmo, os espíritos não estão separados da natureza, fazem parte dela. Estão nas árvores, nas rochas, na brisa, nos ribeiros, nas quedas-d'água. Estes espíritos chamam-se *kami*. Existem muitos milhões de *kami* e podem estar em qualquer lugar na natureza. E os lugares onde os deuses vivem podem tornar-se eles próprios locais de culto. No Japão, não é invulgar encontrar pessoas na floresta a praticar rituais de adoração.

Para os budistas zen, a escritura está escrita na paisagem. O mundo natural é em si todo o livro de Deus.

Existe uma história no Crónicas do Japão, o segundo livro mais antigo da história japonesa, que explica porque é que o país tem tantas árvores. Um dia, o deus das tempestades, Susanoo-no-Mikoto, arrancou um dos pelos da sua barba e transformou-o numa árvore sugi. A seguir, arrancou um pelo do seu peito e transformou-o num cipreste. Tirou um pelo da sua nádega e transformou-o num pinheiro negro, e um da sua sobrancelha, que transformou num loureiro. A seguir, ordenou aos seus filhos, Itakeruno-Mikito, Ohyatsu-hime e Tsumatsu-hime, que espalhassem as árvores pela terra toda. E foi assim que o Japão se tornou tão verde.



Muitas histórias do folclore japonês são acerca de *kodama*, uma espécie de divindade que habita numa árvore, um pouco como uma diáde grega. Alguns creem que os *kodama* viajam pela floresta, movendo-se de árvore em árvore. Outros creem que estes habitam numa determinada árvore. O conhecimento acerca das árvores onde habitam os *kodama* é transmitido de geração em geração, e essas árvores são protegidas. Quem cortar uma árvore onde habita um *kodama*, será amaldiçoado. Os *kodama* mais famosos são as pequenas criaturas brancas, de cabeça grande, boca e olhos redondos e negros, do filme de animação Princesa Mononoke, que relata uma luta épica entre a humanidade e a natureza. À medida que a floresta vai morrendo, os *kodama* caem das árvores e dissolvem-se, e no final, quando a floresta é restaurada, um único *kodama* surge da vegetação rasteira, balouçando a sua grande cabeça.

Muitas histórias  
do folclore  
japonês são  
acerca  
de *kodama*,  
uma espécie  
de divindade  
que habita  
numa árvore,  
um pouco como  
uma diáde grega.

Na cultura japonesa, a natureza não está separada da humanidade, é parte de nós, e a necessidade de manter ambas em harmonia pode ser observada em todos os aspetos da vida, desde a configuração de jardins integrando a paisagem natural à configuração de casas transparecendo dentro e fora através de persianas de papel translúcidas. Nas casas japonesas tradicionais é possível fechar a porta sem silenciar o som do canto dos pássaros ou do sussurro da brisa.

Shizen — que se traduz como «natureza» ou «naturalidade» — é um dos sete princípios da estética zen. A ideia subjacente ao shizen é a de que estamos todos ligados à natureza, emocional, espiritual e fisicamente, e quanto mais algo se relaciona intimamente com a natureza, mais prazeroso é, quer se trate de uma colher, uma peça de mobiliário ou o modo como uma casa está decorada. Os padrões de um quimono são frequentemente representações do mundo natural, pelo que podemos ficar envoltos em peónias ou glicínias, flores de cerejeira ou crisântemos, ou mesmo paisagens completas de rios, árvores ou montanhas.

# UM BELÍSSIMO GUIA PRÁTICO SOBRE A TERAPIA QUE DÁ ENERGIA E REDUZ O STRESS.

Em japonês, *shinrin* significa «floresta» e *yoku* «banho», pelo que *shinrin-yoku* se traduz por banhar-se na atmosfera da floresta, absorvendo todos os seus sons, cores, odores e texturas. Trata-se, simplesmente, de estar na natureza, estabelecendo uma ligação imersiva com ela através dos sentidos. Este é há décadas um dos pilares da cultura japonesa, mas agora os seus efeitos transformadores são reconhecidos por todo o mundo.

O trabalho do Dr. Qing Li, um dos maiores especialistas em medicina florestal, prova que estar rodeado de árvores ou plantas (mesmo no conforto de casa) reduz a pressão arterial, diminui o stress, aumenta a energia, favorece o sistema imunológico e leva-o até a perder algum peso excessivo. Este livro desvenda todos os segredos e maravilhas da terapia da floresta, e incentiva-o a experimentá-la.

nascente

o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-32-3



9 789898 873323

Saúde e Bem-Estar