1

Il bosco in camera

Rigenerarsi tra gli alberi

Respirare nel verde, fare il bagno tra larici e pini cembri, cavalcare onde (sonore) e vibrazioni della foresta. Dall'Alto Adige al Canada, è ora di *forest bathing*.

di Valeria Palieri

L'abbiamo (ri)scoperto in pandemia, quando i rami di un albero, lo scorcio di un arbusto, un'aiuola, un parco o un giardino, avvistato in lontananza da finestre, balconi, terrazzi o durante passeggiate più o meno improvvisate (e autorizzate), ci ha aiutato a lenire isolamento, ansia e preoccupazione: respirare a pieni polmoni tra il bisbiglio di boschi e foreste giova all'umore e alla salute. Lo sa da sempre chi vive ogni giorno a stretto contatto con la natura, lo avverte chi corre intrappolato nella chiassosa quotidianità metropolitana. Lecci, cerri, querce e aceri, erica arborea, corbezzolo ma anche giganti sempreverdi sono la quinta di una pratica ancestrale ben radicata fin dalla notte dei tempi. A darle un nome, codificandola e trasformandola in un rito, in un'arte e in una terapia medica, prescritta persino dalla medicina fin da tempi non sospetti (Anni 80), non poteva non essere il Giappone, patria dell'*hanami* (l'osservazione estasiata dei ciliegi in fiore) e del *komorebi* (la luce che filtra tra le foglie degli alberi). Qui, il *Shinrin-yoku* (termine coniato nel 1982 dalla Japan Forest Agency), ovvero il "trarre giovamento dall'atmosfera della foresta", ha trovato non solo la sua definizione, ma anche studi scientifici che ne hanno confermato i benefici, mettendoli nero su bianco (qui il rapporto della Nippon Medical School, *nms.ac.jp*): rilassamento fisico e mentale, stabilizzazione di valori vitali come pressione arteriosa, frequenza cardiaca, cortisolo, glicemia, ossigenazione del sangue ma anche rischi ridotti di patologie depressive, di stati ansiosi e di rabbia, aumento di estro e creatività. Preserviamoli, preserviamoci. ■

> Lecci, querce e giganti sempreverdi sono la quinta di una pratica ancestrale

1. L'HILLTOP FOREST, BOUTIQUE RESORT IN LEGNO IMMERSO NELLA NATURA A INKOO, IN FINLANDIA, A SOLI 50 MINUTI DALLA CAPITALE HELSINKI.

Italia

Dobbiaco, Trentino
SkyView Chalet Toblacher See (1)
Di giorno si fa *forest bathing*, di notte *stargazing* grazie alla visionaria architettura firmata dal piemontese Paolo Scoglio che ha progettato 12 avveniristici cubi di legno e vetro integrati nel bosco, dagli interni confortevoli come una struttura a cinque stelle. In posizione strategica sul Lago di Dobbiaco (1 251 m) in Val Pusteria, a 106 chilometri da Bolzano, i "glass cube" sono perfetti per coniugare relax, passeggiate in quota e vacanza attiva: in pochi minuti di autobus si raggiungono le Tre Cime, il Monte Piano (2 205 m), il Museo all'aperto della Grande Guerra ma anche Prato Piazza (1 993 m). Al ritorno ci sono i *tasting* nella cantina che sfoggia circa 500 etichette, inclusi piccoli produttori altoatesini, e innovazioni biodinamiche.
Lago di Dobbiaco 3, Dobbiaco (BZ), Tel. 0474 973 138 toblachersee.com

Erbusco, Lombardia
L'Albereta Relais & Châteaux (2)
Dici Franciacorta ed è subito eleganti bollicine del Satèn e del Pas Dosé, raffinati spumanti Metodo Classico che in questo lembo di Lombardia trovano la massima espressione. Un paesaggio di ordinati filari, cantine-gioiello e colline che diradano fino alla piana del fiume Oglio, dove la natura sfoggia un ecosistema variegato: un gioiello da scoprire, con aree boschive prealpine, zone umide e lacustri come quelle delle Torbiere del Sebino e del Lago d'Iseo; tutt'intorno ulivi, orti, prati. Un habitat naturalistico che si ritrova nella sofisticata atmosfera de L'Albereta, lussuoso indirizzo di 38 camere, tutte dal design diverso, il ristorante gourmet Leonfelice Vista Lago e una superlativa spa, l'Espace Chenot Health Wellness Spa: 2 000 mq per rimettersi in forma con trattamenti che invitano a riconnettersi con la natura.
Via Vittorio Emanuele 23, Erbusco (BS), Tel. 030 776 0550

1

2

3

4

M. LUGGER (1)

Courmayeur, Valle d'Aosta
Le Massif (3)
Sessioni guidate di *forest bathing*, individuali o di gruppo, trattamenti idratanti e lenitivi con bioflavonoidi di mirtillo selvatico, massaggi rilassanti con pietre ed oli caldi: a Le Massif, lodge di lusso ai piedi del Monte Bianco, nella valdostana Courmayeur, l'energia vitale e i suoni del bosco disegnano raffinati percorsi rigeneranti che riequilibrano corpo e mente, stimolano il sistema immunitario e la sfera emozionale, riducendo gli effetti dello stress. Una filosofia, quella della struttura cinque stelle (fa parte di The Leading Hotels of the World) che avvolge anche l'interior design di gusto alpino contemporaneo, scaldato da complementi d'arredo in materiali naturali, dove il legno regna incontrastato. Tra le proposte gastronomiche del lodge (quattro i ristoranti) spicca il "LM38", inaugurato l'anno scorso e guidato dallo chef Alfredo Russo.
Strada Regionale 38, Courmayeur (AO), Tel. 0165 189 7100 lemassifcourmayeur.com

Bolzano, Trentino
Olympic Spa Hotel (4)
Cultura ladina, benessere ed ecosostenibilità sono di casa all'Olympic Spa Hotel, piccolo garni del 1963 nel cuore della Val di Fassa, convertito in un *buen retiro* (*adults only*), di proprietà della famiglia Pellegrin. Un angolo di Dolomiti a quota 1 382 m, dove il *forest bathing* inizia dagli spazi interni arredati e scaldati da legno locale, aromatizzati da cirmolo e fieno. In cucina come nella spa, è la natura a scandire il ritmo: si parte dalla colazione trasformata in rituale di benessere con "shottini" di frutta e verdura fresca, yogurt e formaggi di capra consegnati all'alba dalle vicine malghe, dolci fatti in casa con farine macinate a pietra. Nella spa Te Jaga i trattamenti dialogano con la montagna, dal massaggio Dolomiti Detox Corpo, con cristalli di sale e oli essenziali, ai trattamenti viso elasticizzanti al latte di malga.
Strada de Ciarlonch 5, San Giovanni di Fassa, Vigo (TN) Tel. 0462 764 225 olympicspahotel.it