

## **Текст для аудирования**

No sería muy raro que en futuro no muy lejano fuéramos al médico y este nos prescribiera paseos por el campo de dos a tres veces por semana, de una duración aproximada de una hora, durante tres meses y que nos citara después, para comprobar los resultados. Es probable que este tratamiento nos sirviera para bajar la presión sanguínea, para combatir el estrés o como ayuda, si estamos padeciendo algún tipo de enfermedad grave. Sin medicinas ni coste alguno a la Seguridad Social.

Japón mira ahora a la naturaleza y a sus bosques –que ocupan un 67% de su suelo– para recuperar su paz y equilibrio. El método consiste en dejar que la naturaleza entre por los cinco sentidos, un “baño de bosque”, como lo llaman los anglosajones. Se trata de dar paseos por un entorno natural poniendo atención al olor que desprenden las plantas, el ruido del viento en las hojas de los árboles y toda la gama de colores y texturas que el entorno nos ofrece. Los expertos aconsejan también tomarse un té o una infusión para que el sentido del gusto participe también de esta experiencia. Y por supuesto, apagar los móviles, no llevar cascos y evitar ir hablando con alguien sobre el nuevo plan que la empresa tiene previsto poner en práctica para después de las vacaciones. No se trata de una meditación, pero si es básico que nuestra atención esté centrada en el entorno y no se dedique a su pasatiempo favorito: la anticipación de problemas.

Los pioneros de esta práctica, los japoneses, planean que, en menos de diez años, contarán con 100 bosques especialmente cuidados para que sus estresados ciudadanos practiquen la lluvia del bosque. Muchas empresas ya incluyen estos viajes entre sus ejecutivos o empiezan a dar tiempo a sus trabajadores para que practiquen lo que ya es considerado en el país nipón como “medicina tradicional” con carácter preventivo. Cada año entre 2,5 y 5 millones de japoneses, acuden a las sesiones de “terapia del bosque” en alguno de los 48 centros oficiales designados por la Agencia Forestal de Japón. La sesión consiste en unas dos horas de paseo relajado por el bosque, con ejercicios de respiración dirigidos por monitores. Antes y después de la

caminata se mide la presión arterial y otras variables fisiológicas para que los participantes puedan comprobar la eficacia del tratamiento.

Los japoneses fueron los primeros en demostrar con estudios científicos el efecto positivo que un simple paseo al aire libre puede tener en nuestra salud, pero otros países como Corea del Sur, que ha invertido más de 140 millones de dólares en dicha esfera o Finlandia que también se muestra dispuesta a profundizar en el impacto que los árboles y las plantas tienen en nuestra salud física y psicológica, aunque el sentido común y la observación ya nos habían hecho notar que el ser humano ha estado la mayor parte de su vida evolutiva en contacto con la naturaleza y es allí donde se siente más cómodo y a gusto. Los expertos aseguran que “durante nuestra evolución hemos estado el 99,9 % de nuestro tiempo en entornos naturales. Nuestras funciones fisiológicas están todavía adaptadas a este medio”. Por eso, los sentimientos de bienestar y confort que experimentamos están casi siempre relacionados con estos entornos, indican los investigadores.

Los estudios empiezan a demostrar, gracias a técnicas avanzadas de neurobiología, que interactuar con la naturaleza disminuye la actividad de la parte del cerebro que se encarga de las funciones cognitivas y ejecutivas como planificar, resolver problemas y tomar decisiones. En cambio, la actividad se desplaza a otras partes del cerebro relacionadas con la emoción, el placer y la empatía, características más próximas a la creatividad que a la productividad.

Por lo tanto, nos será de gran utilidad cambiar más a menudo la pantalla de un ordenador por la vida real, hemos de aprender a percibir la belleza que hay en un árbol, una hoja o una hormiga que traslada, sin apenas esfuerzo una ramita mucho más grande que ella.