



HYGGES, SHINRIN-YOKU, BONDING O MERAKI

Aristóteles concluyó que las personas se pasan buena parte de su vida buscando la felicidad. Hoy, propongo que aprendamos de nuestros vecinos.

SHINRIN-YOKU, LA MEDICINA DEL BOSQUE

“Para aliviar su estrés, dé un paseo de dos horas por el bosque una vez a la semana”.

Si el médico nos mandara esa receta, pensaríamos que es una broma. Sin embargo, cada año entre 2,5 y 5 millones de japoneses, afectados por el estrés, la hipertensión y la ansiedad, acuden a las sesiones de “Terapia del Bosque”.

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 sesión, se mide la presión arterial para comprobar la eficacia del tratamiento.

El inmunólogo Qing Li, de la Escuela de Medicina de Tokio, ha demostrado que un paseo por un bosque aumenta significativamente la concentración de células NK (del inglés natural killer) en sangre, un tipo de glóbulo blanco que contribuye a la lucha contra las infecciones y contra el cáncer.

El efecto beneficioso del paseo del bosque, puede durar hasta una semana.

Las sesiones de shinrin-yoku se deben hacer de forma relajada, exponiéndose con los cinco sentidos al ambiente del bosque. Disfrutando con la vista de los colores y formas de las copas de los árboles. Escuchando el sonido del viento en las hojas, los cantos de los pájaros. Oliendo los aromas, cogiendo alguna hoja de pino, o de alguna planta aromática y aspirando sus esencias. Palpando la suavidad y la textura de un tronco, o deslizando la mano por el musgo mullido. Por último, se recomienda saborear una infusión el terminar la sesión.

El psicólogo R. Louv ha llamado la atención sobre el “desorden por déficit de naturaleza” que está trastornando el comportamiento y desarrollo de los niños urbanos, que crecen en un ambiente artificial.

A la hora de sumergirnos en el bosque y practicar el shinrin-yoku, debemos apagar el móvil, y dejar a un lado las preocupaciones, abrir los cinco sentidos y dedicarnos a percibir, disfrutar, respirar hondo y entrar en comunión con la naturaleza.

Hace unos días un amigo corre-

dor me decía: “Juan Carlos, el correr huele”, una buena aplicación del Shinrin-yoku castellano.

HYGGE

Hygge es un concepto danés: se dice, que éste hace a los hogares más cálidos y a la gente más feliz. “Es sentarse frente a la chimenea en una noche fría, con un grueso jersey de lana mientras bebes un algo agradable y acaricias a tu perro echado a tu lado”.

También es, comer galletas hechas en casa, ver la TV bajo una manta, tomar el té en una taza de porcelana, la reunión de la familia en Navidad... A menudo se traduce como “lo acogedor”. Es una actitud ante la vida y es lo que ha ayudado a Dinamarca a superar a Suiza e Islandia como el país más feliz del mundo.

Hygge puede ser familias y amigos reunidos para comer, con el comedor a media luz. O tomando café con un pastel, o puede ser el tiempo que pasas solo leyendo un buen libro.

La idea es relajarse y sentirse “como en casa” tanto como sea posible, olvidándose de las preocupaciones de la vida.

Tiene que ver con ser bueno contigo

mismo: consentirte, pasar un rato agradable, no castigarte o negarte nada. Hygge es “lo bueno para el alma”. Es la felicidad de las pequeñas cosas.

Los daneses no comen ni beben en exceso ni hacen purgas de alimentos o bebidas. Ni se hacen dietas de efecto de rebote.

Su decálogo se basa en crear un ambiente hogareño, olvidarse del móvil, disfrutar de la naturaleza, hacer momentos únicos, compartirlos con la gente que quieres, crear armonía, fuera las prisas, ponerse cómodo y disfrutar calentito y en pijama, buscar el transporte natural (respetar el planeta), construir buenas relaciones, y crear un refugio donde estés en paz.

En alemán está el **GEMUTLICHKEIT**: el sentido de bienestar basado en la buena comida, la compañía y un trago.

BONDING. Es otra bonita palabra del inglés: “sentir emociones agradables de cercanía afectiva”.

Y finalmente, **MERAKI**, del griego. Es hacer algo con amor y creatividad poniendo el alma en ello.

VIDA DE PUEBLO.

Mis últimos 25 años he vivido en distintos pueblos, el primero de tan



Un mundo diferente

Érase una vez, un mundo diferente. Sin necesidad de moverte, allí donde estés, sintiendo tu hogar. Con la fantasía de tus emociones a flor de piel. Compartiendo una amigable charla con los espesos disgustos del pasado. Sintiendo que el nacimiento y la muerte no son lo bueno y lo malo. Paseando por el horizonte sin buscar todas las respuestas. Creyéndote todo lo que ves como si fuera mentira. Aceptando la realidad como una apuesta segura. Escuchando las palabras como pequeñas vibraciones llenas de mensajes secretos. Refugiándote en la alegría para rabia de tu rabia. Incluyendo a todos los seres en tus bolsillos. Amando la vida por encima de todas las cosas.

- Thicht Nhat -

solo doce habitantes, en mi querida Sanabria. Allí aprendí que el agua de manantial, las marchas por la montaña, el bocata en la cascada de Sotillo, el dejar todo para charlar un rato con el vecino mayor, las tertulias con amigos, el ayudar a las señoras a “apañar manzanas o castañas”, los huevos de gallina recién cogidos, los “cucurriles” de otoño, la chimenea en los bares, la tortilla de patata recién hecha y la tarta casera de Mati, el rebozarnos en la nieve con los niños, el tratar un martes como si fuera un fin de semana... todo ello, me hacían sentir bien.

Cuando charlábamos con los médicos de la zona, nos comentaban que la población Sanabresa era muy longeva, y lo justificaban diciendo que todo lo que ellos recomendaban, los sanabreses lo hacían de antemano: comida casera, sana y cultivada por ellos mismos, agua de calidad, aire puro, paseos diarios y mucho trato. Y poca tele, por aquel entonces solo cogíamos radio Nacional y con dificultad.

Un poco de Hygge, un poquito de Shinrin-yoku, una pizca de bonding, con nuestra aportación española de nuestras siestas, la partidita de cartas o dominó, un sano sentido del humor, el chocolate con churros, las castañas calentitas, un poquito de la vida de pueblo y la vida tendrá otro color.

