



Banyes de salut, al bosc

Bianca MEEUWISSEN



Primer de tot vull agrair a la Societat Andorra de Ciències, i en especial a la Sra. Àngels Mach, haver-me convidat i donar-me l'oportunitat de presentar-me davant tots vostès.

Avui, 21 d'agost del 2021, el tema a la Universitat Catalana d'Estiu de Prada de Conflent és *Els boscos i Andorra*. El tema de la meva ponència, *Banyes de salut, al Bosc*.

En aquest cas es tracta del nostre benestar, la meva passió!

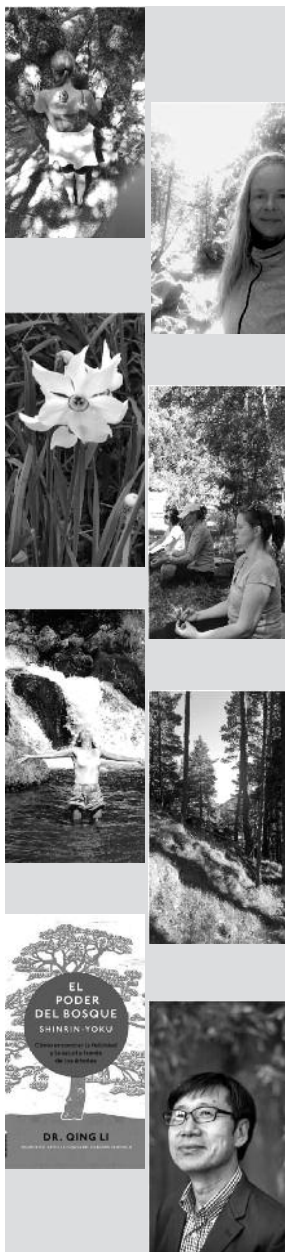
Però, què és el benestar? Jo ho descriuria de la següent manera. Benestar és aquesta sensació que tenim quan ens trobem en un estat de lleugeresa, quan estem còmodes i a gust, i quan gaudim d'aquestes moltes petites coses, que fan que la vida tingui sentit.

I, per provocar aquesta sensació de benestar, hem creat l'activitat Banyes de salut, a la natura.

A Andorra tenim una gran sort! El 90% de la superfície del nostre país és natura (Font: visitandorra.com); és a dir, camps, prats, boscos, rius, cascades, llacs, parcs naturals i muntanya. Això fa que ens podem arriscar a organitzar moltes activitats a l'aire lliure. Però la majoria de les activitats eren d'aventura o d'esports molt físics.

Amb **les nostres activitats de benestar**: la marxa nòrdica, meditació i mantres,¹ Sunset Walks,² sessions de massatge i reiki,³ i la reina de la nostra oferta, els banyes de salut, hem volgut oferir una alternativa a aquestes persones qui desitgen gaudir de la nostra natura d'una manera més relaxada.





Us explicaré com s'ha arribat a la creació dels banys de salut:

• **Visita a Taipei - Taiwan (2008).** L'any 2008 vaig visitar Taiwan, concretament la ciutat de Taipei, per una conferència internacional a la qual assistia en representació de l'Skål Club Andorra, com a Presidenta del Club.

Estàvem allotjats al Gran Hotel, un hotel de luxe, molt a prop del centre de Taipei.

Jo tinc el costum de caminar una horeta al matí, i volia mantenir aquest costum també durant la meua estada a Taiwan. Així que al dia següent em vaig aixecar aviat i vaig anar en la cerca d'una ruta o parc. I hi vaig trobar una muntanya petita darrere de l'hotel i un caminet, que vaig seguir. M'agradava molt aquest caminet. Però em vaig sorprendre trobar-hi molts petits terrenys que semblaven privats, amb jardí o terrassa, una coberta amb taula i seients a sota, com casetes, però sense murs. I en aquests terrenys, petits grups de gent, que estaven tots fent algun tipus d'activitat, semblant al tai-txi o txi-kung, més tard vaig aprendre que una de les activitats es deia *radio taiso*, una practica diària, fàcil i curta, per estirar i mobilitzar tot el cos.

Continuava pel caminet, mirant tots aquests grupets de gent fent exercici, fins que alguns membres d'un d'aquests grupets es fixaven en mi, em veien mirant-los i em somreien, i jo els somreia a ells. Em feien gestos d'entrar, em va fer molta gràcia, vaig entrar i em varen convidar a fer exercici amb ells. Hi havia tan sols una senyora que parlava quatre paraules d'anglès, per la resta parlàvem amb signes, fent ús de les mans i expressions de la cara, era molt divertit. Els feia molta gràcia, que jo sóc tan alta (1,86 m). Ens vam fer fotos. Vaig fer exercici amb ells, i després em van convidar a prendre el te i pastes amb ells. S'ho passaven molt bé, i jo amb ells. Després d'aquesta horeta d'exercici i desdijuni imprevist, varen obrir un armari, allí mateix, a la terrassa coberta i em van mostrar una televisió enorme. Van posar un canal de karaoke i vam cantar. Era genial. Em van buscar algunes cançons en anglès per facilitar que jo pogués cantar també. Però fins i tot em vaig atrevir a cantar una cançó en taiwanès. Tan sols imitant els sons, és clar, no tenia ni idea de què anava la lletra.

Em vaig sentir molt feliç, això era clarament un d'aquests moments de benestar total. En un país llunyà, molt interessant, amb gent local molt simpàtica i hospitalària. Els meus amics nous em contaven que la majoria de les habitants de Taiwan

fan això, començar el dia amb exercici, desdejunar, xerrada i a vegades cant o altres activitats en comunitat, per començar el dia amb energia i alegria, abans d'anar als seus llocs de treball. En baixar de la muntanyeta vaig veure que en altres parcel·les hi havia gent fent altres activitats, balls de saló, tractaments a l'aire lliure....

Sentia ja en aquest mateix moment que seria bo copiar aquesta idea, per augmentar el benestar al nostre país.

La idea d'un club, com l'experiència que havia viscut a Taipei, encara no s'ha materialitzat, però al començament de la pandèmia, quan detectava que hi havia una gran necessitat de reforçar el nostre sistema immunitari i una altra gran necessitat de cuidar-nos i mimar-nos, hem començat a idear aquesta oferta de benestar, per ara esporàdica, sota inscripció.

• **La pandèmia (2020) - 1a idea: retirs.** Quan ens vam adonar que la pandèmia duraria més de l'esperat, sabíem que havíem de reinventar-nos. I la primera idea era crear retirs per a la gent dels països i veïns, que volien sortir una mica dels seus habitatges i recuperar la sensació de benestar. Per a la creació d'aquests retirs havia parlat amb la cònsol britànica a Andorra, que porta la gerència de l'Hotel Montané a Arinsal, al moment es va interessar per aquesta iniciativa, però al final no hem pogut realitzar-la, malgrat que ho teníem tot preparat. La falta de turistes de fora (per les polítiques dels països emissors) i les condicions lligades a les ajudes del nostre estat d'Andorra, que impedia als hotels poder obrir i tancar, i mantenir les aportacions/ajudes, han obligat l'hotel a mantenir-se tancat per poder afegir-se als ERTA.

Per aquesta raó hem canviat aquesta idea inicial d'una estada de 3 dies i 2 nits a l'hotel amb una combinació d'activitats de benestar al matí, tarda i nit, a activitats de menys durada (2-4 h per activitat) per poder oferir com a activitat per separat a residents, veïns i amics. Al final ho vam fer, amb el suport del Comú de la Massana, que volia també impulsar activitats a l'aire lliure per promoure el benestar de residents i visitants.

Per completar l'oferta d'activitats saludables, també hi hem afegit caminades de marxa nòrdica al Parc Natural del Comapedrosa, Sunset Walks a Pal, sortint del coll de la Botella cap a l'estació d'esquí i Bike Park de Vallnord Pal-Arinsal, pel bosc i vorejant la muntanya. I sessions matinals de meditació i mantres a la natura, també al poble d'Arinsal, el meu poble.





Quan la directora de la Vall del Madriu va provar els nostres banys de salut a Arinsal va proposar també oferir-los a la vall del Madriu (agost del 2020).

Així que la realització dels banys de salut ha sigut la combinació entre la idea inicial i el suport de l'hotel Montané a Arinsal, el Comú de la Massana i el suport de la Vall del Madriu-Perafita-Claror. I he d'admetre que amb la realització d'aquestes activitats he complert un somni, i que encara avui em sento molt satisfeta, després de cada activitat de benestar realitzat, al veure que realment té l'efecte desitjat en els participants.

Voleu saber per què sento tanta passió per al benestar i la pràctica de tècniques de benestar a la natura? Doncs, sempre he tingut la sensació que donem massa importància a coses supèrflues, i poc a allò que realment importa. La nostra felicitat, el nostre benestar!

I potser alguna nota positiva de la pandèmia és que ens ha ajudat a recordar el que és verdaderament important.

Havíem oblidat el nostre cos?

Molts no som, o al menys no érem, suficientment conscients que la salut del nostre cos hauria de ser el nostre bé més apreciat. De què serveixen béns materials o diners si no podem gaudir d'una bona salut?

La natura, i en especial el bosc, poden ajudar a retrobar-nos!

Cada dia tenim més de 60.000 pensaments, i el 80% dels pensaments són negatius. Molts ens preocupem de coses poc importants, ens estressestem massa ràpid i massa vegades. L'estrès en si no és dolent, però pot ser perillós quan s'allarga en el temps.

Amb tan sols una pregunta clau podem protegir-nos contra aquest tipus d'estrès: "Puc fer alguna cosa per millorar la situació?" Si pots, fes-ho! I si no pots, accepta la situació.

És necessari que escoltem el nostre cos, i per escoltar-lo, no hi ha res millor que buscar el silenci o endinsar-nos a la natura, al bosc!

Per què el bany de salut és una opció perfecta per gaudir de la naturalesa i fer-te un bon regal?

Perquè durant un bany de salut gaudim amb tots els nostres sentits de la naturalesa, del bosc, dels sons i del silenci, en bona companyia. És com una degustació de tècniques saludables, practicades a la natura, a part d'una convivència amb altra gent interessada a mantenir o millorar la seva salut.



En què consisteix?

En un mix de tècniques de benestar, generalment: respiració o *pranayama*, estiraments, *bodytapping*, txi-kung, alineament de xacres, punts d'acupressió, automassatge, passeig pel bosc, abraçada d'arbres, bany de peus o integral al riu, creació de mandales amb materials naturals, meditació, *bodyscan*, visualització i mantres. 4 hores per a un mateix! Renovació total! Els banys de salut a la natura o banys de bosc potencien el sistema immunitari! I això no tan sols és la meua creença. També ho diu el Dr. Qing Li, immunòleg i director de la Societat Japonesa de Medicina Forestal. El Dr. Li, el principal expert mundial en medicina forestal, té una àmplia experiència en l'estudi de l'efecte dels entorns forestals en la salut humana i ha participat en moltes publicacions científiques (medicina forestal). Editor de *Forest Medicine*, autor de *Shinrin-Yoku / Bany de Bosc*, és vicepresident i secretari de la Societat Internacional de Medicina de la Natura i els Boscos (INFOM).

El Dr. Qing Li viu per investigar i combatre l'estrès, la malaltia que segons l'OMS és l'epidèmia del segle XXI. És budista. Ha demostrat que passar temps envoltats d'arbres ens beneficia de manera notòria i per això proclama la necessitat de tornar a la natura. En el seu llibre *El poder del bosc* recorre les seves investigacions i n'afegeix d'altres de diverses universitats.

Voldria compartir algunes preguntes i respostes que han fet al Dr. Qing Li:

Passejar pel bosc ens cura? El Dr. Li diu que passejar pel bosc redueix la tensió arterial i disminueix el nivell de sucre a la sang, millora la salut cardiovascular i metabòlica, la concentració, la memòria i el llinard del dolor.

Quin resultat d'investigacions li ha sorprès més? El Dr. Li respon que el Shinrin-Yoku o bany de bosc potencia el sistema immunitari, perquè augmenta el nombre de les cèl·lules NK (cèl·lules assassines de cèl·lules no desitjades) i la producció de proteïnes anticancerígenes.

Quins resultats concrets s'han obtingut dels seus estudis? En el primer d'una sèrie d'estudis de bany de bosc va observar que després de tres dies i dos nits al bosc les cèl·lules NK dels participants havien augmentat un 50%, i la seva activitat un 52,6%, juntament amb l'augment de la presència de proteïnes anticancerígenes.

Quant dura l'efecte d'un bany de bosc? En tots els estudis el resultat després de passar tres dies i dos nits ha estat de fins a trenta dies. I si només hi passes un dia l'efecte seria d'una setmana.

Quan va començar a interessar-se per l'efecte dels banys de bosc? El Dr. Li explica que els anys '80 el govern del Japó, amoinat pels alts índexs d'estrès de la població i l'augment del *karoshi* (mort per excés de treball), va decidir promoure els banys de bosc, però faltaven dades científiques, i el govern el va contractar perquè dirigís les investigacions sobre el Shinrin-Yoku o banys de bosc.

Qualsevol bosc serveix? Tots els boscos tenen un efecte positiu sobre el sistema immunitari, però idealment han de ser boscos amb una alta densitat d'arbres grans i vells.

Què tenen els arbres que donen aquest gran impuls al sistema immunitari? Els arbres tenen uns olis naturals que segreguen per protegir-se d'insectes, fongs i bacteris, els fitocides. Aquest sistema de defensa també beneficia el nostre sistema.

El Dr. Li recomana una manera de ser-hi, dins el bosc. Amb *ser-hi* vol dir, segons explica, passejar-hi de manera conscient: caminar molt a poc a poc, 5 km/h, i descansant, gaudint-ne amb els cinc sentits, oblidant-se de mòbils i càmeres, tancar els ulls, afinar el sentit de l'oïda i l'olfacte, i respirar a fons.

Amb aquesta recomanació del Dr. Li voldria finalitzar la meua ponència, esperant que els hagi agradat.

M'agradaria molt que agafessiu la meua presentació com una invitació a endinsar-vos als boscos d'Andorra i a provar el nostre bany de salut!

Moltes gràcies per la seva atenció!

I per finalitzar la conferència i oferir un tast als participants presents, els he convidat a un *bodyscan* (tensar i destensar el cos) i a una visualització, *un passeig pel bosc*.

Bianca Meeuwissen,

directora general de My World of Experiences

www.myworldofexperiences.com

bianca@my-woe.com • tel. +376 322379

Notes

1- Mantra. És un mot d'origen sànscrit, format pels termes *manah* i *trāyate*, que es tradueixen com a *ment* i *alliberació*. És un concepte del pensament de l'Índia, que es presenta com un instrument per alliberar la ment del flux constant de pensaments que la confonen. Un mantra pot ser una síl·laba, una paraula, una frase o un text llarg, que en ser recitat i repetit va portant a la persona a un estat de profunda concentració (*dhāranā*).

2- Sunset Walk. Passejada al capvespre amb posta de sol.

3- Reiki. És una creença i pràctica espiritual, actualment considerada una pseudociència desenvolupada el 1922 pel budista japonès Mikao Usui, i adaptada des de llavors per diversos mestres. Utilitza una tècnica coneguda comunament com a curació amb les mans o imposició de mans com una forma de medicina alternativa i alguns organismes mèdics la classifiquen com a medicina oriental.