

## VareseNews

### Dalla frenesia dell'alta moda al silenzio dei boschi di Induno Olona: la scelta di Cristina che oggi insegna forest bathing

**Pubblicato:** Mercoledì 5 Aprile 2023



C'è stato un tempo in cui Cristina volava da una parte all'altra del mondo, a bordo di aerei che la portavano per lavoro nei luoghi più importanti dell'alta moda. Un giorno ha ribaltato la sua vita: oggi vive in un luogo incantato, all'ombra del monte Monarco, uno dei luoghi più suggestivi della Valceresio, e **ora i voli che fanno parte della sua vita sono quelli delle creature del bosco.**

**Cristina Galli, 54 anni, vive a Induno Olona** al Castello di Frascarolo, dove suo marito si occupa dell'orto e della fattoria. Un ambiente lontano anni luce da quello della sua vita precedente.

«Mi occupavo dello sviluppo di prodotti e accessori per l'alta moda, ho iniziato come disegnatrice per Moschino, giravo il mondo e avevo una vita frenetica. Emotivamente però avevo bisogno d'altro, di trovare una coerenza con quello che sentivo dentro e ho dato un taglio drastico con quella vita, ricavandone grandi benefici a livello di salute».

**Nel salto "quantico" tra due mondi che più diversi non si può il suo medico è stato il bosco:** «Ho iniziato a fare lunghe passeggiate nel bosco e lì ho capito che dietro a quel benessere che stavo piano piano ritrovando c'era il legame con la natura, e che l'energia che mi ricaricava veniva proprio dal bosco. Così ho iniziato ad avvicinarmi alla pratica dello **Shinrin Yoku**, un termine giapponese che traduciamo come "**forest bathing**", bagno nella foresta, ma che è qualcosa di più che stare semplicemente nel bosco. E' una pratica diffusa nella medicina naturale giapponese che si svolge a

diretto contatto con la natura nel bosco ma anche nei parchi urbani. Non si tratta tanto di abbracciare gli alberi o fare una passeggiata nel bosco, ma **nell’immergersi con tutti i sensi nel silenzio e nei suoni del bosco, nei suoi colori e nei suoi profumi**, svolgendo piccole attività guidate che aiutano a prendere contatto con la natura ma soprattutto con se stessi, con le proprie emozioni e sensazioni, per ottenere un benessere fisico, psichico e sociale».

Per approfondire questa affascinante pratica, che si sta diffondendo anche nel mondo occidentale, Cristina ha studiato e si è preparata, e **oggi è guida e moderatrice di forest bathing**. Si sta inoltre specializzando nell’approccio terapeutico di questa pratica, che si è rivelato particolarmente efficace per chi soffre di problemi fisici ma anche nei casi di depressione, problemi psichici e disabilità.

«Lo Shinrin Yoku” è **un metodo che apporta numerosi benefici alla salute** sia a livello fisico sia sotto l’aspetto del benessere mentale e spirituale. L’ho sperimentato in prima persona, ho avuto importanti riscontri con tutte le persone a cui ho proposto questa pratica e ora sto facendo **un’interessante esperienza con un gruppo di ospiti del Gulliver** con problemi di disagio mentale e fisico e devo dire che è molto emozionante vedere questi ragazzi che si lasciano coinvolgere, si rilassano e partecipano traendo beneficio da questa attività. **E’ un’attività che chiaramente non sostituisce le cure mediche**, e che viene fatta sempre con la presenza degli operatori sanitari, ma che offre una possibilità in più per migliorare il benessere delle persone e agisce anche positivamente su tutto l’equilibrio psico-fisico».

**Una pratica senza controindicazioni che fa bene a tutti**, soprattutto a chi vive situazioni di tensione, a chi pratica lavori stressanti, a chi ha bisogno di ritrovare equilibrio e contatto con se stesso: «E’ una pratica davvero preziosa che si può fare in qualunque stagione, perché il bosco è bello e ricco di stimoli tanto nella stagione calda, quando tutto è verde e pieno di luce, o in autunno quando predominano i colori, ma anche d’inverno, quando il bosco diventa essenziale e diversamente bello. Un percorso guidato ma da affrontare con grande libertà, **secondo le proprie esigenze ed emozioni**, che permette di svuotare la mente e ritrovarsi anche ammirando una piccola foglia o immergendosi nella leggerezza dei semi di un soffione che volano nel vento. **Un vero “bagno” di armonia e salute**».

Cristina ha un sito **Il Bosco dei colori** dove potete trovare tutte le sue attività e i suoi contatti, e una **pagina Facebook**

Mariangela Gerletti

mariangela.gerletti@varesenews.it