Japón promueve "Baños Forestales" como hábitos saludables

Estas políticas públicas reflejan el compromiso del gobierno japonés con la promoción de la salud y el bienestar de sus ciudadanos a través de la interacción con la naturaleza. Allí

nace el "shinrin yoku" o "baño forestal", que se trata de tomarse el tiempo para notar lo que vemos, respirar profundamente, sentir el contacto con el aire, las texturas de las hojas, escuchar el viento entre los árboles, oír los pájaros.

El shinrin yoku, que ha sido adaptado en 1982 como una política pública está inspirado en prácticas budistas ancestrales y en el sintoísmo, una religión nativa de Japón que venera los espíritus de la naturaleza. La Agencia Forestal de Japón ha seleccionado 65 espacios verdes aptos para dicha terapia, que está comprobado que ayuda a reducir los crecientes niveles de stress, ansiedad y depresión en la población urbana. Al menos 2 millones de japoneses al año practican esta terapia como descarga para su salud mental, guiados por terapeutas y/o guías forestales.

Estas políticas públicas reflejan el compromiso del gobierno japonés con la promoción de la salud y el bienestar de sus ciudadanos a través de la interacción con la naturaleza. Además de conectar con terapias ancestrales, el gobierno aconseja una alimentación saludable y actividad física también.

Link to Original article: https://www.iidca.net/noticias-news/japon-promueve-banos-forestales-como-habitos-saludables?elem=313953