TIERRA DE FUEGO

Tierra de Fuego, Agencia de viajes CICMA 2402m, NIF B-85905842,
Travesia Conde Duque 3, 2015 Madrid / www.tierradefuego.es

Para inscribirse:
915 215 240
676 210 662 (WhatsApp o SMS)
Abiertos: 10-14 h y 16-20h. Lunes/viernes.
Sábado: 10-14 h.

Excursiones de senderismo de un día



Shinrin Yoku (Baño de Bosque)

Sábado, 4, febrero, 2023, nivel 1 (9 a.m.)

Ruta para relacionarnos con la naturaleza caminando en silencio, con actividades relacionadas con el bienestar personal.

Datos técnicos

Salida: 9 a.m. desde la calle San Leonardo, esquina con la calle Princesa (Plaza de España).
A las 9,15 a.m. en Plaza de Castilla.
Regreso: La ruta terminará de 17 a 17,30h, parando 30 minutos a tomar algo, antes de iniciar el viaje de regreso a Madrid.
Precio: 30€ (Socios: 28€)
Desayuno: Sin desayuno.
La ruta: Nivel 1.
Las actividades estarán guiadas por Maria Luisa Pizarro.
Grupo: Cada 15 pax con un guía.
El traslado se realiza en autocar de 54 pax, que se comparte con otras excursiones hasta ocupar las 54 plazas. No se puede cambiar de asiento.

Se llama "shinrin yoku" o "baño forestal" a pasear por el bosque, pero de una forma meditativa muy especial. El bosque puede ser una medicina. Pero no basta una simple caminata entre los árboles. Hay que absorber al bosque con todos los sentidos.
Las nuevas tecnologías y la vida urbana cada vez nos apartan más del medio natural. El psicólogo y educador Richard 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.
Los estudios científicos que demuestran los efectos beneficiosos del bosque sobre nuestra fisiología y psicología son poderosos argumentos para restablecer nuestra relación con la naturaleza.
Tenemos que conservar los bosques y además tenemos que visitarlos con frecuencia porque es bueno para nuestra salud. Difundir y divulgar las evidencias que muestran los efectos positivos del bosque sobre la salud y el bienestar es una tarea importante.
Pero a la hora de sumergirnos en el bosque y practicar el shinrin yoku, debemos apagar nuestros aparatos móviles, "desactivar" el lóbulo frontal y dejar a un lado las preocupaciones del ego, abrir los cinco sentidos y dedicarnos a percibir, disfrutar, respirar hondo y entrar en comunión con la naturaleza.
*Conectar con la naturaleza: hay que desplazar la mente a lo largo del paisaje, de tal manera que se abran los sentidos, se cultive la presencia propia y se comunique la persona con la tierra.
*No tener prisa: los paseos de baño de bosque no tienen como primer objetivo hacer ejercicio físico.
*Prestar atención: frenar y abrir los sentidos. Dejar que los mensajes de la tierra y la naturaleza entren profundamente en la mente y en los corazones.
*Dedicarle tiempo: el baño de bosque no es cosa de una única vez y desarrollar una relación significativa con la naturaleza lleva tiempo.
*Dejarse guiar por un experto: como el yoga, la meditación o el ejercicio, el baño de bosque se aprende mejor con un guía cualificado.
*Pasear no lo es todo: el paseo es importante, pero hay otras rutinas que ayudan a profundizar en la relación con la naturaleza. Algunas de ellas son sentarse o comunicarse con otras especies.

Beneficios:

Diversos estudios han analizado los beneficios fisiológicos y psicológicos de esta práctica:
*Mejor estado de ánimo: se ha visto que los paseos a partir de 40 minutos por el bosque favorecen mejores estados de ánimo y sentimientos de salud y fortaleza.
*Descenso de la hormona del estrés, el cortisol: se reduce así este proceso, relacionado con multitud de patologías como dolores de cabeza, presión sanguínea alta, problemas de corazón, diabetes, problemas cutáneos, asma o artritis. La sobreexposición a cortisol y otras hormonas de estrés puede aumentar el riesgo de ansiedad, depresión, enfermedades cardíacas, aumento de peso y déficit de memoria y concentración.
*Refuerzo del sistema inmunitario: las hormonas del estrés pueden comprometer el sistema inmunitario. No es raro, por tanto, que el baño de bosque, al reducir la producción de cortisol, fortalezca este sistema de defensa.
*Mejora de la creatividad: pasar tiempo en la naturaleza mejora la creatividad. Si bien para lograr este beneficio es necesario estar inmerso en la naturaleza un tiempo mayor.
*Otros beneficios: el baño de bosque también incrementa la actividad del sistema nervioso parasimpático, mejora el descanso, conserva la energía, reduce el ritmo cardíaco e incrementa la actividad intestinal.
Mª Luisa Pizarro es Diplomada por la Universidad Complutense de Madrid en "Mindfulness en Contextos de la Salud", Diplomada por el Instituto de Potencial Humano como Practitioner en Programación Neurolingüística (PNL), Terapeuta Reiki y practicante de Yoga.
Imparte talleres de Mindfulness en los hospitales de Madrid: Ramón y Cajal, Clínico San Carlos, Gregorio Marañón y Doce de Octubre. Y en Sevilla, en Bioespacio. En Tierra de Fuego imparte los **talleres de Mindfulness y PNL**, que tienen lugar una vez al mes (consulta aquí la programación.)

Equipo recomendado

Dado que es una excursión de día completo, recomendamos chaqueta impermeable, forro polar, botas de montaña; mochila con comida y agua (1,5 litros mínimo); botiquín personal, cubremochilas, bastones...
Es recomendable llevar un pequeño bolso de mano con ropa de repuesto que se deja en el maletero del autocar. De esta forma, al regresar puede uno cambiarse, si por la razón que fuera se hubiese uno mojado (o no).
Por otra parte, y con el fin de no ensuciar el autocar, se ruega se lleve calzado de respuesto que se dejará en el maletero, quitándose las botas antes de subir al autocar.

Por razones de seguridad, los bastones se transportarán necesariamente en el maletero del autocar.

Itinerario

Ruta de nivel 1, de unos 8 km, por el pinar meridional de Buitrago, a lo largo del embalse de Puentes Viejas.