

BANYS DE BOSC

20 llocs
singulars
de Catalunya
on fer una
passejada
relaxant



Josep Gordi Serrat

Talaia

Cossetània

BANYS DE BOSC

20 LLOCS SINGULARS ON FER
UN BANY DE BOSC A CATALUNYA

Col·lecció Talaia • 2

BANYS DE BOSC

20 LLOCS SINGULARS ON FER
UN BANY DE BOSC A CATALUNYA

Josep Gordi Serrat

Primera edició: març de 2022

© del text i de les fotografies: Josep Gordi Serrat

Mapes elaborats per Miquel Nieto Conill,
derivats de la *Base topogràfica de Catalunya 1:5.000* de l'Institut Cartogràfic i Geològic
de Catalunya (ICGC), utilitzada sota la llicència CC BY 4.0

© de l'edició:

9 Grup Editorial

Cossetània Edicions

C. de la Violeta, 6 • 43800 Valls

Tel. 977602591

cossetania@cossetania.com

www.cossetania.com

Disseny i composició: 3 x Tres

Impressió: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-1356-158-5

DL T 63-2022

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre, ni la seva incorporació a un sistema informàtic, ni la seva transmissió en cap forma ni per cap mitjà, sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes, sense el permís previ i per escrit dels titulars del *copyright*.

*A la Maria-Mercè.
Gràcies per la teva estima, companyia i curiositat
en la descoberta de tants boscos i arbres.*



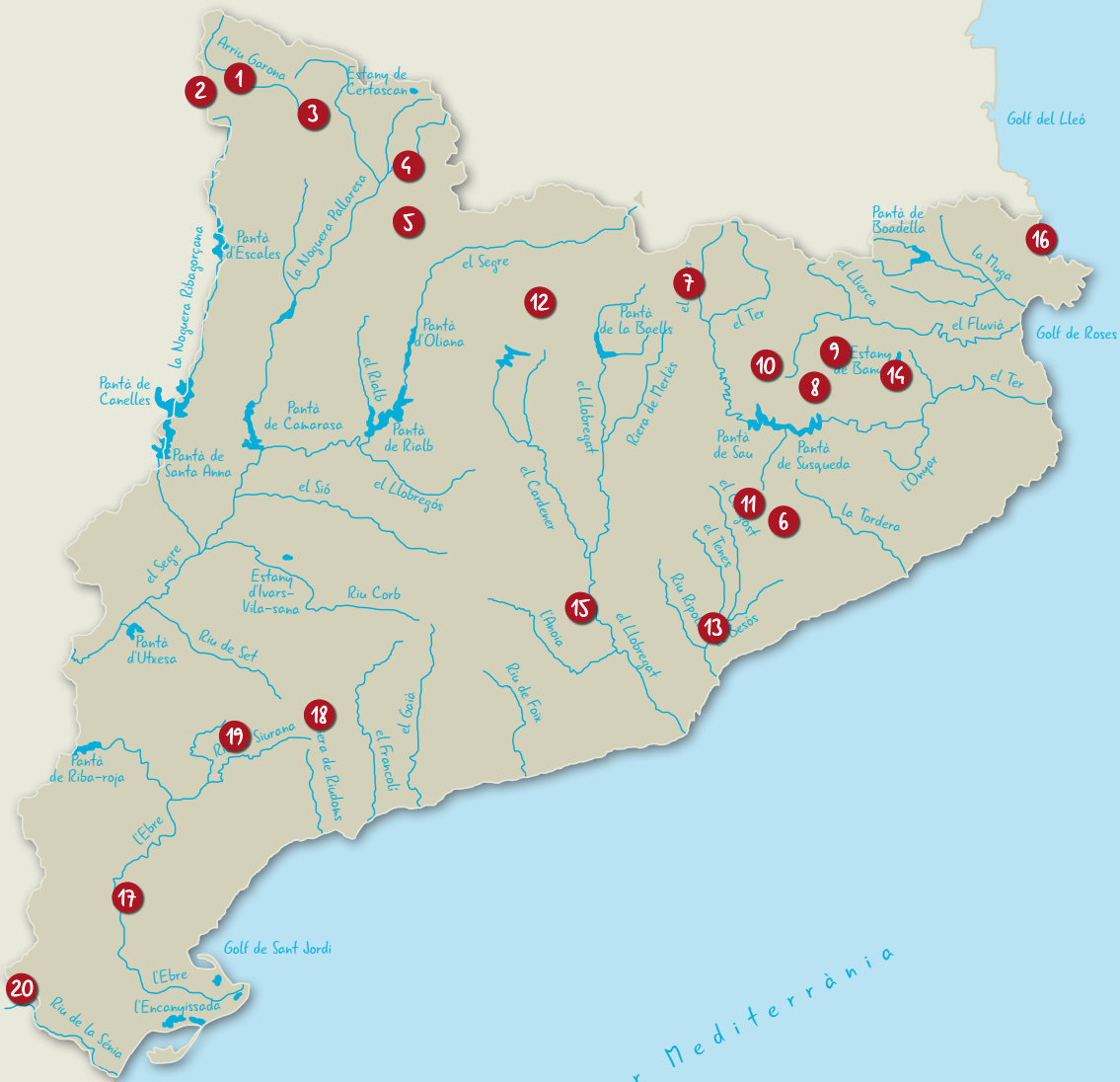
ÍNDEX

Introducció.....	10
A propòsit dels banys de bosc.....	11
Els orígens	11
L'espiritualitat japonesa	12
Bosc i salut	14
Abans del bany de bosc	15
Els 20 millors llocs on fer un bany de bosc a Catalunya	
1. El bosc dels entorns de la Bassa d'Oles	20
2. Els boscos de la capçalera de l'Artiga de Lin.....	26
3. El bosc del Gerdar	32
4. El bosc de Virós	38
5. Els boscos de Sant Joan de l'Erm.....	44
6. L'avetosa de Passavets.....	50
7. El bosc de Campelles	56
8. La fageda del santuari de la Salut	62
9. La fageda d'en Jordà	68
10. La fageda de la Grevolosa	74
11. Castanyers i faigs sota Sant Segimon	80
12. El bosc del Gresolet	86
13. Els boscos de Gallecs.....	92
14. El bosc de les Estunes.....	98
15. L'alzinar amb boix del torrent de Santa Maria a Montserrat	104
16. La pineda de Cap Ras	110
17. La teixeda de Cosp	116
18. El bosc de Poblet.....	122
19. El clot del Cirer a la serra del Montsant.....	128
20. La fageda del Retaule.....	134

LOCALITZACIÓ

DELS 20 LLOCS SINGULARS ON FER UN BANY DE BOSC A CATALUNYA

1. El bosc dels entorns de la Bassa d'Oles	20
2. Els boscos de la capçalera de l'Artiga de Lin.....	26
3. El bosc del Gerdar	32
4. El bosc de Virós	38
5. Els boscos de Sant Joan de l'Erm	44
6. L'avetosa de Passavets.....	50
7. El bosc de Campelles.....	56
8. La fageda del santuari de la Salut	62
9. La fageda d'en Jordà	68
10. La fageda de la Grevolosa	74
11. Castanyers i faigs sota Sant Segimon	80
12. El bosc del Gresolet.....	86
13. Els boscos de Gallecs.....	92
14. El bosc de les Estunes.....	98
15. L'alzinar amb boix del torrent de Santa Maria a Montserrat	104
16. La pineda de Cap Ras.....	110
17. La teixeda de Cosp	116
18. El bosc de Poblet.....	122
19. El clot del Cirer a la serra del Montsant.....	128
20. La fageda del Retaule.....	134



Mar Mediterrània

INTRODUCCIÓ



Aquesta guia que tenim a les mans és, per damunt de tot, una invitació a passejar pel bosc amb tranquil·litat i silenci, i així respirar totes les essències beneficioses per al nostre cos que hi ha a l'atmosfera d'un bosc, i, a la vegada, fer-nos un regal sensorial a l'obrir tots els nostres sentits al llarg d'aquesta caminada forestal. Què aconseguirem fent les passejades que ens proposa aquest llibre? A part de divertir-nos i sorprendre'ns amb totes les meravelles que ens pot oferir el bosc, farem salut! Està comprovat, científicament, que el bany de bosc pot millorar el nostre sistema immunològic, abaixar el ritme cardíac, relaxar-nos... Ara bé, per aconseguir tots els beneficis de la passejada forestal cal que posem en joc no només el nostre cos, sinó també el nostre cor i, fins i tot, la nostra ànima. D'aquesta manera, el bany de bosc pot convertir-se en un exercici de salut integral, és a dir, física, psíquica i espiritual. Com ho podem aconseguir? Senzillament, tenint clar que cal deixar enrere la nostra part més racional o, millor dit, cal intentar calmar la nostra ment, les nostres preocupacions, les tasques pendents de fer, les llistes de feines... i, simplement, submergir-nos en el verd del bosc i despreocupar-nos de tot. I com podem fer-ho? Doncs seguint els consells que trobarem a l'apartat titulat "Abans del bany de bosc" i, sobretot, obrint la nostra mirada cap a tot el que ens envoltarà quan entrem dins del bosc i, a la vegada, baixant del pedestal on a vegades vivim, i sentint-nos més propers als arbres i a la resta d'espècies que viuen en l'ecosistema forestal. En el fons, cal aprendre a comunicar-nos amb els arbres. Aquest fet

pot semblar-nos estrany, però és molt comú entre tots els pobles que viuen integrats dins la natura i va ser-ho al llarg de molts segles a Occident. Un clar exemple d'això són les faules d'Isop, escriptor grec que va viure a cavall dels segles VII i VI aC. Aquest autor té una faula titulada *El magraner, la pomera i l'esbarzer*,¹ que comença dient: «Un magraner i una pomera discutien sobre l'excel·lència del seu fruit.» Al llarg de segles ens hem comunicat amb els arbres i avui dia encara ho fan milions de persones. Per tant, rescatem la nostra part més primitiva o salvatge i posem-la en joc.

El llibre té vint propostes de boscos on podem fer banys de bosc. Vull deixar clar que són vint boscos que m'agraden, no són els millors ni els pitjors. No es tracta de fer classificacions. Assumeixo la meua total subjectivitat a l'hora de fer aquesta tria. Només he tingut present cercar la major diversitat possible d'àmbits geogràfics. Hi ha boscos del Pirineu, del Prepirineu, del Sistema Transversal, del Sistema Litoral, de la Serralada Litoral i de la Prelitoral. Si repasseu l'índex, segur que trobareu que hi ha moltes fagedes i pocs alzinars. N'assumeixo tota la responsabilitat. Un altre fet que us pot sorprendre és que, en cada proposta de bany forestal, hi ha referències literàries i fins i tot algun text de divulgació científica. El motiu és ben senzill: desitjo que, abans d'endinsar-nos, calmadament, pel bosc ressonin boniques paraules o interessants reflexions, és a dir, versos, fragments de prosa, raonaments...

Cada bany forestal no és només un itinerari, sinó, per damunt de tot, una invitació a l'experimentació amb els sentits, el cor i, fins i tot, amb l'ànima. Per aconseguir-ho tenim un conjunt d'exercicis a seguir. Només hem de tenir present que cadascú, si ho desitja, pot afegir exercicis d'altres itineraris al del bany de bosc que està a punt d'iniciar. Res més. El bosc ens espera!

¹ Isop (1989), *Faules*, vol. II, Fundació Bernat Metge, Barcelona.

A PROPÒSIT DELS BANYS DE BOSC



ELS ORÍGENS



El concepte «bany de bosc» és una traducció del mot japonès shinrin-yoku que significa 'banyar-se, submergir-se en l'atmosfera del bosc'. Per tant, un bany de bosc, des del punt de vista minimalista, és, simplement, una passejada silenciosa per un espai forestal per tal de respirar l'aire de la seva atmosfera interior. Aquesta caminada pot acompanyar-se d'exercicis de respiració i relaxació.

Durant la dècada dels vuitanta, al Japó es creà el concepte shinrin-yoku i, conjuntament, una xarxa de boscos adient per dur a terme aquestes passejades. Aquests boscos havien de tenir unes qualitats especials per poder ser considerats com a boscos terapèutics. La iniciativa va néixer i es va desenvolupar

par al voltant d'una demanda sanitària creixent per part d'una societat urbana que havia desenvolupat moltes de les patologies lligades a l'estrès de la vida en una gran ciutat. D'aquest fet en va néixer la Medicina Forestal Japonesa i la necessitat de receptar el bany de bosc com un remei natural als problemes físics i psíquics que generava la vida urbana. Des del Japó, aquestes pràctiques saludables a la natura i amb la natura van exportar-se a Corea, els Estats Units, el Canadà i Europa.

Arribats a aquest punt, podem preguntar-nos per què neixen al Japó els banys de bosc. Una primera dada a tenir present és que el Japó, gràcies al clima i al fet que és un territori força muntanyós, acull una superfície forestal del 68% del total del seu territori, i aquesta circumstància el converteix en un dels països amb un índex de boscositat més elevat del món. Dels 24 milions d'hectàrees forestals, vuit milions tenen algun tipus de protecció, i la meitat d'aquestes se situen a l'interior de parcs nacionals. L'Agència de Medi Ambient del govern japonès estima que existeixen 13,6 milions d'hectàrees de boscos naturals. Ara bé, per entendre aquestes dades no n'hi ha prou a reduir-ho només als condicionants ambientals, sinó que cal portar a un primer pla el substrat espiritual d'aquest país.

Passejant descalç pel bosc
de Can Veire de Gallecs.



L'ESPIRITUALITAT JAPONESA



La religió bàsica i més antiga del Japó és el xintoisme, segons el qual les forces sobrenaturals anomenades *kami* es veuen personificades en les espècies i elements de la natura.

Hi ha tres tipus de *kami*: els que representen la natura, els dels llinatges i els dels individus. Els *kami* de la natura són els més antics i, per tant, els elements de la naturalesa, com ara les muntanyes, les fonts, els rius, els boscos i els arbres, poden tenir un valor sagrat, i es considera que posseeixen una ànima pròpia.

Al Japó trobem muntanyes sagrades com el mont Fuji, illes sagrades com la de Miyajima, i boscos i arbres sagrats. El valor sagrat de molts espais naturals ha estat el primer motiu de protecció d'importants zones del territori japonès, molt abans de la creació administrativa dels espais naturals protegits.

Un dels exemples més espectaculars de bosc sagrat el trobem a l'illa de Yakushima, on hi ha els boscos de *yakusugi*, és a dir, els boscos monumentals de cedre roig japonès o *sugi* (*Cryptomeria japonica*). Convé tenir present que el *sugi* és l'arbre nacional del Japó i simbolitza la connexió cultural i religiosa dels humans amb la natura. Quan aquest arbre és molt vell s'anomena *yakusugi*. El cedre roig és un arbre perennifoli molt alt: a vegades pot aconseguir els 70 metres d'alçada. El diàmetre pot sobrepassar els quatre metres, mentre que la seva escorça grisenca i vermellosa amb tires verticals és realment particular. Com que la fusta és força tova, no ha estat utilitzada massivament per a la construcció i aquest fet, conjuntament amb la seva simbologia, ajuda a entendre l'abundància d'aquest arbre en tot el territori japonès.

Un altre clar exemple de la intensa comunicació entre la natura i la societat és el pelegrinatge que es fa entre els boscos de la península de Kii. Es tracta d'un conjunt de camins

que uneixen diferents santuaris, que donen lloc a un complex religiós format per temples i camins empedrats que passen per boscos. Aquests camins i els santuaris van ésser declarats Patrimoni Mundial per la Unesco l'any 2004. També és interessant ressenyar el cas del santuari d'Ise, que és el més important dels santuaris xintoistes del Japó, on el *sakaki*, que és un arbre perennifoli de la família de les camèlies, ocupa el lloc central en la distribució dels edificis religiosos. A més a més, les branques del *sakaki* s'utilitzen en els rituals xintoistes, producte de la seva veneració com a arbre sagrat.

Més tardanament, el budisme, que es va introduir al segle VI i que va esdevenir la religió majoritària, va incorporar molts elements del xintoisme. Més endavant, el budisme zen va assolir un destacat protagonisme al Japó, i aquesta tradició religiosa tingué una important transcendència en la valoració dels elements naturals i en el desenvolupament de la jardineria. Arribats a aquest punt, convé tenir present que, per als budistes, s'arriba al nirvana o al despertar després de superar diferents estadis que tenen com a eix la contemplació i la meditació, i en aquest sentit l'arbre i el bosc tenen un paper rellevant, perquè Buda va asseure's sota l'ombra d'un pipal (*Ficus religiosa*) per esperar la il·luminació. En aquest punt fem nostres les paraules de Buda quan deia que el bosc és un organisme únic, que és font de gran bondat, ja que no demana res, i, en canvi, ens ofereix alimentació i protecció. També esmentava que els boscos són els millors llocs per a la contemplació, ja que dins seu hom pot oblidar les seves relacions materials i endinsar-se en l'ordre natural, fet que li atorga una major quietud mental. Per tant, per als budistes el bosc esdevé un espai de pau i serenor. Per aquest motiu en molts temples budistes —com el de Nara, on es troba l'estàtua de Buda més gran del món— se situen, en el mateix altar i al costat de les estàtues, arbres plantats en testos de grans



Escales que porten al santuari de Futarasan al Japó. Fixem-nos amb el *torii* i la columnata de cedres roigs.

dimensions, en un clar apropament simbòlic a la realitat natural.

De totes aquestes consideracions prèvies podem concloure per què tots els edificis religiosos, en menor o major mesura, incorporen elements naturals. Si comencem pel *torii* o pòrtic d'entrada a l'espai sagrat, aquest, en moltes ocasions, pot situar-se enmig del bosc, d'un llac o del mar, com és el cas del santuari xintoista d'Itsukushima, que data del segle IX i se situa a l'illa sagrada de Miyajima —on, per cert, no es pot tallar cap arbre i on els cérvols i els altres animals circulen lliurement pertot arreu ja que tot l'espai es regeix pel principi de la intocabilitat. Entre el *torii* i l'edifici religiós, en multitud d'ocasions, apareix un passeig en el qual els arbres prenen un paper protagonista, ja que esdevenen veritables columnes situades a banda i banda del vial i acompanyen el pelegrí. L'exemple més espectacular és l'avinguda d'entrada als san-

tuaris de Nikko, anomenada *sugi-namiki*. La forma i alçada dels cedres roigs japonesos, plantats al segle XVI, fan enlairar la mirada dels visitants al santuari. També el camí que discorre entre el *torii* que hi ha al llac Ashi i el santuari de Hakone està rodejat de majestuosos cedres japonesos. A l'esplanada de davant d'aquest santuari ens apareixen alguns exemplars mil·lenaris.

La majoria de les pràctiques religioses dels japonesos, tant en santuaris xintoistes com en temples budistes, són individuals; és a dir, les persones arriben i a l'entrada del temple es purifiquen amb aigua o cremen encens. Tot seguit, es dirigeixen davant de l'altar i fan les seves oracions. Les pregàries fan referència, majoritàriament, al benestar de la família o al desig d'aconseguir una bona feina. En ocasions, aquestes pregàries es poden comprar ja escrites o sobre fusta i es pengen al voltant de l'arbre. Aquest es converteix en

un pont de connexió entre els mons celestial i terrenal. Un exemple del que acabem d'explicar són unes paperetes de la sort, que es venen en els temples, i que s'anomenen *omikuji*. Si la papereta d'aquesta mena de predicció espiritual no és favorable, s'ha de penjar davant dels arbres o en les mateixes branques per tal que aquests presagis poc favorables se'ls emporti el vent.

Per tot plegat, per als japonesos, caminar per un bosc no és només una passejada entre arbres, sinó que és avançar per un espai ple d'ànimes o esperits, en una mena de companyonia anímica personal molt intensa. El fet final és que la vivència de la natura, del bosc, dels arbres... queda indissociablement unida a l'espiritualitat personal i col·lectiva. Aquesta realitat caldrà recordar-la i retrobar-la a l'hora de practicar el bany de bosc, ja que és molt més que una experiència que vivim obrint els sentits: és, sobretot, un camí vers l'experiència anímica o espiritual i, per tant, més personal i íntima.

BOSCOS I SALUT



Fa uns anys va sorprendre'm que el forestal italià Marco Nieri² publicqués un article titulat "Il soffio benefico degli alberi" en una revista forestal italiana. Aquest treball desenvolupa l'argument que el contacte amb els arbres i el verd vegetal és beneficiós per a la salut de les persones. Per demostrar aquesta tesi, l'autor esmenta un conjunt d'investigacions dutes a terme per universitats i centres de recerca. Nieri comença fent incís en el fet que les cultures més antigues, com les dels nadius nord-americans, per exemple, ja coneixien els poders terapèutics de la natura i, per aquest motiu, els seus rituals s'arrelaven en el

contacte físic amb els arbres i altres elements naturals per tal d'intercanviar l'energia necessària que recarregués la força vital i afermés la fortalesa del caràcter. També esmenta que en el jardí botànic de Sidney hi ha rètols que conviden a abraçar-se als arbres. Diversos estudis han posat en evidència que totes les formes físiques (humanes, animals, vegetals i minerals) tenen camps d'energia electromagnètica. Walter Kunnen ha estudiat les influències electromagnètiques de la biosfera sobre la vida i la salut dels éssers vius i ha descobert que els organismes reben, acumulen i emeten energia. Per tant, hi ha intercanvis d'energia entre els éssers vius a partir de l'anomenada bioressonància. D'altra part, l'investigador ha aconseguit, a partir de la tècnica *bioenergetic landscapes*, mesurar les radiacions electromagnètiques i la capacitat que té l'arbre d'influir sobre les funcions vitals de les persones. Fruit d'aquest treball s'han acabat identificant els arbres més beneficiosos —i els que ho són menys— per a la salut de les persones. L'autor conclou l'article comentant que, al llarg de la història, les persones, mercès a la seva sensibilitat i experiència, han reconegut el valor positiu d'alguns arbres que han mescurat un tracte especial. Per exemple, se sap que el contacte amb el roure pèrol (*Quercus robur*) és particularment beneficiós per al sistema cardiovascular i, a la vegada, reforça el sistema immunològic i els òrgans reproductors. També l'olivera, el freixe i el bedoll tenen una elevada càrrega positiva per a la persona. En conclusió, abraçar un arbre ens posa en contacte amb emissions energètiques que activen mecanismes de benestar personal i, de la mateixa manera, caminar per l'interior d'un bosc pot convertir-se en una agradable teràpia energètica i curativa.

Afortunadament, des de la creació dels banyos de bosc i dels itineraris forestals tera-

² <http://ojs.aisf.it/index.php/ifm/article/view/268/250>.

pèutics, la recerca mèdica ha avançat molt en el camí d'establir evidències sobre els efectes de la passejada pel bosc en la salut de les persones.³ Ara bé, no tots els boscos són iguals. Es recomana que la passejada forestal tingui lloc per un espai en què els arbres tinguin un important grau de maduresa, que sigui accessible i que no presenti cap element de perill per a les persones. Si és així, si es troben els espais adequats, els beneficis s'amplien i adquireixen una ressonància intensa.

Seguidament relacionem algunes d'aquestes evidències. Els estudis mostren que els banys de bosc comporten la disminució de la pressió arterial alta i de la freqüència cardíaca. Pel que fa a l'àmbit metabòlic, les recerques han demostrat que la passejada forestal fa créixer els nivells d'hormones de l'estrès tot millorant les que tenen un efecte cardio-protector, antiobesitat i antidiabètic.

En l'àmbit neurològic, els banys de bosc suposen un canvi en l'oxigenació i l'activitat cerebrals. La calma mental que genera la caminada tranquil·la pel bosc atenua els requeriments d'oxigen, fet que afavoreix la recuperació cerebral.

Respecte del sistema immunitari, l'investigador japonès Qing Li⁴ ha demostrat que el bany de bosc afavoreix la destrucció de les cèl·lules tumorals i les infectades per microbis. També s'han comprovat els efectes beneficiosos dels banys en l'àmbit psicològic, ja que generen un augment de les sensacions i les emocions positives i una disminució de les negatives i, en conseqüència, de l'estrès. Altres recerques han permès determinar que la passejada forestal pot afavorir la capacitat de concentració, ja que el bosc afavoreix el descans del cervell i que posteriorment s'activi

millor. Podríem concloure que el bany de bosc facilita la recuperació de la fatiga mental.

Una darrera consideració psicològica és que la passejada pel bosc afavoreix la biofília, és a dir, la consideració, respecte i estima per tots els éssers vius.

Hem de dir que tots aquests beneficis depenen també de les característiques del bosc i de l'època de l'any en què es fa la passejada. Està comprovat que la temperatura a l'interior del bosc, així com la humitat relativa, la intensitat lumínica, la velocitat del vent i la pressió atmosfèrica, també condicionen l'assoliment de tots els beneficis saludables abans esmentats. Com ja hem comentat, l'estat de maduresa del bosc és també un condicionant dels possibles efectes sobre la salut de les persones, ja que els arbres vells emeten una major quantitat d'elements volàtils. Com que el bany de bosc és, en essència, caminar i respirar dins del bosc, també s'han estudiat els efectes d'inhal·lar aquestes substàncies i de la seva penetració a través de la pell. Aquesta inhalació o penetració pot generar un augment de les anomenades cèl·lules *natural killer*, que fan millorar el sistema immunitari.

ABANS DEL BANY DE BOSC

Com ja hem explicat sintèticament, un bany de bosc implica caminar per una massa arbrada, preferiblement vella o madura, i respirar la seva atmosfera amb consciència plena. Per viure aquesta experiència en plenitud, cal que posem en joc els sentits, el cor i, fins i tot, l'esperit. En contrapartida, cal calmar la ment. Per tant, es tracta, per damunt de tot,



³ GILI, Sílvia (ed.) (2017), *Bosc i salut. Els banys de bosc*, Documenta Universitària, Girona.

⁴ QING LI (2018), *El poder del bosque. Shinrin-yoku. Cómo encontrar la felicidad y la salud a través de los árboles*, Roca Libros, Barcelona.

de viure una experiència i no de comprendre o analitzar el bosc. Aquesta vivència de l'espai forestal ens ha de fer reduir el ritme quotidià, obrir els sentits, calmar la ment i permetre que el nostre cor se'n sorprengui. El bany de bosc vol aconseguir, de forma progressiva, restaurar els vincles amb la naturalesa i que aquesta es converteixi en una font d'inspiració, millora i curació.⁵

Com tot a la vida, per gaudir-ne plenament cal un procés d'aprenentatge que és recomanable iniciar de la mà d'un expert, d'un bon guia. Sortosament, a Catalunya disposem de molts bons professionals que es dediquen al guiatge dels banys de bosc.⁶

Les rutes forestals que us ofereix aquest llibre estan pensades per fer-se un cop iniciats en els banys de bosc de la mà d'un bon guia, al qual sempre podeu retornar: quan sentiu que us cal, quan en tingueu necessitat, quan vulgueu aprofundir en el vostre aprenentatge o en la coneixença de nous boscos que els guies us puguin proposar... Cada bosc és diferent i cada moment de la vida de les persones també pot ser-ho. Els camins de l'aprenentatge són infinits i resten sempre oberts a les vostres necessitats personals. Per tant, reprenem els camins que us proposem tot recordant-nos que els podem fer en solitud o en petits grups. Conseqüentment, les descripcions de les rutes integren consells i exercicis a fer que ens permetran i possibilitaran viure l'experiència amb la màxima plenitud.

Abans de començar una ruta, cal que interioritzem la importància d'allunyar-nos de qualsevol distracció. Els aparells electrònics que solem portar a sobre avui dia fora bo neutralitzar-los del tot mentre duri l'activitat o, senzillament, no portar-los o tenir-los silenciats. És el moment de dedicar el nostre temps

a la natura i a nosaltres mateixos. Tota la resta pot esperar. Que res no ens distregui de la meravella que és la vivència plena del bosc.

Tot bany de bosc consta de tres moments principals: l'aproximació i la preparació del nostre cos abans de submergir-nos en el bosc, el desenvolupament de l'activitat i el tancament.

Per ajudar a marcar aquestes tres etapes us proposo llegir un text adient al tema tant a l'inici com al tancament de l'activitat central. Si feu el bany de bosc en parella o en petit grup és recomanable que al finalitzar l'activitat comenteu amb el grup les sensacions i els sentiments que us ha generat. Aquest tancament de l'activitat és important, perquè arrodoneix el caramull de vivències i percepcions desenvolupades en el seu decurs.

L'activitat és molt més intensa i productiva si es fa en silenci. Sovint relacionem el bosc amb la quietud i el silenci. Ho evidencien els textos dels literats, dels poetes. Ho fa Maragall al seu esplèndid poema "La fageda d'en Jordà". Els naturalistes també recomanen un silenci fecund, atent a tots els sons que el bosc ens regala. Al bosc, normalment, desapareix el brogit urbà: ni cotxes, ni botzines, ni música. En canvi, l'espai forestal és ple d'altres sonoritats: la remor de les fulles que mou el vent, la caiguda d'una pinya o d'un aglà, la fressa dels seus habitants o el cant dels ocells. Així, si el poeta fa esment del «silenci d'aquell lloc profund», referència l'absència dels sons que portem amb nosaltres. Si el poeta pogués visitar, avui —evidentment en funció del dia i l'hora—, la fageda d'en Jordà, tal volta no escriuria pas els mateixos versos. També és cert que la fageda per la qual va passejar Maragall era molt diferent de l'actual, ja que era un bosc molt més mo-

⁵ LAVRIJSEN, Annette (2018), *Shinrin-yoku. Sumergirse en el bosque*, Los Libros del Lince, Barcelona.

⁶ Trobaràs bons guiatges en els següents portals: <https://silenciosament.cat>, <https://selvans.coop> i <https://www.biotopnatura.com/bany-de-bosc/>.

numental que el d'ara. Així doncs, busquem que el contacte amb la natura ens allunyi dels nostres sons urbans i ens permeti endinsar-nos en les sonoritats del món natural.

Només cal que passem sols per qualsevol forest i, un cop siguem allà, ens assegurem, disposats a escoltar, tot tancant els ulls. Progressivament, escoltarem un gran nombre de sons nous. El resultat final serà que el nostre silenci obrirà les portes als sons naturals.

Deixem-nos captivar pel bosc. Badem-hi! Quin mot més adient per a la nostra recerca. En entrar-hi, badem, deixem-nos encantar pel bosc. Si consulteu la definició de "badar" al diccionari de la llengua, trobareu que el defineix com 'abstreure's, encantar-se, mirant alguna cosa'. Badar a la natura podria ser deixar-nos arrossegar per l'espectacle natural, encantar-nos davant del que se'ns ofereix, que pot ser gaudir de l'aixopluc i les ombres dels nostres amics els arbres, gaudir de la fresca dels gorgs en algun dels calorosos jorns estiuencs, i deixar que la bellesa del bosc apaivagui la ment del trasbals de la vida moderna fins a tal punt que ens permeti amistançar-nos amb el silenci i gaudir de tots els colors del verd, dels ocres...

La consideració que es mereixen els éssers vius que poblen les bosquíes ens farà obrir la mirada i els sentits al llarg dels banys forestals que emprenguem. Caldrà obviar els científics, antropocentristes... principals responsables que en el món actual predomini encara per part nostra el sentiment de superioritat respecte del món natural, obviant que tots nosaltres —*Homo sapiens sapiens*— som una espècie més i que *som natura* i en formem part indissociable.

Raimon Panikkar comentà que ni tan sols l'ecologisme no s'havia desempallegat d'aquesta actitud. Segueix considerant la Terra simplement com una font de recursos que cal saber administrar. Per tant, l'ecologisme, en promoure una explotació racional de la

Terra, també queda ubicat en el mite científic i materialista.

Arribats a aquest punt, si volem viure una experiència natural plena tot endinsant-nos en la contemplació de l'espectacle natural, hauríem de ser capaços d'admetre la nostra petitesa sense complexos i, ubicats en un tu a tu més real i humil, situar-nos en un pla d'igualtat, d'unió i aprenentatge amb l'entorn natural. Mentre discorre el bany de bosc, en algun moment caldrà cercar l'aixopluc d'un gran arbre per restar-hi en quietud i alhora meditar o contemplar la seva estructura i bellesa.

Per a alguns autors, la contemplació és un exercici quasi paral·lel al de la meditació. Es fa difícil organitzar prioritats, però intentarem definir-ho amb senzillesa: anomenarem contemplació l'acte d'embadalir-se davant d'un paisatge, un arbre, el moviment dels núvols... i meditació el fet d'aconseguir pacificar, rebaixar el "volum" dels nostres pensaments i cos emprant tècniques diverses com concentrar-se en la respiració, seguir un mantra, deixar passar pensaments...

Una darrera consideració més material. És important que portem en el sarró una cantimplora amb aigua, així com un fulard gran o una manta per si cal estirar-nos a terra i volem fer-ho còmodament. També és important que planifiquem correctament la sortida. Hi ha banys de bosc curts, és a dir, que poden necessitar només un parell d'hores, però n'hi ha d'altres que requereixen dedicar-hi tota la jornada, atès que l'aproximació és molt llarga. Tinguem cura de tots els detalls. Portar aigua i menjar pot ajudar-nos a fer que el bany de bosc sigui més plaent i satisfactori. A cada itinerari, així com en els mapes, trobarem tota la informació necessària per planificar correctament la sortida. També hi ha un apartat titulat "Altres activitats", pensat com un calaix de sastre en què es poden trobar altres possibilitats, majoritàriament lligades a la natura, per completar la jornada.

