S’immerger en pleine nature pour recharger les batteries avec l’énergie de la nature. Voici ce en quoi consiste le shinrin-yoku, une pratique préventive qui nous vient du Japon. Relaxants et réparateurs, découvrez donc les grands bienfaits de ces bains de forêt.

Connecté d’avantage au numérique qu’à notre écosystème, nous sommes aujourd’hui vulnérables au stress et la pression environnante. Notre ère actuelle fait place à la civilisation et aux industries et met la nature au second plan. Mais force est de constater que l’inverse eut été plus adapté à notre état physiologique.

**Pour se reconnecter à la nature**

L’homme fut à son origine et à travers les ères en lien étroit avec son environnement. Il est donc crucial pour nous d’entretenir ce qu’il reste de notre essence primitive. Une pratique du nom de shinrin-yoku consiste à profiter de la force de la nature lors d’une balade en forêt. Cette tendance qui prend de plus en plus d’ampleur dans notre civilisation est née dans les années 80 au [Japon](http://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/36019/ikigai-decouvrez-secret-japonais-vivre-heureux-bonne-sante). Le shinrin-yoku - qui signifie littéralement “bain de forêt” - a été rendu populaire par une agence de forêt japonaise. Son but était d’encourager la population à profiter des bienfaits qu’offrent le contact avec l’environnement naturel. Ce bain de forêt japonais représente bien plus qu’une simple randonnée en nature. Il détient une dimension spirituelle qui vise à [reconnecter le corps et l’esprit](http://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/35932/5-rituels-bien-etre-japonais-dont-devrait-sinspirer). Pour cela, il faut parvenir à capter les odeurs et les vibrations de la nature en faisant appel à tous ses sens. On inhale alors les phytoncides (molécules) qui se dégagent de la végétation.

**Une pratique aux multiples bienfaits pour la santé**

Le contact avec la nature comporte d'énormes bienfaits pour le corps et l’esprit. Il s’avère que la simple contemplation d’un paysage naturel permet de [réduire son stress](http://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/36006/6-astuces-magiques-apprendre-gerer-stress). Un stress résultant d’une civilisation qui demande de dépasser toujours plus d’objectifs pour consommer toujours plus. Le rôle des écrans est aussi à prendre en compte. Le shinrin-yoku offre donc la possibilité de se détacher temporairement de nos activités et de notre rythme du quotidien. Certains médecins et spécialistes recommandent même cette pratique car elle réduit la pression artérielle et stimule le système immunitaire.