



GIUGNO 2022



# INTERVIEW

TGG | INTERVIEW

## INTERVISTA AD ANDREA MARIOTTI

Scritto da Mariachiara Fores

Il 30 maggio The Green Goal ha deciso di intervistare Andrea Mariotti, Responsabile nazionale del settore Forest Bathing (*Shinrin-Yoku*) creato per CSEN (Centro Sportivo Educativo Nazionale), nonché Presidente del comitato provinciale di Modena dello stesso CSEN dal 1994.

Il Presidente Mariotti ha gentilmente accettato di rispondere alle nostre curiosità sul mondo del Forest Bathing (se non sai cos'è leggi il nostro articolo su questa nuova attività che ha fatto dell'amore per la natura e il territorio la sua base\*).

Intanto grazie mille per aver accettato il nostro invito. L'intervista nasce dal fatto che volevamo approfondire le nostre conoscenze su questa nuova attività che ci affascina tanto per la vicinanza con gli obiettivi che anche The Green Goal vuole promuovere, ad esempio ci stiamo impegnando in un progetto dedicato alla riqualificazione delle aree boschive colpite dal Vaia in Nord Italia...

“Il Vaia è una delle espressioni del malessere che purtroppo la natura sta subendo e vivendo. Ungaretti a Pasolini ha detto che la nostra civiltà è un atto di violenza contro la natura e noi abbiamo bisogno di proteggerla, dobbiamo capire l'amore incondizionato che ci danno le foreste e questa stessa natura che troppo spesso maltrattiamo. Sono molto contento di partecipare a quest'intervista dunque fatemi pure le vostre domande”.

\*<https://www.thegreengoal.it/il-forest-bathing-una-nuova-opportunita-per-il-turismo-green/>







*La nostra civiltà è  
un atto di violenza  
contro la natura e noi  
abbiamo il dovere  
di proteggerla*

ANDREA MARIOTTI

TGG | INTERVIEW ANDREA MARIOTTI

**Ci parli un po' delle sue attività con il CSEN e ci spieghi cosa c'è alla base del Forest Bathing.**

“Noi del CSEN lavoriamo con PEFC che lavora a sua volta con le piccole realtà: piccoli proprietari terrieri, piccoli alberghi, amministrazioni provinciali che vogliono certificare l'idoneità al benessere dell'area verde. L'idoneità al benessere permette di fare terapia forestale e forest bathing, seguendo ciò che si fa in Giappone, in Svezia, in California, tutti luoghi che assieme all'Italia hanno costituito una vera e propria rete di ricerca scientifica legata al Forest Bathing. Noi cerchiamo di dare chiarezza normativa. Il nostro merito in questo senso è stato quello di qualificare la figura di Operatore di Forest Bathing che è un correlatore tra le varie discipline, questo perché il Forest Bathing è tante cose: si tratta di un'attività multidisciplinare, multiforme e multisensoriale che richiede una preparazione teorica approfondita e a trecentosessanta gradi”.

prosegue

“Alla base c'è l'idea di collaborazione, che è tra l'altro l'istinto base che permea una foresta (gli alberi, le piante di un complesso forestale collaborano tra loro senza avere struttura gerarchica alcuna) assieme a connessione e consapevolezza. L'idea che abbiamo è che sia fondamentale instillare un rinnovato senso di amore per la natura e per le foreste nelle nuove generazioni, per il futuro nostro e del nostro Pianeta. Questa è la nostra *ikigai*, la nostra missione e ragione di vita!”

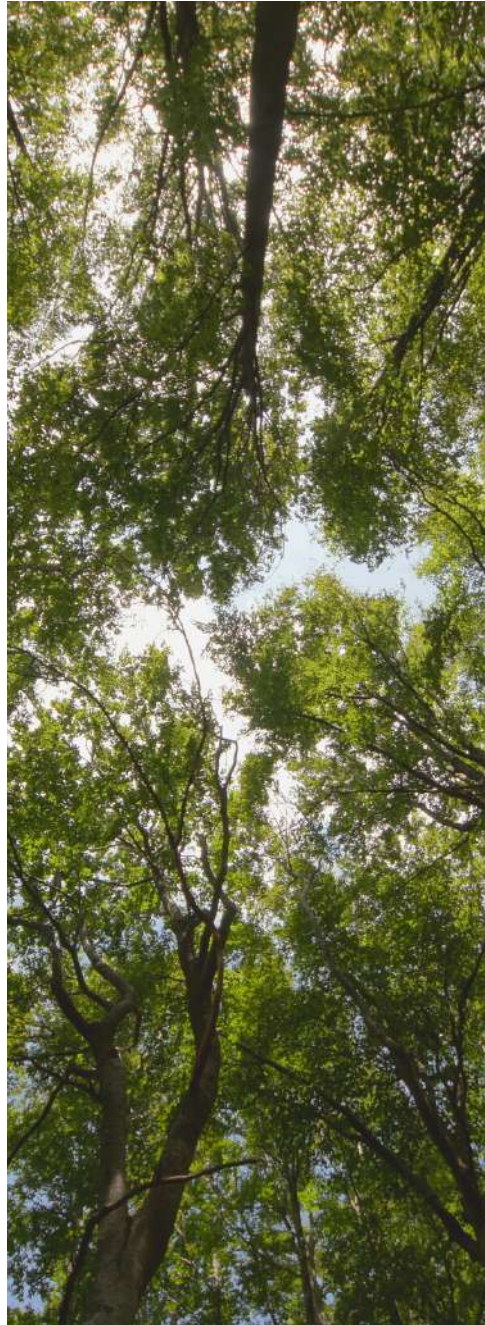
“Per portare avanti questo tipo di attività ho deciso di creare un comitato con giovani, docenti universitari... insomma un'organizzazione che non dipenda da me ma che lavori in team perché la collaborazione per me è un elemento fondamentale. Quando formo i miei diplomati cerco di dargli quello che io definisco “BIP” ovvero come trasmettere Biofilia, Inclusione e Prevenzione. Cosa si intende? La biofilia è l'insieme di amore e conoscenza della vita e della natura, l'inclusione è la tendenza a far comunità e socialità. Proprio la dimensione alla socialità fa del Forest Bathing un'attività perfetta per i bambini e le famiglie che si riuniscono e rafforzano anche il legame affettivo che li unisce. I nostri operatori mettono in atto una leadership gentile e di rispetto verso la figura del genitore, si crea insomma una dimensione di grande armonia. Tornando al BIP, ci è rimasto di discutere della P di Prevenzione ovvero di tutto l'aspetto medico che riguarda le rilevazioni dei parametri psicofisiologici dei partecipanti che facciamo prima della sessione di Forest Bathing e al termine di questa. Le rilevazioni dimostrano un abbassamento del cortisolo e della pressione in soggetti stressati ma non solo: riusciamo anche a cogliere a livello psicosomatico dei cambiamenti dell'umore in positivo (distensione, rilassamento, maggiore concentrazione)”.

**Facciamo un po' di backstory: come nasce questa sua passione profonda per la natura e quando ha iniziato a cercare di migliorare la sua connessione con l'ambiente naturale? Insomma ci parli un po' di lei...**

“Da quel che io ricordi sono sempre stato portato per la natura e richiamato da essa; ho sempre cercato il contatto con l'ambiente, pensate che ero l'unico della mia famiglia che voleva le piante in camera (dice scherzosamente). Andavo anche in mare e in barca a vela ma sono sempre stato richiamato fortemente dalla terra. Ho fatto attività di scouting e ho creato delle vere e proprie attività io stesso come ad esempio una sorta di tiro con l'arco naturale nei boschi; ho giocato a golf, fatto trekking, andavo a cavallo. Quando ero studente universitario, avevamo una casa attaccata ad un bosco e andavo molto spesso a leggere e studiare lì piuttosto che sul divano però ancora non avevo compreso bene la mia relazione con la natura: il fatto che anche le piante fossero esseri viventi e senzienti esattamente come noi, non capivo bene il bisogno che poi in seguito ho sviluppato di avere un'identità naturale probabilmente perché mi veniva spontaneo fare già tutte queste cose senza rifletterci e approfondire la questione”.

*prosegue*

“Quando sono subentrati i vari impegni familiari, lavorativi e sociali ho sentito sempre di più questo bisogno di costituire la mia identità naturale anche a seguito dei miei viaggi in Oriente dove l'estetica giapponese nello specifico mi ha introdotto alla cultura dell'essenziale e del naturale, alla meditazione zen e buddhista. Tutti questi fattori hanno portato in me a sviluppare una nuova visione dell'amore per la natura e per l'universo, la cultura del dare invece che del prendere e mi sono messo a servizio della natura, per così dire. Il tutto si lega alla mia profonda convinzione che la pace interiore e il benessere siano le fondamenta per una vita felice e penso che la foresta in questo sia una grande maestra.



A livello di esperienza personale un evento significativo è stata la visita in un asilo qui vicino Modena che era al 100% green, capitata dopo aver letto un libro per me molto significativo “La terapia segreta degli alberi” di Marco Mencagli e Marco Nieri. Mi sono accorto che bisognava studiare e capire molto di più. Nel marzo del 2020 ho deciso poi dopo accurate ricerche in ambito filosofico, spirituale e scientifico di aprire questo portale, [forestbathing.net](https://www.forestbathing.net/)

(<https://www.forestbathing.net/>) per la ricerca scientifica sul Forest Bathing a livello internazionale, al fine di dimostrare (come in realtà la letteratura medica inglese nei primi anni 2000 e quella giapponese negli anni 90 ha già evidenziato) che il Forest Bathing faccia bene a livello immunitario. Oggi abbiamo tutto quello che vedete.

**Si parla spesso di sport e salute, che ci dice a proposito del Forest Bathing dopo il Covid?**

“Il binomio sport e salute è un sempreverde ma è importante capire che il Forest Bathing non è equiparabile ad un'escursione: si tratta di un'esperienza che ha dentro anche tanta spiritualità intesa come ritrovare la connessione con la terra che ci ha generati, non è un tour naturalistico, è uno stile di vita. È un'unione di corpo, mente e spirito. Ovviamente in un momento in cui ci troviamo a smaltire ancora gli effetti della pandemia e dei lockdown che ci hanno costretti a Dad e smart working sì, il Forest Bathing fa anche più di un'escursione”.

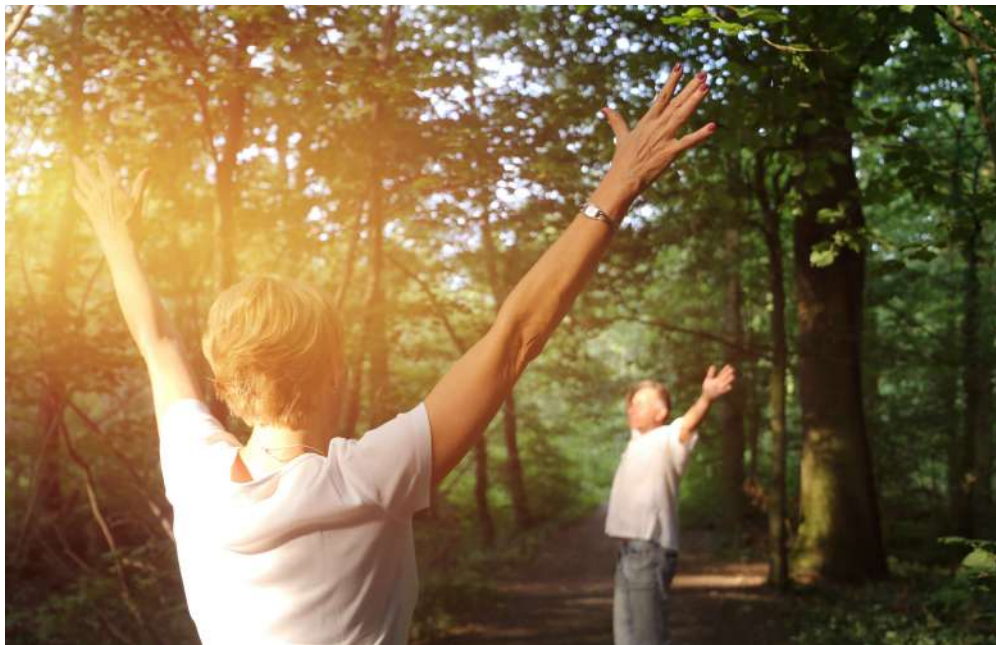
**Se le chiedessimo come si fa a fare Forest Bathing?**

“È fondamentale capire che non esiste un manuale perfetto per il Forest Bathing. L'importante è trovare il proprio modo per connettersi con la natura o meglio l'atteggiamento con cui ci poniamo nei confronti della foresta e con cui conduciamo questa connessione. Non esiste una metodologia standard per fare Forest Bathing e ogni sessione è un po' a sé”.

**Passando un po' al fronte turistico: sono evidenti i legami tra Forest Bathing e turismo green come questa fortissima passione e l'altrettanto forte attaccamento al territorio e all'ambiente naturale, la filosofia del rispetto e della ricerca dell'essenziale. Secondo lei come si potrebbero integrare le attività di Forest Bathing all'interno del settore turistico rivisto in chiave sostenibile?**

“Il turismo del wellness si sta spostando tutto verso le attività forestali, quindi in un certo senso è già integrato! Concludiamo continuamente collaborazioni con alberghi o aree turistiche che sono vicini ad aree forestali (faggete, leccete) anche vicino al mare (sugherete). Moltissime strutture fanno parte del nostro network, un esempio è Parco del Respiro nato in Trentino a Fai della Paganella, uno dei nostri partner. La maggior parte sono attività private: noi prendiamo piccole aree che vengono certificate come idonee al benessere (il che significa che non sono accessibili ai cacciatori, non ci sono discariche ecc...), gli diamo una gestione insomma,





mantenendo elementi naturali (se ad esempio vanno inseriti dei servizi come possono essere quelli igienici ci assicuriamo che questi siano 100% compatibili con l'ambiente). Nel nostro network c'è una sezione dedicata agli hotel che desiderano organizzare quelle che chiamiamo "settimane verdi": le aziende ci chiedono di organizzare periodi in cui i loro dipendenti praticano sessioni di Forest Bathing con le strutture nostre partner al fine di migliorare la produttività, la concentrazione, la creatività e ridurre l'assenteismo a lavoro dei dipendenti dovuto alla malattia da stress".

**Alcune regioni sembrano un po' penalizzate per il Forest Bathing per una questione geografica (pensiamo alle isole magari)...**

"Assolutamente no! Il Forest Bathing è praticabile in tutta Italia, anche nelle regioni di mare, prendiamo la Sicilia: proprio lì abbiamo 7 attività. Ci sono foreste e montagne anche nelle isole, anzi forse le foreste migliori per praticarlo sono proprio le leccete e le sugherete che sono sul mare (la Puglia per esempio ne è piena)".

**C'è un periodo stagionale particolarmente adatto per il Forest Bathing o è un'attività praticabile 12 mesi l'anno?**

"No, ogni stagione ha i suoi benefici e i suoi effetti. Le sessioni vanno calibrate più che altro in base al meteo (a volte la pioggia forte può irretire o spaventare i partecipanti) però a livello stagionale non c'è distinzione. Se fai Forest Bathing in primavera si lavorerà sulla connessione con il risveglio naturale; se lo fai in estate bisognerà spostarsi in aree un po' più montane perché il fogliame che è una parte fondamentale dell'esperienza scarseggia e quindi si punta più su sessioni di tipo formativo. Un pro del Forest Bathing estivo è, ad esempio, la possibilità di praticarlo di notte o di allungare le sessioni cosa

che in inverno è difficile per una questione climatica; in autunno invece facciamo sessioni dedicate alle pratiche di rilassamento e riposo legate alla meditazione; in inverno organizziamo sessioni in mezzo alla neve molto spesso (con o senza ciaspole) nelle foreste di conifere sempreverdi, sempre per una questione legata al fogliame: è possibile praticare Forest Bathing in zone prive di foglie come esercizio ma perde un po' in completezza proprio poiché è il fogliame a rilasciare i monoterpeni (sono molecole aromatiche rilasciate dalle piante per comunicare tra loro).

I monoterpeni sono fondamentali nel Forest Bathing e ovviamente in alcune occasioni o zone c'è un rilascio maggiore: dopo un temporale c'è un altissimo rilascio di monoterpeni. A livello geografico sono da prediligere tutti quegli ambienti in cui c'è molta biodiversità e quindi molta comunicazione tra le piante stesse che rilasciano maggiori quantitativi di monoterpeni. In questo senso un esempio di ambiente privilegiato è il Costa Rica perché c'è un'altissima biodiversità".

**Si dice che i bambini siano il pubblico più difficile, convincendo loro si può convincere chiunque. Da quello che ci ha detto sembra che il Forest Bathing sia un'attività molto adatta ai bambini anche in un'ottica pedagogica di rieducazione naturale. Che riscontri avete avuto in merito? Si divertono? Che dicono?**

"Assolutamente sì! Stiamo portando migliaia di bambini nelle foreste a fare Forest Bathing e impariamo più noi da loro che loro da noi.

Abbiamo recentemente fatto delle dispense che racchiudono importanti risultati conseguiti tra bambini normodotati e non proprio grazie alle attività di Forest Bathing che implementano la loro interazione sociale. I disabili hanno ovviamente il loro accompagnatore ma spingiamo molto verso il fronte dell'inclusività grazie all'aiuto della foresta e delle attività che svolgiamo durante le sessioni. Inoltre sono dimostrati i benefici delle attività in natura sui bambini iperattivi che dopo 10-15 minuti spesi in foresta si calmano. In generale facciamo molte attività divertenti, quello della risata è un rito vero e proprio per noi. Quando finisce la sessione la gente si commuove, si abbraccia, c'è tanto amore e tanta gioia. Sì, i bambini, si divertono da impazzire".

**Una domanda un po' tecnica: come si svolge una sessione di Forest Bathing nello specifico?**

"Innanzitutto partiamo dal fatto che è un tipo di attività che si svolge sempre in team. Per un gruppo di 10-15 persone ci vogliono circa 3 operatori di Forest Bathing. Calcolate un operatore ogni 5 persone su per giù. La motivazione è che trattandosi di un'attività che è multidisciplinare e formativa c'è bisogno che i gruppi vengano seguiti e accompagnati durante l'esperienza e ovviamente un solo operatore non basta. Nel caso in cui siano gruppi numerosi cerco di scambiarli tra sessione mattutina e pomeridiana in modo che siano seguiti da istruttori diversi, che ascoltino voci diverse e arricchiscano così l'esperienza. Di base almeno 2 operatori sono obbligatori



anche per quanto riguarda un fattore di sicurezza: se c'è un problema si comunica e si cerca di risolverlo in team”.

*Prosegue*

“Per quanto riguarda la formazione dei gruppi c'è una fase di briefing molto importante: si sceglie un luogo, si sceglie una data, si scelgono gli istruttori in base anche alle caratteristiche dei gruppi che vengono divisi dopo un incontro preliminare per conoscerli (ad esempio se ci sono situazioni particolari che richiedono la presenza di un istruttore specializzato questo mi aiuta a non dover improvvisare). La conoscenza dei partecipanti mi aiuta anche a preparare attività formative che sono parti integranti dell'esperienza di Forest Bathing (non so: se c'è qualcuno che suona qualche strumento particolare organizzerò attività improntate alla musica e al canto ad esempio) e in questo mi viene in aiuto il modulo d'iscrizione nel quale faccio qualche domanda anche riguardante l'alimentazione (soprattutto nei casi in cui siano previste sessioni lunghe di una giornata intera che prevedono un pranzo al sacco). Le sessioni sono variabili in termini di tempo: due ore, sei ore dipende. Le attività sono varie: ci sono sessioni improntate alla botanica in cui c'è un esperto che guida i partecipanti alla conoscenza e al riconoscimento degli alberi, altre improntate alla biodanza, lo scopo in generale è quello di cercare di soddisfare le aspettative dei clienti e per questo il briefing è fondamentale. Poi appena le persone arrivano si incontrano, gli si chiedono aspettative in merito, cosa sanno del Forest Bathing



TGG | INTERVIEW ANDREA MARIOTTI

...insomma si fa formazione e si introduce l'attività e questo è compito dei nostri operatori che sono formati per dare questo imprinting iniziale ai gruppi di clienti. Come dicevo all'inizio, ai partecipanti si somministrano dei questionari riguardanti la salute e il singolo rapporto con lo stress (quanto ne provano, l'ultima volta che si sono sentiti stressati). Finita questa fase iniziale si parte: si inizia con una camminata per rilassarsi, si fa un po' di ginnastica posturale per riscaldarsi e poi si fa l'entrata nel bosco che prevede anche sessioni di canti di mantra, momenti di silenzio e riflessione. Dopo l'entrata nel bosco la sessione prende vita: ci sono attività in cui si fanno i mandala, si suona, si canta e via dicendo. Nel caso di mal tempo le opzioni sono due: attendere la fine del temporale facendo formazione in aula e poi procedere entrando nel bosco oppure organizzare giochi e attività al chiuso come ad esempio bendare i partecipanti e fargli riconoscere le piante tramite olfatto e chi più ne ha più ne metta!”

**Per concludere: ad un albergatore che si occupa di turismo green e volesse includere nella sua offerta le attività di Forest Bathing, cosa potrebbe consigliare?**

“Di aspettare che ci siano abbastanza operatori formati! (dice scherzosamente). Mi sono reso conto che la mancanza di operatori è un gravissimo problema in questo senso perché abbiamo stimato che in futuro potrebbero esserci 14 milioni di italiani che potrebbero voler praticare Forest Bathing e purtroppo i docenti formati sono pochi: parlo di



*“Il turismo del wellness si sta spostando tutto verso le attività forestali, quindi in un certo senso è già integrato all'interno del settore turistico in chiave sostenibile. Concludiamo continuamente collaborazioni con alberghi o aree turistiche che sono vicini ad aree forestali (faggete, leccete) anche vicino al mare (sugherete). Moltissime strutture fanno parte del nostro network”*

ANDREA MARIOTTI



docenti, appassionati di natura, di discipline specifiche come la biodanza ma non è facile perché, giustamente, ognuno ha i suoi tempi e la propria attività.

Fatto sta che ogni settimana ricevo continuamente email di albergatori che mi chiedono come possono inserire il Forest Bathing nella loro offerta ma per far ciò si deve attendere che ci siano operatori qualificati nella zona di chi fa richiesta. Talvolta accade, ultimamente soprattutto dal Lazio e dall'Abruzzo, che siano le stesse strutture alberghiere a inviare il proprio personale perché si formi sul Forest Bathing e poi torni in zona per praticarlo, ed è una cosa bellissima! Comunque per chi volesse iniziare suggerisco di rivolgersi ad un comitato CSEN\* (ne abbiamo 98 in tutta Italia) oppure di mandarci i propri dipendenti interessati. Speriamo di trovare operatori creativi al più presto possibile per sopperire a questa mancanza”.

Noi del team di The Green Goal ringraziamo il Presidente Andrea Mariotti per averci dedicato il suo tempo e per quest'intervista così ricca di cultura, filosofia, spiritualità e scienza. Siamo lieti di aver avuto delucidazioni riguardo quest'interessantissima attività che è il Forest Bathing che sta creando un settore sempre più concreto all'insegna dell'amore per la natura e ci auguriamo, come il Presidente, che si possa diffondere sempre di più nel nostro paese.

\*ulteriori informazioni consultabili al link [www.forestbathingcsen.it](http://www.forestbathingcsen.it)