

Viuu el Parc!

REpte 7

Parc del Montnegre i el Corredor.
El bosc: respira i inspira't



Diputació
Barcelona

Xarxa de Parcs Naturals

Viu el Parc!

REpte 7

Parc del Montnegre i el Corredor.
El bosc: respira i inspira't

Informació d'interès

QUÈ ÉS EL BOSCO?

Es podria definir **el bosc** com una **xarxa d'organismes interdependents**, on la vegetació predominant són els **arbres**, dels quals, l'espècie principal és la que en determina les condicions ambientals on han de viure **animals i plantes**.

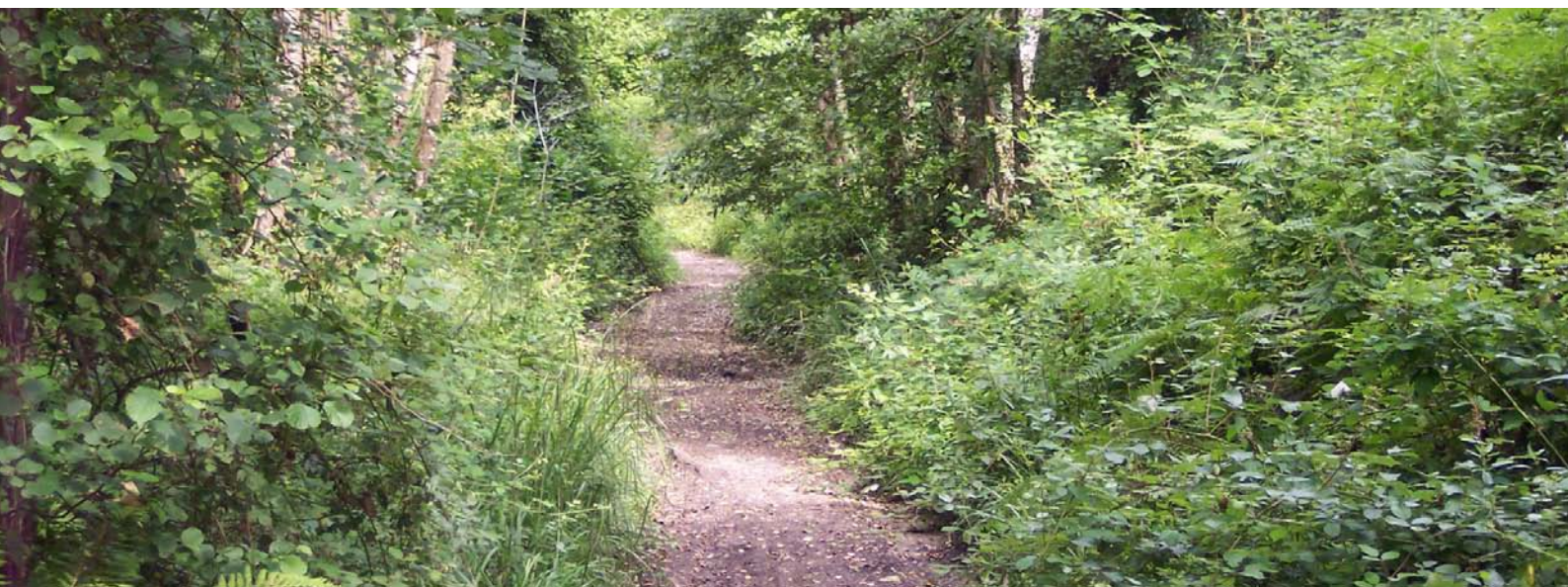
Més enllà d'aquesta definició, **el bosc té una funció i una importància cabdal per a la vida en el nostre planeta**: produeix oxigen; regula de temperatura; font d'aliment per a molts animals; produeix "l'efecte esponja" minimitzant danys per inundacions i maximitzant la disponibilitat d'aigua en sequeres, evitant així la desertificació; constitueix un important embornal de carboni, contribuint en la lluita contra el canvi climàtic; i és una font natural de matèria prima per a la producció de molts productes que utilitza l'ésser humà, com són el paper, resines, fusta, llenya i medicines.

En definitiva, **el bosc és l'essència de la vida en aquest planeta**, i la relació que establim amb ell és la que en definirà el seu, i el nostre futur.

"La majoria de cultures del món no són materialistes i, per això, la 'seva' natura no està formada per roques, plantes i animals, sinó per organismes amb cos i ànima, on viuen una munió d'éssers visibles i invisibles. Reconèixer aquest fet no és una qüestió filosòfica, sinó que té enormes implicacions pràctiques. Perquè del concepte de Natura que en una societat predomina se'n deriven els valors i se'n desprenen els modes de relació que la vinculen amb el món natural.

Al llarg de la història, i en totes les cultures no materialistes, més enllà d'uns aprofitaments mesurats, els vincles més forts giren entorn del respecte, l'agraïment, la meravella, la contemplació, la veneració, etc"

J. M. Mallarach. Reptes per a la conservació de boscos madurs a Catalunya



Viu el Parc!

REPTE 7

Parc del Montnegre i el Corredor.
El bosc: respira i inspira't

Informació d'interès

QUÈ ÉS EL BOSC?

El bosc ha estat la nostra llar durant milers d'anys, només fa uns segles que l'ésser humà viu en nuclis urbans i en grans ciutats, on a part de tenir una intensa vida social, cultural i una gran oferta de serveis, hi predomina el ciment, les grans construccions, les aglomeracions de gent, els sorolls intensos de màquines i cotxes i la contaminació. Hem anat trencant, així, els vincles amb el nostre origen.

Però estudis recents, realitzats al Japó i als EUA, demostren que el nostre cos, **les nostres cèl·lules, reconeixen la nostra antiga llar quan hi retornem**. D'una manera inconscient el contacte amb el bosc ens fa disminuir els nivells d'estrès, les pulsacions, la pressió arterial i els nivells de glucosa; augmenta la secreció de serotonina (hormona de l'humor) i les cèl·lules NK (un tipus de glòbul blanc que contribueix en la lluita contra infeccions i contra el càncer), millorant així el nostre benestar i enfortint el nostre sistema immunitari. En definitiva, entrem en una mena d'equilibri amb la dinàmica natural de l'entorn, estabilitzant la nostra activitat nerviosa autònoma i desplaçant l'activitat del nostre cervell cap a les parts relacionades amb l'emoció, el plaer i l'empatia.

Els països que han desenvolupat més estudis clínics en l'àrea de la Medicina Forestal són el Japó, Corea del Sud i els Estats Units on s'ha demostrat els efectes beneficiosos dels boscos vells en la salut humana, a través dels anomenats "banys de bosc" o "immersió en el bosc" ("shinrin yoku" en japonès). Els resultats són tant significatius que, des de 1985, el govern japonès impulsa una xarxa de boscos terapèutics amb l'objectiu de reduir la despesa de sanitat a mig termini, i els seus metges prescriuen aquestes passejades com a mesura preventiva al desenvolupament de determinades malalties.



Viu el Parc!

REpte 7

Parc del Montnegre i el Corredor.
El bosc: respira i inspira't

Informació d'interès

QUÈ ÉS EL BOSCO?

Aquests estudis ens fan més conscients de la **relació d'interdependència que hi ha entre la salut de la natura i la salut – física i anímica - de la societat humana**. Ens fan adonar, també, que el valor real d'un bosc no es troba tan sols en la seva fusta, sinó en la seva funció per a mantenir l'equilibri natural del planeta, incloent aquí, el benestar personal i, conseqüentment, social, de l'ésser humà.

Els humans, tot i que en algunes societats ens creiem separats de la natura, estem interconnectats a ella, perquè **som natura**. I tot i que la nostra societat ens ha anat allunyant dels boscos, sempre hem mantingut una certa connexió amb aquests orígens.

Inevitablement, hi ha una connexió directa entre la natura i l'ésser humà a través del sector primari, **l'agricultura, la ramaderia, la pesca** i fins i tot **la caça**; també connectem a través de **l'excursionisme** i les aventures que ens depara, descens de barrancs, escalada o vivac en nits estrellades; gràcies a la ciència co-neixem cada vegada més qui som i d'on venim; d'una manera més mística connectem amb entorns naturals a través de la meditació i del respecte; i **a través de l'art expressem els sentiments** que ens genera estar en contacte amb els arbres, els animals, els rius, les muntanyes, etc.

Per exemple, **el Parc del Montnegre i el Corredor ha estat font d'inspiració per a molts escriptors i artistes**. Podem destacar pintors com **Mario Bedini**, italià resident a Sant Celoni, qui el 2004 va presentar l'exposició "Boscós"; **Perejaume**, pintor i poeta nascut a Sant Pol de Mar, la seva obra té un gran vincle amb la natura, i sobretot amb els boscos del Montnegre. Un exemple, és el llibre **Pagèsiques**. I **Jordi Arenas** dibuixant, pintor i escultor de Mataró.

En l'àmbit de la literatura trobarem inspiració escriptors i poetes com **Joaquim Ruyra** que visqué entre Barcelona, Arenys de Mar i Blanes, i **Salvador Espriu** que va néixer a Santa Coloma de Farners però de ben petit estiuava a Arenys de Mar i part de la seva obra es va inspirar en aquest territori i en els seus entorns. Tampoc ens podem oblidar del gran lingüista **Joan Coromines**, que va viure a Pineda de Mar els seus últims 20 anys de vida.



Obra de Perejaume



**Viu
el Parc!**

REpte 7

Parc del Montnegre i el Corredor.
El bosc: respira i inspira't

L'activitat

DESCOBRIM ELS BOSCOS

El Parc del Montnegre i el Corredor continua essent font d'inspiració per a artistes de diferents àmbits: música, escultura, poesia, pintura, dibuix, etc. **Vet aquí el repte.**

Us proposem que visiteu el bosc més proper que tingueu, i si no és possible, la zona verda més propera i compartiu amb nosaltres i els vostres companys i companyes, les sensacions que us transmet aquest indret. Podeu fer un poema, un conte, un dibuix, una pintura, una escultura, una fotografia, una dansa, un vídeo, etc.

L'exercici consisteix en passejar tranquil·lament pel bosc i obrir els cinc sentits: observar, escoltar, olorar, tocar i tastar (sempre que conegueu allò que toqueu i que tasteu!). I quan ho creieu oportú, podeu parar en algun lloc d'aquest indret, respirar profundament, i deixar-vos portar. Us pot inspirar un arbre, un riu, un bosc, un parc, una fulla, un ocell, una persona,... tot allò que entengueu com a natura. Així doncs, **respireu, inspireu i deixeu anar la vostra imaginació tot connectant amb la natura.**

**Viu
el Parc!**

REpte 7

Parc del Montnegre i el Corredor.
El bosc: respira i inspira't

Comparteix la teva feina amb nosaltres

En aquests dies de confinament, difícils per tots i totes, ens fa molta il·lusió rebre notícies teves, per aquest motiu t'agraïrem molt que comparteixis, a les nostres xarxes socials, la teva feina.

Fes alguna fotografia de la teva feina i quan la tinguis, digues al pare o la mare que la pengin a les xarxes socials amb les etiquetes següents:



Instagram: #Viuelparc



Twitter: @viuelparc, #viuelparc



Facebook: @Viuelparc

El programa Viu el parc a l'escola també disposa d'un **blog**: <http://www.blogviuelparcescola.com>

Si ens vols **enviar fotografies** del treball que has fet, o **algun escrit** explicant-nos la teva experiència treballant des de casa o fins i tot algun record d'alguna sortida en un parc natural, ens ho pots enviar a aquest correu electrònic: viuelparc.escoles@diba.cat i nosaltres ho publicarem en el blog.

Per últim, també t'informem que tens a la teva disposició un joc sobre els parcs naturals de la Xarxa de Parcs Naturals de la Diputació de Barcelona: **El joc de la diversitat dels parcs**. Entra en el següent enllaç i juga amb el pare, la mare o els germans: <https://parcs.diba.cat/web/viuelparcescola/el-joc>