18° ENCONTRO NACIONAL DE ENSINO DE PAISAGISMO
EM ESCOLAS DE ARQUITETURA E URBANISMO NO BRASIL

BELO HORIZONTE - MG
11 - 14 / AGOSTO

PAISAGENS EM DIÁLOGOS
TERRITÓRIOS, MEMÓRIAS E NATUREZAS

ENEPEA 2026

BANHOS DE FLORESTA

o *shinrin-yoku* e a experiência do passeio em silêncio em paisagens contemporâneas

ST1 – Paisagens e naturezas

FOREST BATHING

shinrin-yoku and the experience of silent walking through contemporary landscapes

RIBEIRO, Lívia Osawa Tanaka de Souza
Mestranda |Faculdade de Arquitetura, Artes, Comunicação e Design (FAAC-UNESP)| Bauru, SP, Br |
livia.osawa@unesp.br | ORCID: https://orcid.org/0009-0005-6697-4267

CABRAL, Arthur Simões Caetano
Doutor, Prof. |Faculdade de Arquitetura, Artes, Comunicação e Design (FAAC-UNESP)| Bauru, SP, Br |
arthur.cabral@unesp.br | ORCID: https://orcid.org/0000-0002-2921-4374

RESUMO

A perspectiva terapêutica relacionada à fruição sensível de áreas arborizadas, especialmente florestas, e às possibilidades de "banhar-se" nelas, constitui o tema central deste artigo. Trata-se de um conceito relativamente recente, associado a uma modalidade de imersão consciente em ambientes naturais, que estimula os cinco sentidos e busca equalizar o corpo ao ritmo da natureza. O "Banho de Floresta" (*Shinrin-yoku*) pode manifestar-se de diversas formas, como ouvir as águas, perceber texturas e aromas, observar as diferentes cores e formas da natureza ou controlar a respiração a fim de religar o corpo à paisagem. Tais práticas revelam efeitos benéficos e revitalizantes em níveis psíquico e físico. Sob uma abordagem fenomenológica, o artigo propõe apresentar e investigar o Banho de Floresta, articulando-o a conceitos fundamentais da teoria da paisagem. **A metodologia se fundamenta no eixo teórico-analítico e na investigação sensível das relações entre o ser humano e a natureza da Terra, buscando compreender a prática em suas dimensões vivenciais, afetivas e simbólicas.** Tal abordagem pressupõe que a experiência estética da paisagem ultrapassa a mera visualidade, configurando-se como modo de ser no mundo, cujas implicações terapêuticas e preventivas acompanham processos de reconexão ambiental e consciência ecológica.

Palavras-chave: *Shinrin-Yoku*; Paisagem; experiência sensível e terapêutica.

ABSTRACT

The therapeutic perspective related to the sensitive fruition of wooded areas, especially forests, and the possibilities of "bathing" in them, constitutes the central theme of this article. It is a relatively recent concept, associated with a modality of conscious immersion in natural environments that stimulates the five senses and seeks to harmonize the body with the rhythm of nature. "Forest Bathing" (Shinrin-yoku) can manifest in various ways, such as listening to water, perceiving textures and aromas, observing the diverse colors and forms of nature, or controlling breathing to reconnect the body with the landscape. Such practices reveal beneficial and revitalizing effects on both psychic and physical levels. Under a phenomenological approach, the article proposes to present and investigate Forest Bathing, articulating it with fundamental concepts of landscape theory. ***The methodology is based on a theoretical-analytical axis and a sensitive investigation of the relations between human beings and the nature of the Earth, seeking to understand shinrin-yoku as a vivencial, affective, and symbolic practice****. This approach presupposes that the aesthetic experience of the landscape transcends mere visuality, configuring itself as a 'mode of being-in-the-world,' whose therapeutic and preventive implications accompany processes of environmental reconnection and ecological awareness.*

Keywords: *Shinrin Yoku; Landscape; a sensitive and therapeutic experience.*

1 INTRODUÇÃO

O objetivo central deste artigo é apresentar um projeto de pesquisa dirigido à investigação das potencialidades da prática do Banho de Floresta (*Shinrin-yoku*) como ferramenta de sensibilização, vivência e uma nova forma de habitar as paisagens contemporâneas. A partir de articulações com conceitos inerentes à paisagem, pretende-se compreender de que maneira a imersão sensível pode atuar como instrumento capaz de reavivar afetividades latentes, moldando a percepção do sujeito com o meio e estabelecendo novas formas de experiências estética e ambiental.

A realização destes procedimentos baseia-se, fundamentalmente, no levantamento bibliográfico e documental voltado à compreensão das interações entre paisagem e sociedade, com o intuito de aferir fundamentos teóricos e bibliografias interdisciplinares vinculados ao objeto de estudo. Tal método tem como finalidade apreender a prática do "Banho de Floresta" em suas múltiplas dimensões, sejam elas simbólicas, sensíveis ou terapêuticas. A adoção de tais etapas fundamenta-se em referenciais dos campos da antropologia atinentes, sobretudo, à posição do pesquisador viajante – do olhar etnólogo (Cardoso, 1988); à dimensão sensível das interações entre o humano e o não-humano (Ingold, 2013; Myers, 2017; Coccia, 2018) e da filosofia da paisagem. O intuito é aferir os sentidos de um "banho de floresta" advindos da experiência direta, isto é, da imersão corpórea em atmosferas (Böhme, 2010), discutindo este conteúdo por vias imaginais (Bachelard, 2001) e sensíveis (Wunenburger, 2014; Besse, 2014).

1.1 Perspectivas sobre práticas envolvendo a paisagem

As práticas envolvendo a paisagem estão intrinsecamente associadas às formas como o ser humano se relaciona com o meio que o rodeia. Para além de mera visualidade ou extração de recursos naturais, o reconhecimento de seus valores simbólicos e restauradores se faz presente em tradições paisagísticas diversas. Desde tempos ancestrais, a experiência sensível daquilo que compreendemos por paisagem, entre acepções diversas, e o pensamento que se volta à paisagem em diferentes civilizações são marcados pela influência mítico-religiosa a ela agregada. Na concepção chinesa do séc. IV, por exemplo, faz-se notório o emaranhado de signos e significados atribuídos a distintos elementos da natureza. As águas não se limitam aos lagos, rios, chuvas, poças, mas também representam o tempo, a fluidez e o movimento. As montanhas e colinas não são apenas formações rochosas, mas detentoras de valores simbólicos e sagrados, com presença e significados próprios.

Afora a dimensão estética e formal associada à paisagem, a associação de montanhas e águas corresponde a "refúgios do saber" para muitos artistas e poetas chineses, que se ocupavam de expressar paisagens à época. O pintor e pensador chinês Zong Bing, a exemplo disso, estabeleceu premissas importantes e que influenciariam significativamente as tradições paisagísticas chinesas. Em linhas gerais, ele acreditava que a pintura de paisagem não se tratava apenas de uma representação visual, mas também uma forma de entrar em sintonia com a natureza, mesmo através da arte e memória dos lugares em que um dia já esteve (Marandola e Oliveira, 2018).

O fundamento mítico-religioso influenciou consideravelmente a relação estabelecida com a paisagem e o pensamento acerca dela na concepção paisagística chinesa. Faz-se notória a falta

de distinção entre dimensões objetivas e subjetivas ou de separações estanques entre a realidade sensível do mundo e o sujeito da fruição, sendo eles parte de um todo. Num contraponto a essa perspectiva, no contexto ocidental, sobretudo na Europa, a noção de paisagem corresponderia a uma ruptura em relação a tal pensamento. Desde seu "surgimento" na modernidade[1], a noção de paisagem faz-se como remediação possível a uma cisão irreconciliável entre cultura e natureza, cada vez mais tornada objeto de ordenamento, manuseio e controle por vias tecnocientíficas. Sua representação em pintura é mais objetiva, os espaços retratados são meticulosamente organizados e há um distanciamento considerável entre o meio natural e o olhar humano.

Para o geógrafo francês Augustin Berque (2013), a pintura de paisagens no ocidente antecede a própria origem da palavra "paisagem"; além disso, a busca incessante pela representação fidedigna da natureza estabeleceu uma separação entre um olhar subjetivo, centrado no ser humano, e um olhar objetivo, voltado para a natureza. Na tradição pictórica chinesa e em toda a sua influência sobre sociedades paisagísticas orientais, por outro lado, a reflexão sobre a paisagem, perpassando as nuances entre o físico e o sensível, ocorreram antes da pintura ou de qualquer esforço de representação ou conceituação: trata-se de um modo de estar no mundo que antecede o próprio conceito, ou seja, uma condição de paisagem a que corresponde fundamentalmente a relação íntima existente entre o homem e a Terra.

Ainda segundo Berque (1998), a paisagem não se limita ao conjunto de elementos visuais e materiais dispostos no espaço, fruto da projeção subjetiva do observador. Para o autor, trata-se da interação dinâmica entre o objetivo e subjetivo, homem e meio. Nessa perspectiva, a paisagem pode ser compreendida como a expressão sensível e simbólica do meio e resultado da relação estabelecida entre o ser humano e a superfície terrestre, assim como destacado no trecho a seguir:

> De fato o que está em causa não é somente a visão, mas todos os sentidos; não é somente a percepção, mas todos os modos de relação do indivíduo com o mundo; enfim, não é somente o indivíduo, mas tudo aquilo pelo qual a sociedade o condiciona e o supera, isto é, ela situa os indivíduos no seio de uma cultura, dando com isso um sentido à sua relação com o mundo (sentido que, naturalmente, nunca é exatamente o mesmo para cada indivíduo) (Berque, 1998, p.87).

Tais reflexões em torno do sentido atribuído à noção de paisagem evidenciam as diferentes formas pelas quais as civilizações a percebem e experienciam, expressando modos de vínculos que podem apresentar diferenças e singularidades. Nesse contexto, Berque (2013) argumenta que, no "paradigma ocidental moderno clássico", a paisagem comparece mais como objeto de pensamento e contemplação, ao invés de denotar uma interação mais direta e sensível com o meio natural. Esse distanciamento simbólico e experiencial, por vezes, reflete a forma como a

[1] Referimo-nos ao célebre episódio da subida do Monte Ventoux (França) pelo poeta Francesco Petrarca, em 1336, e, sobretudo, ao valor inaugural atribuído pelos historiadores da paisagem à carta na qual o poeta faz o relato de sua ascensão (BESSE, Jean-Marc. "Petrarca na montanha: os tormentos da alma deslocada". In. Ver a Terra – Seis Ensaios sobre a Paisagem e a Geografia. Trad. Vladimir Bartalini. São Paulo: Perspectiva, 2006).

paisagem é concebida na contemporaneidade, assim como a revisão epistemológica que a abordagem do tema reivindica em nossos tempos. Além disso, é possível situar esses processos de cisão em posição análoga à dos fenômenos de urbanização e industrialização, os quais implicaram em remodelações significativas não apenas da organização espacial e social das cidades modernas, como também das relações que estabelecemos com a temporalidade da natureza da Terra (Assunto, 2011).

A migração em massa de populações do campo para as áreas urbanas brasileiras, intensificada ao longo do século XX, foi impulsionada por transformações estruturais nos modos de produção, com destaque para a consolidação da lógica industrial e mercadológica. Esse deslocamento populacional foi acompanhado pela crescente artificialização dos espaços urbanos e pela substituição das formas tradicionais de interação com o meio natural. Como consequência, o ser humano passou a experimentar um ritmo de vida cada vez mais acelerado e distante da vivência com a natureza.

De acordo com o Censo Demográfico de 2022, realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), aproximadamente 87% da população brasileira residem atualmente em áreas urbanas. Embora esse dado evidencie a consolidação do fenômeno de urbanização no país, sobretudo quando comparado à década de 1960, período em que mais da metade dos cidadãos ainda vivia em áreas rurais, ele também revela as lacunas e fragilidades presentes no planejamento urbano de grande parte dos municípios do país frente ao crescimento populacional acelerado. Como analisa o geógrafo e escritor brasileiro Milton Santos (1993), a urbanização em países periféricos, como o Brasil, ocorreu de forma desigual e foi estruturada a partir das necessidades e exigências do capital, e não em resposta às demandas do coletivo. Nesse contexto, o crescimento acelerado e desordenado das cidades brasileiras foi acompanhado por uma lógica excludente, que comprometeu a universalização do acesso aos serviços e infraestruturas adequadas. Entre as consequências mais nítidas dessa configuração, pode-se destacar a desigualdade significativa no acesso aos espaços verdes, públicos e acessíveis, contrariando os princípios assegurados nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), propostos pelas Nações Unidas.

Na contemporaneidade, a busca pela reaproximação do ser humano com o meio natural intensifica-se à medida que pesquisas científicas evidenciam os múltiplos benefícios associados a esse contato. A perspectiva terapêutica relacionada à fruição sensível de áreas arborizadas, especialmente florestas, e às possibilidades de “banhar-se” nelas, encontra correlatos históricos significativos. Ao longo do movimento de parques urbanos do século XIX, por exemplo, a intenção de religar as pessoas à natureza – ainda que se tratasse, em grande medida, de uma natureza projetada (Panzini, 2013), era compreendida não apenas na chave das grandes reformas modernas segundo modelos e técnicas sanitaristas, mas propriamente associada a uma necessidade de saúde pública, no sentido de uma melhoria da qualidade de vida no meio urbano.

2. BANHO DE FLORESTA

A expressão *Shinrin-yoku*, cuja tradução em português se aproximaria a “Banho de Floresta", foi reconhecida pelo Ministério da Agricultura, Florestas e Pescas do Japão (MAFF) na década de 1980, como forma de estratégia nacional de conservação ambiental e promoção da saúde pública. A partir das intituladas “Florestas Recreativas”, designadas por todo o país, buscou-se

conciliar as visitas a áreas de conservação com o uso público controlado, permitindo que as pessoas pudessem usufruir dos benefícios físicos, psicológicos e sociais adquiridos pela experiência corpórea imersiva na natureza. A origem dessa prática no Japão pode ser relacionada aos valores culturais, simbólicos e religiosos estabelecidos e cultivados há séculos pela população com o meio natural. A exemplo disso, pode-se citar as duas principais religiões do país - xintoísmo e budismo - que referenciam-se à natureza como reino do divino (Mourão e Ferraz, 2022). As árvores são morada dos espíritos, assim como as rochas, quedas-d'água e todos os elementos que compõem essas áreas. Assim, a prática do *shinrin-yoku* e os saberes a ela associados, reconhecidos em políticas públicas atuais, buscam por meio da imersão em florestas, naturalizadas e costumeiras na cultura nipônica, transformar essa relação em uma alternativa de saúde pública e ambiental. Os valores simbólicos e os sentidos terapêuticos associados à experiência da paisagem na prática do *shinrin-yoku* constituem o tema desta pesquisa.

O "banho" busca desvelar ligações íntimas através de uma imersão consciente em ambientes naturais, estimulando os cinco sentidos do ser humano e equalizando o fluxo do corpo ao ritmo da natureza. Tal prática pode ser realizada de diversas formas, como ouvir atentamente o movimento das águas, perceber as múltiplas texturas e aromas que se revelam ao longo do percurso, observar as diferentes cores e formas e controlar os movimentos respiratórios, de modo a sintonizar e conectar o corpo ao local que o envolve.

Há certas condições para que o banho ocorra: é preciso adotar um caminhar lento, em silêncio, respirar em um certo ritmo até que o corpo sinta-se "encharcar" de floresta. Analogamente, há requisitos ambientais para a realização desta prática, aos quais o termo "floresta" se desdobra desde a imersão em bosques à escuta de riachos, do voo ligeiro dos pássaros ao reconhecimento da luz filtrada no dossel. Esse modo de dispor o corpo e os sentidos teria efeitos transformadores tanto na paisagem, cujos aspectos até então despercebidos seriam desvelados, como no plano das relações mente-corpo do indivíduo que a vivencia. O termo *shinrin-yoku* carrega, propriamente, sentidos metafóricos associados à experiência de imersão corpórea na materialidade da Terra. Afora as implicações sinestésicas de um "banho de floresta", acrescentam-se as ocorrências da imaginação poética (Bachelard, 2013), também "catalisadora" de paisagens, que acompanha a percepção sensível durante a prática. Balizada por perspectivas de matriz fenomenológica, esta pesquisa investigará o *Shinrin-yoku* e sua correspondência com a experiência estética e ambiental associada à prática.

Entre afetações sensoriais e o afloramento da imaginação, os efeitos dessa prática mostram-se benéficos e revitalizantes, tanto em nível psíquico quanto físico. Pesquisas científicas realizadas pela Universidade de Chiba (Mourão e Ferraz, 2022) comprovaram que a imersão em ambientes florestais impactam positivamente na saúde fisiológica, contribuindo para a redução dos níveis de cortisol e da pressão arterial, e psíquica, reduzindo consideravelmente os sintomas de ansiedade e depressão. Além disso, também contribui para o aumento da produção de células "NK" (natural killers), responsáveis por destruir células tumorais e fortalecer o sistema imune, contribuindo para a prevenção do câncer (Tamaio e Silva, 2021). Para Yoshifumi Miyazaki, renomado pesquisador e precursor dos estudos acerca do Banho de Floresta, trata-se do que ele denomina de "efeito medicinal de prevenção", caracterizado não pela cura da doença, mas pela capacidade de prevenir o adoecimento do corpo (Mcnicol, 2018).

Figura 1: Prática do Banho de Floresta



Fonte: Disponível em: https://japanhousesp.com.br/jhsponline/os-banhos-de-floresta-no-japao/. Acesso em 23/03/2026

3. A DIFERENÇA ENTRE O SENTIR E O PERCEBER NA PRÁTICA DE *SHINRIN-YOKU*

Estudar a paisagem a partir da experiência sensível possibilita compreendê-la não apenas como uma representação mental ou artística, mas também como uma dimensão relativa à existência do ser humano em interação com a natureza da Terra (Dardel, 2019). Todas as características inerentes a esse meio, como a água, a luz, a terra e o ar, quando experimentadas pelos cinco sentidos, participam de uma vivência sensível da paisagem que o geógrafo francês Jean-Marc Besse (2014) intitula de geografia afetiva. Essa perspectiva permite aferir as dimensões simbólicas que permeiam as relações entre o ser humano e o meio vivido, aproximando os lugares da experiência vivida à construção dos imaginários que os envolve. Além disso, o autor também argumenta que a paisagem precisa, primeiramente, ser vivenciada, de modo a tornar visível o invisível, antes mesmo de ser escrita e falada. Essa experiência, a princípio muda, é marcada, sobretudo, por um olhar questionador e curioso durante o percurso, acerca das características inerentes à área estudada. Como ocasião para a mútua fusão entre um "sujeito observador" e um "objeto observado", que sequer poderiam se diferenciar na paisagem, o ato de caminhar, sob essa perspectiva, traz consigo o potencial não apenas de reconhecimento, mas também de reinterpretação dos espaços habitados e construídos pelo ser humano, garantindo-lhe, assim, novas qualidades e possibilitando a aferição de características até então ocultas.

> [...] caminhar não é apenas estar no mundo, é estar nele de forma interrogativa: caminhar é questionar o estado do mundo, é sopesá-lo naquilo que pode oferecer aos homens que nele estão; caminhar é uma experimentação do mundo e dos seus valores. A caminhada, de fato, requalifica o espaço, no sentido próprio do termo: dando-lhe novas qualidades, novas intensidades (Besse, 2014, p. 54 - 55).

A imersão no meio natural considerada sob a perspectiva fenomenológica de Jean-Marc Besse faz com que a paisagem se apresente, antes de tudo, como uma experiência que reflete a maneira de ser e estar no mundo. Essa experiência pode ser compreendida não como uma forma de "saída" do real, mas como exposição à realidade, como aponta Besse (2014). Trata-se de deixar-se ser afetado e tocado por suas texturas, espacialidades, movimentos e acontecimentos ao redor. A partir dessa abordagem, a paisagem se torna um espaço relacional e que desperta a sensibilidade daquele que a vivencia ativamente. Potencialmente associada ao "Banho de Floresta", essa perspectiva possibilita compreender essa prática como uma forma de descoberta ou mesmo de invenção de paisagens, no sentido de um inventário, nos termos de Besse (2014, p. 61): uma forma de reconhecimento de camadas do mundo que até então permaneciam ocultas ou desconhecidas que reinventa, ao mesmo tempo, um novo modo de olhar.

No livro "*Vom Sinn der Sine*" (O sentido dos sentidos), publicado em 1935 pelo neuropsiquiatra alemão Erwin Straus, o capítulo intitulado "Da diferença entre o sentir e o perceber" estabelece fundamentos importantes não apenas a psicologia, como também para áreas correlatas, sobretudo ao tratar da fenomenologia do tempo e dos espaços vividos. Para Straus (1935), a dicotomia entre o sentir e o perceber é análoga à relação entre a paisagem e a geografia. O ato de perceber vincula-se a uma visão objetificada, reflexiva e passível de constatações, sendo possível reproduzi-lo de modo categórico e repetitivo tanto para o outro quanto para si mesmo. A partir da percepção, torna-se possível destacar o sujeito do objeto, situando-o no tempo e espaço universais. No sentir, por outro lado, o sujeito se deixa afetar pelo meio que o rodeia em uma relação de mútua implicação e afetação. Nesse contexto, o espaço deixa de ser mero plano geográfico (cartesiano e mensurável) para se tornar paisagem, ou seja, um horizonte vivo, sem referências e que se desdobra a partir dos movimentos do "caminhante". Assim, enquanto o espaço geográfico apresenta afinidades com o espaço físico, sendo possível situá-lo no espaço-tempo, a paisagem revela-se como uma dimensão com "dobras". O longe e o perto deixam de seguir uma lógica cartesiana e passam a manifestar uma espacialidade afetiva, definida pela qualidade da imersão e envolvimento sensorial do sujeito (Straus, 1935).

> A percepção só é verdadeira percepção se ela é apreendida de modo claro e evidente, ou seja, se ela implica o conhecimento dela própria como apreendida. É apenas assim que ela é objetivada, que ela é representável, comunicável e reprodutível (Strauss, 1935, p. 67).

Assim, diferentemente do mapa, a paisagem assume um papel essencialmente dinâmico e mutável à medida que o sujeito a percorre. As "dobras" mencionadas por Straus (1935) podem ser compreendidas como os relevos, curvas, densidades que ora se ocultam ora se revelam a

partir do caminhar. O “sentir” pode atuar como o ato de desdobramento, ou ainda, um processo no qual o caminhante é envolvido pelos elementos que constituem a paisagem. Nesse meio, o sujeito não se desloca de forma linear e objetiva, mas sim “de um canto ao outro”, visto que tal local não é sistematizado e nem apresenta coordenadas fixas que o situem. Desbravar a paisagem e o horizonte que a acompanha implica, portanto, no abandono da postura de mero observador (que se apresenta muitas vezes distante), para assumir a condição de ser-no-mundo.

É possível estabelecer um paralelo entre a abordagem fenomenológica de Straus e o *Shinrin-yoku*, uma vez que tal prática convida o sujeito a abandonar o “perceber” geográfico para banhar-se no “sentir” da paisagem. Ao invés de uma postura analítica e descritiva, o participante é estimulado a uma abertura sensorial plena, como: ouvir atentamente o movimento das águas, notar as múltiplas texturas e aromas que se revelam ao longo do percurso, observar as diferentes cores e formas que emergem do percurso. Ao sintonizar os movimentos respiratórios e os sentidos, torna-se possível conectar o corpo ao local que o envolve, garantindo, desta forma, um sentido à relação íntima existente entre o homem e a Terra. Nessa experiência, o praticante acaba por abdicar de um trajeto a ser percorrido, com início, meio e fim predeterminados, para emaranhar-se nos múltiplos estímulos e na imprevisibilidade do percurso. No *Shinrin-yoku*, a floresta deixa de ser um objeto de inspeção para se tornar um espaço de envolvimento. As “dobras” e densidades tornam-se convites à descoberta, de modo a transformar a caminhada numa experiência de mútua afetação, onde o horizonte deixa de ser algo distante e passa revelar-se a cada passo.

Essa imersão também pode se relacionar com o pensamento de Augustin Berque (1998), para quem a paisagem não se limita ao conjunto de elementos visuais e materiais dispostos no espaço, nem pode ser reduzida a uma mera projeção subjetiva do observador. Para o autor, trata-se de um fenômeno trajetivo, ou ainda, uma interação dinâmica entre o objetivo e subjetivo, homem e meio. Nessa perspectiva, a paisagem pode ser compreendida como a expressão sensível e simbólica do meio e resultado da relação estabelecida entre o ser humano e a superfície terrestre. No Banho de Floresta, essa dimensão trajetiva revela-se na dissolução de fronteiras, uma vez que o caminhante não apenas olha a paisagem, como é atravessado por ela, conforme destacado no trecho a seguir:

> De fato o que está em causa não é somente a visão, mas todos os sentidos; não é somente a percepção, mas todos os modos de relação do indivíduo com o mundo; enfim, não é somente o indivíduo, mas tudo aquilo pelo qual a sociedade o condiciona e o supera, isto é, ela situa os indivíduos no seio de uma cultura, dando com isso um sentido à sua relação com o mundo (sentido que, naturalmente, nunca é exatamente o mesmo para cada indivíduo) (Berque, 1998, p.87).

Essa experiência de atravessamento e mútua afetação encontra fundamentos na obra do geógrafo francês Jean-Marc Besse (2018), sobretudo em sua tese sobre “A paisagem dos bens comuns”. Para Besse, a paisagem não pode ser compreendida como mero cenário contemplativo ou objeto passível de apropriação individual ou mercantil. Ela reside nas práticas, pelos usos cotidianos e pelas formas de coexistência que se estabelecem e estruturam em determinado local. Ao discutir o conceito de “prados coletivos” e outros espaços de bem

comum, Besse defende que a paisagem reside no “espaço entre” o encontro e a convivência, configurando-se como um patrimônio que não pode ser reduzido à lógica do mercado. Nessa perspectiva, a paisagem deixa de ser objeto de observação distanciada para tornar-se uma paisagem habitada, caminhável e construída continuamente e conjuntamente por quem a vivencia. Trata-se, ainda, de uma dimensão ética do espaço, na qual o direito de usufruir está intimamente ligado ao dever de preservar, respeitar e transmitir, de modo a consolidar a paisagem como um bem comum que pertence à esfera da responsabilidade coletiva.

É nessa perspectiva que a prática do *Shinrin-yoku* pode ser compreendida como um exercício contemporâneo desse “bem comum”. Ao promover uma imersão sensível na floresta, essa prática deixa de ser uma experiência individual de bem-estar e acaba por reafirmar o direito coletivo de habitar e viver a paisagem de forma atenta e respeitosa. O ato de caminhar lentamente, escutar de modo atento o redor e sentir o meio constituem gestos que reconhecem a floresta como um espaço de pertencimento partilhado, em que o sujeito não se posiciona como dominador, mas como parte de um todo, um sistema vivo. Desse modo, o Banho de floresta e a experiência sensível atrelada a essa prática pode contribuir para o avanço teórico e empírico, ao aprofundar a compreensão da paisagem como experiência fenomenológica e sensível. Essa abordagem garante que o contato entre o ser humano e a natureza não seja concebido apenas como mera visualidade, mas como modalidade de experiência estética precisamente implicada numa prática terapêutica e preventiva, capaz de garantir o bem-estar físico e mental, restaurar a relação com a paisagem e fortalecer a consciência ecológica e afetiva do sujeito com o meio ambiente.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, este projeto reafirma a relevância de uma investigação **empírica-sensível** sobre as interações entre o ser humano e a natureza, consolidando o *shinrin-yoku* como prática dotada de profundas dimensões vivenciais, afetivas e simbólicas. A adoção de uma abordagem fenomenológica tem como objetivo central investigar a fruição da paisagem e suas associações com tais práticas em contextos contemporâneos no Brasil. A metodologia, fundamentada no eixo teórico-analítico e na investigação empírica-sensível das relações entre o ser humano e a natureza da Terra, busca compreender o Banho de floresta como uma experiência capaz de garantir que o contato entre o ser humano e a natureza não seja concebido apenas como mera visualidade, mas como modalidade de experiência estética precisamente implicada numa prática terapêutica e preventiva. Assim, tal vivência pode atuar de modo a garantir o bem-estar físico e mental, restaurar a relação com a paisagem e fortalecer a consciência ecológica e afetiva do sujeito com o meio ambiente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSUNTO, Rosario. **A paisagem e a estética**. In. Filosofia da Paisagem – uma antologia. Coord: Adriana Serrão. Lisboa: Centro de Filosofia da Universidade de Lisboa, 2011.

BACHELARD, Gaston. **A poética do devaneio**. Trad. Antonio de Pádua Danesi. São Paulo: Martins Fontes, 1996.

BACHELARD, Gaston. **A poética do espaço**. Trad. Antonio de Pádua Danesi. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

BACHELARD, Gaston. **A terra e os devaneios do repouso**: ensaio sobre as imagens da intimidade. Trad. Paulo Neves. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

BACHELARD, Gaston. **A terra e os devaneios da vontade**: ensaio sobre a imaginação das forças. Trad. Maria Ermantina Galvão Gomes Pereira. São Paulo: Martins Fontes, 2013.

BACHELARD, Gaston. **O ar e os sonhos**: ensaio sobre a imaginação do movimento. Trad. Antonio de Pádua Danesi. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

BERQUE, Augustin. **Paisagem-marca, paisagem-matriz**: elementos da problemática para uma geografia cultural. In: CORRÊA, Roberto Lobato; ROSENDAHL, Zeny (orgs.). Paisagem, tempo e cultura. Rio de Janeiro: EdUERJ, 1998, p.84-91.

BERQUE, Augustin. **Paisagem, meio, história**. In: BERQUE, Augustin. Cinco propostas para uma teoria da paisagem. Trad. Vladimir Bartalini Faculdade de Arquitetura e Urbanismo. Universidade de São Paulo: São Paulo, 2013, p.31-42.

BESSE, Jean-Marc. "**Il paesaggio dei beni comuni**: luoghi, pratiche, concetti", in PANZINI, Franco (ed.) Prati urbani. I prati coltivi nel paesaggio della città. Treviso: Fondazione Benetton Studi Ricerche: 2018.

BESSE, Jean-Marc. **O gosto do mundo**. Exercícios de paisagem. Trad. Annie Cambe. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2014.

BESSE, Jean-Marc. **Ver a Terra** – Seis Ensaios sobre a Paisagem e a Geografia. Trad. Vladimir Bartalini. São Paulo: Perspectiva, 2006.

BÖHME, Gernot. **Atmosfere, estasi, messe in scena**. L'estetica come teoria generale della percezione. Trad. Tonino Griffero. Milão: Christian Marinotti Edizioni, 2010.

CABRAL, Arthur Simões Caetano. **Poéticas da paisagem**: desvelamento e transcriação nos desvãos das cidades. São Paulo: Editora UNESP, 2024.

DARDEL, Eric. **O Homem e a Terra** – Natureza da realidade geográfica. Trad. Werther Holzer. São Paulo: Perspectiva, 2011.

MARANDOLA, Hugo Leonardo; DE OLIVEIRA, Lívia. **Origens da paisagem em Augustin Berque**: pensamento paisageiro e pensamento da paisagem. Geograficidade, v. 8, n. 2, p. 139-148, 2018.

MIYAZAKI, Y. (2018). ***Shinrin-yoku***: The Japanese Way of Forest Bathing for Health and Relaxation. London: Octopus Publishing Group.

MOURÃO, José Henrique; FERRAZ, Henrique. **Banhos na floresta**. PERCURSOS & IDEIAS, v. 12, p. 38-45, 2022.

MYERS, Natasha. **From the Anthropocene to the Planthroposcene**: Designing Gardens for Plant/People Involution, History and Anthropology, 2017.

PANZINI, Franco. **Projetar a natureza**: arquitetura da paisagem e dos jardins desde as origens até a época contemporânea. São Paulo: SENAC, 2013.

PANZINI, Franco. **Per i piaceri del popolo**: l'evoluzione del giardino pubblico in Europa dalle origini al XX secolo. Bolonha: Zanichelli Editore, 1993.

STRAUS, Erwin. **Du sens des sens**. Contribution à l'étude des fondements de la psychologie. Trad. do original alemão por G. Tines e J.-P. Legrand. Grenoble: Jérôme Millon, 2000 (orig.: Berlim, 1935).

TAMAIO, Irineu; DA SILVA, Priscila Castro. **Natureza Terapêutica**: uma experiência de Educação Ambiental nas trilhas do Parque Nacional da Chapada dos Veadeiros-Goiás. Educação Ambiental (Brasil) , v. 2, não. 2, 2021.

WUNENBURGER, Jean-Jacques. **Gaston Bachelard**: poétique des images. Paris: Mimesis, 2014.