

Entre raíces y latidos:

Crónicas de amor
en la comunidad que
abraza a los árboles

Testimonio fotográfico
de la Comunidad de abrazos de la

Vitamina N 

de la Fundación Colombiana
del Corazón

Asociación



SOCIEDAD COLOMBIANA
DE CARDIOLOGÍA & CIRUGÍA
CARDIOVASCULAR



Fundación
Colombiana
del Corazón



Corazones
Responsables

Entre raíces y latidos:

Crónicas de amor en la comunidad que abraza a los árboles



Las fotografías de los abrazos a los árboles corresponden a la selección de los mejores abrazos enviados a la Comunidad de Abrazos.

Diseño y diagramación

Yátaro Diseño
yataroi@gmail.com

Derechos reservados

Fundación Colombiana del Corazón ©

ISBN

978-628-95773-3-4

Día del árbol

29 de abril de 2024

Haz parte de la comunidad de abrazos
escaneando el QR





Entre raíces y latidos:

El viaje emotivo y único
a través del abrazo a los árboles

Trenzando vínculos:



Crónicas de amor en la comunidad que abraza a los árboles



En el silencio apacible del bosque, donde las hojas susurran secretos antiguos y los rayos del sol se filtran entre las ramas como destellos de esperanza, se encuentra un acto de conexión sublime: el abrazo a un árbol. Imagina detenerte bajo la sombra protectora de estos gigantes serenos, sus hojas acariciando suavemente el aire mientras el tronco sólido se erige como un testigo de siglos.

Cada árbol es un poema viviente, una historia escrita en anillos que nos envuelve en su abrazo silencioso. Sus raíces, como hilos invisibles, se entrelazan con la tierra, conectándonos a todos en una red de vida compartida. En este bosque de encuentros mágicos, cada abrazo a un árbol es un pacto de amor con la naturaleza, una danza íntima con la esencia misma de la existencia.

Siente el pulso latente de la naturaleza cuando apoyas tu mejilla contra la corteza rugosa. Cierra los ojos y deja que el susurro del viento te cuente historias que solo los árboles conocen. En este abrazo, te conviertes en parte de algo más grande, una sinfonía de hojas, ramas y raíces que bailan en armonía.

Cada árbol lleva consigo la memoria de las estaciones que ha presenciado, los cambios que ha abrazado.

Al abrazar un árbol, abrazas el ciclo interminable de la vida, te sumerges en la serenidad de su presencia atemporal. Es un acto de gratitud por el oxígeno que nos regalan, por la sombra que nos acoge y por la lección silenciosa de resistencia y crecimiento que nos ofrecen.

Así que, en este rincón sagrado del bosque, te invito a abrir tus brazos y permitir que el árbol abraze tu espíritu. Deja que la conexión fluya, que la energía de la tierra recorra tu ser. Abrazar un árbol es más que un gesto; es una reverencia, una expresión de amor por el regalo invaluable que la naturaleza nos ofrece. En ese abrazo, descubrirás un vínculo profundo y renovador, recordándote que, en el corazón del bosque, siempre hay espacio para el abrazo que nutre el alma.

Juan Carlos Santacruz





Entre raíces y latidos:

Abrázate del cuidado:

descubre los beneficios
psicofísicos del amor arbóreo
con la cultura de la Vitamina N



Crónicas de amor en la comunidad que abraza a los árboles



Abrazar árboles es una práctica que se asocia con beneficios para la salud mental y física. Aunque no existe evidencia científica concluyente sobre todos los aspectos, algunos estudios y experiencias sugieren esos posibles beneficios.

Aquí presentamos las 5 razones que desde la Cultura de la Vitamina proponemos a nuestra Comunidad de abrazos:





Entre raíces y latidos:

los abrazos en la vida cotidiana?

Para integrar el abrazo a los árboles en tu vida cotidiana de manera efectiva, considera las siguientes prácticas:

Empieza el día abrazando a un árbol

Empieza el día abrazando un árbol. Esto puede establecer un tono positivo para el día y ayudarte a sentirte más conectado con la naturaleza.

Abraza un árbol durante los descansos

Si estás trabajando o estudiando, tómate unos minutos en los descansos para abrazar un árbol. Te ayudará a reducir el estrés y a mejorar tu estado de ánimo.

Abrazar árboles en los paseos

Incorpora el abrazo a los árboles en tus paseos. Puede ser una forma estupenda de disfrutar de la naturaleza y sus beneficios mientras haces algo de ejercicio.

¿cómo incorporar

Crónicas de amor en la comunidad que abraza a los árboles



Abrazar árboles en grupo

Comparte la experiencia con amigos o familiares. Abrazarse a un árbol puede ser una actividad divertida y que crea vínculos cuando se hace en grupo. Es una forma estupenda de pasar tiempo de calidad con los seres queridos mientras se disfruta de los beneficios de la naturaleza.

Apóyate en un árbol

Para quienes eventualmente puedan sentir incomodidad de abrazar un árbol, apoyarse en él puede proporcionar un intercambio energético. Esta puede ser una forma más sutil de conectar con la naturaleza.



Abrazo de árbol con toda la cara

Para una experiencia más íntima, prueba a apretar toda la cara contra el tronco de un árbol. Esta puede ser una forma poderosa de sentir una conexión más profunda con la naturaleza.

Abrazo de mejilla contra tronco

Este método es especialmente bueno para los árboles más grandes. Permite acercarse al árbol sin rodearlo con los brazos, lo que proporciona una experiencia única.

Escucha a los árboles

Apoya uno de tus oídos en la corteza del árbol y tapa con una mano el otro. Intenta escuchar los sonidos internos. En muchos árboles vas a descubrir sonidos maravillosos de sus manifestaciones de vida.

Estas acciones sencillas pueden ayudarte a conectar más profundamente con la naturaleza y a disfrutar de sus beneficios en tu vida diaria.



Entre raíces y latidos:

"La naturaleza es la poesía del planeta, y los árboles son sus versos más hermosos."



"Un árbol sin raíces fuertes no puede resistir las tormentas de la vida."

Crónicas de amor
en la comunidad que abraza a los árboles



"La paciencia es como plantar un árbol.
Aunque no veas crecer las raíces, sabes
que están trabajando bajo tierra."



"Cada hoja de un árbol es
un susurro de la naturaleza."



Entre raíces y latidos:

"La sombra de un árbol es un regalo que el sol le hace a la tierra."



"Los árboles son testigos silenciosos de la historia, sus anillos cuentan historias de los años que han vivido."

Crónicas de amor
en la comunidad que abraza a los árboles



"Cuando plantas un árbol, estás plantando un amigo para las generaciones futuras."



"La grandeza de un árbol reside en sus raíces profundas y sus ramas extendidas."





Entre raíces y latidos:

"En la danza del viento, los árboles revelan su elegancia silenciosa."



"La vida es un bosque, y cada experiencia es una hoja en el árbol de nuestra existencia."

Crónicas de amor en la comunidad que abraza a los árboles



"En el abrazo apacible de un árbol, descubrimos que la naturaleza tiene la capacidad de sanar nuestras almas heridas." - Anónimo



"Cada árbol abrazado es un eco de gratitud que reverbera en el corazón del bosque, un gesto que resuena en la eternidad." - Anónimo



Entre raíces y latidos:

"Al abrazar un árbol, no solo envolvemos nuestros brazos alrededor de su tronco, sino que también envolvemos nuestro ser en su historia y magia."

- Anónimo



"Los abrazos a los árboles son el idioma universal de la paz, una conversación silenciosa entre el hombre y la naturaleza."

- Anónimo

Crónicas de amor en la comunidad que abraza a los árboles



"En el abrazo a un árbol, encontramos la quietud necesaria para escuchar los latidos de la Tierra y comprender nuestra conexión innata con ella."

- Anónimo"



"Los árboles son guardianes de secretos antiguos, y al abrazarlos, nos permiten entrar en el círculo sagrado de la vida." - Anónimo



Entre raíces y latidos:

"Abrazar un árbol es como abrazar el tiempo, ya que nos conectamos con la esencia que ha presenciado el pasar de los siglos." - Anónimo



"Los abrazos a los árboles son oraciones silenciosas con expresiones de amor que reverberan en el universo." - Anónimo

Crónicas de amor en la comunidad que abraza a los árboles



"En el abrazo a un árbol, descubrimos que la naturaleza no solo nos da oxígeno, sino también amor y fortaleza para el viaje de la vida."

- Anónimo



"Abrazar un árbol es recordarnos que somos parte de un cuento más grande, una historia en la que cada abrazo contribuye a la trama de la vida." – Anónimo



Entre raíces y latidos:

"Abrazar un árbol es abrazar a la vida,
es conectarse con la esencia misma de
nuestro ser." - Anónimo



"Los árboles son los abrazos de la tierra hacia
el cielo, y nosotros, al abrazarlos, nos
conectamos con ambos." - John Muir

**Crónicas de amor
en la comunidad que abraza a los árboles**



"En el abrazo de un árbol, encontramos la paz que la sociedad moderna a veces nos roba." - Richard St. Barbe Baker



"Cada árbol abrazado es un latido compartido con la naturaleza, una comunión silenciosa con la vida que nos rodea." - Anónimo



Entre raíces y latidos:

"La sabiduría de los árboles se revela en el abrazo silencioso que nos ofrecen, una lección de amor sin palabras." - Herman Hesse



"En el abrazo a un árbol, descubrimos que somos parte de un tejido invisible que conecta todas las formas de vida." - Anónimo

Crónicas de amor en la comunidad que abraza a los árboles



"Los árboles nos enseñan que el abrazo más fuerte es aquel que crece lentamente, con raíces profundas y ramas extendidas." - Rabindranath Tagore



"Abrazar un árbol es recibir la energía ancestral que fluye a través de sus ramas y nos envuelve con su amor eterno." - Anónimo



Entre raíces y latidos:

"Los abrazos a los árboles son la forma en que la Tierra nos susurra su agradecimiento por cuidar de su hogar." - Unknown



"Cuando abrazamos un árbol, abrazamos la vida misma, recordándonos que estamos entrelazados en la danza eterna de la existencia."
- Anónimo

Crónicas de amor
en la comunidad que abraza a los árboles



"Lo que hemos heredado de
nuestros padres no es la tierra,
sino el tiempo." - Wendell Berry



"Un árbol que cae hace más ruido
que un bosque que crece."
- Lao Tsé



Entre raíces y latidos:

"El mejor momento para plantar un árbol fue hace 20 años. El segundo mejor momento es ahora." - Proverbio chino



"Los árboles son poemas que la Tierra escribe en el cielo." - Khalil Gibran

Crónicas de amor
en la comunidad que abraza a los árboles



"Aprende de los árboles a hacer sombra
a los demás sin olvidar dar frutos."
- Proverbio persa



"El árbol más alto fue una semilla
en algún momento."
- Matshona Dhiwayo



Entre raíces y latidos:

"Un pueblo sin árboles es como un bosque sin pájaros." - Proverbio hindú



"Si supiera que el mundo se acaba mañana, yo, hoy todavía, plantaría un árbol."
- Martin Luther King

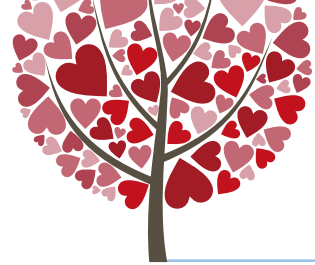
Crónicas de amor
en la comunidad que abraza a los árboles



"Los árboles son santuarios. Quien sabe hablar con ellos, quien sabe escucharlos, aprende la verdad." - Hermann Hesse



"Abraza un árbol, deja que su fortaleza te inspire y su serenidad te envuelva."



Entre raíces y latidos:

"En el abrazo a un árbol, encuentras la paz que el bullicio del mundo a veces nos arrebató."



"Cada árbol abrazado es un eco de gratitud hacia la naturaleza, una conexión que nutre cuerpo y alma."

Crónicas de amor en la comunidad que abraza a los árboles



"Siente la energía de la tierra a través del abrazo a un árbol; es un lazo que renueva y revitaliza."



"Abrazar árboles es como abrazar la vida misma; una terapia natural para el corazón y la mente."



Entre raíces y latidos:

"En el abrazo a un árbol, descubres que eres parte de un cuento más grande, una historia que todos compartimos."



"La magia de la naturaleza se despierta en cada abrazo a un árbol; es un pacto de amor con el mundo que nos rodea."

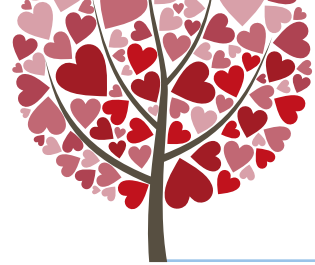
Crónicas de amor en la comunidad que abraza a los árboles



"Cuando abrazas un árbol, estás abrazando el pasado, el presente y el futuro; una conexión atemporal con la existencia."



"Abraza árboles como quien abraza sueños; en cada gesto, cultivas esperanza y reverencia por la vida."



Entre raíces y latidos:

"Los árboles son testigos silenciosos de nuestro paso por el mundo; abrazarlos es agradecerles por ser compañeros en nuestro viaje."



"Los árboles son más que simples seres de madera y hojas; son guardianes de la vida, pilares de la existencia misma."

Crónicas de amor en la comunidad que abraza a los árboles



"En la danza de las hojas y el susurro del viento, los árboles nos cuentan la historia de la Tierra con su lenguaje silencioso."



"Cada árbol es un poema enraizado en la tierra, una expresión viva de la conexión entre el cielo y la tierra."



Entre raíces y latidos:

"Los árboles son maestros de la paciencia, sus raíces profundas enseñan la importancia de crecer con firmeza y serenidad."



"En la sombra de los árboles, encontramos refugio y en sus ramas extendidas, descubrimos el arte de abrazar la luz."

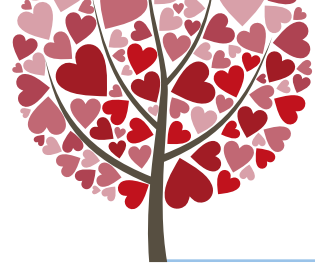
Crónicas de amor en la comunidad que abraza a los árboles



"Los árboles son el lenguaje callado de la naturaleza, hablan con sus hojas y raíces, comunican con su ser."



"Cada hoja, cada rama, es una nota en la sinfonía verde que los árboles componen, una melodía que acaricia el alma."



Entre raíces y latidos:

"Los árboles son las columnas de la vida, sostienen el tejido de la naturaleza y nos conectan con la esencia de nuestro propio ser."



"En el crecimiento de un árbol vemos la historia de la perseverancia, la capacidad de elevarse a pesar de las adversidades."

Crónicas de amor en la comunidad que abraza a los árboles



"Abrazar un árbol es abrazar la esencia de la vida; es encontrar significado en la conexión con la tierra y el cielo, en el abrazo de la existencia."



Los pioneros del cuidado de los árboles:

La historia de los Bishnoi y el Movimiento Chipko



En 1730, en el desierto de Rajasthan, India, un grupo de 294 hombres y 69 mujeres pertenecientes a la rama bishnoi del hinduismo se enfrentó a un desafío inimaginable. Su misión: proteger los árboles de su aldea de ser despojados de su vida para la construcción de un palacio real. Literalmente se aferraron a los árboles, resistiendo hasta el final mientras los soldados los masacraban. Este acto de valentía y

sacrificio no solo salvó los árboles, sino que también llevó a un decreto real que prohibía la tala de árboles en cualquier aldea bishnoi, transformando esas aldeas en oasis boscosos en medio de un paisaje desértico.

Este heroico acto de los bishnoi inspiró el movimiento Chipko, que comenzó en la década de 1970. Un grupo de mujeres campesinas en las colinas del Himalaya, al ver cómo sus árboles eran amenazados por la tala, decidieron tomar medidas. Lanzaron sus brazos alrededor de los árboles, una táctica conocida como árbol satyagraha, que se tradujo como "aferrarse" en hindi. En pocos años, esta táctica se extendió por toda la India, obligando a reformas en la silvicultura y a una moratoria en la tala de árboles en las regiones del Himalaya.

La historia de los bishnoi y el movimiento Chipko es un testimonio de la resistencia y el sacrificio por la protección del medio ambiente. Su legado vive en los oasis boscosos que hoy en día son un orgullo de la India, y en la memoria de aquellos que dieron su vida por la naturaleza.



En el umbral de la historia: Mujeres del pueblo Chipko en Garhwal, 1970, defendiendo los árboles de la tala.