

Waldyoga / Waldbaden

Der Ursprung von Waldbaden liegt in Japan, dem walddreischtes Industrieland der Erde mit 2/3 Wald. Die Überlegungen einer neuen Waldnutzung begannen in den 90er-Jahren. Gleichzeitig startete die Gesellschaft f Waldmedizin in Tokyo viele Studien über gesundheitliche Wirkungen vom Wald. Shinrin Yoku (wörtlich: der Natur zugewandt sein) = Waldbaden ist in Japan eine vom Gesundheitsministerium geförderte Therapieform zur Prävention und Behandlung stressbedingter Krankheitsbilder.

Zahlreiche Kulturen und Religionen betrachten Bäume als heilig: Adam und Eva und der Baum der Erkenntnis in der Bibel, keltisches Baumorakel, Erleuchtung von Buddha unterm Bodhi-Baum, alles hat eine Seele und Bäume eine besondere im Shintuismus.

Der Wald ist von der Evolution her unser „zu Hause“ – wir sind „Waldwesen“ und deshalb sind wir „gesünder und glücklicher, wo Bäume sind“.

Wald hilft

- alle Sinne zu aktivieren und zu reinigen vom Alltag
- Blutdruck zu senken und Puls zu beruhigen
- Stresshormon Cortisol abzubauen und Schlafqualität zu steigern
- Immunsystem zu stärken durch Phytonzide und Terpene (Abwehr- und Botenstoffe der Bäume)
- Lungengesundheit zu verbessern
- Energielevel zu steigern und Depressionsneigung, Angst und Panik zu senken
- Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit zu steigern

Die Wirkung entfaltet sich je nach Waldzusammensetzung (Nadelbäume!), Verweildauer im Wald, Grad der Entschleunigung zum Alltag, Offenheit für den Wald mit allen Sinnen und das Dasein, ohne was zu tun!

Quellen:

- „Der Biophilia Effekt – Heilung aus dem Wald“ von Clemens Arvay
- „Die wertvolle Medizin des Waldes“ von Dr. Qing Li, 2018
- Bäume für die Seele (Erwin Thoma & Julia Gruber)
- Das geheime Leben der Bäume (Peter Wohlleben)
- Die sanfte Medizin der Bäume (Maximilian Moser & Erwin Thoma)
- www.baumessenzen-ratgeber.com
- www.baumlexikon.at
- www.baumportal.de
- www.waldverband.at
- www.waldwissen.net
- <https://www.shinrinyoga.at>

Waldbaden - Praktische Übungen

„Wenn man in einen Wald eintritt, so ist es, als trete man in das Innere einer Seele.“

Paul Claudel – franz. Schriftsteller 1868-1955

WICHTIG:

- Respektvolles Eintreten in den Wald - wir sind zu Gast!
- Leistungs- und sportfreier Rahmen, d.h. sich verbinden mit dem Wald, wo weder Monotonie noch hektische Reize und viel beruhigendes Grün!
- Verbindung mit allem - wir sind Verwandte!
- Alles ist erlaubt, was Dich im Hier und Jetzt verankert!

ES KANN LOS GEHEN

1. Komm zuerst mit deiner Aufmerksamkeit in die Füße - deine Wurzeln!
Spüre den Boden – die Erdung!
Bewege dich langsam und achtsam - ohne Ziel!
Lass Dich treiben und vom Wald umarmen!.
2. Verbinde dich mit deiner Atmung! Sie ist der Schlüssel zur Präsenz.
3. Folge deinen körperlichen Impulsen! Wenn dein Körper eine Bewegung will oder ein Innehalten, gib diesem Impuls nach. Vertraue der Intelligenz deines Körpers. Alles darf, nichts muss. Weniger ist mehr!
4. Lass dich auf deine Wahrnehmung ein – der Wald spricht alle Sinne an!:
Ohren: Lausche in die Stille – gern mal mit den geschlossenen Handflächen hinter der Ohrmuschel – als Verstärker nach vorne – oder vor den Ohren, um hinter dich zu hören.
Tastsinn: Berühre Rinden, Pflanzen, Zapfen, Moos, ... Berührung lässt den Körper Oxytozin ausschütten und beruhigt und fördert Vertrauen.
Nase: Gerüche überlisten Gehirn und lassen Gedankenspiralen stoppen.
Riech an frischem Harz, an zerriebenen Blättern, ...
Koste gern dir bekannte Kräuter wie Sauerklee, Baumknospen, ...
5. Empfange den Zauber der Kräfte rund um dich! Verweile bei einem Stein, einer Pflanze oder an einer Stelle, wo du dich wohlfühlst oder wo's dich hinzieht.
Nimm dir Zeit. Lausche, spüre und staune über die Fülle und Vollkommenheit um dich und in dir.
6. Bedanke dich abschließend beim Wald – z.B. mit einem Lied, einem Mandala o.ä.