



Statt Meer und Sandstrand – Waldbaden und Waldstrand.

ShinrinYoga verbindet die heilsamen Erkenntnisse japanischen Waldbadens (Shinrin Yoku) mit der indischen Tradition von Atem-, Sinnes- und Bewusstseinsentfaltung. So sprudelt der Wald - allein schon im Geiste - binnen weniger Minuten als Inspirationsquelle für den eigenen Energiefluss mitten im urbanen Getöse. Jederzeit an jedem Ort.

Weicher Untergrund. Harziger Duft. Sanftes Raunen. Erdige Frische. Grün statt Rot sehen. "Zur Ruhe zu kommen" ist die größte Herausforderung unserer rasant digitalisierten Welt. In Japan ist der Wald (Shinrin) immer schon Kraft spendender Lebensraum, Shinrin Yoku (Waldbaden) jetzt staatlich geförderte Therapie für reizüberflutete Multitasker. Die Stille des Waldes lädt ein, selbst still zu werden. In sich hinein zu lauschen. Achtsam für die eigene Natur zu werden.

ShinrinYoga geht einen Schritt weiter und verstärkt die heilsamen Effekte einer Geh-Meditation mit Sequenzen aus Aktiv-Meditation und spielerisch-erdenden Yoga-Elementen. So wird die Anmut der ältesten und größten Erdwesen in achtsam-ehrfürchtiger Weise erfahren und integriert. Das Geheimnis der Bäume sowie die Phänomene des Non-Verbalen und Nicht-Sichtbaren, das unterirdische www (wood-wide-web), werden zugänglich. Unheimlich und faszinierend zugleich steckt diese Parallelwelt voller Magie und Inspiration. ShinrinYoga wird so zu einem nährenden und vertrauensschaffenden Erlebnis für Körper, Geist und Seele.

Phänomen Wald und die *Hard Facts* aus der Wissenschaft

Ob Luftreinigung, Wasserspeicherung oder Recycling organischer Abfälle, die symbiotischen Beziehungen des Wald-Ökosystems funktionieren über ein riesiges Kommunikationsnetz unterschiedlichster (Micro-)Organismen. Über die sogenannten Terpene, sekundäre Pflanzenduftstoffe, kommuniziert das Waldreich sogar mit dem menschlichen Immunsystem, welches über die Waldluft gestärkt wird. Deutschsprachige Pioniere der Waldwissenschaft, wie Clemens Arvay, Peter Wohlleben, Erwin Thoma u.v.a. übersetzten die internationalen

Forschungsdaten in eine bildhaft-emotionale Sprache, wodurch ihr Publikationen zu Bestsellern wurden.

Naturmangel, der virtuelle Raum und das Bedürfnis nach Verortung

Ein Mangel an Essenziellem – wie hier durch globale Entwaldung und Urbanisierung – führt unweigerlich zu Wertschätzung. Ähnlich verhält es sich mit der Sog-Wirkung des virtuellen Raumes und dem einhergehenden Mangel an Bezug zum Physischen, vor allem zu seinem Körper. Das Bedürfnis nach Analogem und zugleich nach Spiritualität wächst exponentiell. Das Aufbauen einer *gesunden Erdung* scheint im digitalen Zeitalter zur Notwendigkeit zu werden. Schlagwörter wie *Digital Detox* oder *Indoor Generation* lassen erahnen, in welche Richtung es geht. Immerhin sitzt die Wald-Verbundenheit uns Menschen tief in den Knochen. Evolutionär betrachtet verbrachte der Homo Sapiens den Großteil, wahrscheinlich sogar 99 %, seiner Zeit, in Naturumgebung und sah sich als Teil der Natur. Und das, was wir immer schon spürten, bestätigt nun auch die Forschung: Neben der Linderung von Spannungsschmerzen, Ängsten und Depressionen führt Waldbaden zur Regulierung von Blutdruck, zu innerer Ruhe und erholsamen Schlaf. Es fördert Gesundheit, Konzentration, Wohlbefinden und vieles mehr. Bereits ein Tag im Wald, kann die Abwehrzellen im Blut um bis zu 40 % steigern. Die Wirkung hält laut Studien sogar 7 – 14 Tage an. ShinrinYoga verstärkt diese Effekte und unterstützt beim Abbauen von Ballast und Entfalten neuer Blickwinkel. So manch eine/r hat sich dabei völlig neu (er)funden. Und ganz nebenbei wirkt es wie ein Jungbrunnen nach der Devise: „Mit wenig viel bewirken.“

Was hat das konkret mit Yoga zu tun?

Der Atem als Schlüssel! ShinrinYoga vereint die Schnittstellen zwischen buddhistischer Achtsamkeitspraxis und dem ursprünglichen Yoga des Patanjali. Hinzu kommt die Weisheit der Bäume, die unserem stets bewegten Geist ein beruhigendes Futter bietet. So wird über die symbiotische Baum-Mensch-Atem-Verbindung durch den Sauerstoff-CO₂-Austausch die Einheit in der scheinbaren Dualität bewusst erfahrbar. Eine kindlich-staunende und wertfreie Haltung aus Neugierde, Offenheit, Wohlwollen und Akzeptanz lässt sich in Wald-Atmosphäre spielerisch etablieren. Selbst Meditationsneulinge bekommen hier auf einfache Weise Appetit für Meditation. Das Geheimnis liegt am Wurzel-Fokus: ShinrinYoga stabilisiert die Aufrichtung von den Wurzeln –

den Füßen – weg, was den Rücken frei und schlichtweg glücklich macht. Weil starke Wurzeln unsere Flügel öffnen.

Mindfulness (Achtsamkeit) – das Glück des Moments – lässt sich trainieren wie ein Muskel. Der Wald ist dafür das perfekte Fitness-Center. Einmal erinnert und konditioniert, kann im Alltag jederzeit davon profitiert werden. Achtsamkeit wird oft als das *Herz* der buddhistischen Meditation bezeichnet. Dazu muss man wissen, dass das Wort für *Herz* in fast allen asiatischen Sprachen, das gleiche ist, wie das Wort für *Geist* (Mind). Wer das englische Mindfulness richtigerweise mit Herzlichkeit übersetzt, versteht, worum es geht.

Wald und Bäume als faszinierende Lehrmeister und Meditationsobjekte

Fantasievolles bildhaftes Denken und Spüren gehören für ShinrinYoginis und -Yogis zum Alltag. Denn bekanntlich ist Imagination ebenso wirkungsvoll wie reales Erfahren. Unser Gehirn macht hier keinen Unterschied. Mit ein bisschen Übung wird der Wald, Kraft unserer Vorstellung, allorts zu einer prompt wirksamen Energie-Tankstelle. Bewusstes Eintauchen in die Waldatmosphäre kultiviert die Sinne und erweitert den Horizont. Denn von Bäumen lässt sich Wesentliches lernen: Nur wer einen festen Stand hat und trotzdem beweglich bleibt, überlebt starke Stürme. Bäume sind sehr soziale Wesen, die Gemeinschaften bilden und sich Aufgaben teilen. In Ihrer Gegenwart führt uns die eigene Natur in unsere ureigene Authentizität und damit an jenen Ort, wo „Mehr Sein, weniger Wollen“ zur Quelle von Glück und Wohlbefinden werden. Die Atmung dient dabei als Schlüssel.

Neuroplastizität und Aktiv-Meditation - mmm in www

Der menschliche Geist profitiert von Wiederholungen. Das Gehirn ist laut modernem Forschungsstand ein äußerst plastisches Organ, das durch Erlebnisse geformt wird. Nicht nur seine Aktivität wird beeinflusst, es verändert auch seine Architektur, seine Physiologie und seine Struktur als Folge von repetitiven Handlungen. Wer ständig das Gleiche wiederholt, realisiert nach einer Weile, dass nichts interessanter und realer ist, als das Glück der Präsenz. Genau hier setzt ShinrinYoga an mit „mmm in www“, was so viel bedeutet wie „mindful-movement-meditation in wood-wide-web“



Wie lässt sich das im Alltag etablieren?

„Reset-your-Mind“ durch Waldyoga im Alltag. Eine kurze Waldyoga-Einheit (3x3 Min./Tag) hat sich bewährt und lässt sich auch indoor-imaginär ganz einfach in den Tag integrieren, mit einem Effekt, der dem Re-Set eines Computers gleicht. Ein 9-wöchiger Intensivkurs vermittelt das nötige Werkzeug und die Konditionierung für eine kontinuierliche Stressreduktion. Dank der raschen Regenerations-Erfahrung wird Wald-Tanken zu einer wertvollen Ressource für Zwischendurch. Mit der Zeit wird Präsenz durch *Achtsamkeit* und für manch Eine(n) sogar der Zauber des *Gewahrseins* in jeder noch so banalen automatisierten Handlung des Alltags erfahrbar.

Last but not least: Was man lieben gelernt hat, will man nicht mehr zerstören. Ob Wald- oder Mensch-Körper, die Erde ist nichts Anderes als unser größerer Körper. Die Anbindung an eine größere Dimension macht glücklich.

Ich freue mich über eine Berichterstattung ebenso wie über ein Interview.

Meine Vita finden Sie unter <https://www.shinrinyoga.at/meine-wurzeln/>

ShinrinYoga

Wien • Austria

Mag. Angelika M. Gierer

T. +43 (0)664 88 92 69 58

M. waldbaden@shinrinyoga.at

www.shinrinyoga.at

Fotos & Copyright: ShinrinYoga