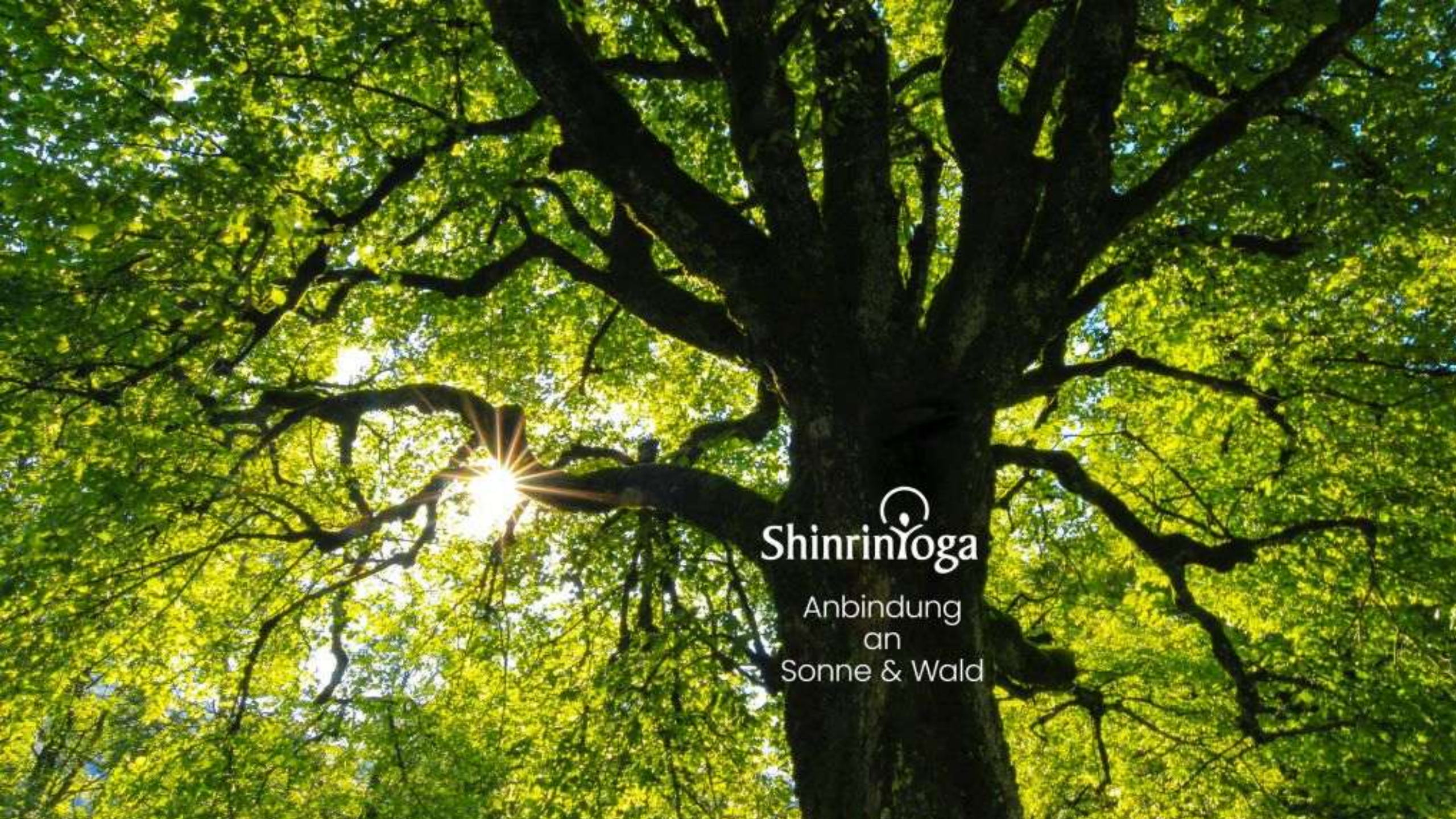

Shinrin Yoga
Anbindung
an
Sonne & Wald

THEMEN

Shinrin Yoga

Stress & Gesundheit
Shinrin Yoku und der Biophilia-Effekt
Erkenntnisse aus der Waldmedizin-Forschung





Sinne & Achtsamkeit
Erkenntnisse aus der Achtsamkeitsforschung
Der Wald

Stress & Gesundheit



Stress & Gesundheit

Shinrin Yoga

Industrie 4.0

Natur-Sehnsucht

Digital Detox-Bedürfnis

Indoor Generation



Columba Blog

Kreativität

Innovationskraft

Motivation

Stress & Gesundheit

ShinrinYoga



Öko-Psycho-Somatik

(Prof. Christian Schubert)

Beschäftigt sich mit
der Beziehung zwischen
Mensch (Körper & Geist) und Natur.

Shinrin Yoku - Waldbaden



Shinrin Yoku

Shinrin Yoga

WALDBADEN

Sēnlínyù (chinesisch)

Shinrin Yoku (japan.)

Shinrin = Wald, Yoku = Eintauchen

Eintauchen in die Waldatmosphäre,
um die Energie
des Waldes aufzunehmen.



Shinrin Yoku

Was unterscheidet Waldbaden von einem Waldspaziergang?

Shinrin Yoku



Waldbaden ist

Bewusstes Verweilen im Wald,
zum Wohle der Gesundheit, ohne Absicht oder Ziel in einer wertfreien und wohlwollenden Haltung.

Mäandern
Rasten
Wahrnehmen
Ausprobieren
Sanfte Bewegung
Achtsamkeit
Sinnesübungen
Atemübungen
Meditation
Stille

Shinrin Yoku

Shinrin Yoga

Phänomene & Waldforschung



Die Sprache der Bäume

Der Wald und das Immunsystem

Der Wald und das Nervensystem

Das www und die Verbundenheit

Der Biophilia-Effekt



Der Biophilia-Effekt

Bio = Leben

Philie = Liebe

Altgriech.

Der Biophilia-Effekt

Bio = Leben
Philie = Liebe

Die Biophilie ist die leidenschaftliche Liebe zum Leben und allem Lebendigen; sie ist der Wunsch, das Wachstum zu fördern, ob es sich nun um einen Menchen, eine Pflanze, eine Idee oder eine soziale Gruppe handelt.“

Erich Fromm

Der Biophilia-Effekt

Der Wald und die Summe seiner Teile



Der Biophilia-Effekt

Der Wald und die Summe seiner Teile



Der Biophilia-Effekt

Der Wald und die Summe seiner Teile



Der Biophilia-Effekt

Der Wald und die Summe seiner Teile



Der Biophilia-Effekt

Der Wald

und die

Summe

seiner Teile



Der Biophilia-Effekt

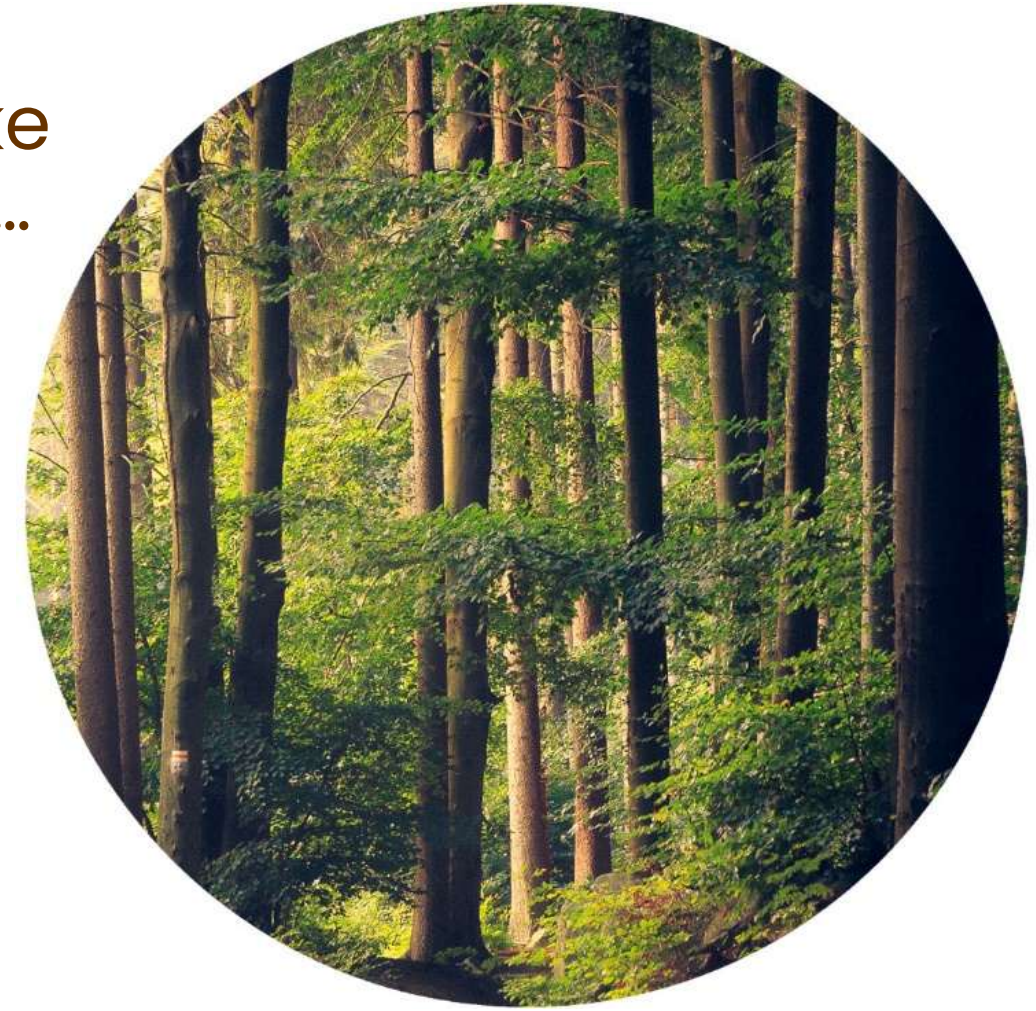
Der Wald und die Summe seiner Teile



Der Biophilia-Effekt

Shinrin Yoga

Natureindrücke beeinflussen …



Hormonhaushalt

Immunsystem

Psyche

Nervensystem

Der Biophilia-Effekt

Shinrin Yoga



Der Biophilia-Effekt

Shinrin Yoga



Erkenntnisse aus der Natur- & Waldmedizin-Forschung



Waldmedizin–Forschung

Shinrin Yoga

Being-Away (*Weg-Sein*)

Gesunde Distanz zum Alltag

Zeit- und Leistungsfreier Raum

Heilsames wertfreies Umfeld

↓

Alltägliche Probleme, Sorgen, Ängste und ähnliche Stressfaktoren verlieren an Bedeutung.



Rachel & Stephen Kaplan, Psychologen-Ehepaar, University of Michigan

Waldmedizin–Forschung

Shinrin Yoga

„Weg-Sein“ & Eintauchen in die Natur

- Einsicht in das zyklische Dasein (*immer wiederkehrendes Wachstum, Verfall und Neuanfang)*
- Erweitert Bewusstsein
- Resilienz – Kraft in Krisensituationen
- Coping - Wertvolle Bewältigungsstrategie
- Völlig neue kreative Denk- und Sichtweisen



Shinrin Yoga



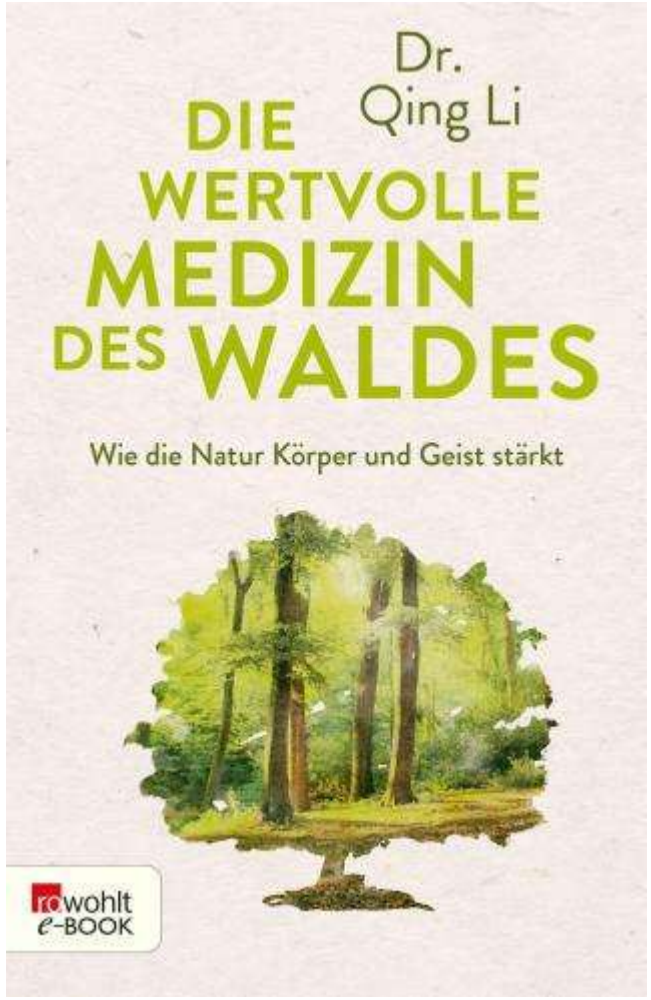
Natur-Defizit-Störung

Staunen und Ehrfurcht sind die Quelle aller spirituellen Entwicklung.

Richard Louv

Waldmedizin–Forschung

Shinrin Yoga



Japan & Shinrin Yoku



Dr. Qing Li, Medizinprofessor und Vorreiter in Waldmedizin
an der Nippon Medical School in Tokyo

Waldmedizin–Forschung

Shinrin Yoga



Allein die Anwesenheit im Wald kann

Schmerzen lindern

Blutzuckerspiegel senken

Wundheilung fördern

Stress und Cortisol im Blut senken

Blutdruck regulieren

u.v.m.

Waldmedizin–Forschung

Shinrin Yoga

Der Cocktail-Effekt des Waldes



1) Steigerung der NK-Zellen im Blut

Waldmedizin–Forschung

Shinrin Yoga

Der Cocktail-Effekt des Waldes



1) Steigerung der NK-Zellen im Blut
2) **Bildung von Anti-Krebs-Proteinen (Perforin, Granylysin, Granzyme)**

Waldmedizin–Forschung

Shinrin Yoga

Der Cocktail-Effekt des Waldes



1) Steigerung der NK-Zellen im Blut
2) Bildung von Anti-Krebs-Proteinen
3) **Steigerung des „Herzschutzhormons“ DHEA im Blut**

Waldmedizin–Forschung

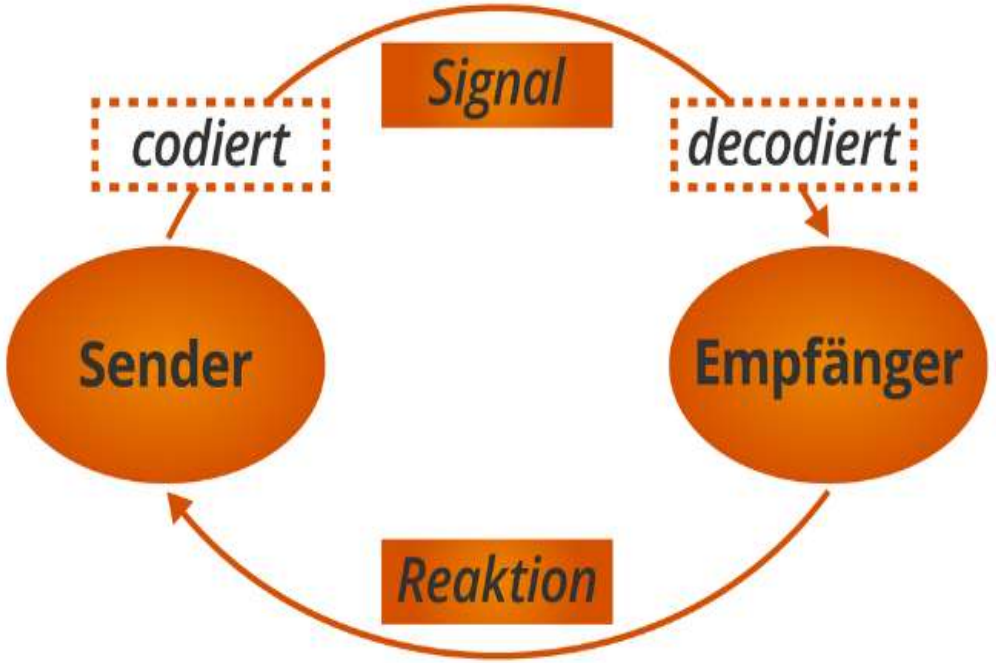
Shinrin Yoga





Shinrin Yoga

Kommunikation & die Sprache der Pflanzen



Das Sender-Empfänger-Modell von Shannon/Weaver

Waldmedizin–Forschung



Shinrin Yoga

Die Sprache der Bäume

- Chemische Duftstoffe (Terpene)

Waldmedizin–Forschung

Shinrin Yoga



Die Sprache der Bäume

- Chemische Duftstoffe (Terpene)
- Elektromagnetische Signale

Waldmedizin–Forschung



Shinrin Yoga

Die Sprache der Bäume

- Chemische Duftstoffe (Terpene)
- Elektromagnetische Signale
- Klickgeräusche über Wurzeln

Waldmedizin–Forschung

Shinrin Yoga

Symbiose aus Pflanzen & Pilzen



... Baumwurzeln und Pilze bilden gemeinsam ein riesiges erdumspannendes Netzwerk

Shinrin Yoga

Terpene

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe

= Duftvokabeln der *Phytonzide*

(antibiotisch wirksame chemische Verbindungen aus Pflanzen)





Waldmedizin–Forschung

Die wichtigsten Terpene …

- LIMONENE – in Zitrusgewächsen, Lavendel
- PINENE – in den grünen Teilen der Nadelbäume und Myrtenstrauch

Waldmedizin–Forschung

Wie nehmen wir Terpene auf?
Wie gelangen sie in unseren Kreislauf?

Waldmedizin–Forschung

Terpene werden über die Atmung aufgenommen

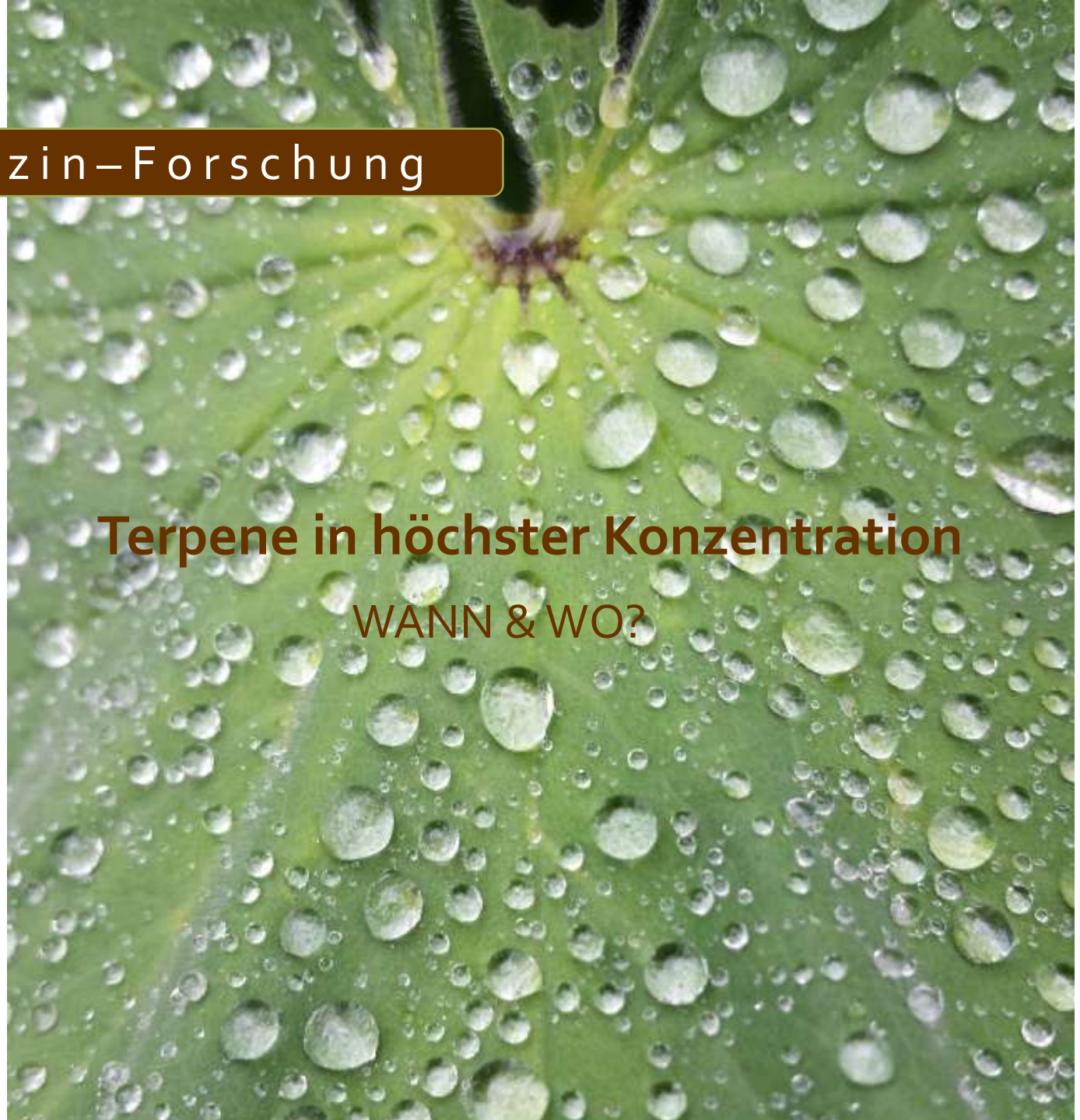
- Über die Lunge
- Über die Haut

⇓

Hormonausschüttung

Endorphine, Dopamin, Serotonin, Noradrenalin

Waldmedizin–Forschung



Terpene in höchster Konzentration

WANN & WO?

Shinrin Yoga

Waldmedizin–Forschung

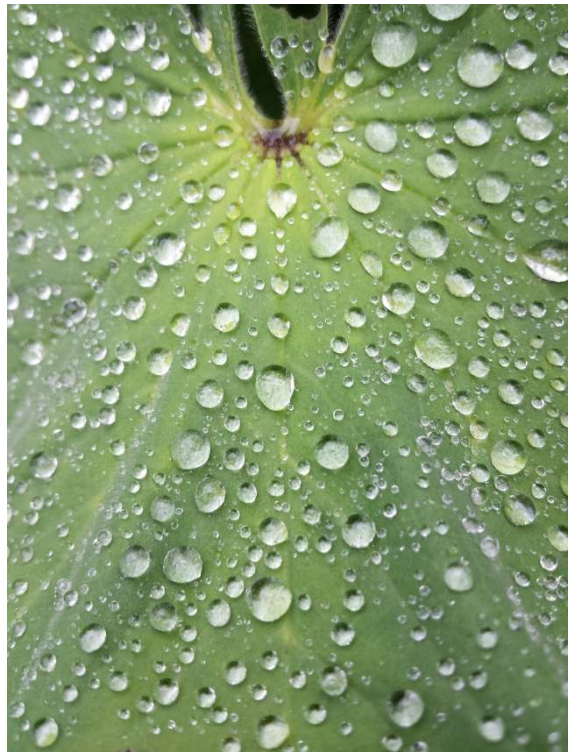
Shinrin Yoga

Terpene in höchster Konzentration

WANN?

Im Sommer

Bei Nebel & Regen



WO?

In Nadelwäldern

Direkt auf Nasenhöhe

Waldmedizin–Forschung

Shinrin Yoga



Waldluft ist
ein Heiltrunk
zum Einatmen.

Clemens G. Arvay



Waldmedizin–Forschung

Shinrin Yoga

10 zusätzliche Bäume
rund um den Wohnblock
–>
7 zusätzliche Lebensjahre!

Marc Berman



Quelle Berman MG et al. Neighborhood greenspace and health in a large urban center.
Nature, Scientific Reports, 5 (11610), 9.7.2015

Waldmedizin–Forschung

Shinrin Yoga



Der Terpenen-Cocktail beeinflusst

- Anzahl & Aktivitäten von Abwehrzellen ↑
- Unser Hormonsystem: Kortisol ↓, DHEA ↑ Glückshormone ↑
- Die Konzentration von Anti-Krebs-Proteinen ↑



Terpene in Hotel

Dr. Qing Li erforschte die Wirkung.

Der Wald

Shinrin Yoga

Mikroben im Waldboden als Glücklich-Macher ☺



Mycobacterium vaccae

Ein weit verbreitetes Bakterium

Waldmedizin–Forschung

Shinrin Yoga

ZUSAMMENFASSUNG

- **Stress reduzieren**
- Den Blutdruck senken
- Stoffwechsel fördern
- Herz-Kreislauf stärken
- Den Blutzuckerspiegel senken
- Gedächtnis verbessern
- Konzentration stärken
- Depressionen lindern
- Stimmung heben
- Schmerzschwellen erhöhen
- Energie und Tatkraft fördern
- Immunsystem stärken
- Anti-Krebs-Proteinen erhöhen
- Gewicht reduzieren



Achtsamkeit
und die Sinne



Shinrin Yoga

Achtsamkeit

ist eine wertfreie, kindlich staunende Haltung aus

Neugierde

Offenheit



Wohlwollen

Akzeptanz

... von dem, was du im jetzigen Moment spürst.

Die Sinne



Die Sinne

Shinrin Yoga

Ein Cocktail für das Nervensystem

...

durch das Ansprechen der Sinne ...



DIE SINNE

ShinrinYoga

Die 7 Sinne nach ShinrinYoga

(1) SEHEN
(2) HÖREN
(3) RIECHEN
(4) SCHMECKEN
(5) TASTEN



DIE SINNE

ShinrinYoga

Die 7 Sinne nach ShinrinYoga



(1) SEHEN
(2) HÖREN
(3) RIECHEN
(4) SCHMECKEN
(5) TASTEN
(6) ERDEN – Gleichgewicht & Propriozeption
(7) INTUITION

DIE SINNE

GRÜN statt ROT sehen.

DIE SINNE

Shinrin Yoga

Geschützter Raum

In „savannenartigen“ Landschaften ist der Entspannungseffekt stärker als in dunklem Wald mit dichtem Baumbestand.



DIE SINNE

Shinrin Yoga

Natur-Geräusche



Die Bauweise unserer Ohren und die Gehörgänge sind optimal für die Aufnahme von Vogelgezwitscher und Bienen-Summen ausgelegt.

Dr. Karl-Bernd Hüttenbrink, HNO-Arzt



DIE SINNE

Shinrin Yoga

Walddüfte beruhigen

KÖRPER –
Cocktail aus Terpenen

PSYCHE –
Düfte sind eng mit dem Unbewussten verknüpft

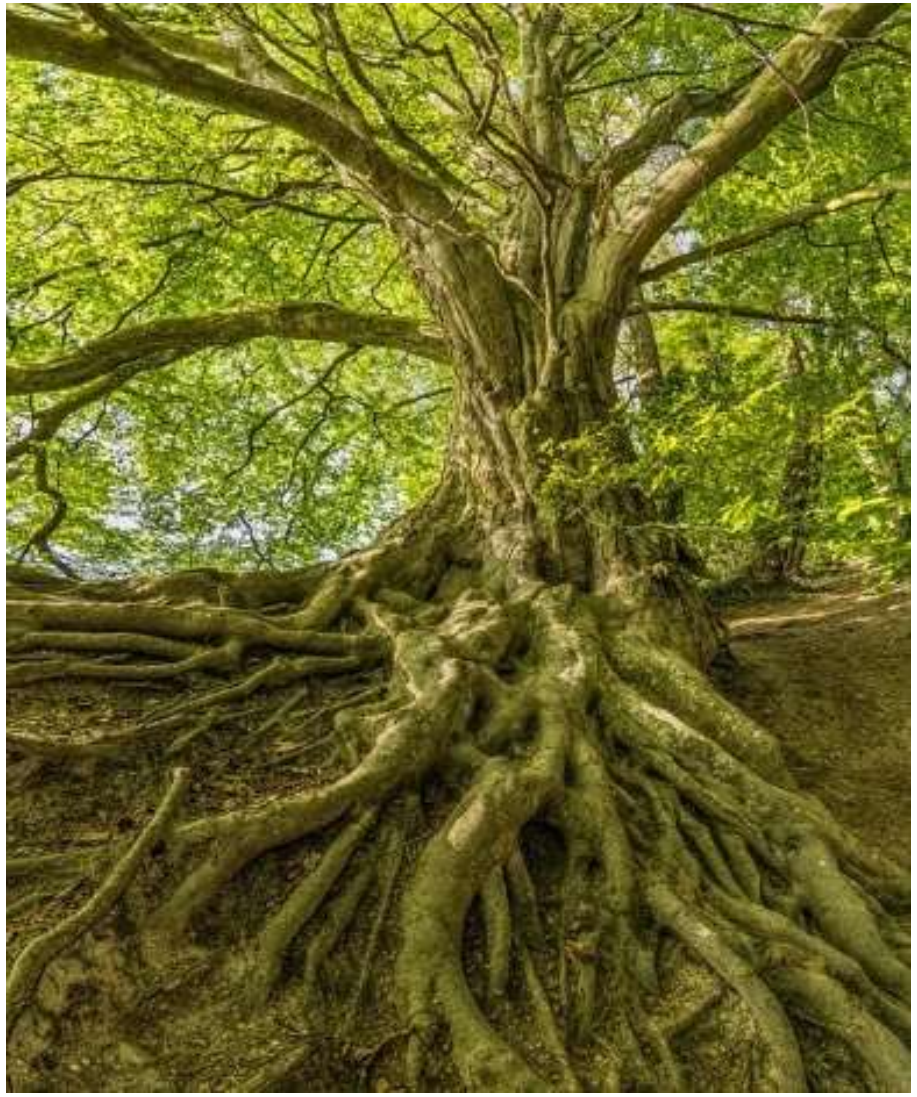


DIE SINNE

DIE SINNE –
unsere Tore in die Welt

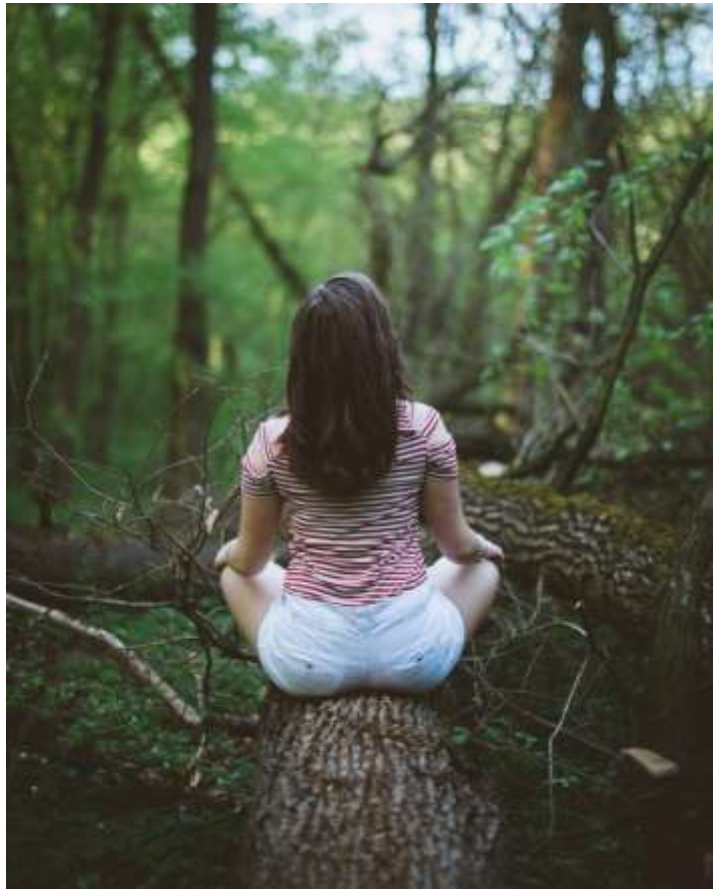
Die Seele kann man nicht anfassen,
aber berühren.

Robert Gampe



DIE SINNE

Shinrin Yoga



Meditation und das Glück des Moments

Meditation ist ein Zustand, der Eintritt,
wenn der Geist ruhiger wird

Sämtliche Formen von Meditation sind für mich eine Art Liebesbeziehung. Es ist nicht bloß eine weitere Sache, die ich in den Tag hineinzwängen muss, auf meinen Atem zu achten und entspannt sein. Es ist eine Liebesbeziehung mit dem Leben.

Und die einzige Zeit fürs Leben ist in diesem Moment.

Wenn wir diesen verpassen, haben wir unser Leben verpasst.

Jon Kabat-Zinn

DIE SINNE

Shinrin Yoga

Carpe Momentum!
Pflücke den Moment!



Erkenntnisse aus der Achtsamkeitsforschung



Shinrin Yoga

Wie lässt sich Achtsamkeit etablieren?

- Kultivierung der Sinnesorgane
- Innere Räume der Stille schaffen
- „Presencing“ nach Otto Scharmer.
  -> Den Geist auf das Spüren in der Präsenz richten.

ACHTSAMKEITSFORSCHUNG

Shinrin Yoga

Forschungsergebnisse unter Jon Kabat-Zinn belegen

REDUZIERT

Stress
Ängste
Depressionen



FÖRDERT

Konzentration
Kreativität
Intuition & Empathie-Fähigkeit
Offenheit in Kommunikation (*Herzlichkeit*)
Offenheit in Beziehung (*Social Brain*)
Zugang zu sich selbst
Anbindung an eine größere Dimension

Forschungsergebnisse von Matthieu Ricard, Jon Kabat-Zinn, Britta Hölzl, u.a.

ACHTSAMKEITSFORSCHUNG

Shinrin Yoga

Waldbaden in Teams fördert

- Balance zwischen Spannung und Entspannung
- Abbau von Unsicherheiten
- Das Vertrauen
- Die Empathie
- Die Einheit in der Diversität
- Unterbrechung eingefahrener (Denk)Muster
- Finden neuer Lösungen oder Visionen
- Die Kreativität und Innovationskraft einer Organisation



ACHTSAMKEITSFORSCHUNG

Shinrin Yoga



ACHTSAMKEITSFORSCHUNG

Shinrin Yoga

Teams können von Wald und Bäumen viel und Wesentliches lernen …

Bäume sind sehr soziale Wesen. Sie teilen sich Aufgaben und unterstützen sich gegenseitig.
Peter Wohlleben

Nur wer einen festen Stand hat und trotzdem beweglich ist, überlebt starke Stürme.
Anke Maggauer-Kirsche

Nichts in der Natur wächst ins Unendliche, mit Ausnahme eines Krebsgeschwürs.
Erwin Thoma



Vom inneren Ruf zum Beruf Waldbaden-Trainer*in

Das 3-Ebenen-Modell für Humanenergetiker



Shinrin Yoga

Der Wald



Der Wald

Shinrin Yoga

Der Wald ist

ein soziales Ökosystem ...



Der Wald

Shinrin Yoga

Unterscheidung



PRIMÄRWALD –
unberührter Urwald

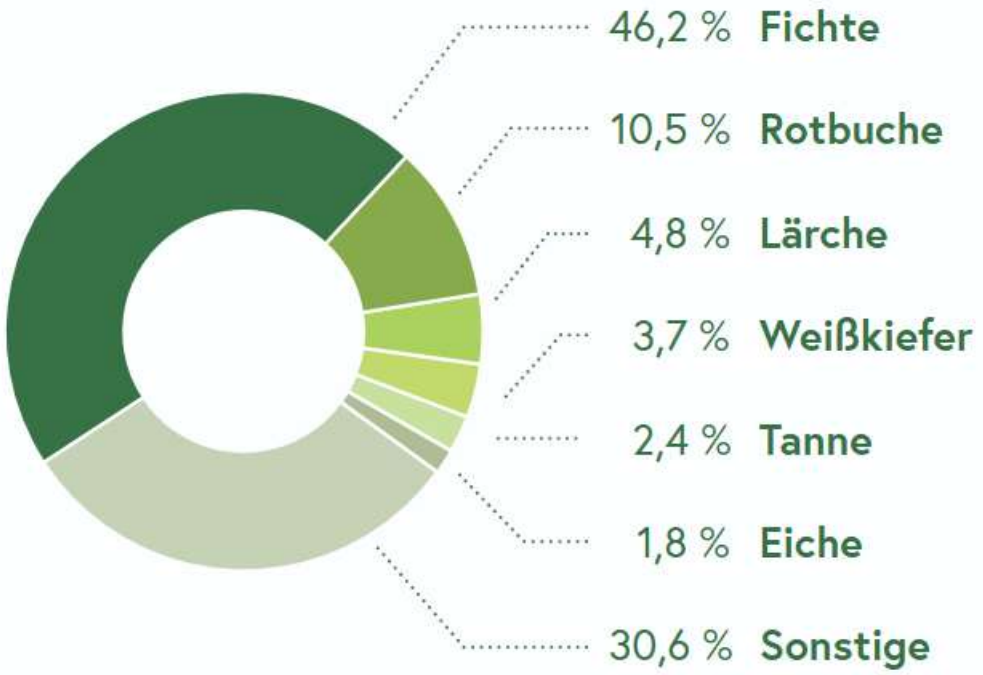
SEKUNDÄRWALD –
nach Zerstörung, Rodung

WIRTSCHAFTSWALD (Nutzwald) –
durch menschliche Eingriffe wie Forstwirtschaft, z.B. Plenterwald

Der Wald

Shinrin Yoga

Baumarten in Österreichs Wäldern



Die Fichte ist immer noch die Hauptbaumart Österreichs.

Quelle: Bundesforschungszentrum Wald, 1130 Wien, 2023

Der Wald

Shinrin Yoga

Funktionen des Waldes



Shinrin Yoga

Funktionen des Waldes

- HOLZLIEFERANT – bietet Schutz (Behausung) & Wärme (Feuer)
- SAUERSTOFFLIEFERANT
- ENERGIESPEICHER
- LEBENSSTÄTTE unzähliger Lebewesen
- SCHUTZ- & ERHOLUNGSRAUM
- TRINKWASSER-RESERVOIR
- Nährstoffspeicher
- KLIMAREGULATOR
- LUFTFILTER
- MEDIZINER
- NAHRUNGSSPENDER
- TROSTSPENDER
- FREUND
- LEHRER
- COACH & THERAPEUT



ShinrinYoga

Zur Bedeutung von Bäumen



Der Wald

Shinrin Yoga

Die Rolle von Bäumen in unserer schnelllebigen Zeit



- Ruhe- & Schattenspender
- Größte und älteste Lebewesen der Erde
- Viele Epochen durchlebt (spenden Weisheit!)
- Stehen mit allen Lebewesen im Austausch
- Verbindung zw. Himmel & Erde
- Dr. Baum fungiert als Arzt, Coach und Therapeut
- Spender des menschlichen Lebenselexiers (Sauerstoff)
- Archetypen und Meditationsobjekte
- Wertvollstes, kostengünstigstes u. effizientestes Mittel im Rahmen des Klimawandels.
- Symbol für Wachstum, Fruchtbarkeit, Standfestigkeit, Vertrauen usw.
- Schaffen Bewusstsein
- Hüter der Zeit

Der Wald

Shinrin Yoga



Was können wir als Mensch von einem Baum lernen?



Der Wald

Shinrin Yoga

Von Bäumen lernen

- Verwurzeln sich gut mit der Erde
- Vernetzen sich gut untereinander
- Gehen Symbiosen ein
- Öffnen sich nach oben über die Kronen
- Inneres Gleichgewicht durch sorgfältige Krafteinteilung
- Immer schön langsam (Wachstum!)
- Stehen zu ihrem Alter (siehe Rinde!)
- Bewahren Ruhe und Geduld
- Halten eine Art „Winterschlaf“





Die Energie-Qualitäten ausgewählter Bäumarten


Fichte

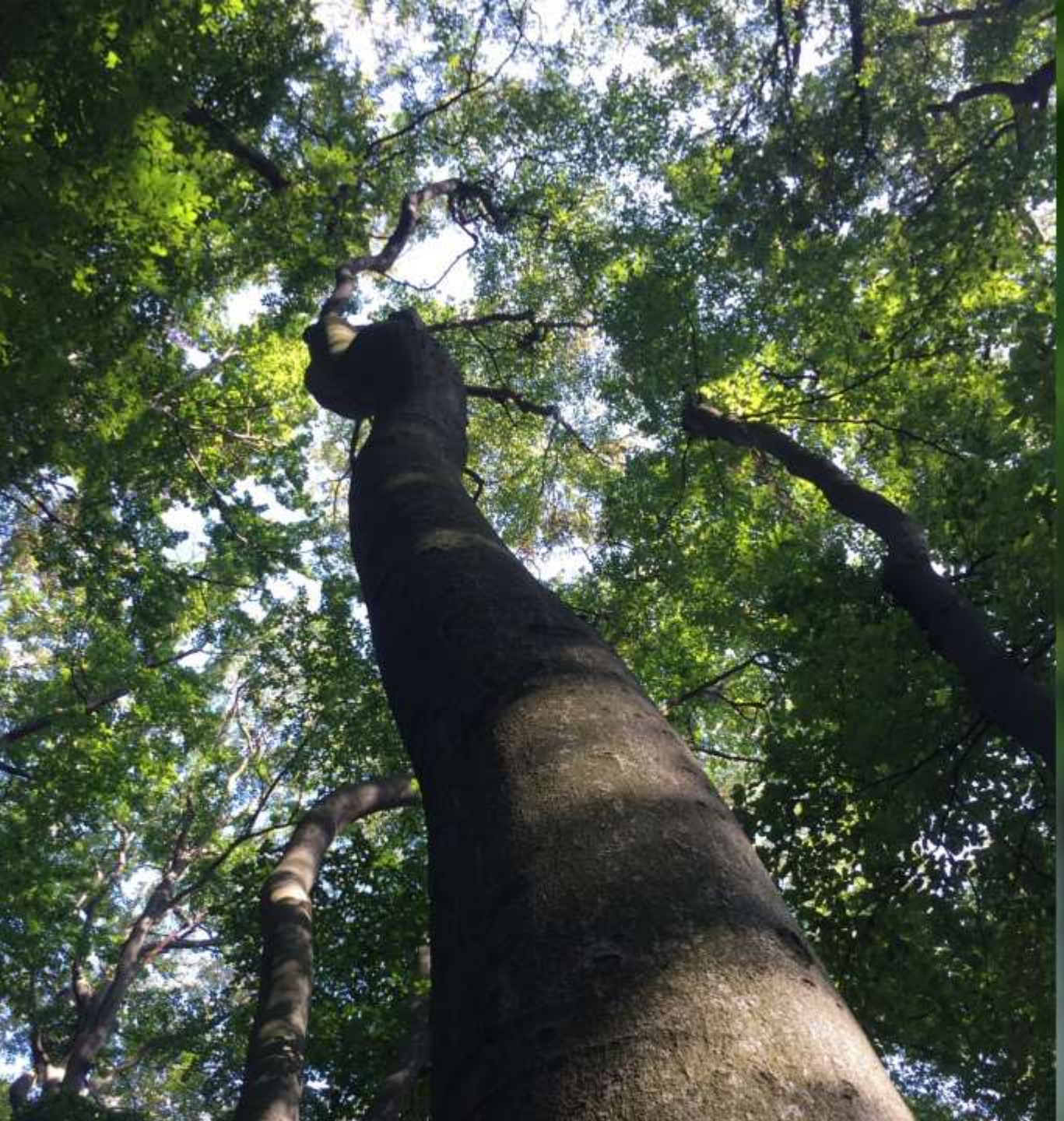

Kiefer (Föhre)


Tanne


Birke



Buche







Eiche



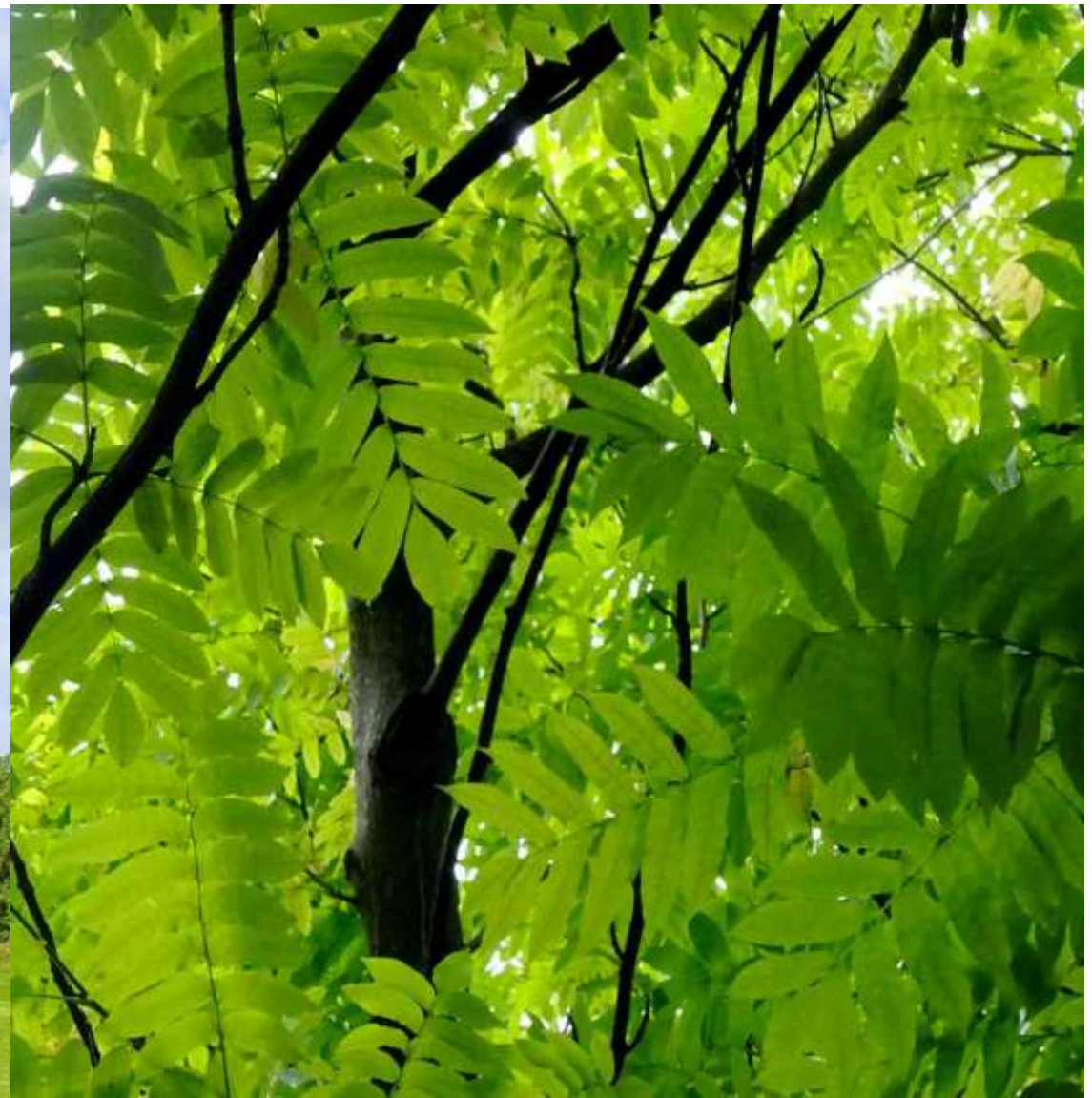



Eberesche (Vogelbeere)

Baum des Lebens

Shinrin Yoga



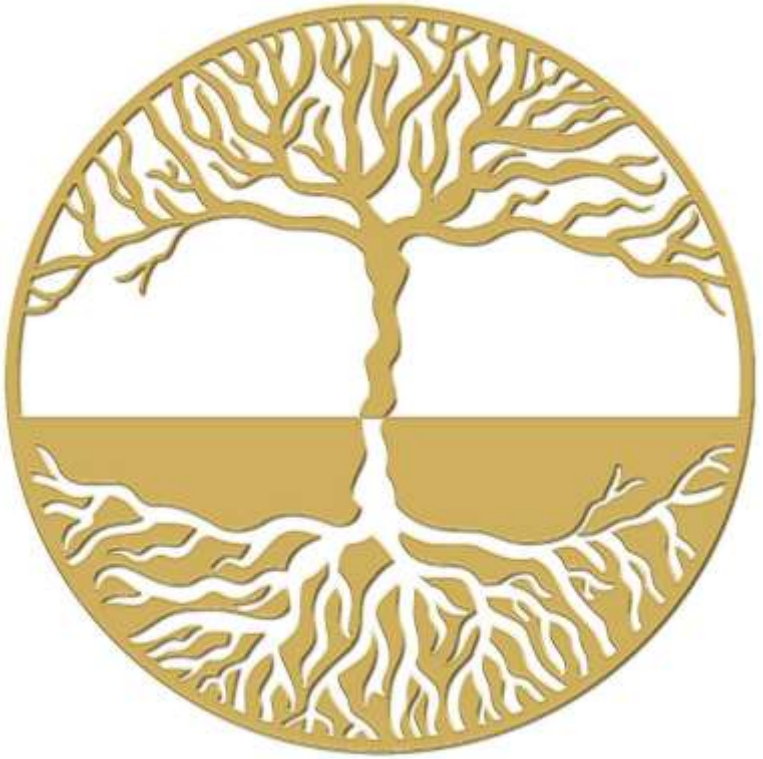


Baum des Lebens

Shinrin Yoga

Yggdrasil – der Weltenbaum

unserer Vorfahren-Kultur



© S. Kell

Eibe



Shinrin Yoga

Der Wald



Jeder Baum grenzt an ein Wunder

Ein Baum ist Luft,
die sich vor unseren Augen materialisiert.

Erwin Thoma




NAMASTÉ
Shinrin Yoga
NOMASKÉ