
Shinrin Yoga
Mit Dr. Wald verbinden

THEMEN



- ShinrinYoga
- Die Atmung
- Das Atmen der Bäume
- Das Atmen der Menschen

tative Nervensystem

·Neurobiologie

g & Aufbau eines
en-Workshops

ShinrinYoga




Der Begriff
Yoga
(dt. Joch)


Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist.
Patanjali

ShinrinYoga

Shinrin (*japan.*) = *Wald*

\+

YOGA (*Sanskrit*) = *Verbinden*

=

ShinrinYoga (*dt. Waldverbundenheit*)

Anbindung an das Netzwerk des Waldes



Waldbaden nach ShinrinYoga

=

Ein Wechselspiel aus

Aktiv & Passiv, Innen & Außen, Denken & Fühlen

Zur Stärkung der Sinne und Förderung von Achtsamkeit, Intuition und Kreativität

Der Praxis-Schwerpunkt liegt auf Bäumen, Atmung und Füßen (Wurzeln).

ShinrinYoga

Die Rolle von Füßen



ERDUNG
BALANCE
STABILITÄT
VERWURZELUNG
VERTRAUEN
SICHERHEIT
FÜLLE

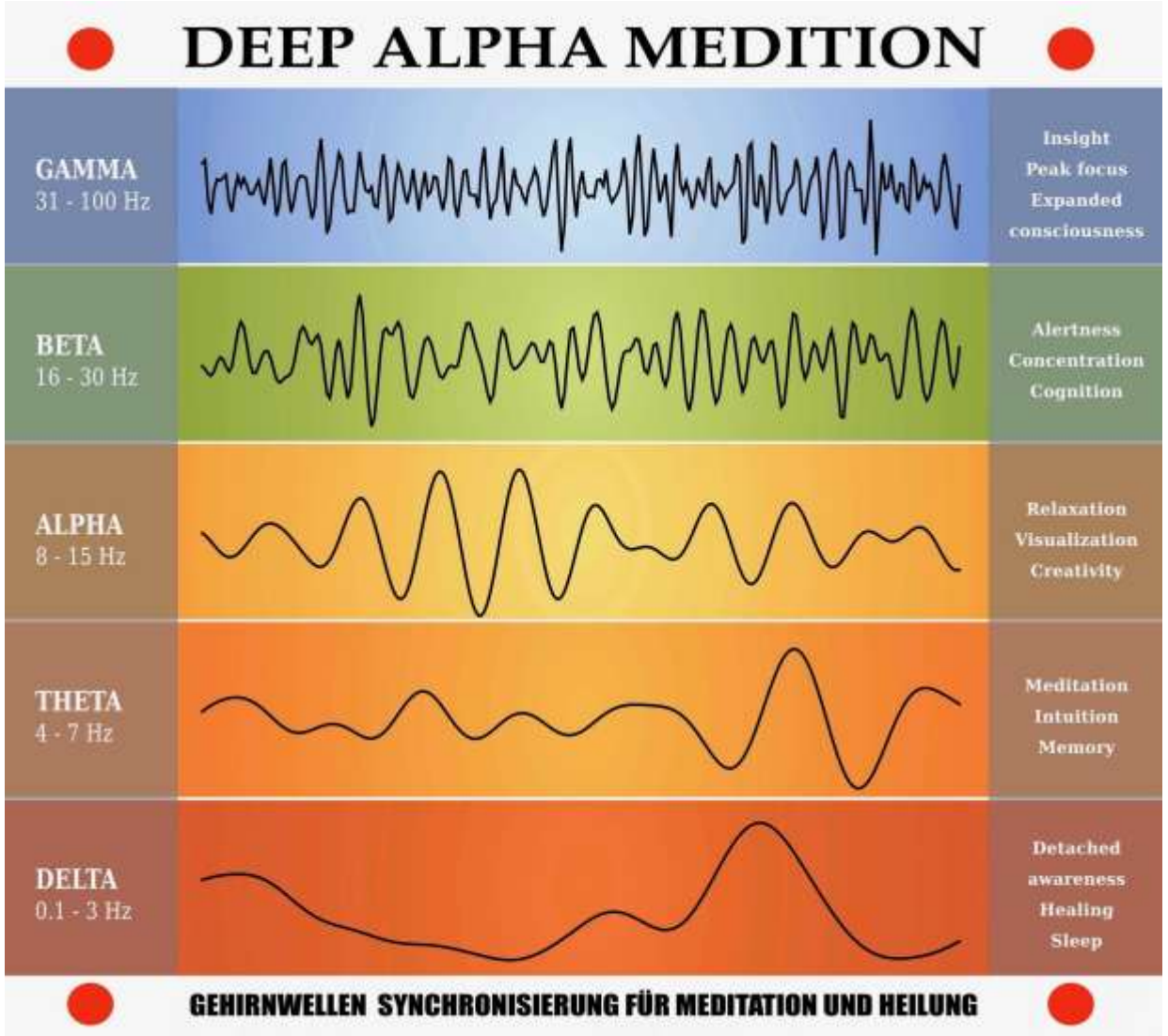


Erdoberfläche

- ist negativ geladen (Elektronen-Überschuss!)
- Enthält Antioxidantien (freie Radikalfänger!)
- Entspannt das Nervensystem
- Harmonisiert das Hormonsystem



ShinrinYoga



Die Atmung



Die Atmung

Shinrin Yoga

Pflanzen, Menschen und Tiere sind über einen großen Atemkreis miteinander verbunden.



Der A T E M

Biblisch ODEM = Lebenshauch

Lateinisch INSPIRO = Einflößen

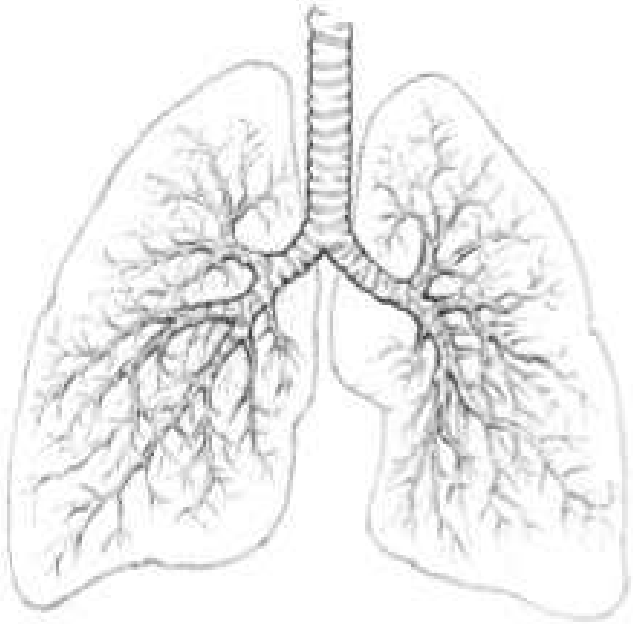
Italienisch INSPIRARE = Inspiration (*Höhere Einsichten*)

Sanskrit ATMAN *(= Seele)* = Atmen
MAHATMA - Große Seele, großer Atem

Die Atmung

Was ich ausatme, atmet der Baum ein
und was der Baum ausatmet, atme ich ein.

Sadhguru





Quelle: stw-verlag.de/anatomiebuch-fuer-yogalehrer

Die Atmung

Atem-Bewusstsein ist wie eine Liebesbeziehung zum Leben und allem Lebendigen.

Jon Kabat Zinn



Die Atmung



50.000 bis 80.000 Gedanken p. Tag

Die Atmung



2 – 3 % Positiv-Konstruktive

27 – 25 % Negative (= fast 1/3)

72 – 75 % Neutral-unbedeutende
(= mehr als 2/3)

Die Atmung


Man kann NICHT mit der Achtsamkeit bei der Atmung sein und gleichzeitig denken.
Eckhart Tolle

Das Atmen der Bäume



Das Atmen der Bäume



Spaltöffnungen an der Blattunterseite –

Spalten können sich öffnen und schließen, je nach Wasservorkommen

Shinrin Yoga

Die Beziehung BAUM & MENSCH



Sauerstoff – O2

PHOTOSYNTHESE

Kohlenstoffdioxid (CO_2)



Das Atmen der Bäume

Shinrin Yoga

Eine 20 Meter hohe Fichte

↓

Ca. 21.000 Liter Sauerstoff

pro Tag

↓

Sauerstoffbedarf von ca. 35 Menschen

pro Tag



Datenquelle: proHolz Austria

Das Atmen der Bäume

Shinrin Yoga

Das Atmen der Bäume kann man riechen.



Das Atmen der Bäume

Shinrin Yoga



Atemluft besteht aus

21 % Sauerstoff - O2

79 % Stickstoff - N

Das Atmen der Bäume

Shinrin Yoga



Die Bauteile von BAUM & MENSCH sind fast ident

Wenn man das Magnesium für Chlorophyll
mit Eisen für Hämoglobin ersetzen würde,
so ergäbe das Blut statt Chlorophyll im Baum.

Erwin Thoma

Das Atmen der Bäume

Atemluft & Ionisation

Ion (griech.) = Wanderer

NEGATIV
geladene Teilchen

MEHR ELEKTRONEN

POSITIV
geladene Teilchen

MEHR PROTONEN

Das Atmen der Bäume

Ionisation

NEGATIV geladene Teilchen
(*Glücksionen bzw. Anionen*)

↓

ELEKTRONEN
Stehen mit Sauerstoff in Verbindung / sie filtern die Luft

POSITIV geladene Teilchen
(Kationen)

↓

PROTONEN
Stehen mit Kohlendioxid in Verbindung

Das Atmen der Bäume

Shinrin Yoga

Atemluft und Ionisation



Das Atmen der Bäume

Shinrin Yoga

Orte und Luftionen-Konzentration

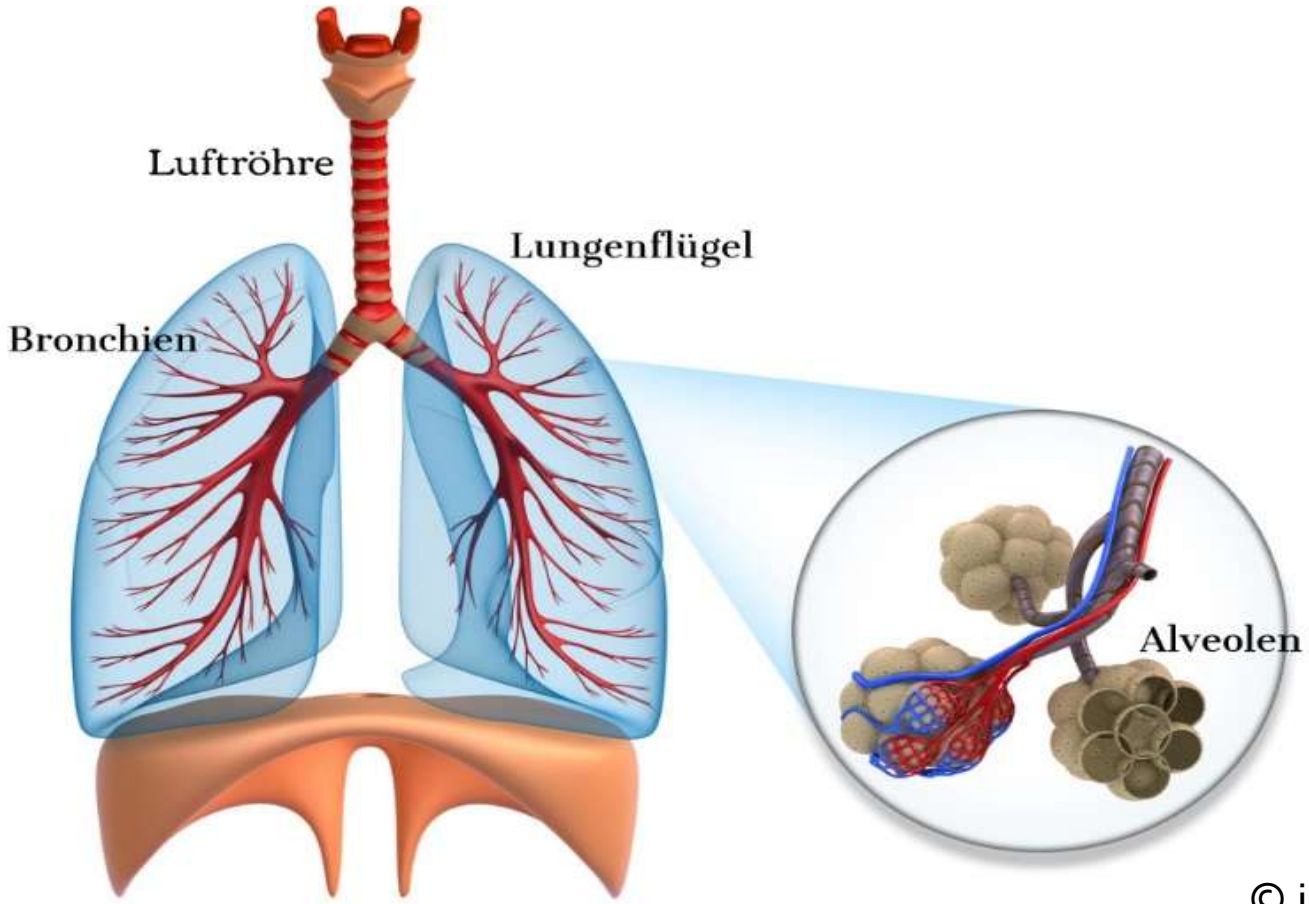
Innenraum	Bis zu 100 Ionen/cm³
Wald	Bis zu 3.000 Ionen/cm³
Kleiner Wasserfall	Bis zu 10.000 Ionen/cm³
Niagarafälle	Bis zu 100.000 Ionen/cm³

Quelle https://schnelleinfachgesund.de/negativionen/
zit. n. dem Buch „The Happiness Effect“ von Dr. Mindell

Das Atmungssystem des Menschen

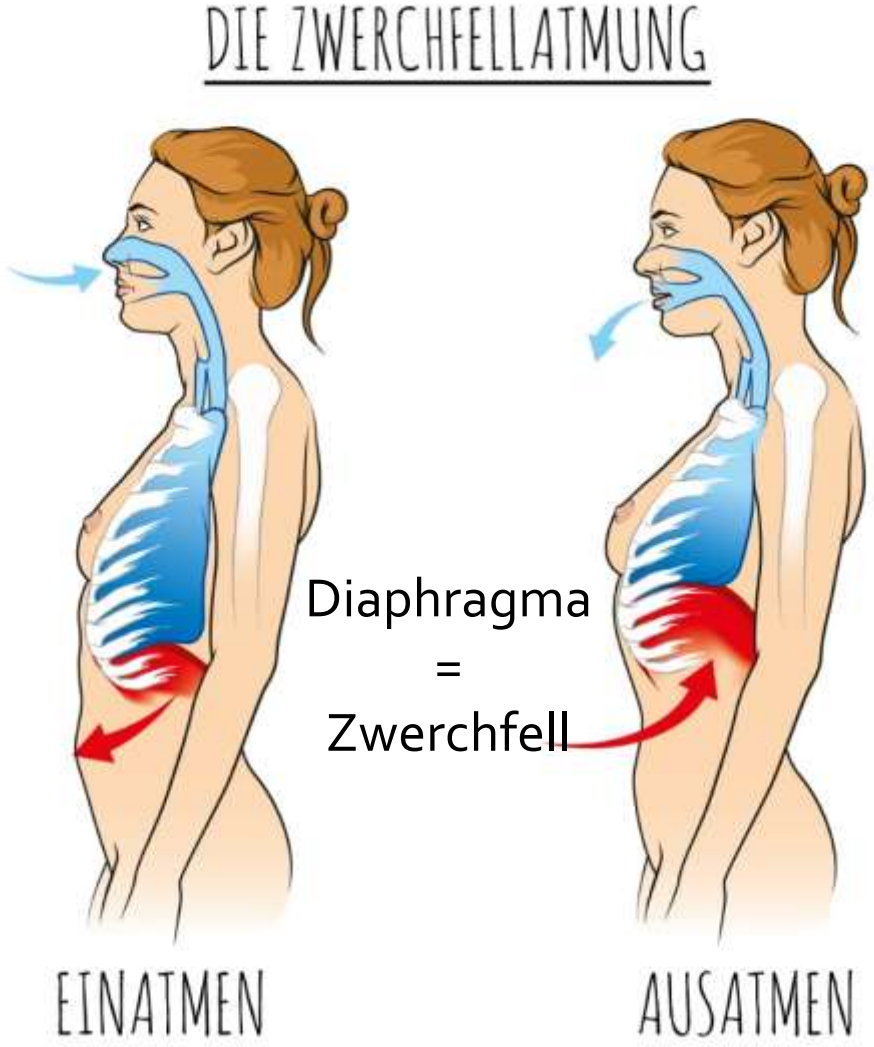


Das Atmungssystem des Menschen



© iStock.com/alex-mit

Das Atmungssystem des Menschen



© iStock / vision net ag

Warum Nasenatmung?

Das Atmen der Bäume

Nasenatmung hat viele Vorteile …

- LUFTREINIGUNG
- LUFTERWÄRMUNG & -BEFEUCHTUNG
- MASSAGE VON NERVEN-ENDUNGEN

Quelle www.24vita.de und Yogalehrerhandbuch

Das vegetative Nervensystem



VNS – Vegetatives Nervensystem



Reguliert völlig autonom

Blutdruck
Herz- & Atemfrequenz
Verdauung & Stoffwechsel
Stuhlgang
Körpergewicht
u.v.m.

Quelle: Osteopathie, Pranayama und Nervensystem

VNS – Vegetatives Nervensystem

Shinrin Yoga

Das VNS besteht aus

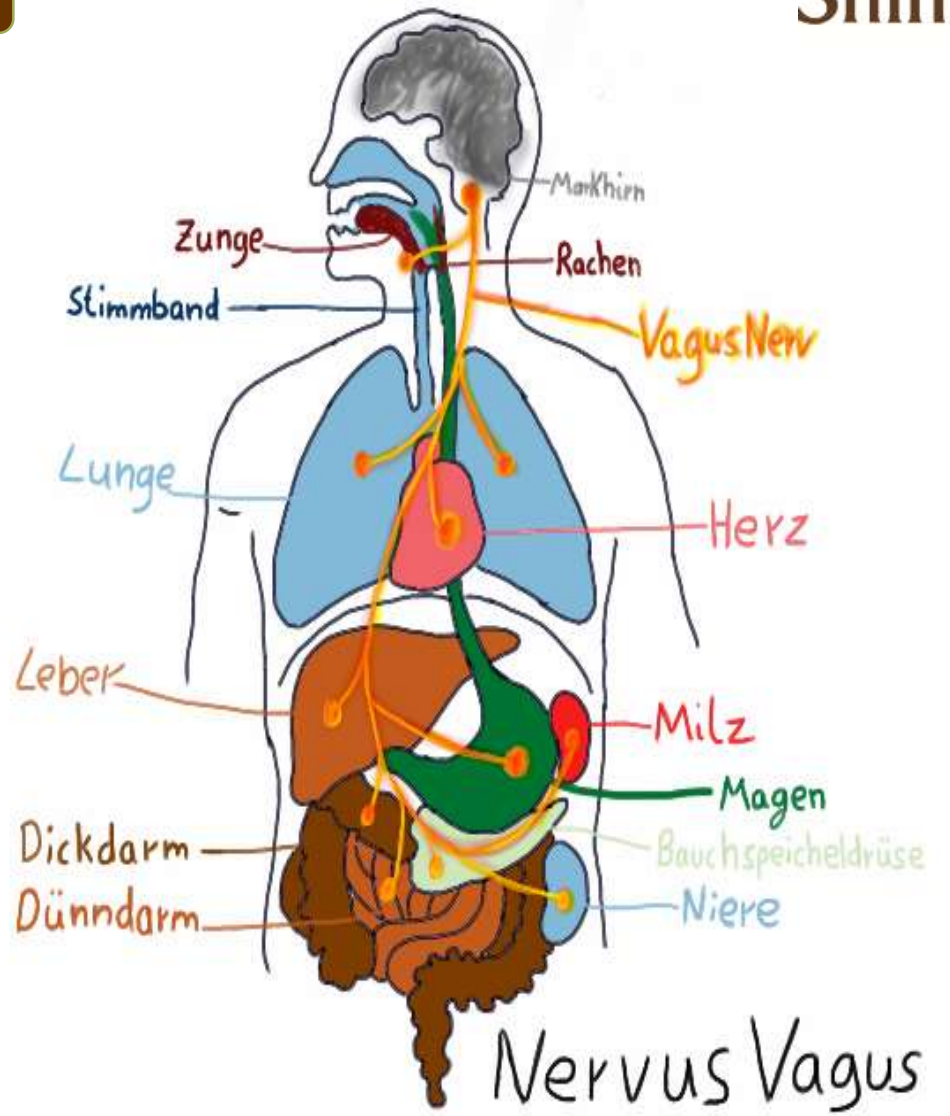
Sympathikus	Parasympathikus
AKTIVITÄT	PASSIVITÄT
Flucht- & Kampf, Erregung	Ruhe, Entspannung & Regeneration
Ursprung im BRUSTBEREICH	Ursprung im LENDENWIRBELBEREICH

VNS – Vegetatives Nervensystem

Shinrin Yoga

Der große Ruhe-Nerv

Vagus (Latein.) =
vagabundierend, umherschweifend



©Dr. Hannah Miriam Jaag/

Vagus – Der große Ruhe-Nerv

Shinrin Yoga



Der Vagus und die Atmung

Stressatmung
versus
Ruheatmung

ShinrinYoga

Zur Tonus-Erhöhung des Vagus empfehlen Therapeut*innen …



- Meditation
- Yoga
- Kältebehandlungen
- Singen
- Sport
- Tanzen
- Intermittierendes Fasten
- Schlaf
- Massage

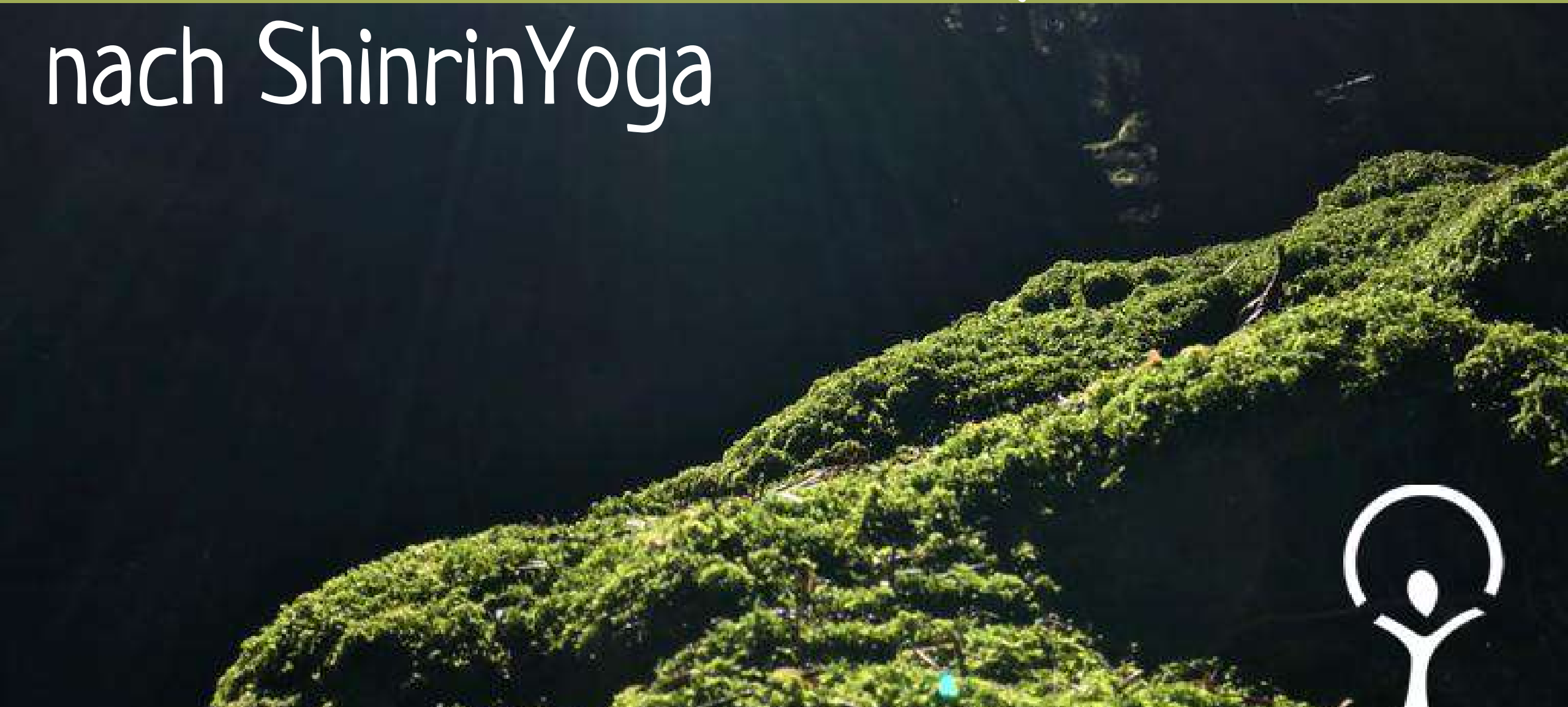


Shinrin Yoga

Das Geheimnis der Atmung

Langes entspanntes und vollständiges Ausatmen!
Die Einatmung im Bauch willkommen heißen (Bauch wölbt sich),
die Ausatmung im Bauch verabschieden (Bauch zieht nach innen)

Ein Waldbaden-Workshop nach ShinrinYoga



Aufbau Waldbaden-Workshop

ShinrinYoga

ShinrinYoga verbindet …

(1) KÖRPER, GEIST & SEELE
(2) MENSCH & MUTTER ERDE
(3) MENSCH & MENSCH

in Waldatmosphäre



Aufbau WALDBADEN-WORKSHOP

Shinrin Yoga



KÖRPER
Körperübungen, Atmung,
Aktiv-Meditation

GEIST
Achtsamkeitsübungen
für die Sinne

SEELE
Natur- & Kraftrituale

Aufbau Waldbaden-Workshop

Shinrin Yoga

Didaktik

(1) MOBILTELEFONE ausschalten

(2) ABLAUF erklären

(3) INSPIRIEREN statt INFORMIEREN

(4) ÜBUNG immer mit NAMEN & DAUER ansagen!

(5) Akzentuiert **betonen, wenn Übung in Stille** durchzuführen!

(6) IMMER ZUSAMMENWARTEN VOR WEITEREN ÜBUNGSANSAGEN

(7) RAUM GEBEN für Rückmeldungen

(8) AKUSTISCHES ZEICHEN für Rückholung

Inspiration aus Japan

ShinrinYoga



Komorebi (japan)

Inspiration aus Japan

ShinrinYoga




Marketing & Aufbau
eines
Waldbaden-Workshops

Aufbau WALDBADEN-WORKSHOP

Shinrin Yoga

Definition **SCHWERPUNKT-THEMA, Zielgruppe, Werbekanäle**

Leitfaden für einen 4-Std.-Workshop 240 Min.

Vor dem Wald-Eintritt → A) VORBEREITUNG 30 Min.

Im Wald
Mäandern
Wald-Sonnengruß → B) HAUPTTEIL 170 Min.
ÜBUNGSMIX AUS DER Kraft der 3
Reserve
Rückweg

Auf der Wiese – Unter der Sonne → C) ABSCHLUSS 40 Min.

Aufbau WALDBADEN-WORKSHOP

Shinrin Yoga

A) VORBEREITUNG 30Min.	Gemeinsames HINGEHEN zum Startpunkt 10‘ <u>Vor dem Waldeintritt:</u> ORGANISATORISCHES / Fragen klären 5‘ INSPIRATION – Anekdote, Kennenlernspiel 10‘ LOCKERUNG – Kopf & Gesicht & Waldgardarobe 5‘

Aufbau WALDBADEN-WORKSHOP

Shinrin Yoga

B) HAUPTTEIL
170 Min.

MÄANDERN in den Wald	15‘
WALD-SONNENGRUSS	15‘
ÜBUNGSMIX aus der Kraft der 3	**100‘**
KÖRPER -> Atem- & Balanceübungen	
GEIST -> Achtsamkeits-/Sinnesübungen	
SEELE -> Natur- & Kraftrituale	
Reserve	20‘
Rückweg	20‘

Aufbau WALDBADEN-WORKSHOP

Shinrin Yoga

C) ABSCHLUSS 40 Min.	**<u>Auf der Wiese (*Waldrand*):</u>** SEELENBAUMELN 15‘ FEEDBACK-Runde 15‘ BEZAHLEN & Ankündigungen 10‘

Pflanzen-Neurobiologie



Das Gehirn von Bäumen

Der von Wuzeln durchzogene Boden ist eine Art Gehirn.

Eines, das sich nicht abgrenzt, sondern eines, das „denkt“, indem es ständig neue Verbindungen schafft und verstärkt.

Florianne Koechlin, Schweizer Genetikerin



Foto: Gabriela Markovic

Können Pflanzen sehen?



Im Grunde ist der ganze Körper der Pflanze mit Augen bedeckt oder anders gesagt: Die Pflanze ist ein einziges Auge. Sie kann Licht- u. Schatten wahrnehmen, ja sogar Licht essen.

Stefano Mancuso

Können Pflanzen Schmerzen empfinden?




Gute Erdung bringt‘s …



… weil starke Wurzeln beflügeln.


NAMASTÉ
Shinrin Yoga
NOMASKÉ