

---

## Balance in der freien Natur

"Nichts ist für mich mehr Abbild der Welt und des Lebens als der Baum. Vor ihm würde ich täglich nachdenken, vor ihm und über ihn." - Christian Morgenstern -

Schaffe Verbindung zum Shinrin Yoku und tauche in die Waldatmosphäre ein ... eine bewegt entspannte Einheit unter Bäumen.

Das Shinrin Yoku heißt frei übersetzt "Waldbaden" und wurde Anfang der 1980er-Jahre in Japan "erfunden". Die oberste Forstbehörde Japans hatte ein Leitmotiv im Zuge einer Waldschutzkampagne kreiert - das Motto "Wald tut gut, schützt den Wald".

Später kamen die Mediziner und wollten es genauer wissen. In zahlreichen Studien, einige davon aussagekräftig gestützt unter Laborbedingungen, wurde die heilsame Wirkung des Waldes erforscht. Prof. Dr. King Li, Uni Tokio, ist einer der führenden Wald-Mediziner weltweit. Er sagt:

**"Waldbaden ist die Kunst, sich durch alle Sinne mit der Natur zu verbinden."**

Durch die Verbindung mit dem Natur-Raum entsteht Ausgeglichenheit = Balance zu Körper, Geist und Seele.

Also nutzen wir die Kunst unserer Sinne zusätzlich mit der Kunst der fernöstlichen Bewegungsmethoden und kreieren ein bewusst bewegtes Eintauchen in die Waldatmosphäre und in unsere mentale sowie körperliche Balance.

Ein großer Faktor ist beim Shinrin Yoku der Baum mit seinen Duft- bzw. Botenstoffen, genannt Terpene. Diese Stoffe wirken nachweislich positiv auf unser Immunsystem. Denn die Terpene beeinflussen die Vermehrung und Aktivität unserer natürlichen Killerzellen (NK-Zellen). Hinweis: NK-Zellen werden im Rückenmark gebildet.

Ein weiterer Waldbaden-Effekt in Bezug auf den Baum ist das Blätter-Rascheln. Man sagt dem natürlichen Rascheln/Rauschen der Blätter das Stoppen des Gedankenkarussells nach.

Zusätzlich wirken Naturtöne gem. Studien heilsam auf unser System und schaffen Ausgleich. Den Ausgleich für den Tag-Nacht-Rhythmus schafft das Sonnenlicht bzw. die natürlichen Lichtverhältnisse.

Lassen wir dieses Wissen bei unserer bewegt entspannten Body-Mind-Einheit im Outdoorbereich einfließen.

Genauso wie die bewusste Atmung, die uns in die Balance bringt und hält.

### Übungen:

Meridiane abklopfen

Reinigen/Energetisieren - TriloChi inspiriert

Der Baum in Balance ... vom Keimling zur Buche - Yoga-/Pilates inspiriert

Augen-Move – Kopflös folgend

Kohärente Atmung

Energielenkung - verwurzelt sein – Mudra / Aufmerksamkeitsmeditation

**Katrin Dittrich**

Waldbaden im Deister

TriloChi am Deister

**Kontakt** gerne über Email [katrin@trilochi-deister.de](mailto:katrin@trilochi-deister.de) oder telefonisch unter 0 170 – 80 588 70