

# HEILUNG DURCH DEN WALD

*Die Liebe des Menschen zur Natur ist ihm angeboren, und sie hat uns über Generationen das Überleben gesichert. Wir wissen instinktiv, wie gut uns die Natur, der Wald und die Waldluft tun. In unserer modernen Zivilisation ist sehr viel Wissen über die Natur und ihre wundersamen Kräfte verloren gegangen. Doch vielen von uns ist bewusst, dass der Aufenthalt in der Natur die Entspannung fördert, die Konzentration stärkt, die Wahrnehmung von Schmerzen lindert, die Produktion von Glückshormonen ankurbelt und sogar spirituelle Erfahrungen auslösen kann.*

In unserer schnelllebigen Zeit können wir Menschen viel von Bäumen lernen. Sie zeigen uns, wie standfest und stark es uns machen kann, tiefe Wurzeln im Erdinneren zu haben. Die Wurzeln sind die Quelle des Lebens. Sie geben uns Lebenskraft, Energie, Halt und Nahrung. Durch eine Selbstreflektion im Wald können wir auf einige Fragen Antworten finden: „Wo und wie bin ich verwurzelt? Was gibt mir in meinem Leben Halt, Sicherheit und Nahrung?“ Gut geerdet zu sein, ist ausschlaggebend für den freien Fluss der Lebensenergie sowie für das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit im Körper. „Waldbaden – das Einatmen der Wald-Atmosphäre“: Shinrin-yoku ist in Japan mittlerweile eine offiziell anerkannte Methode zur Stärkung der Gesundheit. Professor Qing Li erforscht an der Nippon Medical School in Tokio seit Jahren die Heilkraft des Waldes. Zunehmend wächst auch weltweit das Interesse von Wissenschaftlern an der Erforschung der heilsamen Kräfte des Waldes. Wer sich im Wald aufhält, baut Stress ab, stärkt die Psyche und das Herz. Der Parasympathikus, der die Ruhe und die Entspannung bringt, wird aktiviert und gleichzeitig sinkt die Produktion von Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol. Stimmungsschwankungen, Angstzustände sowie Erschöpfung nehmen im Wald ab. Der Blutdruck wird gesenkt und der Pulsschlag beruhigt sich. Es gibt Studien, die zeigen, dass bereits nach einem Tag im Wald der Adrenalinspiegel bei Männern um fast 30 Prozent zurückgeht, bei Frauen sogar um mehr als die Hälfte.

## „Waldbaden mit Baum-Meditation“

Die Baum-Meditation hilft Ihnen dabei, sich mit frischer Lebensenergie aufzuladen. In nur wenigen Minuten erfahren Sie Entspannung und bauen Kraft, Sicherheit und Stabilität auf. Suchen Sie sich in der Natur einen Baum aus, lehnen sich mit dem Rücken an den Stamm und schließen Sie Ihre Augen. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus und machen Sie sich bewusst, wie fest der Baum in der Erde verwurzelt ist. Stellen Sie sich nun vor, dass aus Ihren Fußsohlen tiefe, feste und kraftvolle Wurzeln in die Erde wachsen. Spüren Sie, wie Sie sich zunehmend stabiler und kraftvoller fühlen. Machen Sie sich bewusst, wie der Baum von der Erde genährt wird und fühlen Sie sich von der Erde ebenso genährt, angenommen und geborgen. Vielleicht können Sie für einen Moment oder länger spüren, dass Sie eins mit der Natur und den Lebewesen sind. In Ihrem tiefsten Wesenskern sind Sie unbegrenzt, unendlich und frei. Sie spüren innere Stärke, Ruhe und Gelassenheit. Genießen Sie dieses Bewusstsein einige Minuten und lassen Sie es auf sich wirken. Öffnen Sie die Augen, atmen Sie tief ein und aus und bedanken Sie sich bei Ihrem Baum für diese Erfahrung.

## Kontakt und Informationen:

Marketa Sura | Persönlichkeits-, Bewusstseins- und Potenzialentwicklung  
Tirolderstr. 9 | 83435 Bad Reichenhall  
Tel.: +49 171 4262656  
info@human-concept.net  
www.human-concept.net

