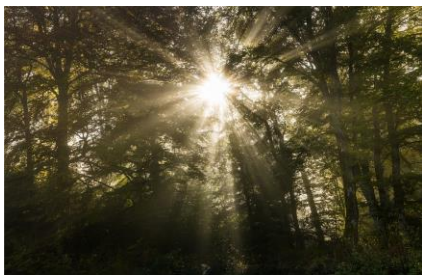


Waldbaden / Komorebi

Eine Übung aus dem Shinrin-Yoku

*Komorebi ist japanisch und bedeutet „Sonnenlicht, das durch die Blätter der Bäume fällt“.
Shinrin-Yoku heißt „Ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen“.*



Diese kleine für jedermann gut durchführbare Übung besticht durch ihre Einfachheit und Wirkung. Wir alle kennen den Effekt von Sonnenstrahlen, die sich den Weg durch die Lücken im Blätterdach des Waldes bahnen und sind bezaubert von der Stimmung, die das in uns und um uns herum erzeugt. Aber wie das in unserem betriebsamen Alltag so ist, nehmen wir nur selten Zeit dieses Wunder der Natur bewusst zu erleben. Dabei sind es gerade diese, für die Natur alltäglichen Dinge, die unserer Seele Raum zum Aufatmen geben und den Geist zur Ruhe kommen lassen.

Ziel: Entspannung der Augen, Tiefenentspannung, Seele baumeln lassen, Abschalten, den Geist beruhigen, Stress abbauen.

Zeitraumen: 1 bis 1,5 Std.

Vorbereitung: Für die Führenden/Leiter ist es wichtig, im Vorfeld eine geeignete Wegstrecke festzulegen. Sie sollte innerhalb von 10 Minuten zu einem ruhigen Platz im Wald führen, der sich durch eine möglichst vielfältige Pflanzenwelt auszeichnet, die idealerweise Moostep-piche am Boden hat. Größere Flächen mit trockenem Laub sind auch günstig. Ein Glöckchen oder Flöte für die Zeitanzeige mitnehmen, damit die Teilnehmer/innen frei sind von zeitlichem Druck und keine Uhr benötigen. Mitnehmen: Badehandtuch oder großes Tuch, bei Nässe eine feuchteundurchlässige Unterlage. Wasser zum Trinken. Je nach Jahreszeit auch Zeckenschutz.

So wird's gemacht: Nach einer kurzen Einstimmung der Teilnehmer z.B. in Form eines passenden Jahreszeitengedichts gehen alle gemeinsam los. Der Leiter betont die Wichtigkeit der Art und Weise des Gehens. Alle gehen schweigend, um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und den Gedankenstrom zu verlangsamen. Die weitere Aufgabe besteht darin darauf zu achten, welche Geschwindigkeit sich leicht anfühlt und auszuprobieren, was sich ändert, wenn man schneller oder langsamer als gewöhnlich geht. Am vorgesehenen Areal angekommen, soll sich jeder einen schönen Platz suchen, der mindestens 5-10m vom nächsten Gruppenmitglied entfernt ist.



Alle machen es sich an ihrem Platz bequem, legen sich auf den Boden und richten den Blick nach oben in die Baumkronen. Hilfreich ist es, jetzt ein paarmal kräftig durchzuatmen (evtl. seufzen oder gähnen).

Den Körper kurz komplett anspannen und dann wieder entspannen. Beim Entspannen und Ausatmen stellen wir uns vor, dass wir in den Waldboden einsinken.

Wir lassen unseren Blick langsam nach oben wandern. Dabei machen wir den Blick weich und weit, wir strengen uns nicht an.

Jetzt ist Zeit, nach Lust und Laune die unterschiedlichen Kronenbereiche, Farben und Formen der Zweige und Blätter, den Himmel, die Lichtreflexionen usw. zu betrachten, nicht fixieren. Einfach nur wirken lassen.

Die eigene Stimmung einfangen, spüren, wo im Körper Veränderungen sind, wie fühlt sich das an?

Träumen ist ausdrücklich erlaubt!

Dauer: mindestens 10, maximal 30 Minuten

Klingeln oder flöten, wenn die Zeit um ist. Keine Uhr oder Kontrolle durch die Teilnehmer nötig – wichtig!

Sebastian-Kneipp-Tag 2020: **Einfach.Ganzheitlich.Natürlich.**

Nachdem alle wieder zusammen sind, kann man kurz nachfragen, ob es allen gut geht und dann ebenfalls schweigend (ermöglicht ein Nachspüren und Wirken lassen des Erlebten) den Rückweg antreten.

Erzählrunde: Als Abschluss ist es wichtig, dass die Gruppe die Möglichkeit bekommt sich auszutauschen und die Eindrücke zu teilen. Am Besten in Form einer Erzählrunde, bei der immer nur einer spricht, alle anderen nur Zuhören und nichts kommentiert wird.

Wichtig: Niemand muss etwas sagen!

Man kann die Runde mit einer möglichst offenen Frage einleiten (z.B. Wie geht es euch jetzt? Was habt ihr erlebt? Was möchtet ihr berichten? Wie ist es euch ergangen?)

Wenn alle fertig gesprochen haben, ist es schön mit einem Dank an den Wald oder einem passenden Gedicht die Teilnehmer in „die Welt da draußen“ zu verabschieden.



Dipl. Ing. FH Annette Born
www.der-innere-aeussere-garten.de