

# Shinrin Yoku (Waldbaden)

## Naturtherapie zur Heilung von Körper und Geist

Haben Sie jemals von dem Wort „Waldbaden“ gehört?

In Japanisch „森林浴“: 森 – shin – großer Wald, 林 – rin – kleiner Wald, 浴 – yoku – Baden.

Folgende Begriffe und Wörter sind Ihnen sicher bekannt: Sonnenbaden und Seewasser-Baden. Das neue Wort Waldbaden wurde 1982 vom Direktor der japanischen Forstbehörde, Tomohide Akiyama, geprägt. Er wollte, dass viele Menschen den Wald besuchen und ihre Kräfte stärken, indem sie sich entspannen. Das Waldbaden ist einfach eine Aktivität, bei der Menschen mit dem Wald verschmelzen und mit ihm harmonisieren, indem sie langsam durch den Wald laufen.

Es ist empirisch bekannt, dass Sie, wenn Sie von Natur umgeben sind, sich angenehm und entspannt fühlen. Daher haben Wissenschaftler aus Ost und West die Forschung begonnen, wie die Natur auf die menschliche Gesundheit in physiologischen und psychologischen Aspekten wirkt.



In letzter Zeit ist das Interesse am Waldbaden gestiegen, denn wir sind in der heutigen, künstlich urbanisierten Gesellschaft überfordert, gestresst und deswegen anfällig für Krankheiten. Mit der Entwicklung von Informationstechnologien wie Computern wurde 1984 in den Vereinigten Staaten das Wort „Techno-Stress“ geboren. Naturheilverfahren wie das Waldbaden können die Krankheit nicht behandeln, aber sie haben einen „vorbeugenden medizinischen Effekt“, der es schwierig macht, krank zu werden. Das ist dann auch eine Möglichkeit, die Kosten des Gesundheitssystems zu senken, weil weniger

Personen erkranken.

Forscher haben verschiedene beweisende Experimente durchgeführt. Und daraus wurden die folgenden vier bedeutenden Effekte des Waldbadens belegt.

- Die Aktivität des Stirnlappens beruhigt sich
- Unterdrückung der Aktivität des Sympathikus und Förderung der Aktivität des Parasympathikus
- Verminderte Konzentration des Stresshormons "Cortisol"
- Aktivierung natürlicher Killerzellen

Vor kurzem wurde das Buch „Shinrin-yoku: The Japanese Way of Forest Bathing for Health and Relaxation“ („Shinrin-Yoku: Der japanische Weg des Waldbadens für Gesundheit und Entspannung“) auf Englisch veröffentlicht. Der Autor ist Prof. Yoshifumi Miyazaki von der Universität Chiba, der 2003 die „Waldtherapie“ als „Waldbaden mit wissenschaftlichen Beweisen“ initiiert hat.

<https://www.nippon.com/en/people/e00140/miyazaki-yoshifumi-explores-the-healing-power-of-the-forest.html>

Die Waldtherapie ist eine Aktivität, die sich vom herkömmlichen Bergsteigen und Trekking oder Wandern sowie dem allgemeinen Waldbaden unterscheidet. Es kann schwierig sein, ohne die Hilfe eines Waldtherapeuten oder eines Therapieführers genügend Wirkung zu erzielen. Jede Waldtherapie-Basis bietet verschiedene Arten von Waldtherapie-Programmen, die sich auf das Gehen, Sitzen und Beobachten des Waldes konzentrieren. Darüber hinaus werden an jeder Basis ausführliche Veranstaltungen angeboten.

In der Tat gibt es verschiedene Angebote:

- Meditation, Yoga, Stretching, Hängematten, Kontakt mit Bäumen
- Programm mit Wasserfall, Sternenhimmel, Schnee
- Programme mit Kirschblüten, Blumen und Herbstlaub, wobei wir uns auf die Schönheit der vier Jahreszeiten in Japan konzentrieren, terrassenförmige Reisfelder, Teeblättersammeln und heiße Quellen
- Konzert, Aromatherapie, Reiten und Hundetherapie
- Nordic Walking für Senioren, und für Kinder Fischfang und Klettern auf Bäume usw.

Gegenwärtig sind 63 Waldtherapiebasen in Japan von der Forest Therapy Society zertifiziert.

[https://www.fo-society.jp/therapy/cn45/index\\_en.html](https://www.fo-society.jp/therapy/cn45/index_en.html)

<http://www.fo-society.jp/quarter/>

Neben von der Non-Profit-Organisation Forest Therapy Society zertifizierten Basen für die Waldtherapie gibt es viele Waldbadeplätze. Es gibt viele Orte in der Nähe Ihres Hauses, wie Shinjuku Gyoen, Takao-San, Meiji -Jingu und Mitake-San usw.

Das japanische Archipel ist von Norden nach Süden etwa 3.000 km lang, und aufgrund seines Klimas und seiner Geographie gibt es eine Vielzahl von Baumarten. Die Flora Japans ist vielfältig und es gibt ungefähr 5.560 in Japan heimische Arten. Und Wälder machen 69% der Landfläche Japans aus. Also viele Möglichkeiten, das Waldbaden zu praktizieren ...

Auch in Deutschland hat dieser Trend Einzug gehalten. Mittlerweile kann man sich zum „zertifizierten Kursleiter Waldbaden“ ausbilden lassen. Es gibt auch die „Deutsche Akademie für Waldbaden“, die 2018 gegründet wurde:

<https://www.waldbaden-akademie.com/>

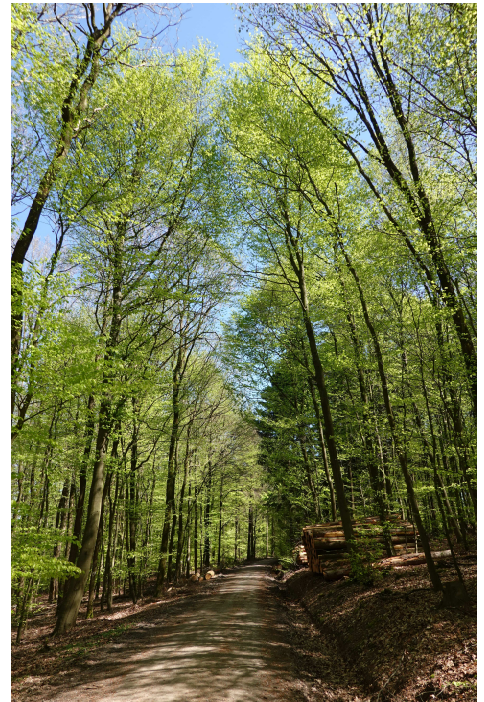
Eine der führenden Personen, die Waldbaden in Deutschland populär machen wollen, ist Annette Bernjus. <https://www.waldbaden.com/>

Einen interessanten Artikel aus deutscher Sicht hierzu finden Sie unter <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2018/03/waldbaden-natur-heilung-gesundheit-japan/komplettansicht>

Wie fangen Sie am besten mit dem Waldbaden an, wenn Sie es einmal ausprobieren wollen?

Schalten Sie zuerst Ihr Handy aus, versetzen Sie sich in die Natur, entspannen Sie sich, indem Sie den Unterschied zwischen den Jahreszeiten spüren, Bäume beobachten und Geräusche hören! Dies ist ein Waldbaden!

Kuniko Chinzei (S.S.)





## 森林浴—心と体を癒す自然セラピー—

みなさんはこれまで森林浴という言葉を目にしたことはありますか。

この言葉は日本語です。各漢字は意味を表しています。森は大きな森、林は小さな森、浴は浴びる。

日光浴や海水浴という言葉とその意味はもちろんでしょ。森林浴という新語は、1982年に日本の林野庁長官 秋山智英が新しく造ったものです。彼は多くの人々が森を訪れて、リラックスすることによって精力を高めるように考えたのです。森林浴とは、まさにゆっくりと森の中を歩くことで、人間が森と融合し調和する活動です。

元々自然に囲まれると何となく気分が良い、リラックスするということは経験的に知られていたので、これを機に、東西の科学者たちが、自然が、生理的・心理的にみて人間の健康にどのように作用するのかを、研究し始めました。



最近森林浴への関心が高まってきていますが、それは現代の人工的な都市社会において、私たちは覚醒しすぎた状態、ストレス状態になり、病気になりやすい身体になっているのです。また、コンピューターなどの情報技術の発達に伴い、1984年には米国で「テクノストレス」という言葉も生まれています。森林浴を含む自然セラピーは、疾病を治療することはできませんが、病気にかかりにくくするという「予防医学的効果」があり、ひいては医療費の削減にも貢献するのです。

研究者はさまざまな実証実験を行ってきました。そして、そこから森林浴には以下のような重要な効果が4つあることが検証されました。

- ・脳の前頭葉の活動の沈静化
- ・交感神経活動の抑制と副交感神経活動の昂進
- ・ストレスホルモン「コルチゾール」の濃度低下
- ・ナチュラルキラー細胞の活性

最近「Shinrin-yoku: The Japanese Way of Forest Bathing for Health and Relaxation」（日本における森林浴：健康とリラックスのために）という英語で書かれた本が出版されました。著者は、2003年に「科学的裏付けのある森林浴」を意味する「森林セラピー (Forest therapy)」を提唱した千葉大学の宮崎良文教授です。

<https://www.nippon.com/ja/people/e00140/>

森林セラピーは、これまでの登山やトレッキングまたはハイキング、並びに一般的な森林浴とは一線を画した活動で、森林セラピストやセラピーガイドの助けなしには十分な効果を得るのは難しいかもしれません。各森林セラピー基地には、歩く、座る、森林を観察する、などを中心とした様々なタイプの森林セラピープログラムが用意されています。それらに加えて、それぞれの基地で、工夫を凝らしたイベントが提供されています。

実際には、いろんなメニューが用意されています

- 1) 瞑想、ヨガ、ストレッチ、ハンモック、樹木への接触

- 2) 滝、星空、雪山を使ったプログラム
- 3) 日本の四季の美しさに焦点を当てた桜、花、紅葉を用いたプログラム、棚田、お茶摘み、温泉も提供
- 4) 音楽会、アロマセラピー、乗馬やドッグセラピー
- 5) 高齢者向けのノルディックウォーキング、子ども向けの魚つかみや木登り等々

現在、日本には63ヶ所の森林セラピー基地が森林セラピーソサイエティに依って認定されています。

<http://www.fo-society.jp/quarter/>

特定非営利活動法人森林セラピーソサイエティに認定された森林セラピー基地以外にも、たくさんの森林浴スポットがあります。あなたの家の近くにも、例えば、新宿御苑、高尾山、明治神宮、御岳山 等々たくさんありますよ。

日本列島は南北に長く、北から南までおよそ3000kmあり、その気候と地理によって多くの種類の樹木が存在します。日本の植物相は多種多様で、およそ5560種が自生しています。そして森林は日本の国土の69%を占めています。だから森林浴を実践するチャンスはたくさんあるはず.....

ドイツにもこのトレンドは到来しています。今では森林浴コースリーダーの養成所も出来ています。また、2018年には「ドイツ森林浴アカデミー協会」が設立されました。

<https://www.waldbaden-akademie.com/>

ドイツに森林浴を広めようとしている指導的立場の一人は、Annette Bernjusz です。

<https://www.waldbaden.com/>

これに関してドイツ人の観点から見た興味深い記事は、以下のウェブサイトをご覧ください。

<https://www.zeit.de/zeit-wissen/2018/03/waldbaden-natur-heilung-gesundheit-japan/komplettansicht>

もし、あなたが一度森林浴を試して見たいと思われたら、どのように始めたら一番いいでしょうか？

まずは、携帯電話を切って、自然の中に身を置き、季節の変化を感じたり、木々を見たり、音を聞いたりすることによってリラックスしましょう！これが森林浴です。

鎮西恭仁子

