

Übung:

Das Grün des Waldes aufnehmen

Dauer: mind. 20 Minuten

Einleitung:

Aus evolutionärer Sicht waren nicht die Augen allein dafür zuständig, dass wir über Stock und Stein wandern konnten. Es war vor allem der Gleichgewichtssinn. Um Gefahren frühzeitig zu erkennen, musste der Urmensch auf seinen Tagesmärschen den Blick schweifen lassen. Er hat sicher nicht starr auf den Boden geguckt, damit er nicht stolpert, so wie wir es heute im Alltag oft tun.

Hebe beim langsamen Schlendern immer mal wieder den Blick an, das fördert das periphere Sehen, das mit dem Gleichgewichtssinn in Verbindung steht. So werden zugleich alle Sinne geschärft, wir sind hellwach und aufmerksam. Diese sehr einfache Augenübung verbindet das Waldbad mit Erholung für die Augen.

Übungsbeschreibung:

- ❖ Gehe nun einfach einen Weg entlang und schaue in die Ferne. Achte bei der Streckenführung darauf, dass sie keine größeren Unsicherheiten birgt.
- ❖ Später, wenn Du etwas besser geübt bist, kannst Du die Übung auch auf unebenes Gelände ausweiten

aus: Bernjus, A. (2018), *Waldbaden*, mvg Verlag