

# Naturaresponse, la risonanza dei flussi energetici.



## Bosco

In Austria, nel **Kufsteinerland (in Tirolo)** è nata una nuova filosofia per trascorrere un autunno speciale: **Naturesponse®**. Si tratta di una risonanza naturale, un'eco che unisce le persone con la natura più autentica. In autunno la natura va a riposare. E invita anche le persone a fare altrettanto. Nel foliage alpino, tra il giallo delle betulle, il marrone chiaro degli aghi dei larici e la foresta che piano piano si spoglia delle foglie creando una moltitudine di colori, ci si rigenera completamente.

La connessione più intima con se stessi è attivata grazie all'immersione (anche guidata) nella natura, in luoghi che da secoli sono conosciuti per i loro potenti flussi energetici. Qui si respira riempiendo i polmoni di aria fresca, il suolo morbido della foresta cede il passo, si può camminare a piedi nudi per sentire il contatto primordiale con la terra, il profumo delle erbe aromatiche inebria l'atmosfera autunnale.



## Abbraccio ad un albero antico

## Connessione tra uomo e natura

**NATURERESPONSE®** riguarda la connessione tra la natura e l'uomo e viceversa tra l'uomo e la natura. Nei luoghi del **potere energetico**, gli esercizi di "risonanza con la natura" possono aumentare la percezione della propria coscienza e dei propri sensi. Si allentano tutti i muscoli e quasi in automatico si

rafforza la fiducia nella propria percezione. In questo modo, la natura diventa esattamente ciò che è attuale e importante. Sotto gli antichi alberi c'è sempre un posto speciale per fermarsi. Per dimenticarsi dell'orologio e prendersi tutto il tempo necessario per ricaricarsi. Un **“soggiorno nel bosco”** è semplicemente, per sua natura intrinseca, rilassante.

Le foreste e i boschi del Kufsteinerland in Tirolo sono sia un'oasi di pace sia una fonte di forza. Il **“bagno”** nella natura regala effetti benefici che si ripercuotono positivamente su mente, corpo e spirito. Nel libro **“The Biophilia Effect”**, **Clemens C. Arvay** riassume gli **studi scientifici** sull'effetto sia calmante sia rigenerante del bosco, giungendo a risultati sorprendenti. L'aria del bosco esercita un effetto positivo sul sistema immunitario tramite le molecole del profumo delle diverse piante.



Punto energetico nel bosco

## **Il potere calmante del bosco**

Anche a livello psicologico, il bosco riduce lo stress, e quindi, come effetto cascata, ha effetti benefici sul sistema immunitario e sull'apparato digerente, legato anche al fattore **“stress”**, tra le malattie del secolo più diffuse. Gli ingredienti per il **“bagno nel bosco”** sono molto semplici: un bosco tranquillo, incontaminato e il tempo. Prendersi il proprio tempo, non avere fretta, e semplicemente rilassarsi durante una tranquilla passeggiata nella natura, osservando le proprie sensazioni con tutti i sensi.

Non si tratta di valutare, pensare o andare da un punto all'altro in fretta, si tratta di consapevolezza. Ciò significa essere nel momento presente, **“qui e ora”**, non bisogna pensare al passato né al futuro. Il contatto con la

natura e con se stessi permette di rilassarsi al 100%.



Albero antico

## **La dimostrazione scientifica dei flussi energetici nel Kufsteinerland in Tirolo**

Oltretutto nel **Kufsteinerland in Tirolo**, numerosi luoghi della natura, della forza e della coscienza e vari esercizi secondo il principio NATURERESPONSE® invitano a essere **più consapevoli e vivere senza stress**. Ecco i percorsi energetici dove entrare in stretto contatto con la natura. Al **lago di Thiersee**, si trovano **flussi energetici dimostrati scientificamente**.

Infatti questo idilliaco lago è il posto giusto per fare una passeggiata rilassante con esercizi energetici o per fare yoga al mattino presto. Lungo il **Sentiero delle Erbe** si cammina tra i profumi delle piante. Un piacere per il corpo, la mente e l'anima.



Thiersee -Sorgente di forza

## **Luoghi pieni di energia nel Kufsteinerland in Tirolo**

Nella piccola cittadina di **Bad Häring**, chi vuole vivere una profonda esperienza sensoriale, può percorrere il **Sentiero della forza** e delle fonti. Un altro luogo è la **fonte azzurra ad Erl**: l'energia che emana questo luogo è inconfondibile.

Altri luoghi pieni di energia che circondano la Kufsteinerland in Tirolo e gli otto pittoreschi paesini limitrofi, invitano a soffermarsi ed a ricaricare le batterie.

Ad esempio **l'abete secolare dello Steinberg**, o la **riserva naturale del Kaisergebirge** (di cui fa parte la **Kaisertal**, premiata nel 2016, in occasione della trasmissione televisiva **"9 luoghi – 9 Tesori"** come il posto più bello in Austria) è uno dei posti prediletti da chi ama fare il pieno di energia.



Sentiero delle leggende- Sentiero circolare a Bad- Aering

## **Un exploit di forza rigenerante nel Kufsteinerland in Tirolo**

La splendida passeggiata che passa per la **cappella di San Nicola a Ebbs** è una specie di ritiro spirituale e meditativo nella calma e nella tranquillità. Oltretutto i punti energetici che vengono scoperti durante questa passeggiata che si inoltra in una foresta di faggi, dopo la quale ci si sente rinvigoriti e carichi di energia, sono un vero exploit di forza rigenerante. Infatti vicino alla cappella c'è una cascata d'acqua che crea l'atmosfera simile alla foresta pluviale di alta umidità. Il terreno del bosco è morbido e tutt'intorno il cinguettio degli uccelli si mescola a quello del fragore dell'acqua. Questi suoni naturali generano un rilassamento profondo.

Salendo (a piedi o con la seggiovia) alla stazione a monte **Kaiserlift**, si trova la famosa **piattaforma a forma di spirale "Adlerblick"**, situata a 1.280 metri sul livello del mare, munita di un telescopio speciale che offre una magnifica vista. La spirale stessa è considerata un simbolo di vita e cambiamento. Inoltre dalle piccole creature come le chioccioline

alle enormi nebulose a nebulizzazione a spirale: la forma della spirale è un ritorno continuo alla vita. La piattaforma è un **simbolo di down-to-earthness**, costruita esclusivamente con materiali del territorio: pietre della **valle dell'Inn** e legno degli alberi che dovevano essere abbattuti per costruire il nuovo edificio.



Chiesa di San Nicola ad Ebbs

Lo stress cede il passo alla calma e alla tranquillità. Tra questi boschi e questi pascoli ci si tuffa in un **rigenerante abbraccio nella foresta alpina**, mantenendo il contatto con la natura in tutte le sue sfumature.

## **INFORMAZIONI:**

<http://kufstein.com>

## **ARTICOLI CORRELATI:**

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/cosa-vedere-a-kitzbuhel-e-nei-dintorni-del-paese/>