



I LUOGHI AUTUNNALI DOVE RIGENERARSI

NATURESPONSE, LA RISONANZA NATURALE DEI FLUSSI ENERGETICI

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.

In Austria, nel Kufsteinerland (in Tirolo) è nata una nuova filosofia per trascorrere un autunno speciale: **Naturesponse®** è una risonanza naturale, un'eco che unisce le persone con la natura più autentica. 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.

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 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. Arvey 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. 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%.

Nel Kufsteinerland, 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**; 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.

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 Kufstein e gli otto pittoreschi paesini limitrofi, invitano a soffermarsi ed a ricaricare le batterie: **l'abete secolare dello Steinberg**, 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.

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. 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; 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; 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.

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.

Info: www.kufstein.com

CONTATTI PER LA STAMPA

PIZZININI / SCOLARI
COMUNICAZIONE

Alessandra Fusè

alessandra.fuse@pizzininiscolari.com – Cell. +39 328 97 98 955

Christian Pizzinini

christian.pizzinini@pizzininiscolari.com – Cell. +39 338 854 3309

www.pizzininiscolari.com