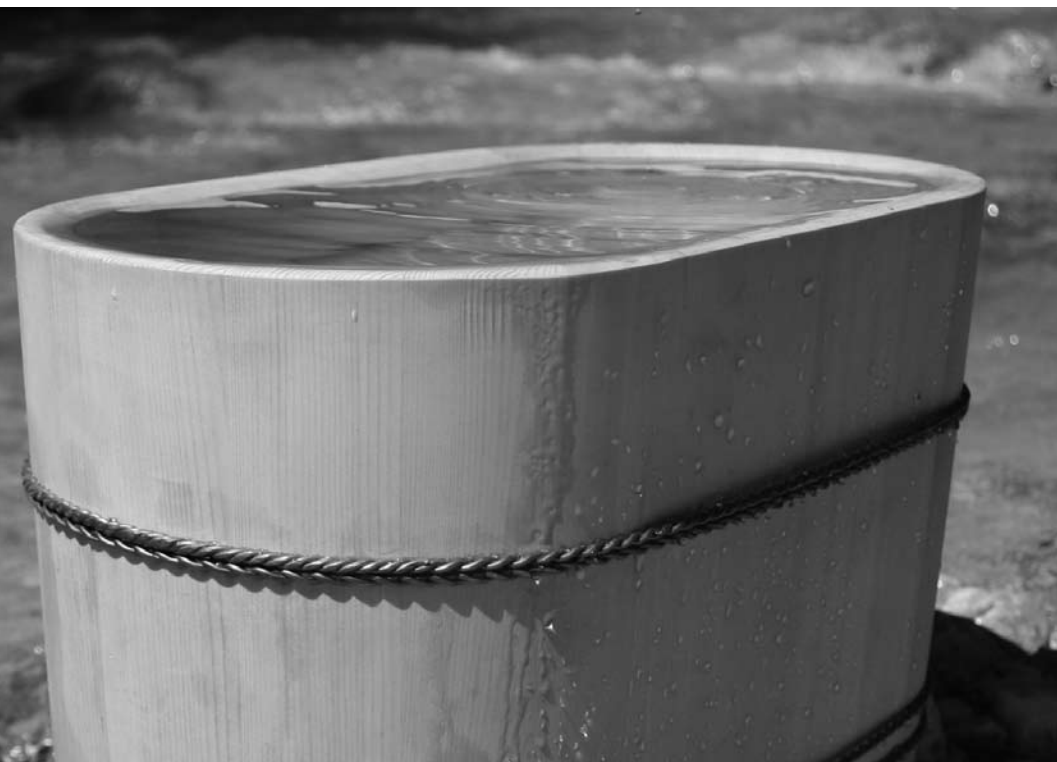


Das japanische Bad

Wannen aus naturbelassenen Hölzern japanischer Baumarten



木
林

mori

FINE STYLE JAPAN



Die japanische Badekultur



Land der Vulkane und Thermalquellen, der Wälder und Zen-Spiritualität

Japan ist ein vulkanischer Archipel, mit zahllosen Thermalquellen übersät und zu zwei Drittel seiner Fläche mit Wäldern bedeckt. Die geografische Lage und Beschaffenheit des Geländes bewirken, dass das Klima und die natürliche Umwelt, das Leben der Einwohner grundlegend beeinflussen. Aus dem tiefgreifenden Kult zu traditionellen Werten schöpfen die Japaner unbestreitbares Wohlbefinden, wodurch Japan zu den Ländern mit höchster Lebenserwartung zählt.

Die traditionellen Badegewohnheiten der Japaner entsprechen einerseits praktischen Aspekten, sind aber auch durch geistige und moralische Grundsätze geprägt, welche ähnlich der Teezeremonie im Zen-Buddhismus ihren Ursprung finden. Die Hauptabsicht liegt natürlich in der Körperhygiene, auf welche der Durchschnittsjapaner äußerst bedacht ist. Man verwendet dabei Thermalwasser oder aufgeheiztes Wasser, relativ heiß um die 40°C. Aufgrund klimatischer Gegebenheiten wird dieses Ritual sehr häufig durchgeführt. Im schwülen Sommer überhitzt das Bad vorübergehend den Körper, wodurch dieser eine wohltuende Wirkung durch die fortwährende Hautausdünstung erfährt. In der Winterszeit stellt das Baden eine nützliche Methode dar, den Körper tiefgehend zu erwärmen.

Sowohl zuhause, als auch in öffentlichen Bädern mit größeren Wannen, wird der Tradition entsprechend im selben Wasser gebadet. Vor Betreten der Badewanne wäscht jede Person reinlichst den gesamten Körper, auf Schemeln sitzend und sich des warmen Wassers mittels Schöpfkübel, Schüssel oder Dusche bedienend. Auf diese Weise wird das Badewasser in welches man steigt nicht verschmutzt, und man gewöhnt sich obendrein an die Temperatur des warmen Wassers. Normalerweise baden Japaner nackt und bedecken sich lediglich mit einem kleinen Handtuch.

Eintauchen und sich in sauberem, dampfendem Wasser entspannen

Die japanische Badekultur beruht auf der wohltuenden Wirkung und dem Komfort, den man durch das Eintauchen des Körpers in sehr warmes Wasser erfährt. Diese Wirkung wird als ideal betrachtet, wenn sich zur behaglichen Wärme des Wassers jene Umstände einstellen, welche eine volle Sinneserfahrung liefern: die Berührung mit natürlichen Materialien, der Geruch wohlriechender Essenzen, die Schönheit japanischer Hölzer mit ihren hellen, reichhaltigen Maserungen, Dampf, Duft und Farbe des Wassers, ein Panoramablick oder die Aussicht auf einen stilvollen



Garten – und all das in harmonischer Ruhe, allenfalls unterbrochen durch das Geplätscher eines kleinen Wasserfalls oder erfrischt durch eine leichte Brise. Analog zur Teezeremonie trifft man auch im Ritual des japanischen Badens auf die vier Grundsätze *wa-kei-sei-jaku*:
Harmonie - Ehrfurcht - Reinheit - Stille.

Ofuro, sentō, onsen, rotenburo

Für das japanische Baderitual bieten sich, je nach Anlass und örtlichen Gegebenheiten, unterschiedliche Variationen an: *ofuro* steht für Baden allgemein (im Eigenheim), *sentō* bezeichnet das öffentliche Bad, *onsen* sind Thermalbäder und *rotenburo* das Bad unter freiem Himmel, welche häufig von idyllischen Landschaftsbildern inmitten der Natur geprägt sind.

Wohltuende Wirkungen beim Baden

Beim Baden, besonders wenn dies nach „japanischem Stil“ - mittels gründlicher Körperreinigung und anschließendem Eintauchen zur Entspannung - erfolgt, wird der Körper fünf grundlegenden Aktivitäten unterzogen, welche uns häufig nur unzureichend bewusst sind, jedoch in der japanischen Fachliteratur ausführlich beschrieben werden.

Die *Wärme* fördert die Schweißbildung und die entsprechende Öffnung und Säuberung der Poren, wirkt regulierend auf die Körpertemperatur, kontrolliert sowohl das sympathische, als auch das parasympathische Nervensystem und normalisiert die Herzrhythmickeit, aktivierend oder beruhigend je nach Wassertemperatur.

Der *Wasserdruck* wird beim Eintauchen in die Wanne normalerweise nicht wahrgenommen. Dennoch kann man bei erhöhter Achtsamkeit feststellen, besonders wenn das Eintauchen sitzend bis zur Schulterhöhe erfolgt, dass auf die Brust eine gewisse Kompression einwirkt, welche den Brustumfang um einige Zentimeter reduziert. Dies aktiviert Atmung, lymphatisches System und Blutkreislauf.

Die *Auftriebskraft* vermindert, gemäß dem Prinzip von Archimedes, das Körpergewicht im Wasser bis zu einem Zehntel. Dabei stellt sich ein Gefühl der Leichtigkeit und Freiheit ein. Das Wasser verfügt auch über eine bestimmte Viskosität, welche den Muskelbewegungen Widerstand leistet.



Chemische Substanzen wie sie Thermalquellen beinhalten, rufen im Körper besondere Reaktionen hervor. Thermen werden als solche bezeichnet entsprechend den oligo-mineralen Wirkstoffen, welche diese enthalten und in gewöhnlichem Quell- oder Leitungswasser nicht vorkommen. Zum umfassenden Thema der Thermalquellen und den Wirkungen auf den menschlichen Körper in Bezug auf die Art der Inhaltsstoffe, dessen Konzentrationen, die wechselseitigen Zusammenhänge sowie Erfahrungen über eine Vielzahl ganz spezieller *onsen* mit besonderen Wasserqualitäten gibt es in Japan unzählige Abhandlungen.

Es ist die Gesamtheit der physikalischen und chemischen Einwirkungen sowie die Art und Weise wie gebadet wird, was das Wohlbefinden des Körpers ausmacht. Körpertemperatur, Blutdruck, Hormonproduktion sind von den Tagesrhythmen reguliert und geraten im heutigen von Stress und Hektik gezeichnetem Leben häufig aus dem Gleichgewicht, verlieren ihren Rhythmus. Das Bad im warmen Wasser mit dessen statischem Druck und Auftrieb sowie zusätzlichen Substanzen stimulieren den Körper auf unterschiedliche Weise, so dass der gestörte Rhythmus in sein ursprüngliches Gleichgewicht zurückgeführt wird. In die japanischen Spa's geht man nicht „um eine Krankheit zu kurieren“ sondern vielmehr um die „eigene Kraft der Selbstheilung zu stimulieren“.

Der *Ortswechsel*, z.B. anlässlich eines Urlaubs oder einer „Flucht“ in die Natur, erzeugt noch vor physikalischen und heilenden Effekten auf unseren Körper eine beruhigende Wirkung und Nüchternheit (positive psychologische Effekte). Eine Umgebung wie sie im Gebirge oder am Meer herrscht, ruft im Körper besondere Erregungen hervor: Veränderungen der Temperatur, des Luftdrucks und somit des Sauerstoffgehalts stimulieren Puls, Atmung und Metabolismus.

Ryokan: ein höflicher Ort um Geist und Körper zu entspannen

Eine typisch japanische Form für kurzen Regenerationsurlaub sind Aufenthalte in sogenannten *ryokan* oder *onsen-ryokan*, charakteristische Spa-Gasthöfe in japanischem Stil, eingerichtet mit *tatami*, *shoji* und *futon*-Betten, wo die hohe Badekultur sich mit den Gaumenfreuden der gesunden, japanischen Küche vereint.

Die japanische Holzkultur



Verbreitung, Funktion und Ästhetik japanischer Hölzer

Holz ist im Land der aufgehenden Sonne ein weit verbreiteter, traditionsreicher Werkstoff. Seine Verwendung spielt im täglichen Leben eine wichtige Rolle, sowohl als Material beim Hausbau, als auch bei einer Vielzahl von alltäglichen Gebrauchsgegenständen.

Die unterschiedlichen klimatischen Voraussetzungen, der sich über 3000 km erstreckenden japanischen Inseln, zwischen kalten Polarwinden und subtropischen Meeresströmungen, bewirken auf den diversen Hanglagen sehr unterschiedliche Wachstumsbedingungen. Daraus konnten sich heimische Baumgattungen mit ganz speziellen Hölzern entwickeln, welche sich für bestimmte Anwendungsbereiche besonders eignen.

Der deutsche Architekt Bruno Taut vermerkt in seiner Abhandlung *Das japanische Haus und sein Leben*, welche er während seines mehrjährigen Japan-Aufenthaltes in den 30er Jahren verfasste: „Der Aristokrat im Walde ist aber die Japanische Zypresse, *hinoki* genannt. Sie ist stark und von weicher, sanfter Schönheit ohne besondere Betonung ihrer Maserung und gibt dem Hause, Schrein oder Tempel einen köstlichen Duft, der zwei Jahre lang und mehr anhält. Dieses Holz ist das edelste und teuerste und kommt deshalb für die Massenverwendung nicht in Betracht.“

Holzbadewannen aus naturbelassenen Hölzern japanischer Baumarten

Im japanischen Haus hat die Badewanne eine Tiefe von ca. 60 cm, damit eine sitzende Person bis zu den Schultern eintauchen kann. Traditionell ist die Wanne in einer der besonders wasserbeständigen autochthonen Holzarten *hiba* - *hinoki* - *koyamaki* - *nezuko* - *sawara* gefertigt. Eine weitere, grundlegende Eigenschaft dieser original japanischen Hölzer

liegt darin, dass sie bei Kontakt mit warmen Wasser und Dampf, angenehme Duftnoten entfalten und anhaltende Geruchsempfindungen erzeugen.



Eigenschaften der Nadelblattbäume *hiba* - *hinoki* - *koyamaki* - *nezuko* - *sawara*

Die speziellen *goboku*-Hölzer, fünf der typischen Baumarten der Regionen Kiso und Hiba, verfügen über unterschiedliche Eigenschaften, welche Wohlbehagen und Gesundheit gleichermaßen positiv beeinflussen. Diese Merkmale sind jedoch bei den einzelnen Hölzern unterschiedlich betont; daher empfiehlt sich eine sorgfältige Auswahl der idealen Holzgattung, je nach den individuellen Anliegen aus ästhetischer und funktioneller Sicht.



Entspannende und antibakterielle Wirkung der goboku-Hölzer

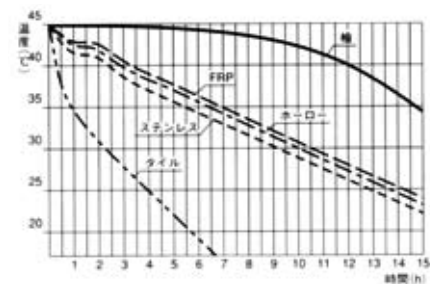
Dank der beinhaltenden *Fitociden*, wie *Hinokitiol*, welche zur Familie der *Terpenen* (verflüchtigte Substanzen) gehören, verbreiten diese Hölzer einen charakteristischen und lang anhaltenden Wohlgeruch mit entspannender und antibakterieller Wirkung, vergleichbar dem in Japan verbreiteten Begriff des „Waldbades“ (*shinrin-yoku* bzw. das Einatmen regenerierender Waldluft).

Diese Essenzen beinhalten auch *Alfa-Pinenen*, *Alfa-Cardinol* und *Borneol* - Substanzen, welche vor allem bei Müdigkeit eine entspannende Wirkung auf den Körper erzeugen. Darüber hinaus stärken sie die Hirn-Alpha-Wellen, senken den Blutdruck und helfen das asthmatische Sekret der Schleimhaut zu lösen (bei Asthmatikern). Der spezielle Duft dieser Hölzer trägt dazu bei, Körper und Seele zu entspannen und vermittelt ein angenehmes Gefühl an Wohlbefinden.

Konstante Wassertemperatur über Stunden

Das Wasser kühlt in diesen Holzwannen sehr langsam ab. Dies ermöglicht eine „tiefgreifende“ Erwärmung des Körpers, welche die Blutzirkulation anregt und die Lösung von Stauungen des Lymphsystems begünstigt.

Das Diagramm zeigt den Abkühlungsverlauf des Wassers innerhalb der Holzwannen und anderer Materialien [C°/h].



Haltbarkeit und Schönheit der naturbelassenen Hölzer

Zur Funktions- und Schönheitsbewahrung der Wanne sind nur wenige und einfache Regeln zu beachten. Die speziellen *goboku*-Nadelblatthölzer zeichnen sich durch eine besondere Widerstandsfähigkeit gegenüber Wasser aus. Die Herstellung der Wannen beruht auf einer in langjähriger Erfahrung entwickelten, manuellen Verarbeitungstechnik von auserwählten Handwerkern.

Durch das naturbelassene Holz kann man sich bei Berührung und Sicht dieses ökologischen Materials einer angenehmen Sinneswahrnehmung erfreuen - besonders wenn man bedenkt, dass der Körper beim Baden vollkommen entkleidet ist.

Die therapeutischen Vorteile, welche durch warmes Baden in japanischen Holzwannen erzielt werden, sind vielfach durch wissenschaftliche Studien belegt worden; diese haben die vorteilhafte Wirkung auf den Organismus, durch die im Wasser gelösten chemischen Wirkstoffe bestätigt.



木
林

mori

FINE STYLE JAPAN

I-39034 Toblach BZ · Pergerstraße 8
mori@finestylejapan.eu
www.finestylejapan.eu

