

# Baum Yoga

## Achtsame Körperübungen im Wald



Wer Yoga hört, der denkt vielleicht zuerst an ein schickes Studio, in dem die Matten ausgerollt werden, oder ein Fitnesscenter, wo ein Kurs stattfindet. Ist Yoga auch im Wald möglich? Ganz klar ja! Denn Yoga ist an jedem Ort möglich, in jedem Moment. Der Wald gibt dir bei deiner Yogapraxis die Unterstützung von der Natur, welche dir hilft, zu deiner wahren und eigenen Natur zurückzufinden. Genau das versucht dir Yoga zu lehren. Deine eigene und wahre Natur zu erkennen. Und wenn dies geschieht, siehst du vielleicht, dass du gar nicht so anders bist als alle Lebewesen. Wir sind alle gleich. Und dies gibt dir und auch mir die Chance, aus wirklich reinem Herzen unserer Natur wertschätzend und mit Liebe zu begegnen. Yoga in der Natur oder im Wald zu praktizieren ist ein ganz besonderes Erlebnis. Baum Yoga ist dafür ideal geeignet. Jeder Baum hat dabei besondere Eigenschaften. So steht die Buche für Disziplin und Konzentration oder eine Eiche für Entschlossenheit, Stärke und Lebenskraft.

KATHARINA RABA

## Wie geht Baum Yoga ?

Beim Baum Yoga kombiniere ich die positive Wirkung des Yoga mit der des Waldes. Yoga und der Aufenthalt im Wald wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Beides hat eine regulierende Wirkung auf Herzrhythmus, Blutdruck und den Magen-Darm-Trakt. Das Immunsystem wird gestärkt und Stress wird reduziert. Körper, Seele und Geist kommen wieder in Balance. Wald-Yoga wirkt belebend und konzentrationsfördernd. Im Baum Yoga finden Yoga-Asanas (Körperhaltungen), Meditationen und Pranayama (Atemtechniken) statt. Im Laufe der Einheit bewegen wir uns mit Gehmeditation weiter durch den Wald und halten immer mal wieder inne. Wir praktizieren Achtsamkeitsübungen, tönen oder singen Mantren oder sagen uns wohltuenden Verse und Affirmationen ganz in Stille auf. Auch Mudras, meist Handhaltungen, die Prozesse für Körper, Geist und Seele unterstützen, tauchen beim Baum Yoga auf.

## Übung 2 Bild

## Baum Yoga Sequenz

Diese kleine Sequenz bietet sich wunderbar an, um sie für sich allein im Wald zu praktizieren.

### 1. Ankommen im Wald

Gehe mit Herzlichkeit und Freundlichkeit durch den Wald und grüße innerlich die Bäume.

Suche dir einen ruhigen Platz. Wenn du einen Lieblingsbaum gefunden hast, dann lass dich mit einem Sitzkissen versehen, zu seinen Füßen nieder.

Komm in eine Sitzhaltung deiner Wahl.

Nimm durch deinen Atem die Naturkraft des Ortes in dich auf.

Atme die Frische des Grüns in deinen Körper.

Bade mit deiner Seele im Grün, im Wald, lass dich zutiefst und mit allen Sinnen ein auf die herrliche Luft und auf die Ausstrahlung der Bäume.

Komm an für zehn Atemzüge.

### 2. Berghaltung (Tadasana)

Finde einen guten Stand auf dem Waldboden. Deine Füße stehen hüftbreit auseinander. Deine Knie sind flexibel, nicht durchgedrückt. Die Oberschenkel sind aktiv, sodass du die Kniescheiben leicht nach oben ziehst. Das Steißbein sinkt in Richtung Erde. Ziehe deine Schultern einatmend zu den Ohren, rolle sie nach hinten und lasse sie ausatmend los, sodass deine Brust weit und offen ist. Deine Gesichtszüge werden weich.

Fühle nun den Kontakt deiner Fußsohlen mit dem Waldboden. Fühle, wie dich diese Kraft, von unten kommend, aufrichtet. Ausatmend lässt du los, ohne zusammen zu sinken. Du bist gut und sicher mit der Erde verwurzelt.

Bleibe hier für 5 Atemzüge.



## Übung 3 Bild

### 3. Blätter-Tanz

In der Berghaltung öffne deine Beine etwas mehr als hüftbreit. Beginne nun, deine Arme um deinen Körper herum zu schlenkern. Folge den Armen mit dem ganzen Körper. Drehe dich nach links mit der Einatmung, nach rechts mit der Ausatmung. Bewege dich dynamisch und zugleich fließend. Fühle die Mitte, in der es vollkommen ruhig ist – auch dann, wenn sich drum herum alles bewegt.

Wiederhole diese Übung für fünf Atemzüge

### 4. Baum-Licht-Gruß

Bleibe in der Berghaltung. Verwurzele deine Füße mit der Erde. Einatmend öffnest du deine Arme und neigst den Oberkörper leicht nach hinten. Schiebe dein Becken nach vorne. Der Blick richtet sich zu den Baumkronen. Ausatmend beugst du dich aus der Hüfte heraus nach vorne unten. Lass dich einmal hängen, greif mit deinen Händen den jeweils gegenüber liegenden Ellenbogen und pendele mit deinem Oberkörper etwas hin und hier.

Komm in die aktive Vorwärtsbeuge. Greife deine Fußgelenke oder Waden von hinten und ziehe dich ausatmend noch ein wenig näher zu deinen Beinen heran. Einatmend bringst du Länge in deinen Oberkörper. Verneige dich vor der Energie, die dir das Leben schenkt.

Nach einer Weile richtest du dich Wirbel für Wirbel wieder auf. Deine Arme und dein Kopf hängen bis zuletzt nach vorne, bis du zurück in die Berghaltung kommst.

Spüre nach und wiederhole diese Übung fünf Mal

## Übung 4 Bild

## Übung 5 Bild

### 5. Der Baum (Vrksasana)

Ausgehend von der Berghaltung, verlagere dein Gewicht auf den linken Fuß. Aktiviere die Oberschenkelmuskulatur und ziehe die Kniescheibe nach oben. Dein rechter Fuß löst sich vom Boden. Beuge dein rechtes Bein und platziere die Fußsohle entweder an der Innenseite der Wade oder an der Innenseite des Oberschenkels. Dein rechtes Knie rotiert nach außen.

Führe deine Hände in Gebetshaltung vor dem Herzen. Erzeuge sanften Druck und Gegendruck mit deinen Handflächen und gib deinem Baum mehr Stabilität. Halte deinen Blick ganz fokussiert auf einen Punkt etwa ein bis zwei Meter vor dir auf dem Waldboden.

Wenn du möchtest, strecke die Arme in einer V-Haltung wie eine Baumkrone in Richtung Himmel. Atme hier ruhig und gleichmäßig fünf bis zehn Atemzüge ein und aus.

Um die Haltung zu lösen, senk zuerst die Arme und löse dann den Fuß auf. Wiederhole die Übung nun auf der anderen Seite. Wenn es dir noch schwerfällt, die Balance zu finden, kannst du dich mit einer Hand an einem Baum in deiner Nähe abstützen.

Wir sind in der Natur und mit der Natur. Bäume und Baumstämme dienen als Hilfsmittel für unsere Yogapraxis. Sie geben uns Halt und Stabilität bei Balanceübungen. Der Waldboden erdet uns bei Standpositionen und die Waldluft gibt uns die notwendige Leichtigkeit bei kraftvollen Übungen. Wir erleben den Wandel der Natur ganz nah, nehmen daran teil und tauchen mit allen Sinnen ein.

Durch die Integration der Natur in die Yogapraxis wird die Verbindung zur Natur gestärkt, dies führt zu einem wohltuenden Gefühl der Verbundenheit. Wir nehmen uns mehr als einen Teil der Natur wahr und nehmen stärkende Impulse für unseren Alltag mit.

### Den Wald einatmen

Die speziellen Atemübungen, sogenanntes Pranayama, aus dem Yoga sind im Wald besonders effektiv. Hier können die Botenstoffe der Bäume wunderbar aufgenommen werden und ihre heilsamen Kräfte entfalten. Die Waldluft und die ätherischen Öle, die von den Bäumen freigesetzt werden, wirken sich auf unser Nervensystem und auf unsere Stresshormone aus, sagen auch Forscher.

### Meditation im Wald

Meditieren im Wald ist magisch. Die Ruhe, Erdung und Energie des Waldes unterstützen dich perfekt dabei, ganz bei dir selbst anzukommen und Klarheit zu finden. Das ist ganz einfach:

Komm in eine angenehme Sitzhaltung.

Atme die würzige Waldluft bewusst ein. Spüre, wie neue Energie in deinen Körper einströmt

Beim Ausatmen sinkst du in die Entspannung. Schließe deine Augen und schenke deinem Atmen deine volle Aufmerksamkeit.

Du kannst dich dabei an einem Baum festhalten oder dich an einem Baum anlehnen

Beobachte wie dein Atem fließt, wie er kommt und wie er geht.

Im Yoga kehren wir unsere Sinne nach innen und erfahren die Öffnung nach außen.

Wir üben, bei uns zu sein, ohne uns abzugrenzen. Im Wald kehren wir die Sinne nach außen und erfahren die Öffnung nach innen. Wir üben uns zu öffnen, ohne uns zu verlieren. Beide Wege führen ins Gleichgewicht, in die Erfahrung von Ruhe und Freude.



**Katharina Raba** ist zertifizierte Waldgesundheitstrainerin sowie Yogalehrerin und Kommunikationstrainerin. In ihren Kursen lässt sie ihre Erfahrung aus den Bereichen Gesundheitsförderung, Entspannungstraining und Stressmanagement einfließen.

[www.meinwaldgefühl.de](http://www.meinwaldgefühl.de)