

Waldyoga

Wenn Sie Lust auf Yoga haben, dann verbinden Sie doch ein paar dieser wohltuenden Übungen hin und wieder mit Ihrem Aufenthalt im Wald. Die Praxis des Yoga hat vielfältige positive Wirkungen auf uns. Sie fördert zum Beispiel unsere Atmung, klärt unseren Geist und regt zahlreiche Muskelpartien unseres Körpers an. Zudem wirkt sie überaus entspannend und kann für ein gesundes inneres Gleichgewicht und ein Gefühl der Harmonie sorgen.

Die folgende Yogastellung ist auch für Anfänger geeignet und bietet sich perfekt zum Üben im Wald an. Denn was läge näher, als sich einen schönen Platz unter einem hochgewachsenen Baum zu suchen und die Position »Der Baum« einzunehmen? Sie erdet uns, fördert unsere Konzentration, Entschlossenheit und Zielgerichtetheit sowie unser Gleichgewichtsgefühl.

*Ein Körper, der ruhig und entspannt ist,
zieht den geistigen Frieden an.*

Paramahansa Yogananda

Der Baum

Stellen Sie sich aufrecht mit geschlossenen Beinen hin, und strecken Sie die Arme seitlich aus. Atmen Sie dabei tief und gleichmäßig. Verlagern Sie Ihr Gewicht nun auf das rechte Bein und heben Sie das linke Bein etwas an. Wenn Sie Ihr Gleichgewicht in dieser Position gefunden haben, drehen Sie das linke Knie vorsichtig nach außen und führen den linken Fuß an den Oberschenkel des rechten Beins. Legen Sie die Handflächen vor der Brust aneinander und strecken Sie die Arme dann leicht angespannt. Bleiben Sie etwa 15 Sekunden so stehen, und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.

Führen Sie die Übung nun auf der anderen Seite durch. Sie verlagern das Gewicht also auf das linke Bein und legen den rechten Fuß an den linken Oberschenkel. Etwa 15 Sekunden halten, dann wieder absetzen.

Atmen Sie während der Übung stets gleichmäßig weiter. Stellen Sie sich vor, ein Baum zu sein. Achten Sie mit fest nach vorne gerichtetem Blick darauf, welche Kraft und Energie Sie durchströmt. Spüren Sie intensiv die Verbindung zu dem Baum, unter dem Sie stehen. Versuchen Sie, seine Kraft wahrzunehmen und sie in sich hineinströmen zu lassen.