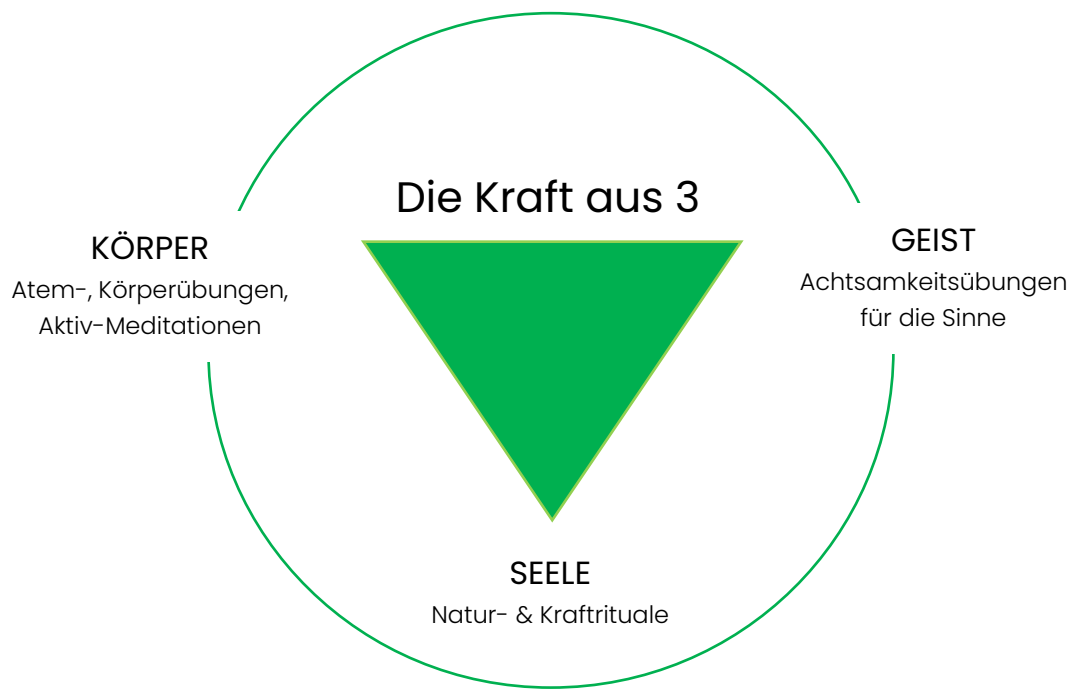


WALDBADEN

Praxisskriptum der Ausbildung zur/zum Waldbaden-Trainer:in nach ShinrinYoga



DER WALD LEHRT

Nichts ist unabhängig.
Alles ist mit Allem verwoben und verflochten.

Und so wirkt jede der Übungen holistisch
in alle Bereiche unseres Seins hinein.

INHALT

Die Wirkung bestimmter Übungen ist markiert mit W für Wärmend und K für Kühlend. Der Rest ist neutral.

A) ZU BEGINN	3
Kennenlernen Lockerungsübungen: Kopf- u. Gesicht lockern (W), Kiefer lockern, PMR – Progressive Muscle Relaxation, Körper klopfen (W), Bewusster Waldeintritt: Waldgarderobe, Über die Schwelle treten	
B) KÖRPERÜBUNGEN	5
Ohrenmassage (W), Auflockerung zum Ankommen (W), Flügel mobilisieren (W), Wildgans die Wasser trinkt, Bergstellung (W), (Baumeln (W) Katze-Kuh (W), Der Stuhl (W), Baumschutz-Flow, Der Löwe (W), Waldsonnengruß (W), Spiraldynamisches Himmeln & Erden (W), Baum-Rückgrat-Spüren, Jamsession (W), Seele-Baumeln (K),	
C) ATEMÜBUNGEN	15
Der Gorilla (W), Heilsames Atmen, Reinigungsatmung, Biene, Volle Yoga-Atmung (W)	
D) ACHTSAMKEITSÜBUNGEN FÜR DIE 7 SINNE	19
(1) SEHEN: Fenster zur Seele, Deer-Vision	19
(2) HÖREN Musik aus dem Wald (K)	20
(3) RIECHEN: Waldluft-Duft	21
(4) SCHMECKEN: Den Wald schmecken, Baumverkostung	22
(5) TASTEN: Baum streicheln, Blindes Führen Fühlen	22
(6) EARTHING (Erden): Die Erde mit den Füßen küssen, Gehmeditationen	24
(7) INTUITION: Kraftplätze & Bauchgefühl, Rendez-Vous mit einem Baum	26
E) AKTIV-MEDITATIONEN	27
Mäandern, Laub abwerfen	
F) GRUPPENÜBUNGEN	28
Das Pendel, Blindschleiche, Mandala-Yoga (W): Waldheld:in-Mandala, Lotusmandala, Seiltanzen	
G) NATUR- & KRAFTRITUALE	31
Farben finden, Rat der Bäume, Traumbaum, Mantras (W)	
H) SPIRITUELLE GESCHICHTEN & INSPIRATIONEN	33
Der Schafslöwe, Das vedantische Wasser, Der Fuchs und der Tiger, Komorebi, Yügen	
I) BEACHTENSWERTES	37
J) DIDAKTIK	38
Quellenverzeichnis und Impressum	39

A) ZU BEGINN

KENNENLERNEN

Im Kreis aufstellen. Zapfen od. Bockerl durch die Runde werfen und eigenen Namen sowie ein Waldtier nennen oder darstellen. Eventuell in einer 2. Runde Name und Baumart nennen.

LOCKERUNGSÜBUNGEN

Kopf & Gesicht lockern – 5 Min.

Grimassen schneiden, Unterkiefer loslassen und Gesicht mit den Fingerspitzen abklopfen, d.h. Augenbrauen, Wangen, Schläfen, Hinterkopf abklopfen und **Ohren massieren (W)**.

Kiefer lockern – 5 Min.

Am Kieferansatz (zw. Ober- u. Unterkiefer), sitzt oft besonders viel Spannung, die sich relativ einfach lösen lässt. Lockere dein Unterkiefer, indem du es rechts-links schiebst. Dann lass das Unterkiefer einfach los, ganz locker, sodass die Lippen einander nur noch sanft berühren. Balle mit deinen Händen Fäuste und drücke die **Fingermittelgelenke** in deinen Kieferansatz (Kaumuskel). Dabei öffnet sich dein Mund, während du durch die Nase ein- und ausatmest. Mit Druck deiner Fingermittelgelenke streiche das Gewebe ganz langsam nach vorne Richtung Lippen aus.

PMR (Progressive Muskel-Entspannung) – 5 Min.

Diese Entspannungstechnik wurde in den 1920er Jahren vom Arzt Edmund Jacobson entwickelt. Dieser stellte fest, dass es Wechselwirkungen zwischen Muskelanspannung und seelischer Befindlichkeit gibt. Die PMR beruht auf der wechselweisen Anspannung und Entspannung der Muskulatur. Jakobsen fand heraus, dass ein Muskel, der vorher angespannt wurde, nachher progressiv (fortschreitend) besser entspannen kann.

So bist du nun eingeladen, den linken Fuß etwas nach vorne zu stellen, die Hände vor deiner Brust zu Fäusten zu ballen. Nun aktiviere den ganzen Körper – Hände, Arme, Schultern, Gesäß, Bauch, Gesicht, Beine – alles aktivieren und spüren, spüren, spüren. Und wieder loslassen, lockerlassen, entspannen, im Körper nachspüren (5-7 Atemzüge.)

Wiederhole das Ganze mit dem rechten Fuß vorne: Alles aktivieren, die Aktivität spüren, spüren, spüren und loslassen, lockerlassen, entspannen, nachspüren.

WIRKUNGEN: Fortschreitende Entspannung, Ruhe & Gelassenheit, verbessert Schlaf und Stressverträglichkeit

Körper klopfen – 5 Min. – W

(1) Brustkorb

Mit beiden Handflächen klopfen wir zuerst den Brustkorb eine Weile durch. Dann wandern wir mit der rechten Hand weiter Richtung linken Oberarm.

(2) Oberarme – Hände

Klopfen die Innenseite des linken Armes hinunter bis zum Handgelenk. Dann drehen wir den Arm so, dass auf der Außenseite wieder hinauf bis zur Schulter geklopft werden kann. Dann wandern wir wieder zur Innenseite und wiederholen das Klopfen des Armes noch 2 Male. Danach wechseln wir zum anderen Arm.

(3) Nabel

Nun klopfen wir im Uhrzeigersinn rund um den Nabel.
Das entspannt den Bauch und ist gut für die Verdauung.

(4) Unterer Rücken / Nierenzone

Nun kommt der untere Rücken dran. Hier empfiehlt es sich abwechselnd zu klopfen und zu reiben bis Wärme entsteht. Das mag dieser Bereich sehr gerne.

(5) Gesäß

Dann kommen wir zum Gesäß. Dort können wir etwas kräftiger klopfen. Ich mag hier gerne das Klopfen mit der Faust.

(6) Beine

Von dort aus klopfen wir beide Beine an der Außenseite hinunter bis zu den Knöcheln. Von dort klopfen wir die Bein-Innenseiten wieder hinauf bis zu den Leisten. Diesen Umlauf 2-3 Mal wiederholen.

Zum Abschluss die Hände reiben, auf den Bauch legen, dem Energiefluss genussvoll nachspüren und entspannen.

WIRKUNGEN: Die Energiebahnen (Nadis/Meridiane) und damit die Organe werden erweckt und in Fluss gebracht. Bringt Körperwärme

BEWUSSTER WALDEINTRITT

Waldgarderobe – 1 Min.

Gib jetzt allen Ballast sowie das Alltägliche an der Waldgarderobe ab. Dazu suche dir einen Baum und lege deine Hand an seinen Stamm. Atme ein paar Mal tief durch und gib alle Sorgen und Ängste ganz bewusst hier ab. (ca. 10 Sek. in Stille)

Über die Schwelle treten – 1 Min.

In unterschiedlichen Räumen gibt es unterschiedliche Gesetzmäßigkeiten. Im Schamanismus wird deshalb ein Übertritt in einen neuen, andersartigen Raum oder in eine andere Zeitqualität, ganz bewusst vorgenommen. Der Wald – das Wohnzimmer der Tiere – ist ein Heiliger Ort, der es wert ist, bewusst betreten zu werden. Denn wir können uns sicher sein, die Tierwelt ist höchst

alarmiert, sobald der Mensch ihren Raum betritt. Unzählige Wesen aller Art sind es, die uns Menschen wahrnehmen können.

Für den Eintritt stelle dir ein imaginäres Tor vor oder markiere den Ein- bzw. Übertritt mit einem Stock. Dann lade die TN ein, den Schritt des Eintritts ganz bewusst, achtsam und langsam – mit einem großen Schritt – vorzunehmen. Ebenso verhalten wir uns beim Austritt.

B) KÖRPERÜBUNGEN

Es ist günstig Körperübungen mit Sätzen wie diesen zu beginnen:

- ✓ Achte bei allen Körperübungen auf eine gute hüftgerade Standfestigkeit! Wenn du auf einer schrägen Ebene stehst, tritt gern aus dem Kreis heraus, um deine Hüften parallel ausrichten zu können.
- ✓ Gibt es etwas, das ich als Trainerin wissen sollte? Z.B. Körperliche Einschränkungen? – Wenn du mir das mitteilst, kann ich dir evtl. eine Alternative anbieten. Oder du bewegst dich intuitiv an deine Bedürfnisse oder Einschränkungen angepasst.
Fast jedes Individuum hat eine Einschränkungen an irgendeiner Körperstelle. Respektiere deine Grenzen. Du kennst deinen Körper am besten. Im Zweifelsfalls höre immer auf deinen Körper, denn er ist dein wahrer Guru (Lehrer!) Gehe nur soweit es sich stimmig und gut anfühlt, langsam und meditativ.
- ✓ Wenn dir eine Übung unangenehm erscheint, kannst du dich jederzeit rausnehmen.

*Exkurs: Bereits das Zusehen hat einen großen Effekt. Forschungen belegten, dass z.B. die Vorstellung „im Kopfstand zu sein“ bereits reicht, um dessen Wirkung entfalten zu können. Man muss den Kopfstand somit nicht physisch ausführen. Ein Beispiel für die Wirkung von Imagination:
Stell dir vor du beißt in eine Zitrone! Was passiert durch die Vorstellung in deinem Körper?

Kontraindikationen: Kopfüber-Haltungen wie z.B. Vorbeugen sollten bei Blutdruck oder Augenthemen (erhöhter Innendruck) eher vermieden oder nur kurz gehalten werden. Es wird daher empfohlen generell von längeren Kopfüberhaltungen beim Waldbaden Abstand zu nehmen. Kurz jedoch (im Zuge einer Übungsabfolge), darf selbstverständlich kopfüber gegangen werden. Doch das braucht in der Gruppe nicht thematisiert werden.

Ohrenmassage – ca. 3 Min. – W

In der kühlen Jahreszeit ist es angenehm mal die Ohren – ganz intuitiv – zu massieren. Aufgrund der Reflexpunkte aktiviert dies sogleich den ganzen Körper und das Feuelement.

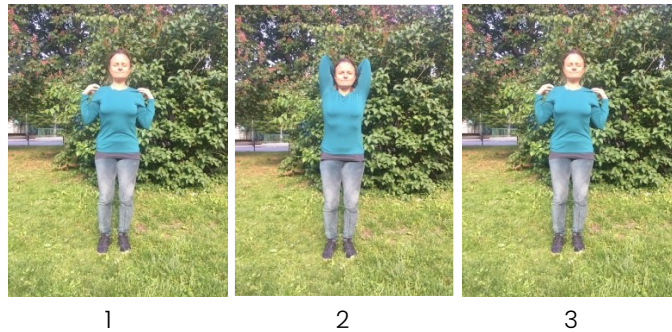
Auflockerung zum Ankommen – ca. 5 Min. – W

Eine Hand aufs Herz, andere auf den Bauch. Komm für einige Atemzüge ganz im Hier und Jetzt an. Über den Atem nimm Kontakt mit deinem Körper auf, spüre in ihn hinein, seine Bedürfnisse. Spürst du Bewegungsbedürfnisse deines Körpers? Dann folge den Impulsen deines Körpers, besonders sanft und intuitiv, vielleicht zu Beginn von außen gar keine Bewegung sichtbar. Lass dabei jede Idee von Wollen oder Optimierung los. Bewege dich wie ein Neugeborener, so als würdest du deinen Körper zum 1. Mal erfahren. Erfahre dich dabei völlig neu. Frei und meditativ,

ohne Wertung. Die reine Freude des Körperlichen, Schöpferischen. Danach (für ca. 7 bis 10 Atemzüge) nachfühlen.

Flügel mobilisieren – 7 x in jede Richtung – W

Finde einen stabilen, hüftgeraden Stehplatz. Hier verankere dich erstmal, mit geschlossenen Beinen oder hüftbreit, je nach Belieben. Fingerspitzen auf die Schultern, Ellbogen Richtung Boden. Stelle dir nun vor, dass du Flügel hast, die jetzt geölt und gelockert werden möchten. Dazu amte erstmal kräftig ein und breite dabei deine Flügel seitlich aus (Streck die Arme auf Schulterhöhe seitlich aus). Spür deine kräftigen Flügel mit 2 bis 3 Atemzügen. vollständig aus, während die Ellbogen nach unten zeigen, wie am 1. Bild.



- (1) Mit der nächsten Ausatmung führ deine Fingerspitzen auf deine Schultern (Ellbogen zeigen nach unten)
- (2) Mit der Einatmung führ die Ellbogen vor der Brust zueinander und zum Himmel, ausatmend führ sie hinten nach unten. Einatmend wieder vorne zusammen und nach oben, ausatmend nach hinten unten. Setzte in deinem Atemrhythmus fort. Die Bewegung folgt der Atmung ODER anders gesagt: Die Atmung führt die Bewegung. Lenk deine Aufmerksamkeit dabei auf die Empfindungen in deinen „Flügeln“. Nimm die Atemübergänge bewusst wahr.

Zum Schluss lockere deine Arme ein wenig. | Beginne wieder mit den Fingerspitzen auf den Schultern, Ellbogen zeigen nach unten (Bild 1). Und wechsle die Richtung, d.h. Einatmend Ellbogen nach hinten oben führen, ausatmend vorne zueinander nach unten führen. Die Bewegung folgt deiner ausgedehnten Atmung. Setze fort – langsam und achtsam – in deinem Atemrhythmus.

Lockerung von Schulter-, Nacken- und Rückenthemen. Allgemeines Freiheitsgefühl.

Wildgans die Wasser trinkt_– 5 bis 7 Mal

Ich möchte euch einladen zu dieser Grundübung aus dem tibetischen Heilyoga. In gegrätschtem Stand leg die Hände in deine Taille, **Daumen zeigen nach vorne!** Atme tief ein und beuge deinen Rumpf mit der Ausatmung nach vorne, gerne auch nach unten, einatmend hebe den Rumpf wieder. Im eingeatmeten Zustand halte kurz die Atemfülle, während du in eine sanfte Rückbeuge gehst. Mit der Ausatmung beug dich wieder nach vorne oder nach unten. Usw. Lass die Atmung die Bewegung führen!



Es ist günstig diese Übung mit der **3-fachen Reinigungsatmung** zu beginnen und auch zu beenden. D.h. Beim Einatmen durch die Nase führe beide Hände (mit Handflächen zum Himmel) bis Brusthöhe, beim Ausatmen drehe die Handflächen nach unten und töne durch den Mund ein „Ha“.

Öffnet den Kanal des Raum-Elements. Raum ist das primäre Prinzip.

Bergstellung (Tadasana / Samasthiti als geistige Berghaltung) – 5 Min. (W)

Die Kunst des achtsamen Wahrnehmens im aufrechten Stand. Aufrichtung ist ein lebenslanges Thema. Du bist somit eingeladen die inneren Prozesse deiner vertikalen Aus- und Aufrichtung zu erfahren!

Dazu finde einen hüftgeraden, bequemen Stand. Von hier aus zieh mal deine Zehen hoch und spreize sie sanft. Dabei spüre was das mit dem restlichen Körper macht. Dann leg die Zehen gespreizt, so wie Seestern am Boden ab. Mit der nächsten Ausatmung erlaube dir das Gewicht über die Fußsohlen an die Erde abzugeben. Beobachte, wie sich Standfläche und Gewichtsverteilung für dich anfühlen. Nimm gerne Veränderungen vor, indem du z.B. das Gewicht mehr auf die Zehenballen, auf die Fersen oder seitlich verlagerst. Oder bleib einfach so stehen. Beobachte, welche Zehen du wahrnimmst. Vielleicht entsteht an manchen Zehen mehr Erdverbindung, vielleicht fühlst du die Verbindung bereits über die ganze Fußsohle. Alles ist ok, so wie es jetzt ist.

Nun lade ich dich ein, deine Aufmerksamkeit auf den höchsten Punkt/Scheitel des Körpers zu lenken. Es kann sein, dass sich die Wirbelsäule noch ein wenig aufrichtet. Wie fühlt sich der Nacken dabei an? Spürst du den Wunsch nach Verlängerung in diesem Bereich? Falls ja, kann es sein, dass das Kinn ganz natürlich etwas nach unten sinkt.

Gerne kannst du mit den Fingerspitzen am Hinterkopf den Nacken noch ein wenig verlängern. Von hier aus beobachte, ob du eine Verbindung zwischen den Fußsohlen und dem Scheitelpunkt wahrnimmst. Auch wenn du nichts wahrnimmst ist das ok.

Es ist eine flexible Verbindung, die sich jederzeit ändern kann.

In dieser Haltung öffne deine Handinnenflächen gerne nach vorne und lenk deine Aufmerksamkeit auf die Erdung deines Herzens über die Fingerspitzen, auf die Atembeobachtung.

Die Bergstellung eignet sich zwischen den einzelnen Übungen, um wieder zur Ruhe zu finden und die Mitte zu stärken.

Baumeln – Max. 1 Min. – K

Komme in eine gegrätschte Stellung, Schultern, Arme und Hände locker abhängen lassen, d.h. völlig loslassen (wenn das für dich OK ist und du KEINE Verletzung im Nacken-Schulter-Armbereich hast). Visualisiere dir einen seidenen Faden am Scheitelpunkt, der deine Wirbelsäule aufrichtet und dich vertikal verlängert. Versuche diese Länge während der Übung beizubehalten. Dann beginne, dich um die eigene Achse zu drehen. Die Arme baumeln passiv und klopfen die Flanken (=Nierenmassage) ab.



Die hintere Ferse kann sich in der Drehung vom Boden abheben. Stelle dir vor, dass du dich mit jeder Seitwärtsbewegung wie eine Schraube ein Stück weiter in die vertikale Länge drehst, dich zum Himmel hin aufdrehst. Der Kopf folgt der Drehung der WS!

Wirkung:

Lockerung der Hals-Nacken-Brust u. Rücken-Muskeln. Flexibilität im Brustbereich. Bringt dich in die vertikale Energiequalität, bringt Energieströme ins Fließen. Baumeln aktiviert zudem die Nierenenergie.

Katze-Kuh dynamisch (Marjariasana) – 7 bis 12 Wiederholungen

Diese Übung ist bekannt unter den Namen „Katze-Pferd“ und „Katze-Kuh“. Üblicherweise wird sie im Vierfüssler-Stand ausgeführt. Im Wald kann sie auch im Stand praktiziert werden. Ausgangsposition: Im Stehen mit gebeugten Knien, Oberkörper nach vorne gestreckt (Kinn zur Brust geneigt) und Hände (mit Finger nach vorne über die Knie) auf die Oberschenkel (Hände NICHT auf Knie!) gestützt.

- (1) Die Wirbelsäule ist vom Scheitel bis zum Steiß eine gerade Linie, dein gesamter Oberkörper ist aktiviert – vor allem dein Core, also das Zentrum deiner Körpermuskulatur, bestehend aus Bauch-, Rücken-, Hüft und Beckenmuskeln.
- (2) Der Kuh-Teil: Mit einer entspannten Einatmung hebe Brustkorb und Kopf etwas an, blicke gerade nach vorne und **lass den Nacken lang**, während du deinen Rücken mit den Core-Muskeln in ein sanftes Hohlkreuz steuerst und die Schultern etwas nach hinten ziehst.
- (3) Der Katzen-Teil: Mit der Ausatmung rundest du deinen oberen Rücken und senkst den Kopf mit Kinn zur Brust, sodass die Gegend zwischen den Schulterblättern herrlich aufgedehnt wird.

Wirkung: Das perfekte Wirbelsäulen-Warm-up, besonders wohltuend im Rücken, kann Blockaden und Verspannungen im kompletten Oberkörper lösen – vom Nacken- und Schulterbereich bis zum unteren Rücken und sogar bis zur Hüft- und Beckengegend. Der gesamte Rückenbereich wird zudem gekräftigt. Auch die Coremuskeln werden aktiviert und gestärkt. Der Brustbereich wird geöffnet für eine freiere Atmung.

Der Stuhl (Utkatasana) – ca. 5 – 10 Atemzüge – W

Der Stuhl gilt als sanfte Rückbeuge, die dir viel Kraft abverlangt, aber besonders viel davon zurückgibt. Der Stuhl empfiehlt sich in der kühlen Jahreszeit, wenn Wärme gefragt ist! Du kannst den Stuhl einzeln üben oder im Sonnengruß eingebaut.



- (1) Stell dich bequem hin, leg die Hände in die Taille, sodass die Daumen nach vorne zeigen. Oder positioniere gern die Arme so wie's dir angenehm erscheint (z.B. seitlich der Beine).
- (2) Dann beug die Knie und streck dein Becken nach hinten. Stell dir hier einen imaginären Stuhl vor. Dann verlagere dein Gewicht etwas mehr in die Fersen. Einatmend streck den Oberkörper in die Länge.
- (3) Dabei können die Arme hilfreich sein. Wenn's dir angenehm erscheint, streck sie gern nach vorne oder nach oben, Handflächen zueinander. Ausatmend zieh den Bauch nach innen und versuch die Sitzbeinhöcker ins Becken zu ziehen, um so den unteren Rücken zu verlängern. Mit nach vorne gerichtetem Blick entspannen die Schultern Richtung Rumpf. Mit der Einatmung richte dich ein Stück weiter auf, mit der Ausatmung komm ein Stück weiter mit dem Gesäß Richtung Boden. Die Knie sollten direkt oberhalb der Sprunggelenke bleiben, d.h. ohne zueinanderzukippen. Max. 5-10 Atemzüge, denn es ist fordernd.
- (4) Spüre der Übung im Stehen für 3 – 5 Atemzüge nach und lass die Hände in der Taille (Daumen nach vorne), während du dich anschließend 5 – 7 Mal ausatmend nach vorne unten beugst und einatmend nach oben aufrichtest. Im eingeatmeten Zustand komm gern jeweils in eine **sanfte** Rückbeuge.

Wirkung: Gleichgewicht, bringt schnell Wärme und Energie. Fördert Durchhaltevermögen. Kräftigt Beine (v.a. Oberschenkel), Gesäß, Becken und Rückenstrecker. Gut für Wurzelchakra und Sonnengeflecht. Stärkt Herz und Zwerchfell. / **Kontraindikation:** Kopfschmerzen und Knieprobleme.

Baumschutz-Flow

Inspiziert von Alexandra Meraner



→ Linker Fuß macht Ausfallschritt



← Linker Fuß steigt zurück in Bergstellung (Tadasana)



→ Linker Arm hebt, rechter Fuß macht Ausfallschritt

-> Re. Fuß steigt zurück in Bergstellung

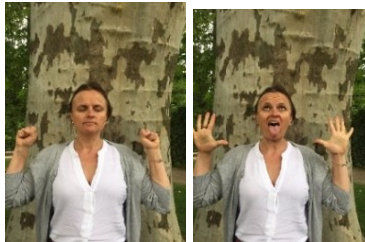
Dieser Flow braucht etwas Übung. Dazu empfiehlt sich ein sequenzierter Aufbau. D.h. Wir teilen diese Übungen zunächst in 2 Übungsblöcke: 1. Die Abhaya-Abfolge einige Male üben. 2. Den Baum einige Male üben. Erst im 3. Schritt wird die gesamte Abfolge zusammen praktiziert.

Achte beim Start auf eine günstige Standposition bei halbwegs ebenem Boden. Die Übung beginnt in der Bergstellung und endet in der Bergstellung (*Tadasana*).

Den Rahmen der Abfolge bildet die Abhaya-Mudra in einer Grätsche mit angewinkelten Knien (über Sprunggelenken), gefolgt von Vorwärtsbeuge mit gestreckten Beinen und wieder zurück in Abhaya-Mudra. In der Mitte wird der Baum praktiziert, mal nach links, dann nach rechts.

Körperlich: sanfte Brustkorböffnung, Stabilität durch Kräftigung der wirbelsäulennahen kleinen Muskeln, allgemeine Rückenkräftigung und Dehnung, Flankenöffnung und Erdung.
Energetisch: fördert Schutzgefühl und Mut. Die darin praktizierte **Abhaya-Mudra** hält negative Energien fern.
Geistig: hilft Spannungen zu lösen, fördert einen flexiblen und klaren Geist, Gelassenheit u.v.m.

Der Löwe (Simhasana) – 2 bis 3 x – W



Vor dieser Übung eignet sich die Geschichte vom Schafslöwen (siehe Geschichten). Für die Übung: Atme ein und vollständig aus. Mit der nächsten Einatmung balle deine Hände zu Fäusten in Schulterhöhe. Mit der Ausatmung strecke die **Finger weg, Zunge raus, Blick zum Himmel** u. brülle wie ein Löwe.

Körperlich: entspannt und strafft das Gesicht, verbessert Stimme u. Ausdrucksvermögen
Energetisch: Aktivierend – Angesprochene Chakras: Besonders Ajna (3. Auge / Zirbeldrüse)
Geistig: hilft Spannungen zu lösen, entwickelt Mut, wirkt befreiend und sorgt für emotionales Gleichgewicht.

Wald-Sonnengruß nach ShinrinYoga® – 3 bis 7 Runden mit Affirmationen

Vor dem Waldsonnengruß eignet sich die „Heilsame Atmung“ (siehe dort).

Ich öffne mich für die Waldenergie.	Mit Händen am Bauch ankern. Dann Arme auf Bauchhöhe (mit Handflächen nach vorne) weit nach hinten öffnen.
Bündle Sie vor dem Herzen.	Hände vor der Brust falten.
Strecke mich zum Licht.	Arme zum Himmel strecken, Schultern entspannt lassen!
Verneige mich vor der Schöpfung	Nach unten verbeugen (Knie leicht angewinkelt), Hände auf Schienbeinen oder am Boden ablegen zum Durchatmen. * Mit der nächsten Einatmung ...*
Richte mich auf.	Mit Händen in Hüften (Knie leicht gebeugt) hochkommen.
Gebe mir Halt.	Stelle deine Füße abwechselnd in den Boden. Bewusst achtsam. (Ca. 5 – 10 x). Dann linker Fuß steigt nach vorne in die
Setze mich hin.	Knie beugen, Becken nach hinten schieben, möglichst aufrecht Hände vor Brust falten, Gewicht in die Fersen verlagern. Bauch nach innen, Sitzbeinhöcker zueinander ziehen. Durchatmen.
Entspanne meinen Rücken.	Rumpf beugt nach vorne , Unterarme auf Oberschenkel stützen, in den Rücken atmen.
Spüre die Erdungskraft	Heldenasana, d.h. vorderes Knie gebeugt, hinteres Bein gestreckt und mit der Ferse im Boden verankert , Arme nach oben.
Wiege mich in Vertrauen.	Linker Fuß steigt wieder zurück (Füße parallel). Hände zum Herzen, dabei hin- und herwiegen. Blick nach innen gewendet.
Ich gebe.	Beide Arme auf Brusthöhe nach vorn und zur Seite öffnen (Handflächen zeigen nach vorne)
Und empfangen.	Hände zum Herzen, eine Hand über die andere legen.
Die Geschenke der Quelle.	Arme in Trichterform zum Himmel öffnen. (einige Atemzüge verweilen.) Sanfter Blick nach oben.
Von der ich bin. ♥	Hände vor der Brust falten.

Beginne wieder von vorne und wiederhole, diesmal die Heldenasana zur anderen Seite, d.h. jetzt mit rechten Fuß nach vorne steigen. Usw.

* Kurzer Hinweis vor Beginn der 2. Runde.

- ➔ **Zur Atmung:** Einatmen immer beim Aufrichten bzw. „Sich-Öffnen“. Ausatmen beim Zusammenfallen des Körpers oder beim Hände zusammenführen, beim Nach-Innen-Gehen. Die Bewegung folgt stets der Atmung oder anders gesagt: Die Atmung führt die Bewegung.

*Exkurs: In den Körperübungen des Yoga führen wir die Bewegung mit der Atmung. Die Atmung umschließt sozusagen die Bewegung. Beispielsweise atmen wir ein und heben die Arme. Nun atmen wir aus und senken die Arme. So ist Achtsamkeit und optimale Koordination von Atmung und Bewegung gewährleistet. Zudem schützen wir uns dabei vor zu hastigen Bewegungen und etwaigen Verletzungen. Wenn wir beim Einatmen die Aufmerksamkeit in den Brustkorb lenken, unterstützt das die Streckung der Brustwirbelsäule. Wenn wir beim Ausatmen den unteren Bauch leicht einziehen, dehnt dies den unteren Rücken und kräftigt zugleich die Bauchmuskeln. Das große Ziel des Yoga ist es eine Beziehung zwischen Körper, Atem und Geist herzustellen. Achte bei den Körperübungen darauf, den Atem zu verlängern und zu verfeinern. Beide Qualitäten – der lange und der feine Atem – haben heilsame Wirkungen auf den Körper. Sie schenken dem Geist Klarheit und öffnen das Herz für das Wesentliche (zit. n. Remo Rittiner, Das Große Yoga-Therapiebuch, 1. Auflage 2009, S. 27)

Körperlich: Herz- und Kreislaufanregend, Durchblutungsfördernd.
 Energetisch: Aktivierend, Verbindung mit vertikaler und horizontaler Energiequalität
 Geistig: Flexibilität, Erdung, Gelassenheit und Freude durch Anbindung an das Quellbewusstsein (einem tief sitzenden Bedürfnis der menschlichen Seele.)

Zum Abschluss bietet sich ein Innehalten zum Nachspüren an. Dazu dienen Übungen wie:

- In der Halben Vorwärtsbeuge, d.h. mit Händen auf den Oberschenkel abgestützt. Durchatmen, Schwerkraft auf den Rumpf wirken lassen.
- Baum-Rückgrat-Spüren
- Tadasana (Bergstellung) ODER
- In mit leicht gegrätschten Beinen das Becken nach hinten schieben und Arme auf Oberschenkel stützen, Finger falten und so ein wenig verweilen bei sanfter Atmung mit Blick zum Boden.

Spiraldynamisches „Himmeln & Erden“© – W

Diese Übung gilt als „Meisterübung“ unter den körperlich aktiven Übungen des Waldbadens nach ShinrinYoga.

Was macht sie so einzigartig?

Ich habe sie von der Eibe empfangen. Eine derartige Übung mit einem so direkten Wirkungsspektrum habe ich selbst nach 25 Jahren Yogaretreats und Weiterbildungen noch in keinem anderen Seminar erhalten. Diese Übung ist mir ein echtes Eiben-Geschenk.

Worum geht es?

Die Spirale gilt als Urmuster (Archetyp) des Universums und der belebten Natur. Im Mikrokosmos (in der DNA-Doppelhelix von Fauna und Flora) ebenso wie im Makrokosmos (Milchstraße).

Diese schraubenartige Form signalisiert uns eine immense Kraft, insbesondere, wenn es um Transformation und Ausdehnung geht. Man denke an das Ausdrücken eines nassen Handtuches.

Die Holzstruktur der Eibe enthält diese Spiralform.

Ich lehre diese Übung nur in Einzel- und kleinen Gruppensetting. Und generell nur mündlich. Im Rahmen der Ausbildung darf gern ein Video dazu aufgenommen werden.

Baum-Rückgrat-Spüren



1



2

Es ist darauf zu achten, dass am Stamm KEIN Harz austritt! Harz haftet gut an Kleidern und Haaren.

Harz lässt sich am Besten mit Fett bzw. Öl oder Reinigungsalkohol entfernen, indem du es vorher ein paar Minuten einwirken lässt und dann wegwischt.

- (1) Stelle dich ca. 1 Fußlänge entfernt mit dem Rücken an einen Baum. Schmiege Becken, Brustkorb und Hinterkopf an den Baum, um dich von innen her aufzurichten, dich im Hier und Jetzt zu verankern. Einatmend zieh die Beckenrückseite und den Kopf auseinander, ausatmend vertiefe deinen in Baumkontakt, besonders mit Brustkorb und Kopf! Verweile hier für ein paar Minuten.
- (2) Danach krabble mit den Füßen weiter nach vorne und komm in den sogenannten Baumsitz. Nimm dabei die **Kraft deiner Beine** wahr, der Rücken ist dabei fest und aufrecht mit dem Baum verbunden. Anschließend nimm deine innere, gestärkte Aufrichtungskraft in der Bergstellung (wie hier Nr. 1) noch einmal wahr.

Gemäß der alten Ayurveda- und Yoga-Texte liegen Balance und die größte Heilkraft in der geistigen Stille. Das Anlehnen und in Kontaktkommen mit der Energiequalität eines Baumes kann dabei helfen, sich wahrzunehmen und sich zu stabilisieren.

Jamsession (Intuitive Bewegung) – 10 Min.

Wenn du dich selbst wohl fühlst mit dieser Übung, dann sprich eine Einladung zur „Jamsession“ (Begriff aus dem Jazz) aus. D.h. zu einer offenen ungezwungenen Dynamik eines freien Bewegungsablaufes, ganz intuitiv so wie *ES* dich hier im Wald bewegen möchte, wie Spirit durch dich Tanzen und sich erfahren möchte, im Rhythmus der Waldakustik.

Das wichtigste bei dieser Übung: Lass dein inneres Lächeln erstrahlen!

Dabei gilt: Bewege dich frei, ganz nach den inneren Impulsen. Vielleicht einmal wild und kraftvoll, dann wieder „Weniger ist Mehr im Bewegungsradius, je nach Bedürfnis, das im Moment emporsteigt. Gerne übernimm auch mal einen Impuls von jemand Anderem hier. Probier dich aus, erfahre dich selbst, ob auf allen Vieren oder stehend rund und weich, langsam, ja sogar langsamer als langsam. Tanze wie ein Baum im Wind! Erfahre dich selbst und erkenne dich dabei!

WIRKUNG: Das Zentrale Nervensystem ist von der sogenannten **Cerebrospinalflüssigkeit** umgeben. Diese fungiert als Stoßdämpfer, aber auch als Nährboden. Und man stelle sich vor: Diese Flüssigkeit pulsiert gezeitenartig, wobei diese rhythmischen Bewegungen im gesamten Körper wahrnehmbar sind. Ihr freies Fließen gilt als eine Voraussetzung für unsere gesunde Entwicklung und ist Ausdruck der Homöostase – des körpereigenen inneren Ordnungs- und Heilungsprinzips, also unserer Selbstheilungskräfte. Tanzen und freie Rotationen unterstützen diese Kräfte.

Seele-Baumeln – Nicht-Tun – mind. 20 Min.

*Die meisten Probleme der modernen Menschen rühren daher,
dass sie nicht mehr mit sich allein – in Stille – verweilen können.*

Blaise Pascal, frz. Philosoph

Weniger ist oft mehr. Die Shavasana (*Stellung der Toten*) gilt im Yoga als die wirkungsvollste und – für die meisten Menschen – zugleich als die herausforderndste Yoga-Asana. Doch beim Waldbaden wird sie – für viele – deutlich einfacher. Wir nennen die Übung hier Seele-Baumeln, aber auch beim Waldbaden gilt sie als die Königsdisziplin im digitalen Zeitalter der Reizüberflutung. Beim NICHT-TUN gibt es keine Anleitung. Die Übung ist, dass es eben keine Übung gibt. Einfach Ankommen im SEIN. Und so bist du eingeladen, dich an einen ungestörten Waldplatz zu legen oder an einen Baumstamm, wo du die Beine entspannt hochlagern kannst, sodass die Füße entspannt auseinanderfallen (*ohne sie festhalten zu müssen.*)

Du kannst dich aber auch einfach sitzend – mit dem Rücken an einen Baumstamm – lehnen. Es ist günstig, eine angenehme Position zu finden, in der du einfach loslassen und dich entspannt dem SEIN hingeben kannst. Wenn du möchtest, schließe die Augen, sonst kannst auch in einem meditativen Blick (Augenlider auf Halbmast) verweilen. Von hier aus tue einfach Nichts. Gib dich einfach nur der Wahrnehmung hin.



WIRKUNG IN RÜCKENLAGE: Grundsätzlich hat das Nicht-Tun in Rückenlage viele wohltuende Effekte auf das Nerven- u. Energiesystem. Die Hatha-Yoga-Pradipika sagt, dass sich Körper und Geist hier am effektivsten regenerieren können u. so alles wieder in geordnete Energie-Bahnen übergeht. -> Balance!

Wenn du **mit dem Gesäß nahe zum Baumstamm rückst** und deine Beine entspannt am Stamm hochlagerst, hast du eine Menge Synergieeffekte: Entspannung pur, **Stoffwechsel-Förderung** (durch Schilddrüsen-Anregung), Entlastung im Rücken, Unterstützung von venösem Rückfluss und Herz. Dieser Position wird ein verjüngender Effekt u.v.m. nachgesagt.

C) ATEMÜBUNGEN

Der Gorilla – 5 Min. – W



- ♣ Stelle dich entspannt hin, Füße etwa hüftbreit auseinander
- ♣ Atme einige Male durch und fühle deine Mitte.
- ♣ Nun atme tief und vollständig aus, dann kräftig ein.
- ♣ Halte den Atem einige Sekunden (3 – 5) an, während du den **Brustkorb mit den Fingerspitzen abklopfst**. Wenn das Bedürfnis zur Ausatmung kommt, klopfe weiter, während du kurz anhältst und dann völlig entspannt vollständig ausatmest.
- ♣ Atme einige Male ganz natürlich, während du der Übung nachspürst.
- ♣ Wiederhole die Übung indem du diesmal **mit den Handflächen den Brustkorb abklopfst**.
- ♣ Wieder zwischenatmen und in einer **3. Runde den Brustkorb mit den Fäusten abklopfen**. – vorne, seitlich und auch hinten. Gerne auch mit Tönen, die aus dir herausquellen.

Der Gorilla ist eine yogische Pranayama (energielenkende Atemübung).

Körperlich: Reinigung der Lungen (alte Verklebungen an Alveolen und Bronchien)

Geistig: aktivierend, bringt schnell neue kraftvolle Energie, daher besonders am Morgen oder in müden Phasen des Tages zu empfehlen (wirkt auf Sympathikus).

Emotional: macht Herzöffnung spürbar.

Reinigungsatmung – Max. 5 x oder zwischen einzelnen Übungen 3 x

Hier handelt es sich um eine sanfte Variation der Kaphalabhati (*Stoßatmung*) aus dem Yoga. Die Reinigungsatmung hat eine intensive Wirkung. So kann es vorkommen, dass durch die Loslösung von Altem, Verbrauchtem etwas Schwindel aufkommt. Das ist ok. Dennoch atme möglichst entspannt bzw. nur so intensiv, wie es dir guttut! Höre auf deinen Körper. Bei aufkommendem Schwindel setze dich oder lege dich hin und kehre erstmal zu einer natürlichen Atmung zurück. (Sag dies als Kursleitende in der Anleitung vorweg dazu!)

Vorbereitung:

Begib dich für die Übung an einen ungestörten Waldplatz. Stelle dich hüftbreit, mit leicht gebeugten Knien, auf den Boden. Um dich zu verankern, leg deine Hände am Unterbauch ab.

Beginn:

Nun beginne mit der Reinigungsatmung: Dazu nimm einen tiefen Atemzug durch die Nase. Halte die Luft 2-3 Sekunden an und dann atme durch den Mund mit geschürzten Lippen die ganze Luft aus. Atme erneut durch die Nase ein, 2-3 Sek. Atem anhalten und jetzt teile dir die Ausatmung so ein, dass du mit 3 gleichmäßigen Stößen bis zum Ende der Ausatmung gelangst. Du kannst deine Hände mitnehmen, indem du sie (mit Handfläche nach oben) einatmend bis Brusthöhe anhebst, beim Ausatmen Handfläche Richtung Erde drehen und Hände bis zum Becken senken. Mit der Einatmung dreh die Handflächen wieder nach oben und heb die Hände bis Brusthöhe an. Kurz innehalten. Mit Ausatmung dreh die Handflächen nach unten und senke die Hände wieder während du mit geschürzten Lippen auf 3 Stöße ausatmest.

Heilsames Atmen – Ca. 10 Min. dynamisch

Stelle dich auf eine hüftgerade Fläche, knie leicht gebeugt und Sorge für ausreichend Platz, um die Arme seitlich zu öffnen. Die Übung kann auch im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden!



- (1) Lege deine Handflächen auf deine Bauchdecke. Atme durch die Nase und in den Bauch hinein. Spüre zunächst, wie sich mit der Einatmung die Bauchdecke etwas wölbt und mit der Ausatmung sich zurück zieht.. Nun beginne mit der eigentlichen Übung.
- (2) Mit der nächsten Einatmung öffne deine Arme sanft zur Seite, Handflächen zum Himmel.
- (3) Mit der Ausatmung führ die Hände wieder zur Bauchdecke usw. Die Bewegung folgt deiner Atmung, die du gern etwas ausdehnst. *(Nach 1 Min.)* Stelle dir vor, wie mit der Einatmung feiner grüner Nebel in den Körper einströmt und mit der Ausatmung diese Terpene sich im Körper verteilen. Stell dir vor, wie die heilsame Kraft des grünen Nebels deine Organe bis hin zu jeder Zelle deines Körpers erfüllt.

(ein paar Minuten später)

Wer möchte, kann sich nun auf einen bestimmten Körperbereich, der deine Energie benötigt, konzentrieren. Selbst psychische Belastungen lassen sich oft recht gut in einem bestimmten Bereich des Körpers spüren. Lenke deinen Fokus dorthin und stelle dir vor, wie die heilsamen Terpene mit jedem Atemzug konzentriert dorthin gelangen. Rufe dir ein möglichst genaues Bild vor Augen, wie dieser feine grüne Nebel für gesunde Zell-Energie sorgt. Was du dir vorstellst, liegt ganz bei dir. Bleib so lange wie möglich bei dieser Imagination. Verinnerliche das Bild und

dann kehre langsam wieder zu einer normalen Atmung zurück. Nun spüre der Übung einen Moment nach.

Diese Übung ist ein sanfter Anstoß des Heilungsprozesses bei Schmerzen, Verletzung, Krankheit oder psychischer Belastung.

Die Biene (Brahmari)

Lege die Hände auf dein Herz und entspanne deinen Mund- und Kieferraum. Die Lippen berühren einander nur sanft, die Zunge ruht entspannt am Gaumen. Dann beginne beim Ausatmen zu Summen wie eine Biene (7 x), während der innere Raum weit wird. Genieße die fortlaufende Atemvertiefung! Diese Übung eignet sich zum Abschluss eines Waldbaden-Workshops in folgender Form:

Zusammenkommen im Kreis. Linke Hand auf den oberen Rücken deines/r Nächsten, rechte Hand auf dein Herz. Dann summt gemeinsam wie ein Bienenstock.



Danach spüre dem Energiefluss nach. Am Ende faltet der/die Kursleiter*in die Hände vor seiner Stirn und bedankt sich bei den Teilnehmenden mit Namasté (Ich grüße das Göttliche in Dir.)

WIRKUNG: Durch das Summen entsteht in allen Resonanzräumen des Körpers – vor allem in Kopf, Nacken u. Brustraum eine Vibration. Dieser besonderen Massageart wird eine bessere Durchblutung des Gewebes nachgesagt, sodass im Anschluss eine angenehme Wärme und ein leichtes Kribbeln in diesen Körperzonen gespürt werden kann. Sie stimuliert das Nervensystem und beruhigt den Geist. Der Brahmari wird allgemein eine blockadenlösende und geistig aktivierende Wirkung nachgesagt. In der Hatha-Yoga-Pradipika steht: Die Übung hilft Freude im Herzen zu spüren, die Stimme zu stärken, das Volumen der Lungen zu vergrößern.

Volle Yoga-Atmung – Ca. 10 Min.

Die „volle Yoga-Atmung“ verbindet die Bauchatmung mit der Brust-Rippen- und der Lungenspitzenatmung, sodass ein Atem entsteht, der gleichzeitig tief und raumgreifend ist. Im Gegensatz zur Bauchatmung ist sie keine natürliche Atmung, sondern eine Atemform, die bewusst ausgeführt werden muss. Damit der ganze Brustraum beatmet werden kann, braucht es eine große Flexibilität der Rippen- und vor allem der Zwischenrippenmuskeln.

Du kannst die Übung im Stehen, im Liegen oder Sitzen durchführen. Im Stehen komme in einen hüftbreiten Stand, Knie leicht gebeugt, Becken gekippt mit Steißbein Richtung Erde oder setz dich einfach hin dabei.



1

2

3

4

- 1 Lege die Hände auf die Bauchdecke, atme ein und seufze beim Ausatmen durch den Mund ein HAAAA. Wie du merkst, zieht sich der Bauch beim HAAA etwas nach innen und mit der Einatmung wölbt er sich wieder nach außen. Wiederhole das noch 3 Mal und dann schließe den Mund und atme weiter in den Bauch, langsam und tief. Beim Einatmen wölbt sich der Unterbauch etwas nach vorne, wie ein Ballon, beim Ausatmen zieht sich der Bauchnabel etwas nach innen. Entspanne deinen Atem, bis er ruhig und fließend geworden ist. (Ca. 2 – 3 Min.) Es kann etwas dauern, bis sich die Bauchatmung einstellt. Das ist ganz normal. Gib dir Zeit.
- 2 Nun leg die Hände seitlich an den Brustkorb – an die oberen Rippen – halte die Schultern dabei locker und entspannt. Einatmend weitet sich der Brustkorb, Ausatmend strömt die Luft aus der Nase und der Brustkorb schmiegt sich zurück an den Körper. Atme dabei so entspannt und fließend wie möglich. (ca. 2 – 3 Min.)
- 3 Nach einer Weile lege die Hände auf dein Dekolleté, unterhalb der Schlüsselbeine. Lass den Atem hierhin fließen. Beobachte, in welchem Maße sich der obere Brustkorb mit jedem Atemzug hebt und senkt. (Ca. 1 Min.)
- 4 Lege nun die linke Hand auf den Bauch, die rechte auf die Brust.

Wir kommen jetzt zur eigentlichen Übung – der vollen Yoga-Atmung – wo wir alle 3 (Bauch-, Rippen- u. Lungenspitzen-Atmung) miteinander verbinden.

Versuche den Einatem zuerst in den Bauch eiströmen zu lassen, dann in den Brustkorb seitlich und schließlich nach oben, unter die Schlüsselbeine. Teile dabei den Atem so auf, dass nur etwa 20 Prozent in den Bauch gehen, sodass du genügend Spielraum für die restlichen Rumpfteile bis hin zum Rücken hast.

Lasse ausatmend die Luft aus allen Bereichen gleichzeitig ausströmen, bis du das Gefühl hast wieder leer zu sein. Fahre damit eine Weile fort und achte darauf, immer ganz ruhig und entspannt zu atmen. Sollte das nicht mehr möglich sein, brich die Übung ab und lasse dein spontanes Aufatmen kommen. Wenn du das bewusste Atmen beendet hast, bleibe mit deinem Atem anschließend noch ein Weilchen – als Beobachter – verbunden.

WIRKUNG: hilft das Lungenvolumen richtig auszunützen, Luft auszutauschen, Lunge zu reinigen, stärkt das Zwerchfell u. Lungenkapazität u. so die Effizienz des Atemsystms und die Vitalkapazität. Hier wird CO₂ aus dem Blut abgeatmet, sodass die Sauerstoffzufuhr an die Zellen besser gelingt. Sie unterstützt dabei innere Blockaden u. Schlacken zu lösen. Auch wirkt sie auf Dickdarm und Ausscheidung. Insgesamt ist sie eine energiereiche Übung, welche den Kopf von Hitze befreit und für frische Energie sorgt.

D) ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

FÜR DIE 7 SINNE nach ShinrinYoga

Laut vedischem Modell sind Sinnesorgane und Psyche untrennbar verbunden. Um sich der Angst zu nähern, braucht es eine achtsame Wahrnehmung. Dadurch reduziert sich das Stressempfinden und die individuelle Belastung. Darum ist Sinnestraining sehr wichtig.

(1) SEHEN

Fenster zur Seele – 10 bis 15 Min.

Im Wald gibt es unendlich viele visuelle Reize und Formen zu entdecken. Insbesondere im Kleinen, im Mikrokosmos auf wenigen Quadratzentimetern. Meine Übung „Fenster zur Seele“ gilt daher als kleine – eigentlich große – Entdeckungsreise!

Dazu suche dir einen angenehmen Platz und ein paar kleine Äste, um einen Rahmen (ca. A4-Format) legen zu können. Dann richte deinen Blick auf diesen kleinen „Ausschnitt“ des Waldbodens. Widme deine volle Aufmerksamkeit für mind. 10 Min. mit deinen Augen in diesem Bereich. Was siehst du? Insekten, Blätter, Nadeln, Käfer, Wurzeln, Pilze, Steinchen oder Spinnweben, die in der Sonne glitzern, Licht-Schatten, etc. Gehe mit deinem Blick immer mehr ins Detail: Welche Oberfläche hat zum Beispiel ein Rindenstück, das du vorfindest? Welches Muster bilden die Nadeln? Was ist das kleinste erkennbare Element? Ein Samen? Ein Insektenflügel? Verliere dich im Detail. Mit der Zeit lasse deinen Blick meditativ „schweifen“, ohne Fokus auf etwas Bestimmtes. Gib dich dem Staunen hin, ohne auf die Zeit zu achten. Keine Sorge, du wirst mit einem lauten Ton wieder zurückgeholt.

Deer-Vision (Hirsch-Weitblick) – 5 Min.

Die Übung funktioniert besser am Waldrand, da die TN sich nebeneinander in einer Reihe (um einander nicht zu irritieren) aufstellen sollten. Abhängig von der verfügbaren Aufstellungsfläche funktioniert sie oft besser mit weniger TN.

Das Sichtfeld eines Rotwildes entspricht einem Weitwinkel-Objektiv. Und so seid ihr eingeladen, euren Sehradius, euren Horizont zu erweitern. Dazu stellt euch neben-einander in einer Reihe (*nicht hintereinander*) auf, sodass eure Arme seitlich weg-gestreckt genügend Freiraum haben.

Jetzt angenehmer Stand, Knie leicht gebeugt, Arme nach vorne gestreckt – in Schulterhöhe Handflächen zusammen. Sanfter meditativer Blick (d.h. Augenlider auf Halbmast). Arme öffnen jetzt sehr langsam zur Seite, während Finger sich tänzelnd bewegen. Öffne die Arme soweit zur Seite, bis die Finger noch wahrnehmbar sind.

Wenn dein Hirsch-Weitblick (Blickfeldradius) erreicht ist, senke deine Arme, während du versuchst diese Deer-Vision (Weitwinkel) eine Weile (ca. 3 Min.) beizubehalten. Während ES dich atmet.

(2) HÖREN

Musik aus dem Wald – 20 – 30 Min.

Einleitung: Über das Hörbewusstsein kann man auf sehr effektiver Weise ganz unmittelbar in den gegenwärtigen Augenblick und zu tieferen Erkenntnissen kommen. Dabei musst du einfach nur den Geräuschen sehr unvoreingenommen und aufmerksam folgen.
Geräusche können ein geniales und unmittelbares Tor zum Hier und jetzt sein.

Suche dir einen angenehmen Platz im Sitzen oder im Liegen (evtl. warm anziehen!!!), jedenfalls in der Nähe, damit du mich gut hören kannst. Wenn es dir angenehm ist, schließe jetzt entspannt deine Augenlider oder senke sie zumindest auf Halbmast.

(Nach 1 – 2 Minuten, wenn sich alle gut eingerichtet haben.)

Zur Einleitung möchte ich erwähnen: Das menschliche Ohr kann akustische Ereignisse nur innerhalb eines bestimmten Frequenz- und Schalldruckpegelbereichs wahrnehmen. Jedoch kann der Mensch viele verschiedene Signale pro Sekunde als einzelne, getrennte Ereignisse wahrnehmen. Im Alltag verabsäumen wir oft, achtsam hinzuhören. Daher bekommst du jetzt Raum, um dem Rauschen zu lauschen, dem Vogelgezwitscher, dem Wind und allem, was raschelt, knackt, summt oder brummt.

Ich lade dich jetzt ein meiner kurzen Einleitung zu folgen: Beachte nun, was dein Bewusstsein jetzt wahrnimmt, ohne das Erlebte zu bewerten. *(Langsam sprechen!)* Beobachte, ob deine Wahrnehmung gerade mehr mit Gedanken oder Gefühlen beschäftigt ist, mit vergangenen oder künftigen Ereignissen oder mit Körperempfindungen oder sonstigen sinnlichen Eindrücken. Wie viel Trägheit und Gelassenheit ist gerade da? Lass dich ganz auf die unmittelbare Erfahrung – auf das Wie!? – ein! Dann bring deine ganze Aufmerksamkeit zu den Geräuschen.

Achte auf jedes Geräusch, das in diesem Moment in deinem Bewusstseinsfeld entsteht, eine gewisse Zeit da ist und dann wieder vergeht. (Pause). Achte so auf die Geräusche als würde sonst nichts existieren, als würde nur Hörbewusstsein da sein, also kein Wesen, keine andere Empfindung, kein anderer Körper, keine andere Welt. Lausche so achtsam den Geräuschen, als würdest nicht mal du als Person existieren, keine Vergangenheit und keine Zukunft. *(Pause)*

Beobachte, wie kontinuierlich die Geräusche sich verändern, wie du nicht vorherhören kannst, welches Geräusch als nächstes auftaucht und wieder verschwindet, z.B. *(Jetzt Zimbel od. Handpan anschlagen)*.

Ist es dir möglich ganz bei den Geräuschen zu bleiben, ohne dich in Gedanken, Vorstellungen oder Geschichten zu verlieren? Geräusche einfach als Phänomene sehend, nicht als ein externes, reales Objekt. *(Pause)*

Wenn der Geist ruhiger wird, wirst du vielleicht beobachten können, dass kein Geräusch von sich irgendetwas behauptet. Kein Autolärm behauptet von sich, dass es ein Auto ist. Keine Stimme, dass es ein Mensch ist usw. Diese Assoziation wird nur im Geiste kreiert, nicht im Geräusch selbst.

Achte mal bewusst auf die Vielzahl hoher spitzer Geräusche *(Pause)* und nun auf die tiefen dumpfen Töne *(Pause)*. Jetzt achte auf jene Geräusche, die sehr weit weg erscheinen *(kurze Pause)* und lass die Vorstellung los, dass zwischen dem Geräusch und dir eine Distanz ist. Nun achte auf Geräusche, die näher um diesen Körper herum sind. ...

Von hier aus lenk deine Aufmerksamkeit auf die gesamte Geräuschkulisse, als eine Einheit. *(Pause)* Und vielleicht offenbart sich dir ein bestimmter Rhythmus. *(Pause)*.

Und vielleicht erahnst du die Stille hinter den Geräuschen. Jene Stille aus denen ein Laut hervorgeht, da ist ... und in die wiederum dieser Laut sich auflöst, so als wäre er nie erklingen. *(Pause)* Und so wie du die Stille als Basis aller Geräusche erahnen kannst so kannst du vielleicht auch die Ewigkeit als Grundlage für diesen Augenblick erahnen. *(Pause)*

„Halte die Stille wie ein Gefäß aus dem die Träume für ein neues Morgen fließen hinein in eine Wunderwelt, hinein in die großen Sprachlosigkeiten, die gewachsen sind unter dem Schmerz, der keine Tröstung fand. Halte die Stille wie ein Gefäß aus dem die Gewissheit einer tiefen Würde fließt, hin zu Menschen, die nicht angenommen sind, die niemand je mit Zärtlichkeit beim Namen rief und die sich selbst die Liebe schuldig bleiben.“

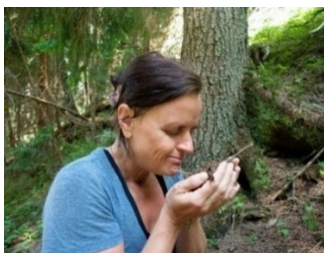
Florian Palzinsky

Dies gesamte Übung ist inspiriert von meinem Lehrer Florian Palzinsky (ehemaliger buddhistischer Mönch)

(3) RIECHEN

Waldluft-Duft – 15 Min.

Der Geruchssinn ist oft mit angenehmen Erinnerungen verknüpft und spielt dadurch bei der Wahrnehmung von Emotionen eine Rolle. Die wohltuenden Terpene sind groÙteils für die aromatische Waldluft verantwortlich. Es gibt viel zu Erschnuppern: Blätter, Nadeln der Bäume, Blüten, Harze, Kräuter und insbesondere die Erde am Waldboden. Der Waldduft setzt sich aus vielen verschiedenen Komponenten – teils moosig und modrig – zusammen. Kannst du einige davon ausmachen?



In diesem Sinne bist du jetzt eingeladen, dich gemütlich auf den Weg zu machen, um die unterschiedlichsten Düfte zu erkunden. Z.B indem du die verschiedenen Blätter und Nadeln zwischen deinen Fingern zerreibst oder mit deiner Nase ganz nah an Blüten, an die Erde, an Rinden und Hölzer gehst. Entdecke fünf verschiedene Walddüfte mit deiner Nase.

(4) SCHMECKEN

Den Wald schmecken – 10 Min.

Der Geschmackssinn ist beim Menschen sehr individuell, was bereits Neugeborene uns aufzeigen. Du bist nun eingeladen, den Wald zu verkosten. Aber keine Sorge, du musst nicht gleich eine Handvoll Walderde einnehmen. Versuche vorerst einfach die Luft des Waldes zu schmecken. Versuche dabei den Geruch vom Geschmack zu trennen und dich rein auf den Geschmack zu fokussieren.

(Nach ein paar Minuten Luft-Kosten)

Du bist nun eingeladen, dir drei Dinge im Wald zu suchen, die du dich traust zu „verkosten“. Dabei reicht es schon, es mit der Zunge zu berühren oder leicht auf etwas zu beißen – zum Beispiel auf ein Beerenblatt, einen Sauerklee, ein Buchenblatt, eine Fichtennadel oder ein Stück Rinde. Achtung! – Gehe auf Nummer sicher und knabbere bitte keine unbekannten Kräuter, Beeren, Pilze oder Schwammerl an!

Baumverkostung – 5 Min.

Suche dir 3 verschiedene Bäume, deren Geschmack du mit deiner Zungenspitze erfahren möchtest. Bleibe bei jedem Baum etwa 1 Minuten und spüre dem Geschmack nach.

(5) TASTEN

Taktile Empfindungen (des Berührens und Berührt-Werdens) sind für das Erkennen von Zusammenhängen besonders wichtig. Der Tastsinn entwickelt sich als erster Sinn beim Embryo, bereits in den ersten Schwangerschaftsmonaten. Damit ist dieser Sinn bereits sehr früh für die menschliche Entwicklung sehr bedeutsam.

Die Haut ist nicht nur unser größtes Organ, das mit anderthalb bis zwei Quadratmetern Fläche das Körperinnere schützend umhüllt, sie ist auch eines unserer wichtigsten Sinnesorgane. Sensoren in der Haut helfen uns, die Umwelt durch Tasten wahrzunehmen: jeden Druck, jede Berührung, jeden Windhauch oder auch die Temperaturschwankungen zu erfühlen. Alle Sinneszellen melden ihre Erregung über Nervenzellen durch das Rückenmark an das Hirn, und erst dort wird das Gesamtbild analysiert und interpretiert.

Der Tastsinn ist besonders an den Fingerspitzen ausgeprägt. Die meisten von uns nehmen kaum wahr, wie viele verschiedene Oberflächen wir während eines Tages berühren und wie sich diese Haptik anfühlt. Es sei denn etwas ist heiß, spitz, scharf oder ganz besonders (un)angenehm.

Baum streicheln – 5 bis 10 Min.



Du bist eingeladen, mit einem Baum deiner Wahl in Beziehung zu treten, so als würdest du ein Tier streicheln u. wertschätzen. Nimm die Borken-Oberfläche auf der Handfläche bewusst wahr.

Arme und Hände sind die Verlängerung des Herzens. Auf den Händen haben wir unzählige Nervenrezeptoren, die bei dieser Übung angeregt werden. So wie fast jede taktile Erfahrung fördert auch diese das Vertrauen. Die Übung wirkt sehr beruhigend auf das Nervensystem und damit auf den gesamten Organismus.

Blindes Führen Fühlen – 20 Min. (Je 10 Min.)

Um hier Vertrauen aufbauen zu können, ist die genaue Ansage der Übung ebenso relevant, wie die Art des Geführt-Werdens. Empfehlung: Die Übung mit Schuhen durchführen!

Die sehende führt die blinde Person (mit Augenbinde). Achte dabei auf den „richtigen Führungsstil“: D.h. eine Hand an der Hüfte, die andere Hand unter dem Unterarm (wie am Bild!) Die Begleiterin ist langsam und achtsam in der Führung und gibt nur die Richtung vor. Die Geschwindigkeit bestimmt die blinde Person. Der/die Blinde kann nur so entspannt im Vertrauen sein, wie er/sie – begleitet wird. Gesprochen wird nur im Notfall (z.B. bei Stolperfallen). Geführt wird so lange, bis ein Signal kommt (nach ca. 3 – 5 Min.). Dann wird der/die Blinde zum nächst gelegenen Baum geführt, der hier einige Minuten blind erforscht werden darf (Stammumfang, Rinde, Temperatur).



Wenn das Rückkehrsignal kommt, wird zurück zum Ausgangspunkt geführt. Hier warten alle in Stille zusammen. Danach bekommen die Blind-Geführten Gelegenheit ihren Baum intuitiv zu erraten. Hinterher werden die Rollen getauscht.

Im Anschluss dürfen sich die Paare untereinander austauschen, mit Redestab! Jede/r bekommt 5 Minuten Sprechzeit. Hierbei wird insbesondere die Zuhörkommunikation mit Augenkontakt und ohne Wertung (d.h. ohne Mimik, Gestik, Kopfnicken) geschult.

Beim Blind-Führen spürt man, wie sich (durch Kontroll-Verlust) das Vertrauen allmählich aufbaut und wie sich durch den Verlust eines Sinns plötzlich andere verstärken. Die taktile Wahrnehmung, insbesondere über die Füße, für den Untergrund wird geschärft. Eventuell achten wir auch auf das, was unser Gehör uns zum Untergrund sagt, auf dem wir laufen. Die Übung wirkt für die meisten TN sehr beruhigend u. schärft die Propriozeption.

(6) EARTHING (dt. Erdung)

Earthing ist im Grunde ebenfalls eine taktile Erfahrung. Die folgenden 5 Übungen können einzeln oder der Reihe nach (*in Abfolge*) durchgeführt werden. Sei dir bewusst, dass die Gehmeditation tiefergehend wirkt, wenn du die 3 Vorbereitungsübungen „Die Erde mit den Füßen küssen“ durchführst. Die Wirkung von Earthing ist natürlich intensiver barfuß* oder in Barfusschuhen, aber nicht alle tragen solche Schuhe.

** Behalte am Radar: Es gibt gute Gründe, warum jemand die Schuhe nicht ausziehen möchte: z.B. kalte Füße, Abneigung den Füßen gegenüber, Fußpilz, Hühnerauge, Fersensporen, etc. Füße und Ekel vor dem Waldboden sind ein heikles und oftmals psychologisches Thema. Man darf daher feinfühlig die Teilnehmenden heranzuführen, ohne dass sich jmd. ausgeschlossen fühlt. Vielleicht magst du den Raum dafür öffnen und fragen, wie das heute empfunden wird. Nicht jeder Tag ist gleich.*

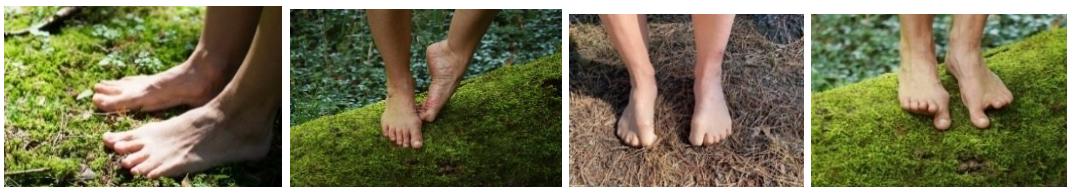
Aus Erfahrung lassen sich einige (noch zögernde) TN ermutigen, ihre Schuhe auszuziehen, wenn ich den Raum öffne und frage, warum wir eigentlich mehr Barfuß laufen sollten. Die Gruppe bringt dir die besten Gründe. Falls jemand dennoch die Schuhe anbehalten mag, akzeptiere es und gehe gleich zur Gehmeditation mit Schuhen (Beschreibung im nächsten Punkt) über.

Mit der Aufmerksamkeit in den Füßen, wird es im Kopf still. Über die Erde findet Ionisation statt, Antioxidantien (freie Radikalfänger) werden aufgenommen. Barfussgehen entschleunigt und massiert Fussreflexzonen sowie tausende Nervenendungen. Dadurch werden die Füße warm und die Organe angeregt. Auch das Gleichgewicht samt Pro- und Propriozeption werden hier gefördert. Zudem ist es die natürlichste und gesündeste Art zu gehen. Allgemein erfahren wir durch diese Art von Erdung eine unglaubliche Entspannung u.v.m. Das ist Steinzeitmedizin, welche das Nerven- und Hormonsystem stabilisiert.

Boden begreifen (als Vorübung zur Gehmeditation) – 5 Min.

Du bist eingeladen deine Aufmerksamkeit auf die Füße zu lenken, um den Waldboden zu erforschen, indem du dich jetzt intuitiv umherbewegst, die unterschiedliche Bodendichte wahrnimmst, gerne auch hüpfend, stampfend, Erde massierend oder streichelnd. Wer seine Schuhe jetzt ausziehen mag, kann den Boden mit nackten Füßen erforschen. Ganz auf deine Weise, spielerisch, frei und kreativ erforsche unterschiedliche Flächen, gerne auch mit Zehenpiano.

Was auch immer dir in den Sinn kommt und dir angenehm erscheint, nimm deine Füße jetzt so wahr, als würdest du damit – wie ein Kleinkind zum 1. Mal den Boden berühren und entdecken. Wir nennen das im Achtsamkeitstraining mit „Anfängergeist“.



(Nach ca. 1 Minute) Ich möchte nun den Raum öffnen und Gelegenheit geben, Deine Empfindungen zu teilen. So wie Popcorn aus der Maschine poppen, lass auch du einzelne Begriffe aus dir herauspoppen, die den Qualitäten entsprechen, die du jetzt wahrnehmen kannst. Welche Bodeneigenschaften oder Empfindungen kannst du entdecken?

Gehmeditation – 20 Min.

Der unebene Boden ist eine Melodie für die Füße.
Friedensreich Hundertwasser

Diese Übung kannst du in Schuhen oder ganz barfuss durchführen. In Schuhen ist die Erfahrung natürlich weniger intensiv, aber jemand hat natürlich seine Gründe, warum die Schuhe angelassen werden. Das ist voll ok.

Zu Beginn definiere einen Rahmen, in dem wir uns jetzt gut nebeneinander bewegen können. Ansage: Ihr seid eingeladen, Euch nebeneinander aufzustellen. (Die zur Seite gestreckten Arme definieren den Abstand zueinander.) Ich möchte Euch kurz eine Anleitung zur Gehmeditation geben.

Zur Handhaltung: Du kannst die achtsam oberhalb deines Schambeines bzw. am Unterbauch zusammenlegen (eine Hand über die andere) ODER lasse sie ganz natürlich oder gerne etwas akzentuiert – mitbewegen.

Zur Geschwindigkeit: Wir setzen bewusst einen Fuß vor den anderen. Du bist eingeladen in den Gelenken weich zu bleiben und den aufsetzenden Fuß gut abzurollen, in Atemverbundenheit kleine langsame Schritte zu setzen. Es gibt nichts zu erreichen. Es gibt weder ein Ziel noch ein Zeitthema. Es gibt jetzt nur deine Präsenz. Der Kopf darf ganz natürlich am Rumpf sitzen mit Blick nach vorne in die Weite gerichtet, während dein Kinn sanft zur Brust sinkt, damit dein Nacken lang sein kann. Du bist eingeladen besonders kleine Schritte zu setzen und dabei mit jedem Schritt deine Ferse bewusst sanft abzusetzen und den Fuß über deine Fußaußenkante zur Kleinzeh, bis hin zur Großzehe, abzurollen. Die Großzehe drückt abschließend akzentuiert in den Boden für den nächsten Schritt.

Nimm den Moment der Gewichtsverlagerung von einem Bein auf das andere wahr, Knie stets leicht gebeugt (Energiefluss!). Sobald der eine Fuß aufgesetzt ist, wandert die Aufmerksamkeit auf den hinteren Fuß, der langsam beginnt, sich von der Schwerkraft zu lösen (zuerst die Ferse, zuletzt die Großzehe). Nimm die Empfindungen dabei wahr. Für die nächsten 20 Min. in Stille.

(Nach ca. 5 Minuten erwähne:)

Wenn dabei Langeweile oder Unangenehmes hochkommt, nimm es akzeptierend wahr und sage dir im Geiste: OK, da ist jetzt Langeweile oder was auch immer sich zeigt. Richte deinen Geist wieder aus, auf die Empfindungen, wertfrei, neugierig-kindlich-staunend, so als würdest du zum ersten Mal in deinem Leben Schritte setzen. Folge den Impulsen, die von den Fußsohlen über deine Beine, dein Rückenmark bis zu deinem Haaransatz aufsteigen.

Gehe so, als möchtest du die Erde mit den Füßen küssen.
Thich Nhat Hanh

Nach einer Weile (z.B. nach 10 Min.) kannst du die Gehmeditation auch rückwärts (oder abwechselnd rück- u. vorwärts) ausführen lassen und/oder die Teilnehmer:innen aus ihrer Bahn heraus in eigene Richtungen gehen lassen.

Beachte: Diese Übung braucht etwas Zeit, um ihre beruhigende und erdende Wirkung erfahren zu können! Und selbstverständlich steht es jedem frei, die Übung abubrechen. Denn Langsamkeit kann auch Stress erzeugen. In diesem Fall ist die Kurleitung gefragt, einfach mal nachzufragen: Ist alles OK? Kommst du zurecht?

(7) INTUITION

Kraftplätze spüren – 15 Min.

Erkunde binnen der nächsten 15 Min. mindestens 3 verschiedene Kraftplätze in einem Wald deiner Wahl. Lass dich dabei von deiner Intuition leiten.

Dazu schließe die Augen, nimm ein paar bewusste Atemzüge und spüre zuerst in welche Richtung es dich zieht. Dann öffne die Augen und folge deiner Intuition. Am Platz deiner Wahl – stehend oder sitzend – schließe die Augen und bleib ganz in deiner Präsenz, d.h. im Spüren deiner Empfindungen.

Wie fühlt sich dieser Platz an? Wo in deinem Körper spürst du den Energiefluss?

Was löst dieser Platz bei dir aus?

Nach ca. 5 Minuten wandere intuitiv weiter zu 2 weiteren Plätze, an die es dich hinzieht.

Vielleicht kannst du zwischen den verschiedenen Plätzen Unterschiede im Energiefluss wahrnehmen.

Rendez-Vous mit einem Baum – 15 bis 20 Min.

- ♠ Komme in Kontakt mit deiner Atmung. Zentriere dich auf deine innere Mitte.
- ♠ Spüre in welche Richtung es dich zieht und wandere intuitiv zu einem Baum.
- ♠ Nähere dich dem Baum achtsam und spüre die Grenze, an der sein Raum beginnt. Auch ein Baum hat einen Energiekörper. Grüße ihn von Herzen und warte auf die Erlaubnis näher zu treten.
- ♠ Finde dann eine freundliche Weise der Kontaktaufnahme: Vielleicht magst du dich an den Stamm lehnen oder diesen umarmen. Oder einfach einen Ast oder ein paar Blätter zart in deine Hände falten.
- ♠ Welche Bilder und Gefühle steigen dabei in dir auf? Bleib offen für die Bewunderung dieses Lebewesens.
- ♠ Wenn es Zeit für dich ist, wieder Abschied zu nehmen, dann atme tief durch und verabschiede dich wertschätzend.

Wirkung: Entfaltung von Feingefühl und Intuition.

E) AKTIV-MEDITATIONEN

Aktiv-Meditationen sind Meditationsformen, speziell für den schnellen modernen Menschen. Es handelt sich um dynamische Meditationen (*also in Bewegung*), bei welchen der Geist sich nicht anzustrengen, also nicht nachzudenken, braucht, sich einfach selbst intuitiv hingeben kann an die Bewegungsabläufe und deren Empfindungen. Sie unterstützen dabei, den Körper von Anspannung, Konditionierungen und verklebten Ballast zu befreien, damit wir einen leichteren Zugang zur Ruhe und Entspannung finden können. Und so das Leben als Geschenk annehmen können.

Ich erlaube mir hier – neben den klassischen Aktiv-Meditationen von Osho – auch andere – wie z.B. das Mäandern in diese Kategorie zu nehmen.

Mäandern (Schlängeln) 15 – 20 Min.

Diese Art des Gehens eignet sich gut zu Beginn zum Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Sie führt direkt zu Geistesruhe und Gewahrsein.

Bevor wir nun eintauchen in den Wald: Öffne dich für eine wertfreie und kindlich-staunende Haltung aus Neugierde, Offenheit und Wohlwollen. Empfangend akzeptiere das, was sich dir im gegenwärtigen Moment zeigt. Trete bewusst langsam und achtsam über die Schwelle in das „Wohnzimmer“ der Tiere. Nimm Schritt für Schritt einzeln wahr. **Lasse dich Gehen** wie ein Fluss mäandern (schlangenlinienförmig). Lass dich führen, nichts suchend, in der Stille deiner Selbst. **Und bleibe dabei am Weg!**

Laub abwerfen – 10 Min.

Diese Übung eignet sich als kurze Lockerungsübung vor dem Waldeintritt ebenso wie als länger dauernde Aktiv-Meditation im Waldesinneren. Ich empfehle sie **eher bei warmem Wetter**, da sie abkühlend wirken kann. Aber auch das ist Typsache, für manche kann sie auch hitzetreibend wirken, je nach Dosha (Konstitution) und anderen Gegebenheiten.

Such dir eine hüftgerade Fläche für einen stabilen hüftbreiten Stand, Knie leicht gebeugt. Hier nimm einige bewusste Atemzüge. Lass den ganzen Körper dabei völlig locker und weich werden- in den Gelenken (Knie, Hüften). Lass die Arme von den Schultern bis zu den Handgelenken und Fingern locker herabhängen. Lass dabei die Schwerkraft wirken.

Nun gehe im ersten Schritt etwas tiefer in die Knie, dass sich dabei ein kleines Zittern einstellt. Gib diesem Zittern nach und lass ein Schütteln sich von unten her ausbreiten, sodass deine Arme passiv mitschütteln. Dann lass dieses Schütteln dich übernehmen, während beide Knie zeitgleich immer wieder nachgeben. Es ist also KEIN bewusstes aktives Schütteln, sondern etwas, das der Körper von alleine macht. Du stoßt es nur leicht an und siehst dann einfach zu. Sei der Beobachter und lasse geschehen, wie es sich wellenförmig durch deinen Körper ausbreitet. Lass es zu, wie auch immer das bei dir aussehen mag. Du gibst dem Körper den Raum, das Schütteln für dich zu übernehmen. Auch hier gilt „Weniger (schütteln) ist mehr.“

Gib dich hin und nimm die Empfindungen wahr, die dabei entstehen.

(Nach ca. 1 Min. füge hinzu) – Vielleicht mag sich alter Balast von deinen Ästen lösen, so wie ein Baum sein altes Laub im Herbst an die Erde abgibt. Versuche in einer Haltung zu bleiben, ohne bewusst etwas abschütteln zu wollen. Gerne begleite dies mit einem sanften Tönen, das aus dir herausströmen möchte.

(Gegen Ende der Übung töne ein ...) Ohhhm (und füge hinzu) Allmählich wieder zur Ruhe kommen. Streiche zum Abschluss mit den Händen über Kopf, Arme, deinen Kopf, Nacken, Schultergürtel, Rücken, bis über die Beine zum Boden. Nun komme in der sogenannten Bergstellung (*einfach dastehen*) zur Ruhe und spüre der Wirkung (*f. ca. 10 Atemzüge*) nach.

Wirkung: Transformierend, energetisierend, und Befreiung von Altlasten. Kann im Winter abkühlend und im Sommer wärmend wirken.

F) GRUPPENÜBUNGEN

Blindschleiche – Ca. 20 Min.

Jetzt sind Augenbinden gefragt.

Alles was du für die Übung brauchst ist eine Portion Neugierde auf die Fragen: Wie fühlt sich der Waldboden an? Wie weit kann ich mich auf die gemeinsame Gruppenführung einlassen?

In diesem Sinne, seid ihr eingeladen, Euch hintereinander in einer Schlange aufzustellen. Legt die Hände auf die Schultern der jeweils Vordenen und versucht mal eine kleine Runde achtsam und in diesem Sinne besonders langsam zu gehen. (*Nach einer kleinen Geh-Probe rufe*) STOPP! Ab nun ist besondere Aufmerksamkeit für alle (auch die Gruppenleitung) gefragt.



Alle tragen Augenbinden, nur das Schlusslicht (hinten) navigiert die Gruppe ohne Augenbinde.

Spielregeln: Richtung wird über Antippen der Schulter nach Vorne weitergegeben. Auf beide Schultern gleichzeitig tippen bedeutet „Geradeaus gehen“ Nur im Notfall ruft der/die Hintere oder die Seminarleitung STOPP.

Mit der Aufmerksamkeit in den Füßen wird es im Kopf schnell still.

Körperlich: entspannt Nervensystem und harmonisiert Hormonsystem.

Geistig-Energetisch: stark beruhigend, reduziert Gedankenwellen. Entspannt tief in den Körper hinein und schenkt Vertrauen in die Verbundenheit (Geführt-Werden durch die Gruppe). Diese Übung führt zu gesunder Erdverbundenheit und zu Einheitsbewusstsein. Sie kann von Ängsten befreien und das Glücksgefühl fördern.

Das Pendel (Sich fallen lassen)

Neben der richtigen Körperspannung will auch das gegenseitige Vertrauen gelernt sein. Beim Pendeln darf sich die Person in der Mitte darauf verlassen, dass sie tatsächlich gefangen wird. Es kommen jeweils 3 TN zusammen!

Die Person in der Mitte steht steif und angespannt wie ein Brett (Bauchmuskeln aktiv) – idealerweise mit vor der Brust überkreuzten Armen, sodass sie sich mit den Händen an ihren gegenüberliegenden Schultern berührt. Auf diese Weise ist auch die Brust geschützt.

Hinter und vor ihr stehen die Fänger. Die Person lässt sich nach vorne fallen und wird vom Fänger aufgefangen und dem hinteren Fänger sanft übergeben (NICHT gestoßen!!!). Mit geschlossenen Augen wird die Vertrauensübung einerseits eine gewisse Herausforderung, andererseits noch leichter.



Besonders leicht wird die Übung, wenn sich der Fallende wirklich steif macht und sich traut zu fallen. Wichtig dabei ist, dass **die Fänger, zwecks besserer Stabilität im Ausfallsschritt** stehen. Im Bild ist der linke Fänger ein sicherer Fänger, während der rechte, schlaksig dastehend, Unsicherheit ausstrahlt, was das „sich fallen lassen“ des Mittleren erschwert.

MANDALA-YOGA

Hier gibt es eine Reihe an Körper-Übungen im Kreis. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Der spielerische Aspekt steht im Vordergrund. Es darf gelacht werden. Der Kreis ist ein altes, viel verwendetes Zeichen und besitzt sehr viele Bedeutungen: Er hat keinen Anfang und kein Ende und ist dadurch das Symbol für die Einheit, für das Absolute, für das Vollkommene und damit für das ewig Schöpferische. Ebenso steht der Kreis für den Himmel und das All-Eine.

Waldheld:in-Mandala – 3 Mal zu jeder Seite wiederholen



Schultern eurer Nächsten mit leicht angewinkelten Armen erreichen. Durchatmen. Verlagert das Gewicht auf das linke Bein, einatmend re. Bein angewinkelt heben, ausatmend Beine zur Mitte strecken. Mit einer weiteren Ausatmung streckt Bein nach hinten, während der Rumpf nach vorne verlagert, mit Händen dabei umgreifen zum unteren Rücken. Wiederholen!

Lotus-Mandala – ca. 15 Min.

Dabei handelt es sich um eine von ShinrinYoga entwickelte Übungsreihe, die speziell für Arbeitsteams entwickelt wurde. Es geht hier darum, eine verspielte und freudvolle Verbundenheit in „Tensegrity“ zu entfalten und zu erfahren.

*Das Wort „Tensegrity“ ist ein britisches Kofferwort, das durch den Architekten Buckminster Fuller geprägt wurde. Es setzt sich zusammen aus den Begriffen „Tension“ (Zugspannung) und „Integrity“ (Zusammenhalt, Ganzheit). Tensegrity lässt sich übersetzen mit „Zusammenhalt durch Zugspannung“.

Für diese Übung braucht es eine gerade Gruppenzahl (und dabei mindestens 6 oder 8,) Je nachdem macht der/die Gruppenleiter*in selbst mit oder eben nicht.

ANLEITUNG:

Stellt Euch im Kreis auf und achtet darauf, dass große und kleine Teilnehmer*innen gut durchmischt sind. D.h. immer eine Große neben einer Kleinen. Nun fassen die Kleineren (also ihre Übernächsten) einander an den Händen. Die Größeren gehen nun etwas in die Knie und fassen – unterhalb der Kleineren – ebenfalls die Hände ihrer Übernächsten.

Nun **atmet** gemeinsam **ein und wieder vollständig aus**.

Mit der nächsten Ausatmung kommt gemeinsam mit Händen ineinander nach unten in die **(Bild 1)** Vorwärtsbeuge.* Atmet hier mal durch. Dann kommt gemeinsam hoch und **(Bild 2 + 3)** stülpt eure Arme kopfüber nach hinten in die Öffnung der Lotusblume. Von hieraus kann sich die Lotus-Blume wieder nach unten zusammenfallen und von neuem wieder entfalten – beliebig oft! Ausatmend nach unten, einatmend nach oben aufrichten.

*Achtung – Nur kurz (1 Atemzug) in der Vorwärtsbeuge (Bild 1) bleiben, falls Menschen mit starkem Bluthochdruck dabei sind. Man erkennt sie tendenziell an einem gut durchbluteten Gesicht erkennen.



1 Vorwärtsbeuge *



2 Arme kopfüber in die Öffnung



3 Lotus-Blume nach hinten gelehnt

Zum Abschluss der Übung bleibt aufrecht in geöffneter Lotusblume und fasst euch hinten im sogenannten „Turnergriff“, d.h. an den Unterarmen. **(Bild 3)**

Jetzt fragt der/die Gruppenleiter:in nochmal, ob sich alle gut an den Händen halten, bevor sie gemeinsam langsam achtsam ihr Gewicht nach hinten verlagern!!!

Erst dann kommt das „Kommando“, dass sich alle nach hinten öffnen und hineinentspannen können in die Erfahrung von Tensegrity (Zusammenhalt durch Zugspannung).

Meist braucht es eine gewisse Feinspieligkeit und vielleicht ein nochmaliges Herauskommen aus der Übung, damit auch die Größeren (z.B. mit kleinem Schritt nach vorne) sich auf die Übung einlassen können. Im 2. oder 3. Durchlauf sollte es dann für alle klappen, um sich darauf einlassen zu können und genussvoll und sanft hin und herschaukeln zu können. (Bild 3).

Hier kann sich so etwas wie „Tensegrity“ (Zusammenhalt durch Zugspannung) zeigen.

Nach max. 1 Min. kommt die Einladung, wieder mit dem Gewicht auf die Beine zu kommen und rechte Hand zum eigenen Herzzentrum, linke Hand am Rücken des Nachbarn aufzulegen für eine sanfte Massage durch einfaches Gewichtverlagern vom rechten auf den linken Fuß, während einer gemeinsamen Yoga-Biene (Brahmari).

Seiltanzen – ca. 30 Min.

Spanne ein Seil und/oder eine Schnur zwischen den Bäumen, gerne auch über 3 Bäume und verteile Augenbedeckungen an die Teilnehmenden. Entferne Stolperfallen und Hindernisse auf Kopfhöhe (abstehende Fichtenäste) und am Untergrund. Wichtig! – Immer einzeln ausführen, die Anderen sind in der Beobachter-Rolle! Das Seiltanzen wird in Schuhen empfohlen, weil es so deutlich wirkungsvoller und entspannender ist.



Ihr seid jetzt eingeladen zum Seiltanzen.
(Gelächter und aufregende Blicke folgen).
Die Schnur unterstützt dich, blind von einem Baum zum Anderen zu gelangen (*zeige es vor*).
Nimm dir dabei Zeit zum Spüren des eigenen Gleichgewichts. Probiere gerne auch rückwärts zu gehen, wenn du Lust hast.

Förderung von **Propriozeption** (*lateinisch proprius, 'eigen' und recipere, 'aufnehmen'*), d.h. Wahrnehmung des eigenen Körpers nach dessen Lage im Raum, den Stellungen von Kopf, Rumpf und Gliedmaßen zueinander sowie deren Veränderungen als Bewegungen mitsamt dem Empfinden für Schwere, Spannung, Kraft und Geschwindigkeit. Die Übung fördert die Verspieltheit in der Selbsterforschung und wirkt beruhigend auf den Geist.

G) NATUR- UND KRAFTRITUALE

Unter einem Ritual versteht man (im Gegensatz zu einer Gewohnheit) eine besondere, feierlich-festliche und emotional berührende Handlung mit hohem Symbolgehalt. Rituale gehören zur Natur des Menschen, weil sie ihm Sicherheit geben und Stabilität verleihen. Sie schaffen ein Zusammengehörigkeitsgefühl und Identität. Rituale bringen Ordnung in den Alltag, helfen Krisen zu bewältigen und stärken die Verbundenheit in Beziehungen.

Farben finden – ca. 30 Min.

Ihr habt jetzt 15 Min. Zeit, Euch im Wald treiben zu lassen, um unterschiedliche Materialien verschiedenster Farbgebung zu sammeln. Es können auch Farbtöne wie beispielsweise nur grün oder möglichst viele Brauntöne sein. Das Ziel ist es, die Natur mit neugierigen Augen zu erkunden und die Vielfalt bewusst wahrzunehmen. Aber bitte reißt nichts aus. Das Moos ist eine

Ausnahme, weil es keine Wurzeln hat. Aber auch dieses würde ich nur nehmen, wenn es sich schon ein wenig vom Boden gelöst hat. Kommt hierher zurück, wenn ihr mein Signal hört!

In der Zwischenzeit legt der/die Gruppenleiter/in mit ein paar Zweigen einen „Bilderrahmen“, der viereckig oder gerne mehreckig sein kann.



Nun geht's ans Teamwork: Stück für Stück werden die gesammelten Elemente innerhalb des Bilderrahmens nach Farben von hell nach dunkel geordnet. Beispiel: zuerst alle weißen, dann alle hellgrünen, dann alle mittelgrünen, dann alle dunkelgrünen, alle grünbraunen usw.

Rat der Bäume – ca. 15 Min.

Oftmals im Leben steht man vor einer Weggabelung und weiß nicht, wo und wie es weitergehen soll. Guter Rat ist meist teuer und nicht immer der Richtige. Wenn es Dir wiedermal so geht, dann such dir intuitiv einen Baum und bitte ihn um Rat. Du kannst dich dazu an den Wurzeln niederlassen oder einfach bequem stehen bleiben, z.B. mit dem Rücken an den Baum gelehnt. Schließe, wenn du möchtest, deine Augen, und nimm ein paar tiefe und bewusste Atemzüge. Dann lass deinen Atem ruhig und entspannt werden.

Sobald du zur Ruhe gekommen bist, formuliere klar und deutlich deine Frage, entweder laut oder in Gedanken. Und nun lausche (in dich hinein), welchen Impuls oder welche Antwort du erhältst. Gleich, ob die Antwort vom Baum selbst kommen mag oder den unendlichen Weiten deines Unterbewusstseins entspringt: Das Ergebnis ist meist erstaunlich. Folge dem ersten Impuls, er ist in der Regel der Richtige. Und vielleicht magst du es zu deinem Ritual machen, Bäume um Rat zu fragen. Dabei schulst du deine ureigene Intuition.

*Bäume sind Heiligtümer. Wer mit ihnen zu sprechen, wer ihnen zuzuhören weiß,
der erfährt die Wahrheit. Sie predigen nicht Lehren und Rezepte,
sie predigen, um das Einzelne unbekümmert, das Urgesetz des Lebens.*

Hermann Hesse

Traumbaum – ca. 15 Min.

Energie folgt der Aufmerksamkeit. In diesem Sinne verstehen wir dieses Ritual. Die Gruppenleitung führt zu einem ausgewählten Baum und sagt die Übung wie folgt an:

Schließe jetzt die Augen und öffne dich für deine Vision, etwas, das du jetzt ins Dasein träumen möchtest. Nimm gleich das an, was dir als Erstes in den Sinn kommt – vielleicht ein Haus im Wald oder ein Ferrari oder eine bestimmte Qualität, die du entfalten möchtest – die Selbstverwirklichung? (*Abwarten*). Wenn du deine Vision bereits vor dir hast, öffne die Augen mit Blick auf den Boden. (*Abwarten bis alle die Augen geöffnet haben*). Nun schließen alle wieder die Augen. Stelle dir vor, dass diese Vision bereits erfüllt ist. Stelle dir diese neue Realität

jetzt so gut wie möglich vor. Male dir sämtliche Einzelheiten genau aus. Was fühlst du dabei? Wo fühlst du es? Spüre bewusst die Freude, die sich dabei ausbreitet.

Spürst du auch DANKBARKEIT?

Formuliere nun einen Satz, kurz und prägnant, beginnend mit dem Wort DANKE. Also z.B. „Danke für mein Haus im Wald.“ Oder „Danke, dass ich nun von meiner Sucht befreit bin.“ Oder „Danke für meine Gesundheit.“ Was auch immer. Der Schlüssel liegt in der Dankbarkeit. Deshalb spüre insbesondere und zutiefst deine Dankbarkeit und das intensiv positive Gefühl dabei.

Jetzt erhalten die TN einen Stift, um ihren Danke-Satz auf einem kleinen Stück Naturpapier zu notieren Nun bist du eingeladen, deinen Satz auf dem Papier zu notieren. Dann falte das Papier winzig klein zusammen.

Spüre nochmal intensiv das Gefühl, während du deinen Satz mit „Danke für“ Einige Male wiederholst. Jetzt bist du eingeladen – Dein Stück Papier – feierlich achtsam – dem (vorher definierten) Traumbaum (oder einem Baum deiner Wahl) zu übergeben.

Danach bedanke dich – auf deine Weise – beim Baum und lasse die Idee von alldem los, denke nicht mehr daran. Vertraue dem Schicksal!

Danach wird nochmal gemeinsam innegehalten und ein Dank ausgesprochen. Dieses Ritual lässt sich am besten mit einem Mantra versiegeln ...

Mantras

Mother I feel

Mother I feel you under my feet,
Mother I hear your heartbeat
Mother I feel you under my feet,
Mother I hear your heartbeat
Heya heyah heyah yah heyah heyah ho
heyah heyah heyah heyah ho
von Maluca (Youtube)

I am a circle, I am healing you

I am a circle, I am healing you
You are a circle, you are healing me
Unite us. Be one.
Unite us. Be as one

Von Chrisitan Bollman

H) SPIRITUELLE GESCHICHTEN & INSPIRATIONEN

Wir Menschen lieben Geschichten, insbesondere spirituelle Geschichten. Immer wenn jemand fragt: „Hast du Lust auf eine kleine Geschichte?“ wird das Gegenüber ganz achtsam und spitzt die Ohren. Der Hang zu Geschichten sitzt uns tief in den Genen. Eine Sehnsucht, die in unserem Reptiliengehirn abgespeichert und aus einer Zeit kommt, als es noch keine TV-Geräte gab und die Menschen vor dem Feuer zusammensaßen und sich ihre aufregendsten Erlebnisse schilderten und dabei ihrer Phantasie Lauf ließen. Es gibt eine Vielzahl an spirituellen Weisheits- und Waldgeschichten. Auch Gedichte und Inspirationen berühren uns Menschen.

Die Geschichte vom Schafslöwen

Der große Yogi Ramana Maharishi stellte als Hauptpunkt seiner Lehre die große Frage: „Wer bin ich?“ In diesem Sinne wird gern diese Geschichte erzählt.

Es war einmal eine Löwin mit einem neugeborenen Löwenjungen. Sie war hungrig und näherte sich einer Schafsherde in der Hoffnung auf ein gutes Abendessen. Aber ein Jäger hatte dort gelauert, zielte auf sie und erschoss sie.

Das hilflose, verwirrte, schutzlose Löwenbaby erweckte das Mitleid einer Schafsmutter, die soeben ihr Schafjunges durch eine Fehlgeburt verloren hatte. So nahm die Schafsmutter das Löwenbaby als ihr Junges an und es wuchs in der Schafherde auf. Es lernte zu essen wie ein Schaf, zu blöken wie ein Schaf, wegzurennen, wenn Gefahr drohte – kurzum, es wuchs heran und wurde sozialisiert wie ein Schaf – ja sogar wie ein minderwertiges Schaf, denn die anderen, die wohl bemerkten, dass es anders war als sie, spielten ihm oft Streiche oder hänselten es. So war das Löwenjunge ein unglückliches, schüchternes Schaf geworden.

Eines Abends kam der König der Tiere, der Berglöwe, aus den Bergen herunter. Als die Schafe ihn witterten, blöken sie alle in panischer Angst und stoben in wilder Flucht davon. Der Berglöwe sprang mitten unter sie und richtete dadurch noch größeres Entsetzen an. Aber er interessierte sich überhaupt nicht für die Schafe, die die beste Beute für ihn gewesen wären. Das einzige, was ihn interessierte, war der Schafslöwe. Er holte ihn bald ein, packte ihn am Nackenfell und schüttelte ihn ein paar Mal. Der Schafslöwe war gelähmt vor Angst.

„Was machst Du hier“, knurrte ihn der Berglöwe scharf an. „Mäh, mäh, mäh, ich bin nur ein kleines, schwaches, junges Schaf, bitte tue mir nichts, sondern lass’ mich zu meiner Mutter. Mäh, mäh, mäh.“ „Was redest Du da für einen Unsinn? Wo ist denn deine Mutter?“ „Da vorne läuft sie, mit der Herde. Mäh, mäh, mäh, bitte lass mich los und tu’ mir nichts.“

„Was suchst Du hier unter den Schafen? Du, der Sohn des Königs der Tiere?“

„Mäh, mäh, mäh, ich habe Angst.“ „Hör’ auf zu blöken wie ein Schaf. Du bist kein Schaf, Du bist ein Löwe wie ich.“ „Nein, nein, ich bin ein armes kleines Schaf, bitte lass’ mich jetzt los, damit ich wieder zu meiner Mutter kann.“

„Hör’ endlich mit dem Unsinn auf. Du bist ein Löwe!“ „Ja, ja, das mag schon sein, aber bitte lass’ mich jetzt zu meiner Mutter. Mäh, mäh, mäh.“

Da packte der Löwe den Schafslöwen erneut am Schlafittchen, trug ihn zu einem kleinen See in der Nähe und hielt ihn über das Wasser. „Was siehst Du da?“ „Ich sehe überhaupt nichts. Mäh, mäh, mäh.“ „Mach’ gefälligst Deine Augen auf!“ „Ich kann immer noch nichts sehen“ „Schnauf’ nicht so unruhig, das gibt zu viele Wellen, da kannst du nichts sehen. Drei bis vier Sekunden tief in den Bauch einatmen, drei bis vier Sekunden ausatmen....“ „Gut. Was siehst Du?“ „Ich ..., ich sehe dich doppelt!“ Bewege mal deinen Kopf nach links und rechts. Noch mal. Was siehst Du?“ „Ein Bild bewegt sich, das andere nicht!“ „Also?“

Der junge Schafslöwe schaute den großen Berglöwen an, dann schaute er wieder ins Wasser. Dann bewegte er sich wieder etwas, legte den Kopf zur Seite, hob die Pfote, schaute wieder den Berglöwen an, sah jetzt auch, dass das andere Spiegelbild im Wasser größer war als seines. Und allmählich, obwohl er es anfänglich kaum glauben konnte, erkannte der kleine bisher so ängstliche und schüchterne Schafslöwe, der von den Schafen herumgestoßen worden war: „Ich bin ein Löwe. Ich bin frei. Ich bin stark.“ Und fortan blökte er nie mehr wie ein Schaf, sondern brüllte wie ein Löwe.

Kurversion der Schafslöwen-Geschichte

Eine Löwenmutter starb bei der Geburt ihres Babys. Das hilflose Löwenjunge wurde von einer Schafsherde „adoptiert“ und wuchs in der festen Überzeugung auf, ein Schaf zu sein. Es bedurfte vieler Mühe und Überzeugungskraft durch einen erfahrenen Löwen, den „Schafslöwen“ zum Erkennen zu bringen, dass er ein Löwe war, ist und immer sein wird.

Nicht nur die uns umgebende Welt ist Gegenstand der Täuschung, sondern auch wir selbst. So sind wir Menschen in Irrglauben gefangen, begrenzte, sterbliche, schwache Wesen zu sein, die nichts bewirken können, während unsere wahre Natur die des Löwen ist. Unser „Schafsglauben“ verdeckt unser eigentliches Wesen, welches unendlich, göttlich, voll Schöpferkraft, Liebe, Freude und Frieden ist.

Unsere wahre Natur – so die Vedanta-Lehre – ist Sat Chid Ananda

Sat = Sein (Existenz, Wahrheit) / Chid = Bewusstsein (Wissen) / Ananda = Glückseligkeit (bedingungslose Freude)

Viele haben es bereits verwirklicht und du kannst es auch. Sei mutig, sei stark.

Blöke nicht wie ein Schaf, sondern brülle Om, Om, Om, wie ein Löwe des Vedanta!“

Das vedantische Wasser

Ein Beispiel dafür, dass wir nur unseren Blickwinkel verändern müssen, um die Wahrheit zu erkennen, gibt das Gleichnis vom Wasser.

Da ist ein Glas Wasser. Es sagt: „Ich bin 0,2 Liter Wasser, in runder Form, oben und unten jedoch flach. Ich habe 18 Grad Celsius und bin farblos.“ Eines Tages zerbricht das Glas, 0,2 Liter Wasser landen irgendwie im Meer. Was sagt das Wasser? „ICH bin tot. Ich bin nicht mehr „runde Form, oben und unten flach, ..., ich existiere nicht mehr. Oh, welch unendlicher Schmerz.“

Das „vedantische Wasser“ (in einem gleichgroßen Glas daneben, welches ebenfalls zerstört wurde), sieht das anders. Es sagt: „Ich bin Wasser. Heute in dieser Form, morgen in jener. Heute in dieser Menge, morgen in einer anderen. Doch immer bin ich WASSER. Was kümmert mich die veränderliche Form, die Temperatur, die Menge? Immer und immer und immer bin ich Wasser.“

Der Vedant fühlt, weiß und erfährt, dass der Körper und der Geist nur veränderliche, begrenzende Hüllen sind für das Unendliche, Göttliche, das in der indischen Advaita Vedanta Philosophie „Brahman“ genannt wird. Und dieses Unendliche ist es, das immer gleich bleibt, unveränderlich und unzerstörbar. Dein Körper ist nur das vorübergehende Fahrzeug deiner Seele.

Wenn Du ein Tropfen auf dem Küchentisch bist, wirst du innerhalb einiger Minuten vertrocknet sein. Wenn du ein Tropfen im Ozean bist, wirst du für immer existieren.

aus dem Film „But beautiful“ von Erwin Wagenhofer

Der Fuchs und der Tiger

Ein Mann, der durch den Wald ging, sah einen Fuchs, der seine Beine verloren hatte und fragte sich, wie er überleben könne. Da sah er, wie ein Tiger mit seiner Jagdbeute im Maul ankam. Der Tiger fraß sich satt und ließ die Reste des Fleisches für den Fuchs übrig.

Am nächsten Tag fütterte Gott den Fuchs mit Hilfe des selben Tigers. Der Mann staunte über Gottes Erhabenheit und sagte sich: „Auch ich werde in einem ruhigen Winkel ausharren, im vollen Vertrauen auf den Herrn, und er wird mich versorgen mit allem, was ich brauche.“ So tat er viele Tage lang, aber nichts geschah, und er war schon am Verhungern, krank und elend, als er eine Stimme hörte, die sagte: „Oh du, der du auf einem Irrweg bist, öffne deine Augen! Folge dem Beispiel des Tigers und höre auf, den behinderten Fuchs nachzuahmen!“

Komorebi (japan.)

Sonnenlicht, das durch die Baumkronen und Blätter in den Wald hineinstrahlt.

Yūgen (japan) – Geheimnisvolle Tiefe

„Die Natur verleiht uns ein umfassendes Gespür für die Schönheit und das große Geheimnis des Universums. Für Japaner ist die Heilige Schrift in die Landschaft geschrieben. Die Welt der Natur selbst ist das Buch Gottes. Waldbaden fungiert dabei wie eine Brücke. Indem es unsere Sinne öffnet, überbrückt es die Kluft zwischen uns und der Natur. Waldbaden ermöglicht dem Menschen, Körper und Geist in der Natur zu heiligen und damit zu heilen.“

Dr. Qing Li

Weitere Spirituelle Geschichten und Inspirationen findest Du unter

<https://www.shinrinyoga.at/weisheitsgeschichten/>

I) BEACHTENSWERTES

♣ ORGANISATORISCHES

Einige Tage vor dem Waldbaden:

Schicke den Teilnehmenden die Liste „Was mitzubringen ist“. Du findest diese im Online-Ausbildungsordner hinterlegt sowie direkt hier verlinkt:

https://www.shinrin yoga.at/wp-content/uploads/2026/02/MITZUBRINGEN_ZUM_WALDBADEN_2.pdf

♣ Anzahl der Teilnehmenden / Fall von Verlust

Zähle unbedingt vor dem Waldeintritt die Teilnehmer und behalte die Anzahl im Kopf.

Du solltest stets nachzählen und niemanden in einer kontemplativen Übung zurücklassen.

Frag wer gerne das Schlusslicht sein und zusätzlich für dich mitzählen möchte.

Bitte alle als Gruppe möglichst zusammen zu bleiben und definiere einen Treffpunkt im Falle von Verlust von Teilnehmenden – idealerweise dort, wo man sich zuletzt begegnete.

Besprich auch den folgenden Ausnahme-Fall: Sollte der Workshop sich bereits dem Ende zuneigen und ihr schon nahe am Ausgangspunkt (= Endpunkt) sein, dann wäre der Treffpunkt natürlich beim End-/bzw. Ausgangspunkt. Dennoch behalte die Anzahl der Teilnehmenden stets im Auge und zähle regelmäßig nach!

♣ Ein Teilnehmer ist z.B. NICHT auffindbar

Im Falle von Verlust ist es wichtig zuerst einmal tief Luft zu holen, dich mit der Quelle zu verbinden, um Ruhe (Vertrauen!) zu bewahren. Danach rufe einige Male laut durch den Wald und nimm – falls es weiter weg ist – die ganze Gruppe mit an den Ort, wo ihr jmd. hört bzw. ihr euch das letzte Mal gesehen habt. Schalte dein Handy ein und versuche anzurufen (dazu frag immer die Tel-Nr. der TN bereits bei der Anmeldung ab und speichere sie ein!). Vielleicht hast du Glück und der/die Verlorene hat das Handy eingeschaltet. Oberstes Prinzip: Lasse niemanden verloren bzw. alleine zurück und warte immer ab bis wieder alle beisammen sind. Im Notfall rufst du Hilfe Polizei (133), Feuerwehr (122), Rettung (144) oder Bergrettung (140). Die Notruf-Nr. ohne Netzempfang lautet 112 und sollte in deinem Mobiltelefon hinterlegt sein!

♣ Direkt vor dem Waldeintritt

- Erklärung von Ablauf gibt Sicherheit und Struktur: Z.B. Dauer des Waldbadens, Wann & Wo zurück, Startpunkt ist, wenn möglich auch der Endpunkt (d.h. Waldbaden im Kreis)
- Alle Übungen sind Einladungen und freiwillig.
- **Knigge (Verhaltensregeln)** ansprechen:
 - Alles was mit einer Pflanze oder der Erde verbunden ist, wird an Ort gelassen.
 - Die Gruppe bleibt zusammen! Wenn jmd. austreten muss, bitte informiert die Kursleitung (hat Sackerl für Klopapier dabei u. evtl. Klappspaten, ansonsten geht auch ein Ast zum Lochmachen bei großem Bedürfnis.)
 - Bei den Übungen im Kreis, tritt immer gerne heraus, wenn du das brauchst, z.B. auf eine Ebene für hüftgeraden Stand.
- Einladung zu Digital Detox (Mobiltelefone ausschalten, versuche mit dem Herzen zu fotografieren)
- Gibt es noch Fragen?

J) DIDAKTIK

- ♠ INSPIRIEREN statt INFORMIEREN: Das ist insbesondere zu Beginn wichtig, um das Eis zu brechen und die Leute im Herzen abzuholen. Sprich aus dem Herzen und berühre die Seelen der Menschen mit einem Zitat, mit Poesie oder einer kurzen Waldgeschichte, einer Inspiration z.B. über einen Baum oder über Japan oder Indien, z.B. Effekte, welche die Japaner in nur einem Wort etwas beschreiben: z.B. – **Komorebi oder Yūgen**
- ♠ Übungen immer mit Namen ansagen! Jede Übung hat einen Namen. Ob es im Qi Gong, im Kampfsport oder im Yoga ist, das Ansagen einer Übung, welche einen Namen hat, macht den feinen Unterschied in der Orientierung, in der Vorstellungskraft und damit in der Wirkung.
- ♠ Zeitangabe & akustisches Signal bei Einzelübungen! Wenn die TN Bescheid wissen über die Dauer der einzelnen Übung und dass sie mit einem Signal zurückgeholt werden, sind sie entspannter. Finde den für dich passenden Lautgeber (z.B. Lovetuner, Maultrommel, Zimbel, Miniklangschale, Mini-Hang, etc.)
- ♠ Nach einer Übung: Immer Zusammenwarten ohne in Gespräche zu verfallen, bis wieder alle beisammen sind. Wichtig: stets erneut nachzählen, ob die Gruppe vollständig ist.
- ♠ Stille betonen: Wenn eine Übung in Stille durchgeführt werden soll, dann musst du das akzentuiert aussprechen, sonst wird das nicht wahrgenommen!
- ♠ Raum öffnen & Rückmeldungen abholen: Nach manchen Übungen ist es günstig, die Teilnehmer*innen nach ihren Erfahrungen zu befragen. Z.B. „*War die Übung von speziellen Empfindungen (engl. „Sensations“) begleitet? Wie ging es euch damit? Wenn jemand kurz etwas mitteilen möchte, dann ist jetzt der Raum dafür.*“ Öffne den Raum immer mit Popcorn-Maschine (einzelne Wörter/Qualitäten) für kürzere Rückmeldungen oder mit Redestab (z.B. Zapfen) für längere Rückmeldungen, sonst entsteht eine Diskussion, die den Fokus verliert und oft schwer zu stoppen ist. Dabei schwindet meist der entspannte meditative Zustand und der Geist ist gleich wieder in mentalen Verstrickungen (Denkmustern und Bewertungen) gefangen.

Begleite vorwiegend gesunde und psychisch stabile Menschen zum Waldbaden und mach keine Heilversprechen! Füge am Besten diesen Satz auf deiner Homepage bzw. auf deiner Ankündigung hinzu: *Waldbaden nach ShinrinYoga dient dem Stressabbau und der Gesundheitsförderung. Es ersetzt jedoch keine ärztliche Behandlung. Es kann vorbeugend oder unterstützend bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt werden. Zur Abklärung von Krankheiten wende dich bitte an deine/n Arzt/Ärztin oder Therapeuten/Therapeutin.*

Viel Freude beim Anleiten von Waldbaden-Gruppen wünscht Angelika
mit einem Zauber-Mantra für Dich ...

Ich gebe die Form frei und die reine Energie kehrt zu mir zurück.

Ich bin vollkommen.

Namaste



QUELLENVERZEICHNIS

Druck

Clemens Arvay. Der Heilungscode der Natur – Die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren entdecken. Riemann 2016

Clemens Arvay. Der Biophilia Effekt – Heilung aus dem Wald. Edition a 2015

Clemens Arvay, Maria Beer. Das Biophilia Training. Fitnesscenter Wald. Edition a 2016

Fred Hageneder, Der Geist der Bäume. Neue Erde 2008

Gabriele Rossbach, Den Wald atmen – Meditative Atem-Methoden und heilsames Wald-Yoga. Windpferd 2020

Gert Kaluza. Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer 2015

Haemin Sunim. The Things you can see, only when you slow down, Penguin Random House UK, 2017

Medical Yoga Academy – Skriptum Osteopathie, Pranayama und Nervensystem,

Paul Nathschläger. Spirituelle Schatzkiste, Yoga Vision Verlag, 2005

Rainer Schall. Waldbaden mit allen Sinnen, Franck-Kosmos Verlag, 2019

Remo Rittiner. Das große Yoga-Therapiebuch, Vio Nova Verlag, 1. Auflage 2009

Swatmarama Sivananda Yoga Vedanta Zentrum – Hatha Yoga Pradipika 1987

Ulli Felber. Waldbaden im Jahreskreis, 2018

Ulli Felber. Waldbaden – Das kleine Übungshandbuch für den Wald. Schirner 2018

Valentin Kirschgruber. Die Magie des Waldes, Kailash Verlag, 2018

Yoga Vidya Verlag, 7.Auflage 2003 – Yogalehrer Handbuch

Zoe Daniela Lorek, Shinrinyoku – Achtsamkeit im Wald – Waldbaden und achtsame Angebote professionell anleiten, 2024

Web

Was Rituale auszeichnet – <https://maag-ritualis.ch/begriff-und-merkmale>

Rituale im Religionsunterricht – <https://grin.com/document/71968>

Yogawiki – https://wiki.yoga-vidya.de/Uttitha_Parivrita_Utkatasana

Yoga Vidya – Stehende halbe Vorwärtsbeuge <https://www.youtube.com/watch?v=emq4v-9SokM>

Thieme – Yoga bei Burnout, Depressionen und Ängsten – <https://natuerlich.thieme.de/natuerlich-gesund/detail/yoga-bei-burnout-depression-und-aengsten-1015>

IMPRESSUM

© ShinrinYoga – Mag. Angelika Gierer e.U.
Löhnergasse 4/1/9, A-1120 Wien
Shinrinyoga.at