ShinrinYoga

Anleitung zur Begegnung mit deinem Partner-Baum

Im Rahmen des Lehrgangs zur/zum Waldbaden-Kursleiter:in nach ShinrinYoga

Nimm mit deinem Kraftbaum möglichst täglich (zumindest mehrmals wöchentlich) **für 5 bis 10 Minuten Kontakt auf.** Um deinen Geist zur Ruhe zu bringen, lenke zunächst deine Aufmerksamkeit für eine Weile auf deine natürliche Atmung, insbesondere auf die Berührungsempfindung deines Atems (sowohl beim Ein- als auch beim Ausatmen) unterhalb der Nasenöffnungen/oberhalb der Oberlippe. Nach einigen Minuten dieser Atempraxis verbinde dich mit deinem Baum über die Atmung. Ob liegend, stehend, sitzend, ob imaginär oder real im Wald spielt dabei keine Rolle. Sollte dein Kraftbaum NICHT in deiner Wohnnähe stehen, schmück dir zuhause einen Ort der Zuwendung (eine Art „Altar") z.B. mit Ästen, Blättern, Früchten und/oder einem Foto „deines" Baumes. Vielleicht gibt es ein ätherisches Duftöl aus seiner Essenz, das du an deinem Körper tragen magst. Vielleicht magst du einen seiner Äste (oder den Sud daraus) in die Badewanne mitnehmen. Finde eine für dich stimmige Möglichkeit der Zuwendung, Verbindung und Hingabepraxis. Probiere dich aus. Lass deiner Kreativität dabei freien Lauf!

(1) Erfahre deinen Baum dabei **ganzheitlich, mit allen Sinnen**, d.h. Beobachtend, Lauschend, Verkostend (z.B. mit der Zungenspitze) etc. Duftet er? Wenn ja, wie? Wie fühlt es sich an, ihn wie ein fühlsames Wesen zu streicheln, z.B. wie ein Tier. Ist seine Rinde hart oder weich? Kalt oder warm? Glatt oder rau? … Welche Empfindungen ergeben sich daraus?

(2) Vertrau dich ihm an, erzähle ihm deine Sorgen und Ängste und stelle Fragen (offene oder geschlossene). Oder halte einfach inne, erwartungslos ohne Frage und lausche, was durchkommt. Beobachte deine Gedanken- und Gefühlsmuster in seiner Gegenwart und mach dir dabei Notizen.

(3) **Perspektivenwechsel**: Fühl dich immer mehr in deinen Baum hinein. **Nimm einen „weichen Blick" ein** – D.h. Stell dir vor, dass der Baum auch dich wahrnimmt, spürt, streichelt, … sehe dich selbst aus seinen Augen! Was macht das mit dir?

A) ENERGETISCHER TEIL - Welche Botschaft drückt er für dich aus? Was ist seine Kernaussage?
Du wirst sehen, die Inhalte ändern sich mit jeder weiteren Begegnung. **Daher lege dir ein kleines Tagebuch an und mache dir Notizen!** Lege deinen Fokus stets auf die energetische Signatur dieser Erscheinung (Farbe, Form, Struktur, Geruch, Temperatur), ohne im Vorfeld darüber zu recherchieren. Bei dieser Übung begeben wir uns jenseits von richtig und falsch.

B) BOTANISCHER TEIL – Welche besonderen Merkmale hat er?
Und letztlich (kurz vor dem Praxisteil) recherchiere in Richtung botanische Merkmale und fasse auch hier nur das Wesentliche (Vorkommen, Blätter, Blüten, Früchte, Borke, **Wurzel**) zusammen.

Bis eine Woche vor unseren Praxistagen – übermittle dein Exzerpt beider Teile (A + B / energetisch + botanisch) an mindfulness@shinrinyoga.at und bring es in mehrfacher Ausfertigung zur Verteilung an alle Teilnehmenden mit. Der Umwelt zuliebe reicht ein Schwarz-Weiß-Druck. Die Teilnehmerzahl erfährst du eine Woche vor Beginn der Praxistage. Im Rahmen der Praxismodule bekommst du 10 Min. Zeit, um auf die Erkennungsmerkmale deines Baums hinzuweisen und **insbesondere die Essenz (das Wesentliche) der spirituellen Botschaft an dich** (Erfahrungen, Empfindungen) mit allen zu teilen. Dazu bring bitte Blätter und evtl. eine Frucht und/oder einen kleinen Zweig sowie ein Bild zur Veranschaulichung mit.

Bei Fragen melde dich +43 664 88 92 69 58.
Von Herzen alles Liebe, Einsicht und Freude beim Rendez-Vous mit deinem Kraftbaum!
Angelika, die den Bäumen lauscht