

Carolina Boretius

# *Yoga NaTour*

**Bewusste Atmung und Bewegung in der Natur**

.....

*Praxisbuch mit Übungskarten*

Mit Fotografien von  
**Nicola Maria Jäger**

NEUE  ERDE

*Und so lang du das nicht hast,  
Dieses: Stirb und Werde!  
Bist du nur ein trüber Gast  
Auf der dunklen Erde.*

Johann Wolfgang von Goethe,  
*Selige Sehnsucht* (~1815)

Bücher haben feste Preise.  
1. Auflage 2022

Carolina Boretius  
*Yoga NaTour*

© Neue Erde GmbH 2022  
Alle Rechte vorbehalten.

Fotos von Nicola Maria Jäger, [www.nicolamaria.de](http://www.nicolamaria.de)

Umschlag:  
Foto: My Good Images/shutterstock.com  
Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:  
Dragon Design, GB  
Gesetzt aus der Minion Pro

Gesamtherstellung:  
Reliance Printing, Shenzhen  
Produced in China

ISBN 978-3-89060-807-5

Neue Erde GmbH  
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken  
Deutschland · Planet Erde  
[www.neue-erde.de](http://www.neue-erde.de)



# Inhalt

---

## **Einstimmen 11**

Vorwort 11

Die Geburt von Yoga NaTour 11

Corona und die Angst 12

Was dich in diesem Buch erwartet 15

## **1. Grundlagen 17**

Gesundheit 17

Natur 19

Stirb und Werde 19

Wald 20

Atem 23

Der Prozess des Atmens 23

Atemfrequenz 24

Langer tiefer Atem 25

Angehaltener Atem 28

Unterteilter Atem 30

Feueratem 30

Körper 32

Meditation 34

Mudras 36

Mantras 37

## **2. Vorbereitung 39**

Yoga NaTour | Fünf Phasen eines Kreis-Laufes 39

Start 41

1 | BEWUSSTSEIN – Weg 41

2 | PRÄSENZ – Station 42

3 | ERNEUERUNG – Station 43

4 | FOKUS – Weg 44

5 | STILLE – Station 46

Abschluss 61

Material und Kleidung 62

## **3. Praxis: Kreis-Läufe 63**

Kreis-Lauf 1 PURE FREUDE 63

Kreis-Lauf 2 LOSLASSEN 70

Kreis-Lauf 3 AKZEPTANZ 77

Kreis-Lauf 4 FÜLLE 84

Kreis-Lauf 5 HEILUNG 93

Kreis-Lauf 6 MUT 101

Kreis-Lauf 7 BEFREIUNG 109

Kreis-Läufchen 8 GLÜCKLICH & GUT 117

Fragen und Antworten 125

Übungskarten für Yoga NaTour 129

*Symbolschlüssel 130*

## **Ausstimmen 131**

Schlusswort 131

Dankbarkeit 133

*Quellenverzeichnis 135*

*Empfehlenswerte Literatur 136*

*Endnoten 137*

*Die Autorin 139*

*Die Fotografin 139*

*Für die große Mutter  
In Demut*

# Einstimmen

## Vorwort

### **Die Geburt von Yoga NaTour**

Der Wandel in eine völlig neue, interessante und spannende Ära ist da, und somit befinden wir uns in einer sehr transformativen, stetig veränderlichen Zeit. Hier bieten sich viele Chancen Neues hervorzubringen und alte, belastende Muster abzulegen. Zwar halten wir aus Gewohnheit gerne an Altbewährtem fest, weil wir es kennen und uns damit sicher fühlen, Umstellungen empfinden wir als Störung und fühlen uns herausgefordert, aber wir können uns neu orientieren und unseren Platz finden.

Diese Erfahrung habe ich machen dürfen, als mein Yogakurs nicht mehr als Präsenzkurs stattfinden konnte. Lockdown: Ein Schock, so etwas kennen wir nicht. Das ist neu und fordert uns heraus.

Alle versuchen, erst einmal tief durchzuatmen, und so mancher genießt die plötzliche Entschleunigung, die Zeit mit der Familie. Nun ist Kreativität gefragt, wie gestalte ich meinen Alltag neu? Mit Familie und Arbeit zu Hause?

Das Wetter im März und April ist ein Geschenk, und so schätzen wir uns sehr glücklich, dass wir nach draußen können, damit wir keinen Lagerkoller bekommen. Täglich drehen wir eine große Runde durch den Wald. Die Kinder rennen mit dem Hund los, und wir spüren eine Befreiung durch diese Bewegung im Wald: sind befreit von Angst, Sorge und Zwängen. Da passiert etwas. Während dieser Zeit kam mir der Gedanke, dass ich gerade gar nicht in einen Raum zurück möchte, um Yoga zu praktizieren. Das fühlte sich plötzlich so unnatürlich an. Warum sperren wir uns in Räume ein, um zu uns zu finden, um gesund und vital zu sein? Das große Geschenk liegt direkt vor unserer Tür. Es war die ganze Zeit da: die Natur.

In das Konzept von Yoga NaTour habe ich meine Erfahrungen und Fähigkeiten aus Kundalini-Yoga, BreathWalk® und Waldbaden vereint.

So entsteht vor meinem inneren Auge eine Yoga-Tour durch den Wald, die ich mit meiner Yogagruppe gemeinsam durchlaufen möchte – in Achtsamkeit, jeden Augenblick präsent wahrnehmend.

Es wird verschiedene Stationen geben für Yogaübungen und Meditationen gepaart mit meditativem Gehen. Von dieser Idee bin ich so angetan, dass ich meine Erfahrung und die Idee am liebsten sofort teilen und versuchsweise eine Yoga NaTour umgehend starten möchte. Aber Geduld ist gefragt, denn noch erlaubt der Lockdown keine Gruppenzusammenkünfte, selbst im Freien nicht. So lange findet der Yogakurs online statt, was aber keine wirkliche Alternative darstellt. Die Distanz macht uns allen sehr zu schaffen.

Ab Juni 2020 ist es dann endlich so weit: Gruppen bis zehn Personen können sich wieder im Freien treffen, und somit stand der ersten Yoga NaTour nichts mehr im Wege.

Seitdem möchte ich Yoga nur noch im Freien praktizieren.

Insofern wurde Yoga NaTour aus der Not heraus geboren. Etwas Altes musste gehen, damit Neues entstehen konnte. Wäre ich nicht gezwungen gewesen, meine Komfortzone zu verlassen, würde ich nun meine wunderbaren Erfahrungen hier nicht teilen können. Veränderung ist immer eine Chance. Dafür bin ich sehr dankbar!

### **Corona und die Angst**

Seit den ersten Corona-Nachrichten ist die größte Herausforderung für mich der Umgang mit der allgegenwärtigen Angst. Als Mikrobiologin bin ich mir dessen bewusst, dass Mikroben in Form von Bakterien und Viren zu unserem Leben dazugehören. Mehr noch: Durch sie ist das wunderbare Leben auf dieser Erde erst möglich geworden. Natürlich kann bei einem Ungleichgewicht von Mikroben auch eine Gefahr ausgehen. Auch das gehört zum Leben dazu: die Gefahr. Und seit Leben entstanden ist, ist eins uns allen sicher: die Vergänglichkeit beziehungsweise der Tod. Diese Dinge konnte ich schon früh für mich akzeptieren. Inwieweit ich selbst darüber bestimme, was in meinem Leben passiert, inwieweit sich Gefühle und Gedanken manifestieren, das hat mich meine Erfahrung und meine Yogapraxis gelehrt.

So war ich mit meinem Wissen und meiner Intuition zu Anfang der ersten Corona-Schlagzeilen etwas verwundert über die Maßnahmen und die große Angst, die sich breitgemacht hat. Ich habe mir viele Fragen gestellt. Und ich habe sehr schnell erfahren, dass ich meine Fragen und Gedanken nicht mit jedem teilen konnte. Das war ebenfalls neu. Da war bei Menschen, die ich zu kennen meinte, keine Bereitschaft zu einer Diskussion vorhanden. Was war passiert? Was ist mit den Menschen los?

Da zeigt sich Angst! Ganz viel Angst! Wenn wir in Angst sind, hören wir unser Herz und unsere Seele nicht und können unser Bewusstsein nicht öffnen, sondern wir befinden uns in einem Überlebensmodus.<sup>1</sup> In diesem Zustand haben sachliche Analysen keinen Platz, unser Bewusstsein ist verschlossen, und wir können nicht mehr klar sehen.

Dabei ist eines offensichtlich: Angst ist ein schlechter Berater für unsere Gesundheit! Angst verursacht Stress. Unser Körper reagiert bei Stress mit der Ausschüttung unterschiedlichster Stoffe. Diese Stoffe schwächen auf Dauer unser Immunsystem. Angst macht uns krank!

Die Stressreaktionen sollten uns eigentlich in Gefahrensituationen helfen, angemessen zu reagieren. Das Problem jedoch ist, dass die Gefahr, die von einem für uns nicht sichtbaren Partikel ausgeht, nicht fassbar ist und wir nicht wissen, wie wir angemessen reagieren sollen. Was unsere Physiologie angeht, so sind wir noch immer Steinzeitmenschen. Körperlich reagieren wir auf Stress wie unsere Vorfahren. Der Unterschied ist, dass kurzzeitiger Stress, etwa die Flucht vor einem Säbelzahn tiger, den Steinzeitmenschen zu ungeahnten Kräften verholfen hat und die ausgeschütteten Stoffe, durch die Bewegung (hier Rennen oder Kämpfen) wieder positiv umgesetzt werden konnten.

Was passiert aber jetzt bei uns? Die gesamte Menschheit wird in große Angst versetzt, Stressreaktionen werden in Gang gesetzt, aber wir sollen bitte alle zu Hause bleiben und möglichst keinen Kontakt zu anderen Menschen haben! Die Folge: Wir werden krank! Die Symptome können ganz unterschiedlich ausfallen. Unter anderem führt dauerhafter Stress zu Erschöpfung bis hin zur Depression; innere Anspannung und Konzentrationsschwierigkeiten erschweren den Alltag

und das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, ist stark erhöht.

Aber die Maßnahmen sollen uns doch eigentlich schützen?

Was kannst du tun? Versuche Lösungen zu finden und sieh dich nicht als Opfer der Maßnahmen. Jeder ist der Gestalter seines Lebens. Und wir hier in Deutschland haben noch das große Glück, dass wir nicht, wie in anderen Ländern, in unsere Wohnungen eingesperrt werden.

Die gute Nachricht ist also: Du kannst etwas gegen deine Angst tun!

Um etwas zu tun und auch andere zu verstehen und ins Mitgefühl zu kommen, sollten wir erst einmal versuchen zu ergründen, mit welcher Angst wir es zu tun haben.

Die Angst rund um Sars-Cov-2 hat viele Gesichter. Um genau zu sein, drei zentrale Ängste:<sup>2</sup>

- Angst vor dem *Virus*
- Angst vor der *Armut*
- Angst vor der *Diktatur*.

Die meisten Medienberichterstattungen rund um Corona fördern die Angst vor dem Virus. Auch wenn jeder von uns die echten Zahlen anschauen kann und für sich feststellen würde, dass es aktuell kein größeres Risiko gibt zu sterben als durchschnittlich in den letzten Jahren, so erfassen wir über unser Auge und über unsere Ohren immerzu Horrornachrichten. Wer sich da nicht schützt und etwas unternimmt, dem ist die Angst vor dem Virus garantiert.

Andere wiederum, die wirtschaftlich stark von den einschränkenden Maßnahmen betroffen sind und ihren Beruf nicht mehr ausüben können, erfahren durch die Maßnahmen Angst vor der Armut.

Die Grund- und Freiheitsrechte wurden in fast allen Staaten der Welt über Nacht massiv eingeschränkt. Die Menschen befürchten politische Veränderungen und erfahren Angst vor einer Diktatur und einem totalitären System.

Es herrscht eine Ohnmacht und eine Hilflosigkeit, man fühlt sich ausgeliefert. Auch Ärger und Wut nehmen zu.

Meist handelt es sich um einen Komplex aus den realen und den politisch-medial geschürten Ängsten. Wir sollten jedoch alle Ängste

ernstnehmen. Wir sollten weder die Ängste gegeneinander aufwiegen noch bagatellisieren oder sie kleinreden, weder die eigenen noch die der unserer Mitmenschen. Es geht nicht um wahr oder unwahr.

Der Historiker Dr. Daniele Ganser erklärt, dass diese drei Ängste die eine Urangst in uns triggern:

- Die Angst vor dem *Tod*, das heißt, unserer Vergänglichkeit

Unabhängig von einer Pandemie können wir theoretisch jederzeit an allem sterben. Denn eins ist uns allen gewiss: der *Tod*.

Dich mit dem Tod beziehungsweise dem Sterben auseinanderzusetzen und dich mit der persönlichen Angst zu beschäftigen, kann dich von vielem befreien und dein Bewusstsein öffnen. Du kannst etwas gegen die Angst tun! Du bist dieser Angst, welcher auch immer, nicht schutzlos ausgeliefert.

Auch ich musste mich erst einmal wieder in Toleranz üben, da ich all diese Ängste um mich herum wahrgenommen habe. Die Menschen wussten nicht mit den Ängsten und Stressreaktionen umzugehen und wurden aggressiv, hysterisch, paranoid und, und, und. Das empfand ich als wahnsinnig anstrengend, selbst bei meinen täglichen Runden durch den Wald, wo ich auch anderen Menschen begegnet bin. Am liebsten hätte ich mich dann mehr und mehr zurückgezogen. Aber das konnte auch nicht die Lösung sein. Vereinsamung ist ebenfalls ein Garant für Krankheiten jeglicher Art. So hat es mir sehr geholfen, zu erkennen, unter welchen Ängsten ich leide und unter welchen Ängsten die einzelnen Mitmenschen um mich herum leiden. Das Mitgefühl für mich und meine Umwelt hat mir geholfen, mich wieder zu verbinden und mein Bewusstsein zu öffnen. Yoga hat mir den Weg dahin gebnet.

### **Was dich in diesem Buch erwartet**

Damit du ausgeglichen, gesund und glücklich durch herausfordernde Zeiten gehen kannst und du weder auf einen Raum, noch auf einen Trainer angewiesen bist, ist dieses Buch entstanden. Verstehe es als eine Art inspirierendes Gesundheitsprogramm.

# 1. Grundlagen

## Gesundheit

Es ist so aufgebaut, dass du etwas über die grundlegenden Themen rund um Yoga NaTour erfahren kannst und selbst deine Yoga NaTour planen und durchführen kannst. Die Natur ist ein Geschenk für uns alle, von Mutter Erde gegeben. Du musst also nichts weiter tun und kannst dieses Geschenk annehmen und die vielen Vorteile für dich nutzen. Klingt einfach, oder? Ist es auch, doch meist stehen wir uns jedoch dabei selbst im Weg. Das kann ganz verschiedene Gründe haben: geringes Selbstwertgefühl, Antriebslosigkeit oder Scham oder die Angst, alleine unterwegs zu sein; oder körperliche Einschränkungen, die Entfernung zum nächsten Wald oder Park ist zu groß und so weiter. Mehr dazu findest du im Kapitel »Fragen und Antworten«. Es gibt alle möglichen Erklärungen, warum etwas *nicht* geht. Ich möchte dir in diesem Buch aufzeigen, warum alles möglich ist.

Mit diesem Buch bekommst du Anregungen, wie deine Yoga NaTour aussehen kann. In den Praxiskapiteln finden sich verschiedene »Kreis-Läufe«, die dich inspirieren wollen und dir ein effektives Werkzeug an die Hand geben. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Versuche es einfach. Den ersten entscheidenden Schritt hast du schon getan: Du hast dir dieses Buch besorgt. Das heißt: Dein Wille ist da. Und wo ein Wille ist, da ist bekanntlich auch ein Weg. Also schreite voran und lass dich überraschen, was dich Wundervolles erwartet. Und um eins schon einmal vorwegzunehmen: Du musst weder akrobatisch noch besonders talentiert oder sportlich sein. Jeder, wirklich jeder, kann Yoga NaTour praktizieren: männlich, weiblich, jung, alt, groß, klein, dick, dünn, stark, schwach, arm, reich, schnell, langsam, gelenkig, steif, geimpft, nicht geimpft, allein, gemeinsam. An jedem Ort dieser Welt! Selbst in der Stadt!

*Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern schließt auch ein erfülltes Leben, einen passenden Beruf, harmonische Beziehungen zu anderen Menschen und damit Glücklichkeit und Zufriedenheit mit ein. Da ferner unsere Gefühle und unsere Stimmung unseren Körper beeinflussen, kann man davon ausgehen, dass ein unglückliches Gemüt oder ein gewissenloser Charakter früher oder später auch körperliche Krankheitssymptome mit sich bringen wird.<sup>3</sup>*

Wer gesund lebt, den erwartet voraussichtlich ein langes, schmerzfreies und glückliches Leben. Gesundheit ist also nicht nur die bloße Abwesenheit von Krankheit. Mittlerweile ist bekannt, dass zu Gesundheit mehr gehört als nur gesunde Ernährung und Bewegung. Unsere Psyche (Geist) kann ebenfalls erkranken, und die Symptome schlagen sich dann auch körperlich nieder. Man muss nicht erst eine schwere Depression oder Angsterkrankungen haben, um an Magen- und Darmproblemen oder Herz-Kreislaufbeschwerden zu leiden. Ich würde sogar so weit gehen zu behaupten, dass jede Erkrankung psychosomatischer Natur ist. Denn wenn unsere Psyche nicht stabil ist, dann gerät unser gesamtes System ins Ungleichgewicht. Damit bieten wir Erkrankungen einen Nährboden, und auf einmal kann beispielsweise eine Mikrobe, die schon immer zu dir gehörte, zu einer ernsthaften Belastung werden.

Aus meiner eigenen Erfahrung möchte ich berichten, dass ich anfangs die Gründe für meine Erkrankungen gerne im Außen gesucht habe. So hatte ich beispielsweise nach zwei schweren Lungenentzündungen einen Pilz in unserer Wohnung und Keime im Trinkwasser im Verdacht, mich anzugreifen und mich zum »Lungenkrüppel« zu machen. Ich habe mich gegen Pneumokokken impfen lassen und damit mein ganzes System noch weiter geschwächt. Ich wollte einfach nur, dass es aufhört. Nicht hinschauen oder hinhören. Totmachen! Bis ich

endlich liebevoll in mein Herz und meine Seele schauen konnte und ganz viele Emotionen entdecken durfte, die ich lange nicht ans Licht bringen wollte. Plötzlich durfte ich erkennen, was für eine wunderbare Lunge ich habe, die mir die ganze Zeit dabei helfen wollte, hinzuschauen. Meine Seele hat meinen Körper genutzt, um mit mir zu kommunizieren. Nur war ich lange blind und taub. Als ich dann endlich die Verbindung zu meiner Seele und meinen Körper wiedergefunden hatte, durfte Heilung entstehen. Es war und ist alles in mir. Seitdem verstehe ich Krankheit als Chance und sehe mich nicht länger als Opfer meiner Umstände.

Deshalb ist es so wichtig, gut und zugleich nicht zu hart zu sich zu sein. Damit meine ich, dass eine strenge Disziplin nicht immer der gesündeste Weg ist und du dir auch gerne mal etwas gönnen solltest. Bekanntlich macht die Menge das Gift. Sorge also für einen gesunden Ausgleich in deinem Leben und sei liebevoll zu dir.

Was deine Psyche angeht, so möchte ich hier von deinem Geist oder Verstand sprechen. Denn auch dieser braucht mal Urlaub und möchte abschalten. Wenn du deinem Geist regelmäßig eine Pause und Stille gönnst, ist das die beste Gesundheitsprophylaxe, die du dir schenken kannst. Dein Körper *und* dein Geist benötigen Erholungsphasen von der ständigen Überreizung, der wir in unserer Zeit ausgesetzt sind. Mit der Praxis von Yoga NaTour verbindest du Körper, Geist und Seele und bist im Einklang mit dir und deiner Umwelt. Du entwickelst ein starkes Immunsystem, vitale Drüsen, ein starkes Nervensystem, gute Durchblutung und ein Bewusstsein über die Auswirkungen deiner Gewohnheit. Es wird alles leichter und schöner. Lass nicht mehr zu, dass Stress, Ärger, Wut und Frust dein Leben regieren. Es liegt in deiner Hand. Es ist dein wundervoller Körper, deine einzigartige Seele und dein unendlicher Geist, die dich gesund und schön machen. *Denn wer gesund und lebensfroh ist, der kann alles erreichen! Ein Gesunder hat Kraft, Energie und Charisma.*

## Natur

*Sie schafft ewig neue Gestalten,  
was da ist, war noch nie,  
was war, kommt nicht wieder –  
alles ist neu, und doch immer das Alte.*

Johann Wolfgang von Goethe<sup>4</sup>

Die Erde ist unsere Mutter, sie trägt und nährt uns. Was wir in sie hineinlegen, gibt sie uns zurück.

Alles was lebt, ist miteinander verbunden und wirkt sich auf einander aus. Schaden wir der Erde, dann schaden wir uns selbst, schaden wir uns selbst, dann schaden wir damit auch der Erde.<sup>5</sup> Es gab eine Zeit, wo Mensch und Tier im Einklang zusammenlebten und der Mensch noch nicht von den tödlichen Krankheiten Arroganz, Gier, Neid oder Macht befallen war. *Erinnere dich!*

## Stirb und Werde

Alles ist eins. Alles ist verbunden. Wie im Kleinen, so im Großen. Alles kommt und alles geht. Die Mondphasen, die Jahreszeiten, dein Atem, Geburt und Tod. Und du bist ein wunderbarer Teil des Ganzen. Die Natur führt dich wieder zurück zu deiner eigentlichen wahren Essenz. Siehst du den göttlichen Funken in der Natur, wirst du ihn auch in dir wiederentdecken. Du wirst wieder lernen, wertfrei anzunehmen und abzugeben.

Diesen Kreislauf kannst du regelrecht mit all deinen Sinnen wahrnehmen, wenn du deine Yoga NaTour regelmäßig praktizierst (beispielsweise einmal in der Woche) und du immer die gleiche Strecke wählst. Du wirst Zeuge der Transformation und beobachtest, wie sich die Orte in der Natur stetig verändern: Dort wird auf einmal alles wieder grün, oder Pilze wachsen am Boden, Laub fällt herab. Aber nicht nur optisch kannst du diese stetige Veränderung wahrnehmen. Da hörst du das Rascheln der Blätter in den Baumkronen, die verschiedenen Vögel zwitschern mal lauter, mal leiser, der Specht klopft an einen Baum, oder du spürst auf deiner Haut, dass es kühler geworden ist oder die Luftfeuchtigkeit zugenommen hat; du riechst das Laub, die Baumharze.

Jedes Mal ist Yoga NaTour anders, denn alles ist im ständigen Wandel. Und diesem Wandel sind auch wir ausgesetzt. Wie gerne aber haben wir die Kontrolle in unserem Leben und einen Plan, nach dem alles laufen soll. Jedoch hat das Leben seine eigenen Regeln. Nimm die Natur als Vorbild, denn sie praktiziert ein Erfolgskonzept und setzt ihre Kräfte gezielt ein. Die Natur erlebt einen ständigen Wechsel zwischen warm und kalt, trocken und nass. Wenn es im Winter dunkel und kalt ist, wird alles Leben langsamer, ruht oder stirbt ganz ab. Im Frühling, mit den ersten Sonnenstrahlen, beginnen die Pflanzen auszutreiben, zu wachsen, zu blühen. Es reifen im Sommer die Früchte zur Fortpflanzung. Im Herbst zeigt sich die Natur noch einmal im schönsten Kleid, wie zu einem Abschiedsfest. Es werden Nahrungsvorräte angelegt und die Lebensäfte ziehen sich langsam zurück in Stamm und Wurzel. Es folgt wieder der Winter, der herausfordernde Abschnitt des Jahreskreises: Zeit der Ruhe, Stille und Innenschau. Der ewige Kreislauf von Sterben und Werden ist ein Wunder. Und du bist Teil dieses Wunders.

Deshalb versuche dich mehr und mehr in der Hingabe. Gib dich dem Leben hin und akzeptiere, dass du dich nur durch Veränderung wirklich weiterentwickeln kannst. Das ist nicht immer einfach, denn du gerne fühlen wir uns in Gewohnheiten sicher und wollen nicht überrascht werden. Da jedoch nichts so bleibt wie es ist, bist du herausgefordert, Veränderung zu akzeptieren. Yoga NaTour unterstützt dich darin, Dinge so anzunehmen, wie sie sind. Du wirst ein- und ausatmen und lächelnd durch die Herausforderung gehen. Mache es wie die Natur und lebe die Veränderung. Werde eins mit der Zeitlichkeit der Natur und dem Lauf des Lebens. Erlebe es mit, das Werden, Vergehen und wieder neu Entstehen. Das ist Transformation. Wo etwas vergeht, darf Neues entstehen.

## Wald

*Bäume sind Gedichte, die die Erde in den Himmel schreibt.*

Khalil Gibran

Du kannst deine Yoga NaTour natürlich überall praktizieren, mehr dazu im Kapitel 2. Jedoch hat der Wald eine ganz wunderbare Kraft,

die einfach alles Positive vereint. Unter dem bekannten Begriff des Waldbadens wird diese Art der Therapie sogar als offizielle medizinische Therapie von japanischen Krankenkassen anerkannt. Maximilian Moser erläutert in seinem Buch,<sup>6</sup> dass es wissenschaftlich erwiesen ist, dass der Erholungseffekt bereits nach wenigen Minuten Waldaufenthalt einsetzt. Hervorgerufen durch folgende Eigenschaften:

- erhöhte Sauerstoffproduktion der Bäume
- ausgeglichenes Waldklima, das vor Sonneneinstrahlung und übermäßiger Hitze und Kälte schützt
- angenehme Luftfeuchtigkeit
- Schutz vor Luftverschmutzung
- wertvolle Terpene aus dem Baumharz
- schalldämpfende Wirkung des Waldbodens
- Klänge des Waldes, wie Vogelstimmen, Rauschen des Windes in den Blättern und Nadeln
- Farben der Pflanzen (Naturtöne Braun und Grün).

Zahlreiche physiologische Studien wurden mittlerweile durchgeführt, die zeigen, dass die Wirkung des Waldes auf die Gesundheit nicht nur auf einem subjektiven Eindruck beruht, sondern mindestens ebenso auf objektiv messbaren Veränderungen im Körper zum Guten.

- Der Waldaufenthalt verstärkt die Fähigkeit des Körpers zur Regeneration.
- Der Organismus ist in der Lage, kleinere Verletzungen oder chemische Ungleichgewichte zu reparieren.
- Schaffen von Erholungsphasen.

Fehlen Erholungsphasen und wird unser Organismus stetig überbelastet (wie beispielsweise unter Dauerstress), so hat dies nachgewiesenermaßen negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit:

- Burn-Out
- Depression
- Angsterkrankungen.

Die meisten Menschen sterben am Versagen des Herz-Kreislauf-Systems, nicht an Krebs, Autounfällen oder an einem Virus. Studien haben gezeigt, dass gerade das Herz-Kreislauf-System besonders positiv auf Waldtherapie anspricht:

- Herz wird ruhiger
- Herzmuskel wird besser durchblutet
- vegetative Nervensystem entspannt sich
- Immunsystem wird beruhigt
- Autoimmunreaktionen (wie Allergie etc.) werden gehemmt
- hoher Blutdruck sinkt
- Entspannung der Gefäße
- weniger Verkalkung der Arterien.<sup>7</sup>

Bereits 1925 wurden elektrische Ströme von Bäumen gemessen, und es konnte durch eine Langzeitstudie (1943 – 1966, University of Yale) wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass Bäume ein bio-elektrisches Feld besitzen. Pflanzen sind fähig ihre bio-elektrische Aktivität selbst zu steuern. Somit sind Bäume nicht auf das bloße Reagieren auf Umweltbedingungen beschränkt, sondern können nachweislich auch aus eigenem Impuls heraus Prozesse einleiten. Laut dem renommierten Förster Peter Wohlleben<sup>8</sup> haben Bäume Empfindungen, Gefühle, ein Gedächtnis und tauschen Botschaften aus. So können manche Bäume, wie etwa die Eichen, Duftstoffe aussenden und so andere Bäume vor einer Gefahr warnen, etwa Insektenbefall. Bäume umsorgen nicht nur ihren Nachwuchs, sondern pflegen auch alte und kranke Nachbarn. Zudem leiten Bäume ständig positive Ladung der Ionosphäre in die negative geladene Erdkruste ab. So fungiert ein Baum als ein von Strom durchflossener Leiter und erzeugt ein elektromagnetisches Feld um sich herum.<sup>9</sup> In dieser *Baum-Aura* kannst du baden und von der zutiefst vitalisierenden und zugleich erdenden Wirkung profitieren.

Unsere Krankenkassen bauen die uns vertraute klassische Kur Schritt für Schritt ab und nehmen sie aus ihrem Leistungsverzeichnis – angeblich aus Ersparnisgründen. Darüber kann man sich natürlich sehr ärgern, oder man versucht zu akzeptieren, wie es ist, und sucht nach

Lösungen. Vielleicht liegt ein Waldstück nicht weit von deiner Haustüre entfernt. Deine persönliche Kur wartet auf dich, ohne dass es einer Genehmigung durch deine Krankenkasse bedarf.

## Atem

*Der Atem ist das Leben in uns.*

Yogi Bhaijan

Wir machen an einem Tag durchschnittlich 20.000 Atemzüge und atmen etwa 10.000 Liter Luft. 365 Tage im Jahr. Das sind etwa 7 Millionen Atemzüge in einem Jahr, ein Leben lang. Unser Leben beginnt mit einem kräftigen Atemzug und endet mit dem letzten Atemzug.

Unser Atem kommt und geht und ist immer gegenwärtig; unser treuester Begleiter im Leben. Unser Atem verbindet körperliche und geistige Prozesse. Er ist pure Lebensenergie und der wohl fundamentalste Vorgang in unserem Körper. Unsere Atmung findet in der Regel unbewusst und völlig automatisch statt. Allerdings haben wir die Möglichkeit, auf unsere Atmung Einfluss zu nehmen und so die Vorteile der bewussten Atmung optimal für uns zu nutzen.

Rund um Yoga NaTour dreht sich alles um die bewusste Atmung. Denn über deinen Atem steuerst du deine Gefühlszustände, wie auch umgekehrt die Gefühle den Atem beeinflussen. Bist du gestresst, atmest du flacher und hektischer. Wenn der Atem hingegen frei und tief fließt, fühlst du dich sogleich entspannter und zentrierter. Yoga NaTour unterstützt dich dabei, bewusster und tiefer zu atmen, damit du Stress abbauen kannst und dein Wohlbefinden gesteigert wird. Betrachte also deinen Atem nicht als Nebensache in deinem Leben. Ohne Atem kein Leben.

### Der Prozess des Atmens

Der Prozess des Atmens geschieht automatisch – von Geburt an und auch dann, wenn du schläfst. Es wird sauerstoffreiche Luft eingeatmet und Kohlendioxid ausgeatmet. In der Lunge, mit ihren 300 Millionen Lungenbläschen, findet dieser Gasaustausch statt. Mit jeder Atmung wird frischer Sauerstoff über dein Blut an jede Stelle deines Körpers

transportiert. Ist deine Atmung lang und tief, gelangt mehr Sauerstoff in deine Lungen und ins Blut. Um verbrauchte Luft und damit das Kohlendioxid wieder vollständig hinauszubefördern, ist das kräftige und vollständige Ausatmen genauso wichtig. Dabei wirst du feststellen, dass du um so tiefer wieder einatmen kannst, je vollständiger du ausgeatmet hast.

Atmest du im Wald, so stehst du im direkten Austausch mit den Bäumen. Die Bäume nehmen über ihre Blätter dein verbrauchtes Kohlendioxid auf und geben Sauerstoff ab. Deine Lunge wiederum, die wie zwei umgekehrte Bäume in deinem Brustkorb liegt, nimmt diesen Sauerstoff über die Lungenbläschen (die »Blätter«) auf und atmet Kohlendioxid wieder aus.

### Atemfrequenz<sup>10</sup>

Die Atemfrequenz ist nichts anderes als die Anzahl deiner vollständigen Atemzüge pro Minute. Ein Atemzug besteht aus einer vollständigen Einatmung und einer vollständigen Ausatmung. Männer atmen nor-

<i><b>ATEMFREQUENZ</b></i>	<i><b>WIRKUNG</b></i>
<b>8 Zyklen pro Minute</b> (ca. 4 Sekunden einatmen und 4 Sekunden ausatmen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress und Anspannung lassen nach</li> <li>• Geistige Bewusstheit steigt</li> </ul>
<b>4 Zyklen pro Minute</b> (ca. 8 Sekunden einatmen und 8 Sekunden ausatmen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positive Veränderung der geistigen Funktionen</li> <li>• Intensives Gefühl der Bewusstheit und Präsenz</li> <li>• Gesteigerte visuelle Wahrnehmung</li> <li>• Verbessertes Körpergefühl</li> </ul>
<b>1 Zyklus pro Minute</b> (30 Sekunden einatmen und 30 Sekunden ausatmen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Optimierte Zusammenarbeit der Gehirnhälften</li> <li>• Nachlassen von Ängsten und Sorgen</li> <li>• Intuition verbessert sich</li> <li>• Gesteigerte Offenheit für die eigene Präsenz und für die Präsenz des größeren Ganzen</li> </ul>

malerweise in 16 bis 18 solchen Zyklen pro Minute, Frauen etwa 18 bis 20 und Kinder erreichen 20 bis 26 Atemzyklen. Diese Atemfrequenz lässt sich beeinflussen und erweitert auf diese Weise dein geistiges und körperliches Potential.

Versuche einmal, deine Atemfrequenz auf 8 Zyklen pro Minute zu verringern und beobachte, wie es dir dabei geht. Atme so vollständig und tief wie möglich, damit du nicht in Stress gerätst und du dich wohl fühlen kannst. Achte auch darauf, vollständig auszuatmen, damit du besser einatmen kannst und umgekehrt. Richte deine volle Aufmerksamkeit auf das gleichmäßige Fließen deines Atems.

Atme in dieser Frequenz 3 - 10 Minuten lang.

### Langer tiefer Atem<sup>11</sup>

Im Kundalini-Yoga ist der lange und tiefe Atem eines der wichtigsten Werkzeuge.

Dies sind die Gründe dafür. Der Atem...

- entspannt und beruhigt aufgrund der Wirkung auf das parasympathische Nervensystem.
- erhöht den Fluss von Prana (reine Lebensenergie).
- reduziert und verhindert die Ansammlung von Giftstoffen in der Lunge, indem es die Reinigung der kleinen Lungenbläschen (Alveolen) fördert.
- stimuliert die Gehirnchemikalien (Endorphine), die helfen, Depressionen zu bekämpfen.
- verleiht dem Gehirn ein höheres Maß an Wachheit und Aufmerksamkeit.
- führt zu mehr Energie.
- stimuliert die Hypophyse zur Sekretion, wodurch die Intuition verbessert wird.
- füllt die Lungen bis zum Rand auf und revitalisiert das Magnetfeld.
- reinigt das Blut.
- reguliert das pH-Gleichgewicht des Körpers, was die Fähigkeit, mit Stresssituationen umzugehen, beeinflusst.
- energetisiert und erhöht die Vitalität.
- hilft beim Lösen von Blockaden im Meridian-Energiefluss.

- aktiviert und klärt die Nervenkanäle.
- beschleunigt die emotionale und körperliche Heilung.
- hilft, unterbewusste Gewohnheitsmuster wie Unsicherheiten und Ängste aufzulösen.
- hilft bei der Bekämpfung von Süchten.
- kanalisiert frühere mentale Konditionierung auf Schmerz neu, um Schmerzen zu reduzieren oder zu eliminieren.
- verleiht die Fähigkeit, Negativität und Emotionen zu managen und unterstützt Klarheit, Gelassenheit und Geduld.

### **Anleitung zum langen tiefen Atem<sup>12</sup>**

Üben kannst du den langen tiefen Atem gut auf dem Rücken liegend. Alternativ stell dich entspannt und aufrecht hin. Deine Rippen und Muskeln sollten sich frei bewegen können.

Lege zunächst die linke Hand auf den Bauch und die rechte Hand auf die Brust, um die Bewegung deines Zwerchfells zu spüren.

Atme die ganze Zeit durch die Nase.

Der lange tiefe Atem besteht aus drei Phasen: Bauchatmung, Brustatmung und Schlüsselbeinatmung.

#### **1. Bauchatmung**

Atme entspannt und normal ein und aus.

Lenke deine Aufmerksamkeit zum Bereich deines Nabelpunktes (er liegt etwa vier Fingerbreit unterhalb deines physischen Nabels).

Atme nun langsam und tief ein, indem du deinen Bauch ausdehnst und groß werden lässt. Deine linke Hand, auf dem Bauch liegend, bewegt sich Richtung Decke.

Atme vollständig aus und ziehe dabei den Nabel sanft nach innen und oben, Richtung Wirbelsäule. Deine linke Hand sinkt langsam herab.

Dein Brustkorb ist entspannt. Überprüfe dies mit deiner rechten Hand, die auf deiner Brust ruht.

Konzentriere dich darauf, voll und ganz mit deinem unteren Bauch zu atmen.

#### **2. Brustatmung**

Lege nun deine Hände auf deine oberen und unteren Rippen. Du hast lang und tief eingeatmet und schickst deinen Atem nun langsam aus dem ausgedehnten Bauch in deinen Brustkorb hinauf. Dein Brustkorb dehnt sich durch die Bewegung der Zwischenrippenmuskulatur aus. Konzentriere dich auf das Gefühl der tiefen Ausdehnung. Atme nun vollständig aus und spüre, wie sich die Rippenbögen seitlich wieder absenken.

#### **3. Schlüsselbeinatmung**

Lege deine Fingerspitzen in die Kuhlen oberhalb deiner Schlüsselbeine. Durch die tiefe Einatmung ist dein Brustkorb angehoben, dein Nabel ist nach innen gezogen und dein Bauch angespannt. Schicke deinen Atem noch etwas höher, so dass sich deine Schultern und Schlüsselbeine leicht anheben. Du spürst, dass sich deine Fingerspitzen leicht anheben. Dein Atem erreicht jetzt deine Lungenspitzen. Atme nun ganz langsam vollständig wieder aus und beobachte, wie sich deine Schultern und Schlüsselbeine wieder senken.

#### **Verbinden der drei Atemphasen**

Der lange tiefe Atem entsteht durch die Verbindung der drei Atemphasen.

Beginne die Einatmung mit der Bauchatmung. Beginne damit, deinen Bauch zu füllen. Füge dann die Brustatmung hinzu, indem du deinen Brustkorb erweiterst, und schließe die Einatmung mit der Schlüsselbeinatmung ab. Dabei heben sich die oberen Rippen und das Schlüsselbein an.

Das Ausatmen erfolgt in umgekehrter Weise: Beginne die Ausatmung mit dem Senken der Schlüsselbeine und Schultern, leere dann langsam den Brustkorb. Ziehe am Ende den Bauch nach innen und oben, während der Nabelpunkt sich Richtung Wirbelsäule zieht, um jegliche noch verbliebene Luft herauszupressen.

Verbinde alle drei Atemphasen in einer ruhigen, gleichmäßigen Bewegung. Baue deinen Atem wie eine Welle auf: eine Welle, die seicht durch deinen Körper fließt. Sie kommt und geht, kommt und geht, kommt und geht...

Praktizieren kannst du den langen tiefen Atem 3 - 31 Minuten. Aber auch schon eine Minute kann wahre Wunder bewirken, um dich aus einer großen Stresssituation herauszuholen.

Um deinen langen tiefen Atem zu einer Meditation werden zu lassen, kannst du mit jeder Einatmung SAT denken und mit jeder Ausatmung NAM. Dies bedeutet so viel wie »Wahres Sein« und unterstützt deinen Geist dabei, sich zu entleeren.

Mit jeder Einatmung visualisierst du, wie du pure Lebensenergie, Frische, Neues, Licht und Vitalität aufnimmst und wie du mit der Ausatmung Altes, Dunkelheit, Sorgen, Kummer, Stress, Schmerz, Ballast loswirst. Fließe mit den Veränderungen und Herausforderungen durch Raum und Zeit.

### **Angehaltener Atem**<sup>13</sup>

*Ich bin nichts. Alles ist nichts. Da ist nichts, was nicht sein könnte. –  
In dem Moment, in dem du dazu wirst, strahlt alles aus dir heraus.*

Yogi Bhajan

Bei Yoga NaTour wirst du gelegentlich dazu aufgefordert, deinen Atem »zu halten«. Dieses zeitweilige Anhalten des Atems ist ein Genuss für Körper und Geist und führt zu...

- einer schrittweisen Neukonditionierung und einem Gleichgewicht des Nervensystems;
- einer Veränderung der Stoffwechselaktivität.
- Beim Einatmen
  - erhöht es vorübergehend den Blutdruck;
  - hat es Auswirkung auf das sympathische Nervensystem.
- Beim Ausatmen
  - senkt es vorübergehend den Blutdruck;
  - entspannt es den Kreislauf;
  - hat es Auswirkung auf das parasympathische Nervensystem.
- Es ermöglicht Zentrierung,
- übt, auch unter Druck eine gute Urteilsfähigkeit zu behalten (emotionale Kontrolle),
- und du kannst *Shuniya* (tiefe Stille) erfahren.

Um in diesen Genuss zu kommen, ist es sehr wichtig, die Technik korrekt auszuführen. Stellst du deinen Atem zeitweilig ein, bedeutet dies, die Muskeln von Zwerchfell, Rippen und Abdomen zu entspannen.

### **Einatmung halten**

Atme tief ein.

Lenke die Aufmerksamkeit zu beiden Schlüsselbeinen und den oberen Rippen.

Hebe die oberen Rippen leicht an und halte.

Entspanne Schultern, Kehle und Gesicht.

Ziehe das Kinn zurück.

Werde still und ruhig.

Wenn du das Gefühl hast, ausatmen zu müssen, atme bewusst noch ein wenig mehr ein.

Halte den Atem anfangs 10 Sekunden und steigere die Dauer langsam auf 20 - 30 Sekunden.

### **Ausatmung halten**

Atme vollständig aus.

Ziehe den Nabelpunkt nach hinten zur Wirbelsäule.

Hebe den unteren Brustkorb und das Zwerchfell.

Entspanne den oberen Brustkorb und komprimiere die Ausatmung.

Bleibe gerade sitzen oder stehen, wenn du versuchst, vollständig auszuatmen (Wirbelsäule und Rippen nicht beugen).

Ziehe das Kinn zurück.

Werde still und ruhig.

Wenn du das Gefühl hast, einatmen zu müssen, atme bewusst noch ein wenig mehr aus

Halte ohne Druck und Kampf.

Halte den Atem anfangs 10 Sekunden und steigere die Dauer langsam auf 20 - 30 Sekunden.

Höre auf, wenn dir schwindelig wird oder du dich orientierungslos fühlst. Gehe nicht über deine Grenzen hinaus und praktiziere diese Technik regelmäßig und mit Geduld.

Beobachte die Veränderungen an Körper und Geist.

### Unterteilter Atem

Beim unterteilten Atem teilst du die Ein- und Ausatmung in mehrere, gleich lange Segmente auf. Diese Segmente werden durch ganz feine Atempausen voneinander getrennt. Es entsteht eine Art »Schnüffeln«. Versuche dabei, deine Nasenflügel zu entspannen, und lenke deine Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des Atems. Mit dieser Technik aus dem BreathWalk® regst du dein Zentralhirn und Drüsensystem auf unterschiedliche Weise an.

<i>Anzahl Atemsegmente</i>	<i>Einatmung / Ausatmung</i>	<i>Wirkung</i>
4/1		Heilend   Energetisierend   Erhebend
4/4		Klarheit   Wachsamkeit   Stimuliert Drüsen
8/8		Beruhigend   Zentrierend   Ausgeglichenheit   Ausdauer
8/4		Konzentration erhöhend   Spannkraft erhöhend   Motivation   Fokus
4/8		Beruhigend   Langsamer werden   Loslassen   Reinigen   Blockaden beseitigend.

Beim unterteilten Atem solltest du genauso viel Luft aufnehmen wie beim langen und tiefen Atem. Diese dynamische Art zu atmen kann sehr gut im Gehen praktiziert werden, indem du die Atemsegmente deinen Schritten anpasst.

### Feueratem

Der Feueratem ist ein sehr kraftvolles Instrument zur Reinigung mit einer Atemfrequenz von 120 bis 180 Atemzügen pro Minute (2 - 3 Atemzüge

pro Sekunde). Somit ist der Feueratem recht schnell, aber auch rhythmisch und kontinuierlich. Ein- und Ausatmung sind gleich lang und es gibt keine Pausen dazwischen.

Für Frauen gilt: kein Feueratem während einer Schwangerschaft oder Menstruation.

Vorteile des Feueratems:

- baut Toxine über Lungen ab,
- erweitert Lungenkapazität,
- erhöht Lebenskraft,
- stärkt Nervensystem,
- macht widerstandsfähiger gegenüber Stress,
- autonomes Nervensystem wird balanciert,
- stärkt das Nabel-Chakra,
- erhöht das körperliche Durchhaltevermögen,
- richtet das elektromagnetische Feld der Aura aus,
- hilft gegen Suchtimpulse,
- erhöht Sauerstoffzufuhr zum Gehirn,
- stärkt das Immunsystem,
- beugt vielen Krankheiten vor.

### Anleitung zum Feueratem

Dein Feueratem sollte gleichmäßig und sanft verlaufen. Du atmest durch deine Nase schnell und kraftvoll ein und aus. Es bedarf etwas Übung, sei geduldig mit dir. Am besten startest du mit einem normalen Atemzug und gehst dann beim Ausatmen in den Feueratem über.

Stehe oder sitze aufrecht und bringe deine Hände in Gebetshaltung vor deinen Brustkorb.

Schließe deine Augen und rolle sie nach oben; konzentriere dich auf den Punkt zwischen deinen Augenbrauen.

Atme durch die Nase in deinen Bauch hinein ein.

Dein Bauch ist dabei entspannt.

Die Einatmung erfolgt eher von selbst.

Beim Ausatmen wird die Luft kraftvoll durch die Nase ausgestoßen, indem du Nabelpunkt und Solarplexus nach innen Richtung Wirbelsäule ziehst. Die Kraft kommt vom Nabelpunkt (vier Fingerbreit unterhalb deines physischen Nabels).

Dein Brustkorb bleibt die ganze Zeit entspannt und leicht angehoben.

In deinen Händen, Füßen und Gesicht sollte keinerlei Anspannung entstehen.

Atme in dieser schnellen Frequenz für 1 - 3 Minuten.

*Dein eigener Lebensatem ist das stärkste Vitamin und die beste Gesundheitskapsel, die du einnehmen kannst.<sup>14</sup>*

## Körper

*Der physische Körper ist der eigentliche Tempel, in dem du den Schatz deines Lebensglücks aufbewahren kannst.*

Yogi Bhajan

In diesem Kapitel beschäftigen wir uns mit dem physischen oder grobstofflichen Körper. Das betone ich an dieser Stelle, weil wir aus yogischer Sicht zehn Körper besitzen, die ich an dieser Stelle kurz nennen möchte:

1. Seelenkörper
2. Negativer Geist
3. Positiver Geist
4. Neutraler Geist
5. Physischer Körper
6. Bogenlinie
7. Aura
8. Pranakörper
9. Subtilkörper
10. Strahlungskörper.

Mehr Informationen zu den wunderbaren zehn Körpern findest du beispielsweise in dem Buch von Nirvair Singh Khalsa.<sup>15</sup>

Unser fünfter Körper, der physische Körper, ist das Zentrum der sich stets verändernden Erfahrung. Er ist dein Vehikel für die Reise durch dein Leben und sollte gut gepflegt und trainiert werden, damit er dir auch gute Dienste leisten kann. Das kannst du mit einem Auto vergleichen, auf das du dich auf einer langen Reise verlassen möchtest. Dein Körper ist ein außerordentlich wohldurchdachtes und funktionsfähiges System, bestehend aus Drüsen, Atemwegen, Blutkreislauf, Herzschlag, Sinnesorganen, einem Gehirn und einem komplexen Nervensystem.<sup>16</sup>

Jedes funktionsfähige System, ob Körper oder Auto, bedarf der Reinigung, Pflege und regelmäßigen Überholung. Das körperliche Gleichgewicht dieses Vehikels hat Auswirkungen auf deine Fähigkeiten und Erfahrungen.

Auch in Bezug auf unseren Körper sind wir einer ständigen Veränderung ausgesetzt. Dein Körper muss sich verändern. Er besteht aus zehn Billionen Zellen, die sich in einer Zeitspanne von 72 Stunden immer wieder umwandeln. In den ersten achtzehn oder neunzehn Lebensjahren wächst dein Körper, bis du ausgewachsen bist. Doch der Wachstumsprozess deiner Zellen geht weiter. Nach etwa 36 Jahren ist eine Grenze erreicht, wo sich der Veränderungsprozess der Zellen auf 73, 74 oder 75 Stunden verlangsamt. Wir altern. Dann haben wir oft das Gefühl, dass wir auf psychologischer, biologischer und mentaler Ebene gehandicapt seien, dass die bloße Tatsache des Alterns eine Behinderung für uns darstellt.<sup>17</sup>

Diese Einstellung bringt dich nicht weiter; ganz im Gegenteil, es beschleunigt den Alterungsprozess nur noch mehr. Mit Yoga NaTour kannst du den Prozess ein wenig hinauszögern. Dazu gehören die Körperübungen und Körperhaltungen, die du bei Yoga NaTour praktizierst. Du wirst in deinem Blutstrom eine kräftige Sauerstoffreaktion erleben, indem du durch die Körperübungen Muskeln ansprichst, die auf bestimmte Bereiche Druck ausüben. Diese Bereiche sind Reflexauslöser, die die Funktion der Drüsen und Organe stärken. Deinen Blutkreislauf kannst du damit lenken und dein Blut durchspülen.

### 3. Praxis: Kreis-Läufe



#### Kreis-Lauf 1: PURE FREUDE

##### **1 | BEWUSSTSEIN – Weg**

Wie in Kapitel 2 beschrieben.

##### **2 | PRÄSENZ – Station**

a) Langer tiefer Atem (Kap. 1, Anleitung zum langen tiefen Atem)

Zeit: 2 Minuten

b) Hände öffnen, Kanonenatem

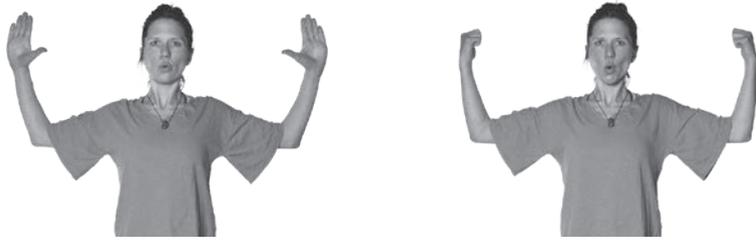
Stehe gerade und fixiere mit deinen Augen deine Nasenspitze.

Hebe deine Arme an, so dass sich deine Oberarme parallel zum Boden und seitlich zu deinem Oberkörper befinden.

Deine Unterarme sind 90° angewinkelt.

Deine Handflächen zeigen nach vorne, Finger nach oben.

Die Daumen sind ausgestreckt und zeigen zueinander.



Drehe nun die Hände nach innen zu dir und forme währenddessen eine Faust, die Daumen bleiben ausgestreckt und zeigen jetzt nach außen.

Dann komme wieder in die Ausgangsposition zurück: Hände öffnen sich und zeigen nach vorne.

Fahre mit dieser Bewegung in einem schnellen Rhythmus fort.

Du atmest kraftvoll durch den geöffneten Mund (Lippen zu einem O geformt).

Atem: Koordiniere deinen Atem mit der Bewegung: Atme aus, wenn die Fäuste sich ballen, und ein, wenn die Handflächen nach vorne zeigen.

Mund: Geöffnet, Lippen zu O geformt

Augen: Geöffnet

Zeit: 3 Minuten

Ende: Atme ein, beide Hände zeigen nach vorn. Halte den Atem und die Haltung für 10 Sekunden. Atme aus und entspanne dich.

#### c) Frösche

Komme in die Hocke, mit den Fersen zusammen und, wenn es geht, berühren die Fersen nicht den Boden.

Platziere deine Fingerspitzen auf den Boden zwischen deinen Beinen. Das Gesicht zeigt nach vorne.

Atme tief ein, strecke deine Hüfte in die Höhe, Beine gerade, Knie durchgestreckt, Fersen zusammen und vom Boden entfernt. Die Hände bleiben auf dem Boden.

Atme aus, komme in die

Hocke zurück. Dein Gesicht zeigt nach vorne, Knie sind außerhalb deiner Arme, Fersen zusammen und vom Boden entfernt.

Anzahl: 26

Augen: Geöffnet

Ende: Atme ein, strecke deine Hüfte in die Höhe, halte den Atem für 10 Sekunden. Bringe deine Fersen auf den Boden. Atme aus und richte dich langsam auf. Spüre nach.



#### d) Arme abwechselnd nach vorne strecken, Kanonenatem.

Deine Augen sind geöffnet und fixieren einen Punkt am Horizont.

Hebe deine Arme an, so dass sich deine Unterarme parallel zum Boden befinden, und ziehe deine Ellbogen zurück, so dass sich deine Hände auf der Höhe deiner Brust befinden.

Deine Handflächen zeigen nach vorne, Finger nach oben.

Bewege nun deine Arme abwechselnd nach vorne; dabei ist ein Arm durchgestreckt, während der andere nach hinten neben den Körper gezogen wird. Fahre mit dieser Bewegung in einem schnellen Rhythmus fort.



Du atmest kraftvoll durch den geöffneten und gespitzten Mund.  
Koordiniere deinen Atem mit der Bewegung.

Zeit: 3 Minuten

Augen: Geöffnet

Mund: Geöffnet, Lippen sind gespitzt

Ende: Ziehe beide Arme zurück. Atme tief ein, halte den Atem und spanne alle Muskeln deines Körpers für 10 Sekunden an. Atme aus und entspanne.

### 3 | ERNEUERUNG – Station

a) Stehe hüftbreit und schließe deine Augen. Nimm deinen ganzen Körper wahr. Nimm dich in der Natur wahr. Lasse deinen Atem ganz natürlich fließen und nimm ihn dabei bewusst wahr.

Zeit: 3 Minuten

b) Oberkörperbeuge, hinten

Lasse sich deinen Oberkörper langsam weit nach hinten beugen.

Deine Arme hängen locker nach unten. Deine Schultern sind entspannt. Dein Beckenboden und dein Bauch sind fest und angespannt.

Atem: Lang und tief

Augen: Geschlossen

Zeit: 1-3 Minuten



c) Oberkörperbeuge, vorne

Öffne deine Augen und richte dich ganz langsam wieder auf.

Lasse deinen Oberkörper langsam weit nach vorne beugen.

Deine Arme hängen locker nach vorne und deine Hände berühren den Boden. Deine Schultern sind entspannt.



Atem: Lang und tief

Augen: Geschlossen

Zeit: 1-3 Minuten

d) Elefantengang

Öffne nun deine Augen und greife deine Fußgelenke. Spaziere mit geraden Beinen herum. Nimm die umgekehrte Perspektive wahr.

Augen: Geöffnet

Zeit: 1 Minute

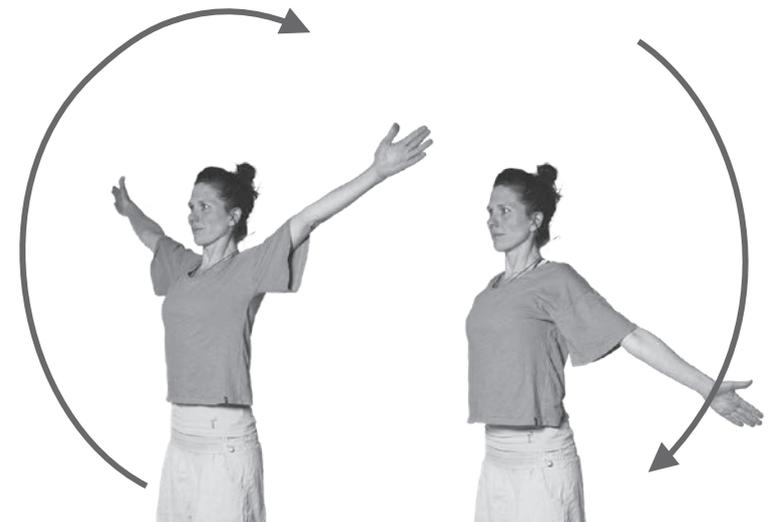


e) Weite Kreise

Richte dich auf und strecke die Arme zu den Seiten aus. Kreise deine Arme in großen weiten Bogen nach hinten.

Atmung: Ein, wenn Arme vorne/oben sind und aus, wenn Arme hinten/unten sind.

Zeit: 2 Minuten



f) Krähe

Stehe etwas breiter als hüftbreit, deine Fußspitzen zeigen nach außen.

Komme in die Hocke, deine Fußsohlen sind ganz am Boden.

Deine Arme sind gerade nach vorne ausgestreckt.

Oberkörper aufgerichtet.

Deine Finger sind ineinander verschränkt, deine Zeigefinger zeigen nach vorne.

Atem: Lang und tief

Augen: Geöffnet, fixiere einen Punkt am Horizont

Zeit: 1-3 Minuten

Ende: Atme tief ein, halte den Atem und spanne die Muskeln im Unterleib für 10 Sekunden an. Atme aus, richte dich langsam auf und spüre nach.

Tipp: Wenn du die Fußsohlen nicht flach am Boden halten kannst, dann lege dir zur Unterstützung einen Stock unter die Fersen.



#### 4 | FOKUS – Weg

Wie unter Kapitel 2 beschrieben.

Unterteilte Atmung (Kapitel 1)

Ein/Aus: 4/4

Mantra:

4 Teile einatmen mit **SA-TA-NA-MA** (in Stille)

4 Teile ausatmen mit **SA-TA-NA-MA** (in Stille)

Mudra synchron zu deinem Schrittempo:

Bei **SA** berühren sich Daumen und Zeigefinger.

Bei **TA** berühren sich Daumen und Mittelfinger.

Bei **NA** berühren sich Daumen und Ringfinger.

Bei **MA** berühren sich Daumen und kleiner Finger.

Zeit: 1-3 Minuten, 1-3 Minuten Pause, 5-7 Minuten, 2-3 Minuten Pause

#### 5 | STILLE – Station

Abschlussdehnung (Kapitel 2)

Meditation auf den Kreislauf des Lebens (Kapitel 2, Abschlussmeditation)

## Symbolschlüssel

 Weg	 Station
 Augen geöffnet	 Augen geschlossen
 Dauer in Minuten	 Anzahl der Übungen
 Schütteln	
 Einatmen	 Feueratem
 Ausatmen	 Langer tiefer Atem
	 Natürlicher Atem
 Einatmen und Atem halten	
 Ausatmen und Atem halten	
 Einatmen durch geöffneten Mund	
 Ausatmen durch geöffneten Mund	

## Ausstimmen

### Schlusswort

*Vergiss nicht, dass es die Erde freut, deine nackten Füße zu spüren  
und die Winde sich danach sehnen, mit deinem Haar zu spielen.*

Khalil Gibran

Mach dir bewusst, dass du mit deinen Gedanken und Erfahrungen eine Welt in Frieden und Liebe manifestieren kannst. Lasse dich nicht von Negativität, Angst und Zerstörung leiten, sondern lade all das in dein Leben ein, das dir guttut und was du dir für eine lichterfüllte Welt wünschst. Deine Gedanken und Gefühle sind sehr mächtig und übertragen sich auch auf deine Umwelt. *Denn es sind einzig und allein unsere kollektiven Gedanken und Gefühle und als Folge davon unsere konkreten Handlungen, die darüber entscheiden werden, was geschieht – nicht die Politik und nicht die Medien und auch sonst niemand anderes.*

*Etwas, das nicht frei ist, ist eng; und etwas, das eng ist, kann nicht in der Liebe existieren.<sup>29</sup> Befreie dich und öffne dein Bewusstsein! Yoga NaTour führt dich wieder zu deiner wahren Essenz und erfüllt dein Leben mit Freude, Frieden, Gelassenheit und Liebe. Wir sind alle göttliche Wesen, die auf dieser Erde eine menschliche Erfahrung machen. Deshalb versuche Dankbarkeit für all deine Erfahrungen zu empfinden und werte sie nicht.*

Auch wenn dir all das mal nicht gelingen sollte, so verzweifle nicht und sei nicht zu hart mit dir. Vergiss jedoch niemals, dass du die Vollkommenheit in dir trägst, und lade sie wieder ein, wenn es dir nicht gutgeht. Denn es gibt immer einen Weg.

Nun hoffe ich, dass ich dir mit diesem Buch und den Karten ein Werkzeug an die Hand geben konnte, das dich darin unterstützt, herausfordernde Zeiten anzunehmen und zu meistern. Wann immer nichts mehr geht, schenke dir drei bis sieben tiefe Atemzüge und kehre

### Ein neues Bild der Chakren

Shai Tubali hat über jahrelange Yoga-Praxis einen tiefen Zugang zu den Chakren gefunden, die in diesem Buch erstmals als feinstoffliche Anatomie unserer Seele beschrieben werden. Jedes der sieben Hauptchakren wird ausführlich in allen psychologischen Facetten behandelt. So können wir nicht nur erkennen, wo ein Chakra nicht richtig arbeitet, sondern lernen auch, wie wir es wieder ins Gleichgewicht und zur vollen Entfaltung bringen.

Jedes der sieben Hauptchakren wird ausführlich in allen psychologischen Facetten behandelt. So können wir nicht nur erkennen, wo ein Chakra nicht richtig arbeitet, sondern lernen auch, wie wir es wieder ins Gleichgewicht und zur vollen Entfaltung bringen.

Abgerundet wird das Buch durch Fragebögen zu den Chakren, mit deren Hilfe jede(r) Leser(in) sich ein genaues Bild der Stärken und Schwächen ihrer/seiner Chakren machen kann.

Shai Tubali  
**Chakren**

Die sieben Energiekörper der Seele  
*Paperback, 272 Seiten*  
ISBN 978-3-89060-628-6



### Wenn die innere Quelle versiegt

Wir wissen alle, dass Ausgebranntsein damit zu tun hat, dass wir zu unserer Energie, Kraft und Lebensfreude keinen Zugang mehr haben und auch nicht wissen, wie wir unsere Energie wieder aktivieren können. Hier müssen wir nicht nur wieder zur Ruhe kommen, sondern in ein ganz neues energetisches Gleichgewicht finden. Wie das möglich ist, zeigt dieses praktische Buch mit zahlreichen Übungen.

Ursula Georgii  
**Durch Chakrenausgleich in die Balance**

Burnout energetisch heilen  
*Broschur, 224 Seiten*  
ISBN 978-3-89060-754-2



### Das Wesenhafte unseres Körpers erfahren

Unsere Organe wollen als seelisch-leibliche Grundelemente unseres Seins, als Elementarwesen, wahrgenommen werden. Die Elementarwesen laden uns ein, unsere Sichtweise zu ändern und unsere Organe einmal anders zu erleben.

Wenn wir uns auf die Wesen der Organe einlassen, erleben wir unseren Körper als ein wunderbares Konzert, in dem die Organe in höchster Virtuosität das Klangwunder unseres Körpers erzeugen.

Über ihre Wesensportraits spiegeln uns die Elementarwesen die vollkommene Harmonie unserer Organe.

Ewald Kliegel, Anne Heng  
**Organwesen**

Die Weisheit deines Körpers  
*Hardcover, 176 Seiten, 54 Farbtafeln*  
ISBN 978-3-89060-773-3



### Zugang zu unserer innersten Natur

In einem gesunden Körper wirken die Organe harmonisch zusammen wie die Musiker in einem Orchester. Dies wird uns erst dann bewusst, wenn das eine oder andere Organ »aus dem Takt gerät«. Dann schauen wir hin und versuchen, es wieder zum Funktionieren zu bringen. Doch damit greifen wir zu kurz, da jedes Organ auf komplexe Weise in den Gesamtorganismus eingebunden ist. Die 55 Organkarten ermöglichen einen Blick auf das Ganze im Sinne einer fundierten psychosomatischen und spirituellen Gesamtschau.

Im Begleitbuch sind acht Legetechniken gut nachvollziehbar beschrieben. Mit dem Ziehen von Karten reichen diese vom einfachen »Tagesprofil« über den »Gesundheitsgenerator« und ein »Organstellen« (analog zum Familienstellen) bis hin zur »Gesundheitsmatrix« als vielschichtiges Gesamtkörperbild.

Ewald Kliegel, Anne Heng  
**Organwesen**  
**Das Kartenset**  
*Paperback, 112 Seiten, 56 Karten,*  
*in Magnetklappbox*  
ISBN 978-3-89060-757-3



## Die Autorin

Carolina Boretius wurde 1979 in Bonn geboren. Als Mikrobiologin hat sie das Zusammenspiel von Mikro- und Makrokosmos schon immer fasziniert und seit dem Kindesalter im Spiegel der Natur tiefe Erfahrungen machen dürfen. Sie ist zertifizierte Kundalini-Yogalehrerin sowie BreathWalk®-Trainerin (meditatives Gehen) und leitet regelmäßig Yoga NaTour Kurse und Workshops in den Harburger Bergen an, wo sie ihre Begeisterung für Zeremonien und Rituale, ihre tiefe Verbundenheit zur Natur sowie all ihre Erfahrungen des irdischen Lebens einfließen lässt. Sie lebt mit ihrem Mann, ihren beiden Söhnen und Hund im Süden Hamburgs. Das Buch *Yoga NaTour* ist ihr erstes Buch.



[www.yoga-natour.de](http://www.yoga-natour.de)

## Die Fotografin

Nicola Maria Jäger ist Diplom Fotodesignerin und arbeitet als freiberufliche Fotografin in Hamburg. Nach ihrem Studium an der Folkwang Universität der Künste in Essen unterrichtete sie als Dozentin für Fotografie an der htk academy und an der Hochschule Macromedia in Hamburg. Ihre Schwerpunkte sind neben der künstlerischen Fotografie Portraits, PR und Firmenevents.



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

Hier kann man sich zum **Neue Erde-Newsletter** anmelden:  
[newsletter.neueerde.de/anmeldung](https://newsletter.neueerde.de/anmeldung)



## **NEUE ERDE im Buchhandel**

Neue Erde ist ein kleiner unabhängiger Verlag, und der unabhängige Buchhandel ist unser natürlicher Partner. Wir unterstützen die Initiative »buy local«.



Sollte es Lieferschwierigkeiten bei den Büchern von NEUE ERDE geben, lassen Sie immer im VLB (Verzeichnis lieferbarer Bücher) nachsehen, im Internet unter [www.buchhandel.de](http://www.buchhandel.de)

Alle lieferbaren Titel des Verlags sind für den Buchhandel verfügbar.

Sie finden unsere Bücher auch auf unserer Homepage [www.neue-erde.de](http://www.neue-erde.de) oder in unserem Gesamtverzeichnis, welches Sie gerne hier anfordern können:

NEUE ERDE GmbH  
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken  
[info@neue-erde.de](mailto:info@neue-erde.de)

