

Jenny Garrison

Yoga mit Bäumen

Aus dem amerikanischen Englisch von
Laura Spies

NEUE  ERDE

Sanskrit wird in diesem Buch gelegentlich verwendet, damit Leser und Leserin ein Gefühl für die schwingende Schönheit dieser Sprache bekommen. Für etwaige Fehler in der Übersetzung und im Gebrauch dieser alten Sprache wird um Entschuldigung gebeten.

Haftungsausschluss: Herausgeber und Autorin sind nicht verantwortlich für spezielle Gesundheits- oder Allergiebedürfnisse, die eine ärztliche Überwachung erfordern können, und haften nicht für Verletzungen oder negative Folgen, die aus einer hier beschriebenen Handlung oder Anwendung für eine Person entstehen, die die Informationen in diesem Buch liest oder befolgt. Bei Schwangerschaft oder gesundheitlichen Problemen sollte vorab ein Arzt oder Heilpraktiker konsultiert werden.

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2022

Jenny Garrison

Yoga mit Bäumen

Der Titel des englischen Originals lautet »Yoga With Trees«.

Originalausgabe: BookBaby, Pennsauken, N.J. 08010, 2019

Übersetzt aus dem amerikanischen Englisch von Laura Spies

Strichillustrationen von der Autorin.

© für die deutsche Ausgabe Neue Erde GmbH 2022

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlag:

Grafik: Merchgraphic/shutterstock.com

Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, GB

Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-808-2

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken

Deutschland · Planet Erde

www.neue-erde.de



Gewidmet den Bäumen – Den Bäumen, die jetzt leben und den Bäumen, die nicht mehr am Leben sind. Den Weihnachtsbäumen, die geerntet, aber nicht verkauft werden. Allen Bäumen, die den Platz auf dieser schönen Erde mit den Menschen teilen, die manchmal nicht begreifen. Den Bäumen biete ich das uralte hawaiianische Ho'oponopono-Gebet der Heilung an: »Es tut mir leid. Bitte vergeb mir. Ich danke euch. Ich liebe euch.«

Inhalt

Hinweis für dich	9
Einführung	11

Teil I

Mit den Bäumen eine Verbindung eingehen

Spielen mit den Bäumen, unseren Freunden und Verwandten	17
Atmen, unseren Planeten teilen und lernen	21
Symbolik und Überlieferung	27
Botschaften, Bildsprache und die Bäume	32
Energie reinigen mit einem Zweig	41
Verlust eines Baumfreundes	44
Sadhana	48
Ein Baum am Tag	51
Aus der Ferne	55
Pranayama	57
Kern-Kraft	63

Teil II

Die Übungen

»Bäume« von Joyce Kilmer	71
Auswählen und Begrüßen deines Partners	73
Beginn der Praxis: Zentrieren und Atmen	77
Stehende Rückbeuge	81
Stehende Knie-zur-Brust-Haltung	83
Stehende Seitbeugen	85
Kaktus-Haltung	87
Drehhaltung im Stehen	89
Variation des Herabschauenden Hundes	91
Variation von Krieger III	93
Verlängerte Großzehhaltung	95

Stehende halbe Heuschrecke	97
Die Göttin	99
Der Berg	101
Der Baum	103
Der Tänzer	105
Krishnas Kuss	107
Krishnas Flöte	109
Gestützte Stuhlhaltung	111
Stehender Halbmond	113
Liegestütze im Stehen	115
Stehende Kobra	117
Halber Sonnengruß Vinyasa	119
Stern-Vinyasa	123
Vorwärtsverbeugung	125
Das Kind	127
Beine am Baum empor	129
Shavasana	131
Ein schöner Abschluss	135
Meditationshaltung	136
Eine Mini-Stuhl-Yoga-Praxis mit Bäumen	139

Teil III

Geschichten und Reflexionen

Umlernen	145
Reflexionen	146
Geschenke und Dankbarkeit	148
Der heilende Baum von Leolyn Woods	151
Bäume als Zeugen	152
Edle Esche	153
Bäume als Trostspender	154
Danksagungen und Hinweise	155
Endnoten, Quellen, Web-Ressourcen	156
Über die Autorin	158
Das Lied von Jenny Zaunkönig	159

Hinweis für dich

Im Yoga gibt es ein oft zitiertes Sprichwort: »Dorthin, wo die Aufmerksamkeit geht, fließt die Energie.« Während des Jahres, in dem ich dieses Buch vorbereitete und schrieb, war meine Aufmerksamkeit bei den Bäumen. Es ist, als ob ich mir ihrer immer gewahr gewesen bin, und es ist tatsächlich Energie geflossen – langsam und tröpfchenweise. Es geschah auf eine so natürliche Art und Weise, dass ich kaum merkte, wie sich mein Leben veränderte und meine Vitalität verbesserte.

Ich bin zufriedener geworden. Es ist, als ob die Bäume ihre Geduld und *ihre Gegenwart* mit meiner Seele geteilt hätten. Ich finde mich bereitwilliger in Momente und sogar Stunden der ruhigen Entspannung ein. Ich habe neue Freude an alltäglichen Verrichtungen wie Kochen, Waschen und Putzen gefunden. Ich habe eine willkommene Veränderung hin zu fürsorglicher Gelassenheit in Bezug auf den Schmerz und die Probleme anderer festgestellt. Ich bin glücklicher. Ich fühle mich behütet. Ich fühle mich Gott und anderen Welten näher.

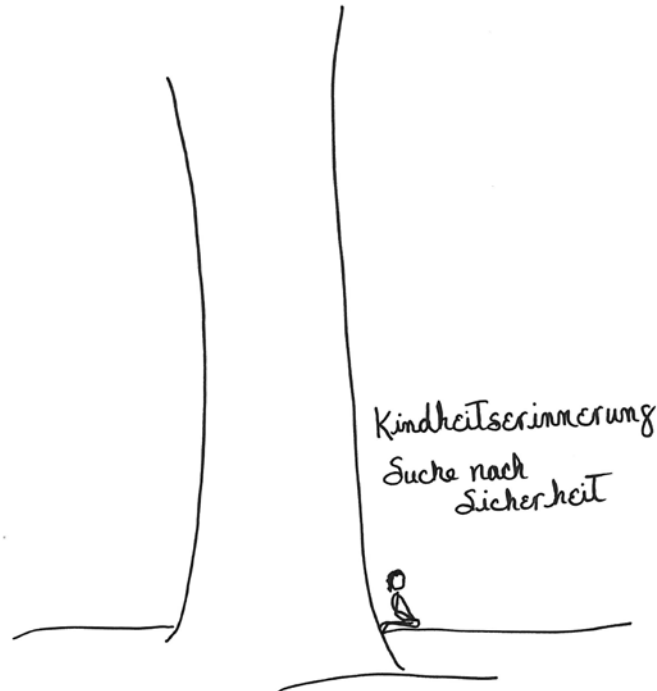
Ich wünsche dir den Segen, der aus einer Beziehung und dem Umgang und Yoga mit den Bäumen fließt. Ich empfinde tiefe Dankbarkeit für die Inspiration, die mich dahin gebracht hat, *Yoga mit Bäumen* zu erforschen und nun zu teilen.

Jenny Garrison

Einführung

»Sei still, mein Herz. Diese großen Bäume sind Gebete.«

Rabindranath Tagore, »Streunende Vögel«



Die Bäume haben mich für dieses Projekt erwählt. Demütig beuge ich mich ihrer Bitte. Ich bin weder Wissenschaftlerin noch Baumexpertin. Ich bin Yogalehrerin. Ich bin Schülerin und Ausübende der inneren Arbeit und der Bildsprache. Die Bäume sind seit meiner Kindheit meine Freunde, so, wie sie es für viele sind.

Eine meiner frühesten Erinnerungen ist, wie mir als kleinem Mädchen ein Bademeister mit seiner Trillerpfeife hinterherpfeff, als ich in einem öffentlichen Planschbecken spielte. Das machte mir Angst. Ich rannte den Hügel hinauf zu einem großen Baum und kauerte mich hinter ihm nieder. Ich fühlte mich wieder sicher. Meine Mutter war nicht gerade glücklich, als sie mich fand, aber nur, weil mein Fernleiben ihr Angst gemacht hatte. Wir saßen zusammen unter dem Baum, wobei sich unser beider Angst langsam auflöste.

Später, als junges Mädchen, kletterte ich mit meiner besten Freundin in die Arme des großen Ahornbaums in ihrem Hinterhof. Wir redeten und spielten und genossen einfach die Gesellschaft der jeweils anderen und des Baumes, so wie es kleine Mädchen überall tun.

In meinen Teenagerjahren gab es eine uralte Platane, die am Bach auf dem Hügel stand, wo mein Hund Joe immer herumstreunte. Dieser Baum war Zeuge meiner Entwicklung vom Mädchen zur Frau und vieler Einweihungen, die diesen Übergang begleitet hatten.

Bevor ich meinen Mann heiratete, reisten wir zu einem unberührten Baumbestand im Norden Pennsylvanias, der »Heart's

Content« genannt wird. Diese hoch aufragenden Schönheiten erhoben sich über uns, als wir spazieren gingen. Unsere Liebe war damals jung, und die Bäume schienen das Band, das sich in unseren Herzen und Körpern zu verknüpfen begann, zu segnen und zu stärken.

Unsere Kinder wurden von den Hickory-Bäumen (nahen Verwandten der Walnuss) getauft, die an den Ufern des Pine Creek wohnen, der durch die Schlucht fließt, in der wir sie großgezogen haben.

Als Erwachsene bin ich Spiritualistin geworden. Einer der Grundsätze des Spiritualismus besagt: »Wir glauben, dass die Phänomene der Natur, sowohl die physischen als auch die spirituellen, der Ausdruck einer unendlichen Intelligenz sind.« Dieses Prinzip wird manchmal abgekürzt zu: »Wir glauben, dass Gott durch die ganze Natur ausgedrückt wird.« Meine Kirche befindet sich in einer alten Spiritualisten-Gemeinde im Staat New York namens Lily Dale. In Lily Dale gibt es prächtige, glückliche alte Bäume. Eichhörnchen und Vögel tummeln sich auf ihnen. Ein alter Wald prägt das Gelände. Inmitten dieses Waldes steht eine stattliche Gurken-Magnolie. Ihre Krone scheint bis in den Himmel zu reichen, wo es die Haare der anderen alten Waldriesen berührt. Dies ist der Baum, der mich rief und mich inspirierte, *Yoga mit Bäumen* zu entwickeln.

Ich stand mit meiner Wirbelsäule an der Wirbelsäule der Magnolie. Ich fühlte, wie sie meine Anwesenheit willkommen hieß, und ich dankte ihr im Stillen dafür. Dieser Baum wurde mein Partner bei Seitendehnungen, »Herabschauenden Hunden«, Balance-Posen, Drehungen und bewusster Atmung. Ich ruhte mich in »Shavasana« auf seinen Wurzeln aus.

Als ich davonging, fühlte ich mich wunderbar. Ich war erfrischt, erneuert und auf eine schöne neue Art lebendig. In diesem Moment wurde *Yoga mit Bäumen* in mir initiiert.

Das Wort *Yoga* hat in seiner ursprünglichen Sprache Sanskrit viele Bedeutungen. Es ist abgeleitet von »yuj«, was »verbinden« oder »vereinen« bedeutet. Dieses Buch stellt viele Möglichkeiten

vor, sich durch die Beziehung zu Bäumen mit dem Leben zu »verbinden«... und nicht nur mit Bäumen, die leben, sondern auch mit Bäumen, die gestorben sind und in unseren Erinnerungen, Geschichten und ihren Überresten weiterleben.

Die Praxis von *Yoga mit Bäumen* erweitert sich ständig. Ich weiß, dass du deine eigenen Posen und Praktiken mit den Bäumen als Partner finden wirst. In Teil I dieses Buches werde ich dich durch eine Mischung aus Überlieferungen, Übungen und Ideen dazu anleiten, dich mit Bäumen »zu verbinden«. In Teil II werde ich eine Auswahl von Yoga-Stellungen mit Abbildungen und Anleitungen vorstellen. Geschichten aus dem wahren Leben und Reflexionen über Bäume sind der Inhalt von Teil III.

Es steckt eine Magie in *Yoga mit Bäumen*, eine gewöhnliche und doch außergewöhnliche Magie, die uns mit der Lebenskraft allen Seins und der Schönheit unserer Seele verbindet. Suche dir aus diesem Buch aus, was dir gefällt und was mit dir in Resonanz geht. Gehe hinaus zu den Bäumen im Geiste der Liebe, der Freundschaft und des Spiels. Mische und kombiniere, füge hinzu und lasse weg, mache die Praxis von *Yoga mit Bäumen* zu deiner ganz eigenen. Empfange die vielen Segnungen des Zusammenseins mit den Bäumen.



Teil I
Mit den Bäumen
eine Verbindung
eingehen

Nina Montenegro, »Gegen das Vergessen«

Spielen unter den Bäumen, unseren Freunden und Verwandten

Bäume als Verwandte

Menschen und Bäume haben einige erstaunliche Gemeinsamkeiten. Unsere menschliche Atmung ist mit der Atmung der Bäume im Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid vernetzt. Unser inneres menschliches Atmungssystem ähnelt auch tatsächlich der Form eines Baumes. Der innere Jahresring eines Baumes sieht einem menschlichen Fingerabdruck sehr ähnlich. Die Künstlerin Nina Montenegro hat dies in ihrem brillanten Kunstwerk »Against Forgetting« (Gegen das Vergessen) dargestellt, das eine Wachsreibung eines Baumstumpfes neben einem eingefärbten Fingerabdruck zeigt.

In dem bahnbrechenden Werk »Das Wunder der Bäume« erinnert uns der Autor und Baumexperte Olavi Huikari daran, dass »wir Menschen etwa 50 % unserer DNA mit Bäumen teilen«.¹

Als Lebewesen auf der Erde haben wir die aufrechte Haltung mit den Bäumen gemeinsam. Unsere Wirbelsäule weist senkrecht nach oben, wie die Stämme der Bäume.

In den Lehren der amerikanischen Ureinwohner sind Bäume Teil des größeren Ganzen, das als »all meine Verwandten« bezeichnet wird und Menschen, Pflanzen, Bäume, Tiere, Steine, Flüsse und die Erde selbst einschließt.

Als junge Frau studierte ich mit Tom Brown Junior. Tom hatte einen Jugendfreund, dessen Großvater namens Stalking Wolf, bei den Apachen Lehrer und Mediziner war. Tom teilt viele von Stalking Wolfs Lehren in seinen Büchern, Kursen und Workshops. Ich erinnere mich, wie ich, als ich von einer Woche Unterricht mit

Tom zurückkehrte, in den Wald gleich hinter dem Haus meiner Eltern ging. Die ausgewachsenen Buchen dort zeigten sich mir auf eine Weise, wie ich sie nie zuvor gesehen hatte. Ich sah ihre Schönheit, ihre Großartigkeit, ihre Lebendigkeit und ihr *Sein*. Ich war überwältigt. Meine Augen waren auf neue Art und Weise geöffnet; ich verstand, dass alle Dinge miteinander verbunden sind. Diese Lehre beinhaltet die Vorstellung, dass es in der Natur nicht geringere oder größere Geister gibt, und der menschlichen Arroganz wird die Kunde gegenübergestellt, dass alle Wesen, so auch die Bäume, durch den Geist, der alle Dinge durchdringt, verbunden sind.

Spiele unter Bäumen

Ich habe mich oft als anders empfunden als andere, wenn es um Spaß und Spiel ging. Im Spiel der Erwachsenen geht es oft um Geschicklichkeit und Wettbewerb. Diese Form des Spiels ist nicht für alle von uns passend. Unter Bäumen zu spielen ist eine andere Art von Spiel, ein Loslassen, bei dem die vollständige Akzeptanz des anderen auf Gegenseitigkeit beruht. Die Bäume urteilen und vergleichen nicht. Die Bäume verkörpern das »Sein«.

Praktisch alles Lernen beginnt mit Spiel. Beobachten kann man dies bei Kindern. Spielen, in irgendeiner Form, ist der erste Schritt zum natürlich erweiterten Lernen. Wikipedia drückt es so aus:

Lernen durch das Spiel ist ein Begriff, der in der Pädagogik und Psychologie verwendet wird, um zu beschreiben, wie ein Kind lernen kann, die Welt um sich herum zu begreifen. Durch das Spiel können Kinder soziale und kognitive Fähigkeiten entwickeln, emotional reifen und das nötige Selbstvertrauen gewinnen, um sich auf neue Erfahrungen und Umgebungen einzulassen.

In jedem von uns steckt ein Kind, das durch das Spiel auf eine neue Art lernen kann. Weise Lehrer und Heiler haben über Jahrhunderte gezeigt, wie wichtig es ist, wieder wie ein Kind zu werden, um die größte Fülle ins Leben zu lassen.

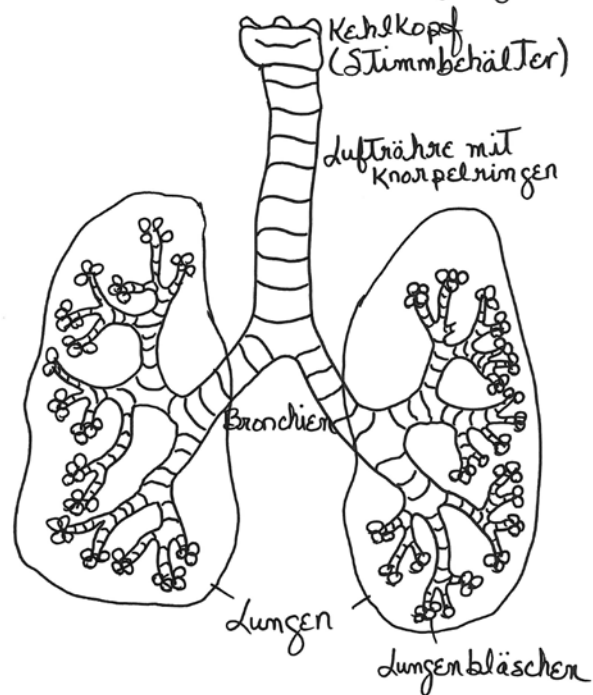
Hier ist eine Aktivität für Junggebliebene: Geh in den Wald, in den Park oder in den Garten, wenn du das Glück hast, in der Nähe von Bäumen zu leben, oder in eine Gegend, in der es Bäume gibt.

Atme tief ein und nimm dir vor, die Bäume mit kindlichem Staunen zu betrachten. Zieht ein einzelner Baum deine Aufmerksamkeit auf sich? Gehe zu den Bäumen, berühre sie und fühle ihre Rinde (die ihre Haut ist). Höre den Bäumen zu, lege ein Ohr an ihre Rinde. Rieche an ihnen. Schau dich um. Vielleicht zieht ein bestimmter Baum deine Aufmerksamkeit auf sich. Gehe zu ihm. Fühle dich mit den Bäumen, als ob du mit anderen »Spielkameraden« in einer Nachbarschaft zusammenwärest. (Auch wenn wir 90 Jahre alt sind, haben wir immer noch das Kind in uns, und die Bäume sind verlässliche Freunde, die dich akzeptieren werden, wenn du dein kindliches Herz auf diese Weise wiederfindest.) Erlaube dir die Freiheit der Bewegung, des Ausdrucks, der Beziehung und des Gefühls. Wenn du dabei befangen bist, suche dir einen Ort, an dem du mit den Bäumen allein sein kannst und niemand dir zuschaut oder dich beurteilt. Nimm das Geschenk des Staunens als Teil dieser Erfahrung an. Die Bäume sind im Zeitlupentempo unterwegs. Andere Lebewesen huschen vielleicht durch die Bäume. Geh und sieh, wie es sich anfühlt, eines dieser Wesen zu sein! Sieh selbst, wie du dich nach dieser kostenlosen Zeit zum Spielen mit den Bäumen fühlst. Sie ist ein willkommener und wunderbarer Ausgleich und eine Erleichterung in einer Welt, die mit menschengemachtem Stress, übermäßigem Denken und Sorgen in Atem gehalten wird.

Wenn ich mich mit Menschen getroffen und Yoga mit Bäumen angeleitet habe, bekomme ich fast immer Rückmeldungen wie: »Das hat so viel Spaß gemacht!« und ich sehe fast immer ein echtes Lächeln. Diese Art zu spielen hat etwas, das uns erlaubt, unseren Schutz fallen zu lassen, uns zu entspannen und unsere Körper im gegenwärtigen Moment zu genießen. Diese Einladung, sich wieder dem kindlichen Spiel zuzuwenden, ist eines der vielen kleinen Geschenke, die wir von den Bäumen bekommen können.

Atmen, unseren Planeten teilen und lernen

Das menschliche Atmungssystem



Atmen

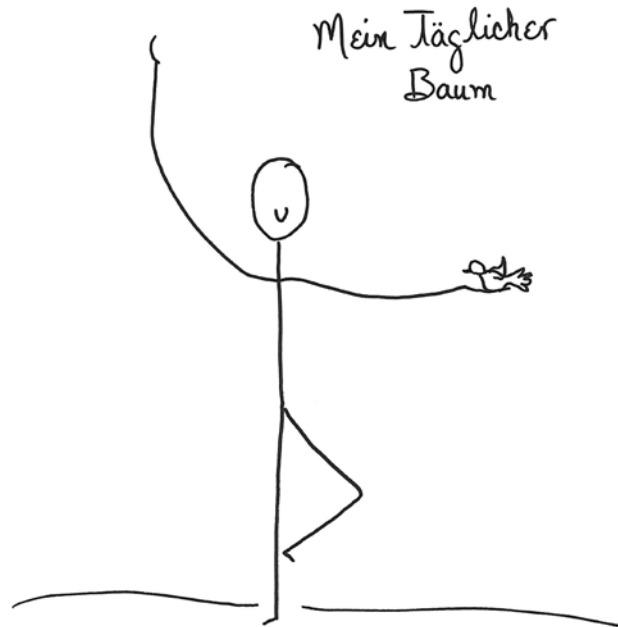
Atmen heißt leben. Schüler in meinen Yogakursen sagen oft, dass die Atmung das Wichtigste ist, was sie aus ihrer Yogapraxis mitnehmen. Volle, tiefe Atemzüge, die bewusst gemacht werden, können die Art und Weise verändern, wie wir uns körperlich und emotional fühlen.

Ich bin oft beeindruckt von den Gemeinsamkeiten, die wir rund um das Atmen mit den Bäumen haben. Aus anatomischer Sicht ähnelt unser menschlicher Atemapparat so sehr einem umgedrehten Baum, dass der Vergleich wirklich verblüffend ist.

Es ist, als ob wir als Menschen einen schönen Baum in unserem Körper haben, der für uns atmet. Wenn wir einatmen, nehmen wir Luft durch den Mund oder die Nasenlöcher in unseren Körper auf. Diese Luft bewegt sich den Stamm unseres inneren Baumes hinunter, die Luftröhre. Die Luftröhre teilt sich in zwei Hauptäste, die zu unseren beiden Lungenflügeln führen, und jeder dieser Äste teilt sich in viele Zweige. Diese Zweige werden kleiner, je weiter sie sich ausbreiten, genau wie die Zweige eines Baumes. Wenn die Äste kleiner werden, führen sie zu Millionen von winzigen »Blättern« aus ballonartigen Luftsäcken, die Alveolen genannt werden. Winzige Blutgefäße bedecken die Luftsackblätter, genau wie die Adern in Baumblättern. Hier gelangt der Sauerstoff aus den Lungenbläschen in unser Blut, und das Kohlendioxid verlässt unser Blut und gelangt in die Lungenbläschen, um ausgeatmet zu werden.

Dieser Baum in uns nimmt Sauerstoff auf und gibt Kohlendioxid ab. In einer erstaunlichen Umkehrung und Verflechtung nehmen die Bäume Kohlendioxid auf und geben Sauerstoff ab.

Ein Baum am Tag (Unser täglicher Baum)



Vrikshasana ist der Sanskrit-Name der Yoga-Pose, die gemeinhin »Baumhaltung« genannt wird. Es ist eine traditionelle Haltung mit dem Fokus auf Balance. Dies ist eine Haltung, die ich gerne anführe und lehre. Es ist ein wunderschöner Anblick, wenn man auf eine Gruppe von Schülern blickt, die diese Pose üben. Es ist, als würde man auf einen kleinen menschlichen Wald schauen. Manche Bäume wiegen sich, andere sind ganz still. Manche berühren eine Wand und andere stehen frei. Manche heben ein Bein hoch über das andere, und andere lassen einen Zeh auf dem Boden. Es gibt ein Gefühl von Freiheit und Konzentration, welches die Luft erfüllt, die wir alle atmen.

Außer mir leben in meinem Atelier ein hoher Hibiskus im Topf und eine ausgewachsene Zimmertanne. Ich weiß, dass sie den Ausatem des »menschlichen Waldes« empfangen, so wie wir von dem Sauerstoff etwas haben, den sie abgeben. Wir orientieren uns an Bäumen. Vor dem Fenster, das sich hinter mir, aber vor meiner Klasse befindet, spendet die Baumkrone einer Ulme an der Hauptstraße Inspiration. Wenn wir die Fußsohle nach unten ausdehnen, um uns mit der Erde zu verbinden, schicken wir imaginäre Wurzeln in die Erde, um Prana oder Lebenskraft von der Erde aufzunehmen, und auch, wenn der Boden unser erster Halt ist, werden wir von der Schwerkraft und den imaginären Wurzeln am Boden gehalten. Während wir halten und atmen, heben wir uns empor, nach oben aus der Taille heraus, gleichmäßig und leicht, wobei wir den Fokus auf einen Punkt legen, der sich nicht bewegt, unser *Drishti* oder Brennpunkt.

Es gibt ein altes chinesisches Sprichwort, das besagt: »Bewahre einen grünen Zweig in deinem Herzen, und vielleicht kommt ein Singvogel.« Ich mag es, in der Baumhaltung einen Arm zur Seite auszustrecken, Handfläche nach oben, und mir das alte Sprichwort zu sagen. Der andere Arm ist gen Himmel gestreckt. Dies lädt die Herzenergie ein, sich über unser Herzzentrum und nach oben in die obere Brust oder das »hohe Herz« auszubreiten und über unsere Schultern und durch unsere Arme und Hände. Sogar (und besonders!) in der Tiefe des Winters visualisiere ich einen grünen Zweig in meinem Herzen und biete diese Variante auch meinen Schülern an.

Dies ist eine relativ einfache Haltung, aber eine, die reich an Magie ist. In diesem Jahr habe ich meinen Schülern folgenden Vorschlag gemacht: »Lasst uns im kommenden Jahr jeden Tag eine Baumhaltung ausführen!« Mein Vorschlag war die Variante mit dem alten Sprichwort und einer offenen Handfläche als Sitz für den metaphorischen Singvogel.

Im Folgenden werde ich einige der Aussagen von Teilnehmern an dem, was ich jetzt liebevoll als »unseren täglich Baum« bezeichne, mitteilen. Ich lade dich ein, dich an dieser Praxis zu beteiligen. Es dauert nur ein paar Minuten am Tag und wird dir seine Medizin auf überraschende und erfreuliche Weise offenbaren. Im Yoga sagt man oft: »Empfange den Nutzen der Haltung«. Sie gibt so viel!

Welche Vorteile bemerkst du, wenn du täglich die Baumhaltung übst?

Verbesserte, friedliche Balance.

Fähigkeit, die Pose für längere Zeit zu halten.

Besserer Fokus.

Eine tiefere Beziehung zu echten Bäumen.

Spaß!

Meine Kinder lieben es, wenn ich es mache, und sie machen mit!

Es macht klick.

Was sind deine Lieblingstipps für die Baumhaltung?

Ich stelle mir vor, dass ich ein Baum bin.

Ich finde einen Brennpunkt und erde mich, indem ich von der Fußsohle aus eine Wurzel in die Erde schicke.

Ich kann von meinem Brennpunkt aus einen Horizont erschaffen.

Ich erhebe mich aus meiner Taille, öffne meine Äste und lasse mein Herz strahlen.

Ich hebe vom Scheitel ab, als würde mich eine Schnur in die Leichtigkeit ziehen.

Was bedeutet dir die Metapher »Bewahre einen grünen Zweig in deinem Herzen, und vielleicht kommt ein Singvogel«?

Was stellt der »Singvogel« dar? Was lädst du symbolisch in dein Leben ein, wenn du deine Handfläche öffnest und die Pose mit diesem Sprichwort auflädst?

Ich stelle mir vor, wie ich meine ausgestreckte Hand anderen reiche. Wenn ich mein Herz öffne, weiß ich, dass Segnungen kommen werden, aber ich weiß nicht, was es sein wird!

Anwesenheit in der Gegenwart.

Wahre Freude, Schönheit und furchtloser, freudiger Selbstausdruck.

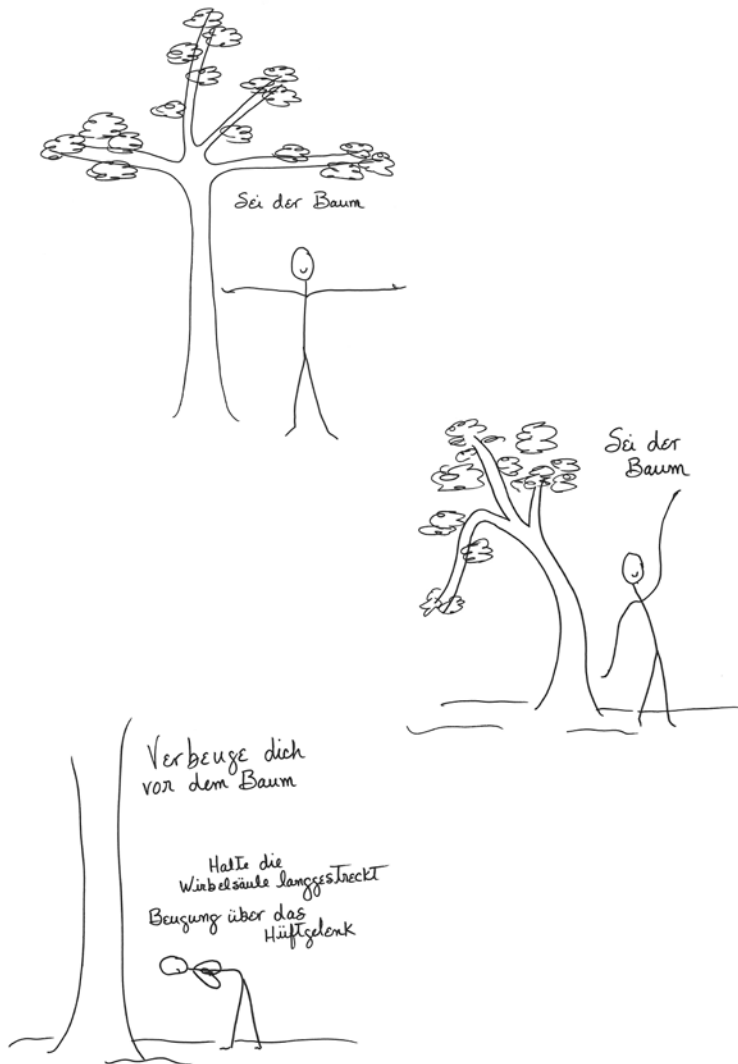
Auswählen und Begrüßen deines Partners

Die Bäume stehen und warten. Sie können nicht zu dir kommen, so wie du zu ihnen kommen kannst, indem du dorthin gehst, wo sie wachsen. Mein Gefühl ist, dass die Bäume sagen: »Komm einfach! Bitte komm!« Zu Beginn, als diese Praxis ein Teil meines Lebens wurde, hatte ich keine feste Methode, in der ich praktizieren wollte. Ich glaube, ich suchte mir einen schönen freistehenden Stamm auf einer Lichtung. Du wirst unterschiedliche Erfahrungen mit verschiedenen Bäumen machen. Der beste Weg zu lernen ist, hinauszugehen und zu experimentieren und für sich selbst herauszufinden, welche Bäume deine Partner sind und wie sie sich unterscheiden und deine Praxis verändern.

Ich glaube wirklich, dass ein natürlicher Respekt vor den Bäumen wichtig ist, wenn man sich ihnen nähert. Falls dir Bäume fremd sind, kann dieser Respekt kultiviert werden. Ich werde einige unterschiedliche Möglichkeiten der Annäherung nennen. Wähle aus, was bei dir auf Resonanz stößt, oder gehe deinen eigenen Weg! Es gibt keinen *richtigen* Weg. Eine Annäherung, die für dich natürlich und respektvoll gegenüber den Bäumen ist, wird ein schöner Anfang für deine Praxis sein.

≈

Hier ist meine Form der Annäherung. Schau dich um. Wenn es mehr als einen Baum zur Auswahl gibt, stelle dir vor, du seist ein Kind. Zu welchem Baum würdest du als Kind gehen? Lass deinen Blick weich werden. Vielleicht hat ein bestimmter Baum ein sanftes Leuchten um sich, oder er winkt dir irgendwie intuitiv zu. Es ist wichtig, dass du den Baum wissen lässt, dass du ihn nicht verletzen wirst. Manche Menschen tragen diese Energiebotschaft



von Natur aus in sich, und auch Tiere fürchten sie nicht. Bäume sind schon oft von Menschen verletzt worden, daher scheint die Sicherheitsbotschaft grundlegend wichtig zu sein. Gedanken wie: »Ich komme in Frieden«, oder: »Hallo, schöner Baum! Ich werde dir kein Leid zufügen«, sind gute Ausgangspunkte.

Wenn ich zu dem Baum gekommen bin, der mein Übungspartner sein wird, stehe ich mit meinen Füßen fest auf der Erde vor dem Baum. Dann verkörpere ich die Form des Baumes, so gut ich kann. Dies ist eine beginnende Aufwärmdehnung für meinen eigenen Körper und eine Anerkennung der Gestalt des Baumes. Dann begrüße ich ihn mit einer Verbeugung, die Hände in Gebethaltung zum Gruß. Diese zweiteilige Würdigung hat sich als einfacher und klarer Weg erwiesen, um zu beginnen und meinem Körper und dem Körper meines Baumpartners Respekt zu erweisen.

≈

In ihrem wunderbaren Buch täglicher Meditationen mit dem Titel *The Celtic Spirit* schlägt Caitlin Matthews vor, dass wir unseren Atem verlangsamen, wenn wir uns einem Baum nähern, um die mentale Geschäftigkeit zu mildern und uns auf den Geist des Baumes einzustimmen. Dann formulieren wir unsere Absichten und bitten um Erlaubnis, indem wir den Baum begrüßen, ohne ihn zu berühren, bevor wir uns auf ihn setzen oder gegen ihn lehnen. Sie empfiehlt, dem Baum leise etwas zuzusingen oder zu summen und gar nicht unbedingt zu sprechen.⁵

≈

Eine andere Methode wird von Heather Preston in ihrem wunderschönen Buch *Tree Spirits: Tales and Encounters* (Baumgeister: Geschichten und Begegnungen) beschrieben:

»Werde still. Entbiete einen Gruß. Nimm eine offene, freundliche Haltung ein.

Stelle dich mit den Handflächen nach oben etwa einen Meter von deinem Baum entfernt hin. Wenn der Baum mit seiner Ener-

gie antwortet, nimm sie an und ›atme‹ sie mit dankbarer Gelassenheit ein. Wiederhole dies mehrere Male. Lasse dir Zeit. Lasse dich von deiner Intuition leiten.

Beobachte, was passiert. Übe deinen Geist darin, das Chi zu bewegen und zu lenken. Zwischen dir und dem Baum wird ein zirkulierender Energieaustausch stattfinden.«⁶

≈

Denke daran, dass du deinen eigenen Weg finden kannst, indem du vielleicht eine dieser Ideen ausprobierst oder deine eigenen Variationen entwickelst. Es gibt keinen *richtigen* Weg. Die Herangehensweise, die für dich richtig ist, wird sich für dich natürlich anfühlen und gleichzeitig respektvoll gegenüber den Bäumen sein. Genauso wie die anfängliche Annäherung wichtig ist, wenn du einer anderen Person begegnest, ist auch die Art und Weise, wie du dich dem Baum nährst, von Bedeutung. Deine Annäherung gibt die Art deiner Praxis vor.

Hier kann man sich zum **Neue Erde-Newsletter** anmelden:
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**

Alle lieferbaren Titel des Verlags sind für den Buchhandel verfügbar.

Sie finden unsere Bücher auch auf unserer Homepage **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



Über die Autorin

Beruflich bin ich ausgebildete Kripalu-Yoga-
lehrerin. Ich komme aus der Krankenpflege und
habe verschiedene Tiefenimagination-Zertifi-
zierungen. Dazu gehören die Tätigkeit als ehe-
malige Präsidentin von *Imagery International*
und die Zertifizierung durch das *International
Institute for Visualization Research* und die *Aca-
demy for Guided Imagery*.



Ich bin auch Autorin eines anderen Buches, »Innere Bilder –
Die Kraft der Tiefenimagination« (Neue Erde Verlag, 2015).
Dieses Buch reflektiert meine umfangreichen Erfahrungen und
meinen Glauben an die Kraft der inneren Welt und dient als Leit-
faden für diejenigen, die ihre eigene innere Welt durch Bilder
weiter erforschen möchten. Besuche meine Website unter [www.
JennyGarrison.com](http://www.JennyGarrison.com)

Ich hoffe, dir gefällt »Yoga mit Bäumen«. Ich freue mich, wenn
du deine Erfahrungen teilst! Facebook: @HealWithTrees.

Vor ein paar Jahren schrieb mein Bruder das »Lied von Jenny
[Zaunkönig](#)« für mich. Ich teile es hier als eine lyrische Biografie.

Das Lied von Jenny Zaunkönig

Ihr christlicher Name ist Jennifer Ellen. Hängt ihren Hut auf, wo
die wilden Dinge stattfinden. Sie nennt ihr Schwein Greta Piper,
und ihr Lächeln ist so warm wie die Sonne.

Jenny kam 1957 am vierundzwanzigsten Tag des Juni auf die
Erde. Die Luft war süß vom Duft von Geißblatt, in der abnehmen-
den Phase des Mondes.

»Da ist sie«, flüsterte eine Meise, als sie den Fütterer mit Samen
füllte. »Da ist sie«, flüsterten die Engel. »Da ist sie«, flüsterte eine
junge Birke.

Immer so freundlich zu jedem Fremden, der vom Glück verlas-
sen ist und in Not gerät.

Lehrt Tiefenimagination in einem Gefängnis, um die Seelen der
Insassen zu befreien.

Ihre moosfarbenen Augen leuchteten so hell, wenn sie die alten
Leute auf der Straße anlächelte.

Ihre beruhigende Stimme kann einen verängstigten Welpen
beruhigen, wenn die Nacht hereinbricht und es Zeit ist schlafen-
zugehen.

»Schau dir den Nebel auf der Wiese an.« »Schau dir den Mond
durch die Bäume an.« »Schau tief in deinem Herzen nach den
Antworten, Dan.« Das war ihr guter Rat an mich.

Jetzt wüten Hungersnot und Krieg auf unserem Planeten.
Verzweiflung und Grausamkeit sind weit verbreitet. Aber ich
schwöre, ihr Licht überstrahlt die Dunkelheit heller als alles, was
ich je gesehen habe.

Also danke, Gott, für die Flüsse, für die Berge, die Meere und
die Freunde. Danke, Gott, für all deine Güte. Danke, Gott, für die
süße Jenny Zaunkönig. Danke, Gott, für die süße Jenny Zaunkönig.
Danke, Gott, für die süße Jenny Zaunkönig.

Von Daniel Silknetter, © 2019