



# SEI DEIN LIEBLINGSBAUM

HAST DU EINEN LIEBLINGSBAUM? ODER EINEN BAUM, AN DEM DU OFT VORBEIKOMMST UND DER DIR GEFÄLLT? UND WENN DU FÜR YOGA AUF DIE MATTE GEHST, ÜBST DU DANN MANCHMAL AUCH DEN EINBEINSTAND, DER IM YOGA VRKSASANA, DIE BAUMHALTUNG HEISST?!

DANN KOMBINIERE BEIDES, DAS ÜBEN EINER BAUMHALTUNG UND DEINEN LIEBLINGSBAUM.

BEIM NÄCHSTEN MAL, WENN DU DEINEM LIEBLINGSBAUM BEGEGNEST, NIMM DIR EIN PAAR ATEMZÜGE ZEIT UND BETRACHTE DIE GESTALT DES BAUMES, DIE FORM UND LINIEN DER ÄSTE, UND WAS DIR SONST NOCH AUFFÄLLT.

DANACH STELLE DIR BEIM YOGA-ÜBEN AUF DER MATTE ZUNÄCHST DEINEN BAUM VOR. WIE SCHAUT ER AUS, SEINE FORM, GRÖSSE USW.?

DANN ERST GEHE IN VRKSASANA, UND VERSUCHE JETZT MIT DEINEM KÖRPER DIE GESTALT DEINES LIEBLINGSBAUMES EINZUNEHMEN. NATÜRLICH NUR SOWEIT MÖGLICH, ABER DOCH SO, DASS DU SELBST DICH ALS DEIN LIEBLINGSBAUM FÜHLEN KANNST. UND MIT JEDEM ATEMZUG IN DIESER HALTUNG KANNST DU ALLE VORZÜGE DEINES BAUMES AUFNEHMEN:  
STABILER STAND, FESTE WURZELN, KRAFT, ERHABENE GRÖSSE, WEITE IN DER KRONE, AUFGERICHTET ZUM HIMMEL TROTZ STÜRME UND WINTERN UND MEHR.

WAS MACHT FÜR DICH DEINEN BAUM BESONDERS?

EIN BAUM IST AUCH EIN SYMBOL FÜR ZUVERSICHT UND VERTRAUEN - ISVARA PRANIDHANA - „ES GEHT IMMER WEITER“:

IN JEDEM FRÜHJAHR TREIBT DER BAUM MIT FRISCHER KRAFT NEU AUS, WÄCHST IN DER BREITE UND IN DIE HÖHE.

DEINE STABILITÄT IN DER HALTUNG DES BAUMES KANNST DU ALS DEINE INNERE KRAFT ERFAHREN. UND BIST DU MAL EIN BISSCHEN „WACKELIG“ BEIM ÜBEN ... DANN DENKE AN DEINEN BAUM IM STURM. UND FREUE DICH, DASS DU HEUTE DURCH DIESE ÜBUNG EIN KLEINES BISSCHEN MEHR STABILITÄT SPÜREN KANNST.

BEI SCHÖNEM WETTER KANNST DU DEINEM BAUM MAL ZEIGEN, WIE DU IHN ALS YOGA-ÜBUNG NACHMACHST. BEIM ÜBEN DRAUSSEN BIST DU GLEICHZEITIG NOCH AN DER FRISCHEN LUFT. DA KANNST DU GLEICH NOCH EINE ATEMÜBUNG ANSCHLIESSEN.

IMMER WENN DU DICH UNSICHER FÜHLST ODER KRAFTLOS, KANNST DU EBENFALLS AN „DEINEN BAUM“ DENKEN UND DICH ZUMINDEST INNERLICH, IN DEINER VORSTELLUNG, DADURCH AUFRICHTEN, HALT UND KRAFT SPÜREN UND EINFACH DA SEIN.

THOMAS BANNENBERG  
FÜR PLUS.KINDERYOGA.DE