



© Sergii Mostovyi / Adobe Stock

YOGA FÜR DIE SINNE

## Yoga im Einklang mit der Natur: bewegen, atmen und zu sich finden

Viele Menschen kennen die Sehnsucht nach Ruhe und Rückzug, nach Grün und Wasser. In Zeiten des Homeoffice und der Überflutung mit oberflächlichen Informationen sind Wanderungen und Spaziergänge in der Natur Balsam für unsere Nerven und stärkend für unser Immunsystem. Wenn wir in die Einsamkeit und Stimmungen des Waldes eintauchen oder am Wasser sitzend Spiegelungen und Lichtreflexe beobachten, wird die Atmung und unser Geist ruhiger und wir können zu unseren eigenen Wurzeln zurückfinden. Im Wald, im Park, an einem Fluss oder See können wir die Natur mit ihren Klängen, Düften, Bildern und Stimmungen in unerschöpflicher Vielfalt erleben. Selbst im Yoga-Raum kann die Natur mit einbezogen werden.

Text und Fotos: Ingrid Wiltschek

Der Anlass, sich mit Yoga-Unterricht draußen aktiver auseinanderzusetzen, entstand 2020 mitten in der Corona-Pandemie, als durch den Lockdown das Unterrichten in geschlossenen Räumen vorübergehend nicht mehr möglich war. Dann eben mit kleinen Grüppchen draußen im Freien, sagte ich mir, wo viel Abstand und frische Luft die Ansteckungsgefahr reduzieren. Das Vorbereiten auf mehrstündige Yoga-Einheiten draußen in der Natur schenkte zunächst mir selbst Inspiration und Freude. Ich packte den Fotoapparat ein, nahm ein Notizbuch mit und hielt meine Stationen, Erlebnisse, Beobachtungen und kreativen Ideen auf den verschiedensten Wegen bildlich und schriftlich fest. Daraus entstanden am Ende ein neues Konzept und ein kleines Büchlein<sup>1</sup> mit Fotos, Beschreibungen, meditativen Texten und Anleitungen zum Bewegen, Atmen und sinnlichen Wahrnehmen.

### Der Yoga, der aus dem Wald kommt

Schon in Zeiten der Veden gab es in Indien spirituell Suchende, die sich in die Einsamkeit des Waldes zurückzogen, um dort – oft in der Nähe eines Lehrers – ein asketisches Leben zu führen und Erkenntnisse zu erlangen, die innerhalb der umtriebigen Dörfer und Städte nicht so einfach waren. Es war die Suche nach dem Verschmelzen mit der Natur und dem Kosmos, der Suche nach dem All-Eins-Sein, das sich in dem deutschen Wort Alleinsein so wunderbar ausdrückt. Auf der Suche nach einer Bezeichnung für das Konzept des Yoga in der Natur haben meine Kollegin Barbara Waesse-Franz und ich deshalb den Begriff Aranyaka-Yoga gewählt. Im Sanskrit bedeutet das Adjektiv āraṇyaka aus dem Walde oder der Wildnis kommend oder zum Wald gehörend.

### Lebenswege – auf dem Weg sein

Das von mir entwickelte Logo enthält zugleich den Weg, der in geschwungener Form an oder unter Bäumen vorbeiführt. Er symbolisiert auch das Auf und Ab unseres

Lebenswegs, der von vielen Faktoren beeinflusst ist und letztendlich unvorhersehbar war und bis zum Ende so bleiben wird. Oft können wir unseren persönlichen Lebensweg erst im Rückblick erkennen und verstehen. Unser ganzes Leben ist ein Hineingehen in Versprechungen und Erwartungen. Irgendwas hat uns gelockt, neugierig gemacht. Das ist genauso bei jedem Spazierweg im Wald oder Park besonders wenn die Wege nicht geradlinig, sondern geschwungen verlaufen und erst bei der nächsten Biegung den Blick auf Neues freigeben. Gabelungen und Kreuzungen können Anregungen zum Nachdenken sein. Was hat uns auf unserem Lebensweg beeinflusst, zum Umkehren gebracht? Vielleicht war der Rückweg oder ein Umweg im Leben wichtiger als der direkte Weg? Er hat uns gezeigt, was wir nicht wollten. Solche philosophischen und psychologischen Überlegungen können den Weg durch den Wald oder einen Park begleiten und helfen, sich selbst zu erkennen.

### Gehen ohne anzukommen

Ein wichtiges Element im Aranyaka-Yoga ist das Gehen, das so im typischen Yoga in Räumen nicht möglich ist. Dabei geht es überhaupt nicht darum, irgendwo möglichst schnell anzukommen. Wir hetzen schon viel zu viel durch unseren Alltag. Beim bewussten Gehen haben wir andere Ziele.

## **Jeder einzelne Schritt ist eine Bewegung nach vorne und zugleich ein Ankommen.**

Wenn es nichts zu erreichen gibt, werden wir frei vom Leistungsgedanken und es kann Ruhe eintreten. Jeder Schritt ist ein Wunder der Körperbalance und der Veränderung im Raum. Gehen kann so viele verschiedene Qualitäten haben: schreiten, schlendern, bummeln, schlurfen oder die Füße bewusst abrollen. Unsere Beine

und Füße tragen uns ein Leben lang. Gehen ist ein Wunder der Körperbalance, eine ununterbrochene Gewichtsverlagerung, ein ständiges Hin- und Herpendeln. Wenn wir bewusst und schweigsam gehen, spüren wir die Bedeutung des Beckens und der Hüftgelenke beim Bewegen. Mit ihrem komplexen Zusammenspiel können wir fast ermüdungsfrei lange Strecken gehen.

Im Folgenden eine Anregung für das geschmeidigere Gehen in der Natur:

### **ÜBUNG: DIE HÜFTGELENKE ÖLEN**

Im Stehen das Gewicht auf das linke Bein verlagern und mit dem rechten Bein im Hüftgelenk kreisen, als sollte das Kugelgelenk des Oberschenkels in der Hüftgelenkspfanne rundherum eingeölt werden. Dabei die rechte Fußspitze in Bodenkontakt lassen. Zunächst ein paar Schritte machen und das Gehen vergleichen, dann Seitenwechsel.

### Im Stehen still werden, im Sitzen bewegen

Inmitten der Natur stehen zu bleiben ist ein wichtiges Element, ebenso wie das Drehen in alle Himmelsrichtungen und das Schauen zwischen den Bäumen hindurch in die Tiefe des Waldes oder nach oben in die Verästelungen der Baumkronen zum Licht hin. Das Liegen auf dem Waldboden oder im Gras eines Parks ist nicht überall und immer möglich und nicht alle Menschen fühlen sich dabei wohl und können wirklich loslassen. Dafür erleichtert das Sitzen auf einem Hocker das Ankommen in der Ruhe. Wir können körperlich inaktiver werden und zwischendurch die Augen schließen. Sobald die äußerlichen Reize durch das Bewegen und Schauen wegfallen, kann sich das Nervensystem beruhigen und wir kommen leichter in einen meditativen Zustand. Im Sitzen sind freiere Bewegungen des Rumpfes, der Arme und des Kopfes möglich: Drehsitze, Vorbeugen, Seitbeugen, Armdehnungen nach oben und alle Atemübungen. Die untere Stabilität unterstützt die Haltungen und Bewegungen bestens.



Hier eine Anregung, um stilles Sitzen vorzubereiten oder den Rücken geschmeidig zu halten.

#### ÜBUNG: BEWEGLICH WIE EINE EIDECHSE

Im gegrätschten Sitzen auf einem Hocker die Hände auf die Knie aufstützen, die Finger weisen nach innen. Den Rumpf etwas nach vorne neigen und durch wechselnden Druck der Hände den Schultergürtel und das Becken in Bewegungen wie eine Acht bringen – wie eine Eidechse, die sich vorwärts bewegt.

#### Atmen mitten in der Natur

Alle Atemprozesse werden draußen in der Natur intensiv angeregt. Die kühle, feuchte Luft in einem Wald am Morgen oder bei einem Spaziergang an einem Bach oder See unterstützt die Atmung und damit die Regeneration des gesamten Organismus. Dazu kommen die Düfte der Bäume und anderer Pflanzen, die an warmen Tagen oder nach einem Regen besonders angenehm sind. Die erfrischende Luft des Waldes hebt erwießenermaßen unser Wohlbefinden.

Viele Reinigungstechniken aus dem Yoga wie die Wechselatmung, kapālabhati und andere Prānāyāma-Formen bieten sich dafür an. Bei der folgenden Variante von bhastrika wird vor allem verbrauchte Luft aus den Lungen gedrängt und Frisches kann nachströmen. Gleichzeitig lockert sie den Schultergürtel und richtet den Brustkorb auf.

#### ÜBUNG: DER BRUSTKORB-BLASE-BALG

Im Sitzen oder Stehen die Finger vorne an die Schultern legen.

Die Schultern erst ein wenig nach hinten nehmen, um einatmend Schwung zu holen, dann mit einem intensiven, kurzen Ausatemgeräusch oder -ton durch die Nase oder den Mund die Ellenbogen nach vorne zusammenziehen und sich dabei vorstellen, die Lungen würden wie ein feuchter Schwamm ausgedrückt. Mehrmals mit Pausen wiederholen.

#### Wahrnehmen mit dem sechsten Sinn

Neben den fünf bekannteren Sinnen des Menschen, dem Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten, die alle in der freien Natur besonders gut angesprochen werden können, gibt es noch einen sechsten Sinn, der in der Körperwahrnehmung eine besonders wichtige Rolle spielt: der propriozeptive oder kinästhetische Sinn. Dieser ist in der Yoga-Praxis und in unserem ganzen Leben von großer Bedeutung. Die Signale dieses sechsten Sinns liefern uns unzählige Bilder und Informationen darüber, wie wir gerade stehen oder uns bewegen, in welcher Position sich die Gelenke zueinander befinden und welchem Druck und welcher Belastung sie ausgesetzt sind. Durch ihn können wir mit geschlossenen Augen sogar die Position des Kopfes spüren. Indem wir unsere Empfindungen und Gefühle beobachten und unsere eigenen Körperwahrnehmungen mehr in den Fokus rücken, können wir uns darin bewusster werden. Warnsignale unseres Körpers bei Überlastung und Stress können deutlicher erkannt werden. Wir spüren, ob wir

uns unnötig anspannen oder nicht mehr in Balance sind. Im Gegenzug erleben wir mit diesem Sinn nach einer passenden Körperpraxis die Aufrichtung freier, den Atem fließender und unsere Bewegungen harmonischer.

#### ÜBUNG: DIE HALTUNG DES KOPFES VERÄNDERN

Im Stehen beide Hände oberhalb der Ohren seitlich an den Kopf legen. Die Augen schließen und mit den Händen die Position des Kopfes leicht verändern: zur Seite, nach vorne oder hinten oder etwas drehen.

Beobachten, wie jede Veränderung von unserem sechsten Sinn wahrgenommen wird. Spüren, wie sich jede minimale Veränderung des Kopfes immer zugleich auch auf den gesamten Körper bis zu den Füßen hin auswirkt. Wieder zurückfinden in die Mittelachse und die Augen öffnen. Wie werden das Stehen und die Haltung des Kopfes danach erlebt?

#### Womit können wir spüren, wie wir STEHEN?

#### Wie spüren wir, wie es um uns gerade STEHT?

»Es GEHT mir gut.«

#### Wie GEHE ich in diesem Moment, wenn ich das sagen kann?

#### ÜBUNG: MIT DEM HINTERKOPF SCHAUEN

Im Stehen die Augen schließen und sich vorstellen, dass auch am Hinterkopf Augen wären. Sich damit im Raum nach hinten umschauchen, dabei den Kopf etwas bewegen. Wie könnte die Natur hinter unseren Rücken aussehen? Welche Farben, Strukturen hat sie? Die echten Augen wieder öffnen und zunächst die Haltung des Kopfes, des Brustkorbs und besonders des Nackens erleben. Dann real umdrehen, sich auf den Hocker setzen und den Blick in die Natur entspannt auf sich wirken lassen.

## Die Natur wertschätzen

Yoga draußen in der Natur kann uns zum Nachdenken anregen und motivieren, sich mit uns selbst und der uns umgebenden Natur wertschätzend auseinanderzusetzen. Im Aranyaka-Yoga benutzen wir die Natur nicht als Kulisse, um Yoga-Zirkusstücke zu vollführen und sie später im Internet zu posten, sondern tauchen unauffällig ein in diesen unschätzbar großen Reichtum an Sinneswahrnehmungen und Entfaltungsmöglichkeiten. Auch die Rücksicht auf Waldtiere gehört zu unserem Konzept. Wir bleiben auf möglichst ruhigen Wegen, sind leise und benutzen keine klappernden Walkingstöcke. Angenehme Dehn- und Atemübungen aus dem Yoga machen Lust – mit und ohne Hocker – gehend, sitzend und stehend, alles um uns herum mit wachen Sinnen zu beobachten. So erleben wir, wie Eindrücke und Vorstellungshilfen aus der Natur unser eigenes menschliches Wesen positiv beeinflussen können.

Alte und junge Bäume sowie intakte Waldböden sind wichtige Verbündete der Tiere und Menschen gegen die aktuellen Klimaveränderungen. Alte, gemischte Wälder mit ihren ausladenden und ineinander verwobenen Kronen beschatten den Waldboden und sorgen für kühlere Temperaturen. Das kann an heißen Tagen bis zu zehn Grad Unterschied ausmachen. Alte Bäume sind ein Wunder, sie verdienen unsere Aufmerksamkeit und unseren besonderen Schutz. Die Schönheit dieser Bäume besteht gerade auch in ihrer Unvollkommenheit und Vergänglichkeit. Sie sind stumme Zeugen einer vergangenen Welt und bieten selbst noch in ihrem Zerfall unzähligen Lebewesen eine Wohnstätte. Wenn wir hinausgehen und begreifen, dass wir selbst ein Teil von allem sind, können wir unsere eigenen Erfahrungen und die Liebe zu den Tieren und Pflanzen an unsere Kinder und andere Menschen weitergeben. Nur so werden auch künftige Generationen eine Welt vorfinden, die sie ernährt und die sie bewundern können. Ich hoffe sehr, dass wir die aktuell bedrohlichen Klimaveränderungen

noch aufhalten oder abbremsen können – nicht nur in unserem eigenen Land, sondern global auf dieser einzigartigen, faszinierenden Erde.

**Die Musik von Bächen, das Plätschern und Rauschen, berührt die Herzen der Menschen und ist Balsam für unsere Nerven. Das Glucksen und Gluckern, das Gurgeln, Murmeln und Klatschen, erfrischt unseren Geist auf wunderbare Weise.**

### Praktische Tipps

Falls Sie Lust bekommen haben, die Anregungen für Yoga draußen umzusetzen:

- Denken Sie ans Wetter, es kann zu heiß, zu kalt, zu nass, zu stürmisch sein. Letzten Sommer hatten wir einmal zwei Tage vorher einen Hagelsturm und viele Blätter lagen gehäckselt am Boden. Trotz des Unwetters war der Spaziergang mit den Übungen etwas Besonderes: die feuchten Blätter am Boden dufteten in der Sonne intensiver denn je.
- Halten Sie immer einen gemütlichen Raum mit Matten bereit, falls das Wetter unpassend ist und machen Sie die Übungen ersatzweise im Raum auf Hockern oder Stühlen, im Gehen und Stehen.
- Sie können für das Naturerleben im Raum Fotos mitbringen oder sogar mit dem Beamer an die Wand übertragen. Lesen Sie Texte und Zitate zum Naturerleben vor. Im Liegen auf der Matte können Geräusche vom Frühlingszwitschern der Vögel oder den Geräuschen

eines Baches zur Entspannung beitragen.

- Für die Wege in der Natur habe ich mir ein Dutzend Dreibeinhocker angeschafft, die ich gleich zu Beginn verteile. Diese zusammenklappbaren Hocker mit leichten Metallbeinen sind ideal für unterwegs. Sie können wie Regenschirme zusammengefaltet und im Rucksack getragen werden. Aufgeklappt kann so ein Hocker fast überall stehen, selbst wenn der Boden nass, das Gras höher oder die Wege auch für Hundespaziergänge benutzt werden.
- Für draußen haben sich Wege bewährt, die insgesamt nicht viel länger als drei Kilometer sind. Wählen Sie sorgfältig aus und gehen Sie die Wege vorher mit einer Uhr ab. Wir sind meistens morgens um neun Uhr losgegangen und waren für einen Mittagsimbiss wieder zurück. Manchmal haben wir die Übungen am Nachmittag im Raum wiederholt und die Erfahrungen des Morgens dort entspannt nachklingen lassen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Umsetzung!

### Literatur

- 1 **Wiltschek, Ingrid:** Yoga im Einklang mit der Natur. Bewegen, atmen und zu sich finden. Tübingen 2021 (erhältlich bei der Autorin)

### INGRID WILTSCHEK

Diplompädagogin, Yogalehrerin BDY/EYU, Studium der Sozial- und Verhaltenswissenschaften sowie der Empirischen Kulturwissenschaft. Als Yoga-Pionierin begründete sie 1978 die »Yogaschule Tübingen« und leitet vom BDY anerkannte Ausbildungen für Yogalehrende. Der von ihr begründete Indrajala-Yoga ist traditionsübergreifend und zeichnet sich durch eine sinnbetonte, körperfreundliche Praxis aus. Zum Indrajala-Yoga ist ein umfangreiches Praxis-Manual erhältlich. Zum Yoga im Einklang mit der Natur gibt es ein kleines, handliches Büchlein mit vielen Anregungen zum Mitnehmen für unterwegs. Weitere Informationen dazu bei der Autorin oder auf der Website. wiltschek@gmx.de, www.yoga-mudra.de