

## **Der Baum (Vrksasana )**

### Meine Empfehlungen für eine gute Balance

Die übliche Anweisung ist: mit den Augen einen Punkt vor sich an der Wand fixieren.

Probiere Sie mal meine Anleitung aus:

Den Blick entspannt in einem langen Bogen in Richtung Boden fallen lassen – ohne zu fixieren.

Beide Füße sind noch am Boden. Konzentrieren Sie sich auf das Bein, das Ihr Standbein wird, z.B. rechtes Bein. Geben Sie etwas mehr Gewicht darauf.

Stellen Sie sich vor, dass Wurzeln aus Ihrem Fuß in die Erde wachsen – große und viele kleine. Machen Sie das so intensiv, dass Sie das große Wurzelwerk, das Ihr Bein wie einen Baum hält, deutlich spüren können.

Führen Sie die Hände vor der Brust zusammen. Ein leichter Druck zwischen den Händen festigt Arme und Schulterpartie.

Wenn Sie bereit sind, legen Sie die linke Fußsohle ans rechte Bein. Jetzt nicht in Aufregung geraten und gar die Atmung anhalten! Weiter atmen, ruhig und tief.

Konzentrieren Sie sich auf sich als Baum; gehalten von seinen Wurzeln.

Akzeptieren Sie gelassen die Arbeit der Muskulatur in etlichen Bereichen des Körpers, die die Schwankungen ausgleicht.

Balance ist nicht fest wie Beton sein, sondern bedeutet im Ausbalancieren zur Ruhe kommen.

Die Botschaft dieser uralten Übung ist:

„Bleib standhaft in Deiner Mitte im Hin-und-her des Lebens“

Viel Erfolg beim Üben