



Achtsamkeitsübung – Stehen wie ein Baum



Der Anblick von grossen, stark verwurzelten Bäumen lässt uns innehalten und staunen. Bäume sind die Verbindung zwischen Himmel und Erde und strahlen dadurch eine ganz besondere Präsenz aus. Wenn wir einen fest verwurzelten Baum imitieren gelangen wird dadurch zu stiller Präsenz und Kraft.

Ziel dieser Achtsamkeitsübung

Das achtsame, bewusste Stehen ist eine ruhige, meditative Übung, welche uns erdet und uns mit unserem Innersten verbindet. Fröhlich morgens durchgeführt kann uns die Übung achtsam in den Tag begleiten.

Achtsames stehen am Abend kann uns die Möglichkeit eröffnen friedfertig mit dem Tag abzuschliessen und danach in einen erholsamen Schlaf zu gleiten. Praktizierende berichten von der deutlich spürbaren inneren Energie, welche sich in kurzer Zeit aufbaut.

Für wen ist diese Übung geeignet?

Die Übung eignet sich sowohl für Kinder wie auch für Erwachsene. Gerade jüngere Kinder sprechen gut darauf an, einen fest verwurzelten Baum zu imitieren und seine Kraft zu spüren. Je nach Möglichkeit kann die Übung auch zur Bewegungs-Atmung erweitert werden.

Anleitung für diese Achtsamkeitsübung

Um einen optimalen Erfolg mit dieser Atemübung zu erzielen gehen Sie wie folgt vor:

- 1 Stell Dich hin**

Stelle dich aufrecht, schulterbreit, hin und gehe leicht (kaum sichtbar) in die Knie. Nimm dir Zeit, deinen Körper bewusst wahrzunehmen.
- 2 Bewusst wahrnehmen**

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu den beiden Fusssohlen und spüre die Verbindung zwischen deinen Füßen und dem Boden. Nimm wahr, wie das Gewicht erteilt ist. Stehst du mit beiden Füßen fest oder mit dem einen mehr als mit dem anderen?
- 3 Schwerpunkt ändern – Gewicht verlagern**

Verändere nun ganz leicht den Schwerpunkt von einem Bein auf das andere nimm dabei wahr, wie sich das Gewicht ganz unterschiedlich auf die beiden Beine, die Fusssohlen und den Boden überträgt.
- 4 Bewusst wahrnehmen**

Nimm wahr, wie das Becken auf den Beinen und der Rumpf auf dem Becken ruht.
- 5 Schultern und Nacken entspannen**

Lass die Schultern entspannt sinken und lass die Muskulatur des Nackens los.
- 6 Haltung stabilisieren**

Stelle dir vor, wie an deinem Scheitel ein dünner Faden befestigt ist und er deinen Kopf sanft und fast unmerklich in gerader Haltung stabilisiert.
- 7 Forme mit den Händen eine Schale**

Nimm die Hände vor deinem Becken zusammen und lege sie mit den Handflächen ineinander (Forme eine Schale)
- 8 Konzentriere Dich auf den Atem**

Konzentriere dich auf einen tiefen Atem und lass allfällige Gedanken kommen und gehen.
- 9 Stelle Dir starke Wurzeln vor**

Stelle dir nun vor, als würden aus deinen Füßen feste starke Wurzeln in den Boden wachsen.
- 10 Genieße den Moment**

Genieße den Moment, wie du fest und stark verwurzelt stehst und dich immer mehr erdest. Die Übung kann auch während einer längeren Zeitspanne durchgeführt werden.

Extra-Tipp:

Du wirst bemerken, dass Deine Gedanken immer wieder abschweifen. Lass das zu, fokussiere Dich dann aber immer wieder auf den aktuellen Teilschritt der Übung.

Es ist insbesondere für „Achtsamkeitseinsteiger“ sehr schwierig, eine Situation wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Verzweifle nicht daran. Probiere es weiter und Du wirst sehen, dass es Dir immer leichter fallen wird.

Was kann diese Übung bewirken?

Die Grundlage dieser Übung ist das Ausrichten und Organisieren des Körpers zu seiner Mitte hin. Du wirst sehen, dass die Vorstellung der Verwurzelung über deine Füße dazu führt, dass du die Erfahrung von Erdung, Zentrierung und Stille machen kannst. Dies ist die Grundlage für eine Beziehung zu uns Selbst und zu unserer Umwelt.

«Stehen wie ein Baum» ist eine einfache Übungspraxis, welche ihre tiefgreifende Wirkung rasch spürbar entfaltet. Sie umfasst körperliche, emotionale und geistige Aspekte. Sie entspannt und stabilisiert unseren Organismus gleichermassen.