

WALDYOGA –
Eintauchen in die Präsenz des
WALDES



Waldbaden erfreut sich seit einiger Zeit großer Beliebtheit – ein erfreulicher Trend, denn das heilsame Potenzial des Waldes kann man jedem sehr ans Herz legen. **Waldyoga geht in seiner Tiefe über das Waldbaden sogar noch hinaus**



TEXT ■ ANDREA WICHTERICH

Eine laue Sommerluft trägt den harzigen Duft einer Kiefer zu mir herüber und streichelt meine Haut. Dabei spielt sie sanft mit dem Blätterdach über mir, dessen Rascheln in mir ein heimeliges Gefühl erzeugt, vertraut und geborgen. Vertieft wird dieses Gefühl durch den Gesang einer Amsel und das Plätschern eines kleinen Baches. Ein Bussard zieht im endlosen Blau seine Kreise und stößt seine schrillen Rufe aus. Ich fühle eine Weite in meinem Brustkorb, als bräuchte ich nur meine Flügel auszubreiten, um mit ihm dahinzugleiten, während meine nackten Füße in inniger Fühlung mit der warmen, feuchten Walderde sind.



Getragen von der Welle meines Atems, heben sich meine Arme, weitet sich die Brust, und ich tauche in mein Asana ein. Endet dieser Körper mit der Oberfläche meiner Haut? Endet er mit dem Duft der Kiefer, beginnt er mit dem Ruf des Bussards? Geschieht dieser Ruf in mir? Oder außerhalb? All diese Fragen lösen sich in meinem Asana auf, in diesem wundervollen Einklang mit dem Sein.

Yoga lehrt uns, uns unserer wahren Natur bewusst zu sein, die nicht von der Natur um uns herum getrennt ist. Yoga meint Verbundenheit, die Verbundenheit mit allem und jedem - nicht als esoterische Theorie, sondern als tief erfahrbare Wirklichkeit.

In der Praxis des Waldyoga fällt es vielen Menschen sehr viel leichter, in diese Erfahrung einzutauchen, als in geschlossenen Räumen.

Der Wald weckt Erinnerungen an unsere Urheimat - er *ist* unsere Urheimat. Die Bäume, die Pflanzen ermöglichen uns das Leben in diesem Körper überhaupt erst. Sie schenken uns eine Luft, die wir atmen können, Nahrung, Medizin, Kleidung, Behausungen und noch so viel mehr. Den größten Teil unserer menschlichen Entwicklung, zirka 99,99 %, lebten wir in und mit der Natur, im Bewusstsein einer tiefen

Verbundenheit. Evolutionär betrachtet, haben wir das erst seit einer relativ kurzen Zeit vergessen.

Warum der Wald sich heilend auswirkt

Wir leben in einer Zeit, in der Ausmaß die Ressourcen dieses Planeten ausbeuten, in der wir uns brandrodend, Krebsgeschwüren gleich in die Regenwälder hineinfressen, die lebendige Erde mit Beton versiegeln und den Erdenkörper, die Körper der Pflanzen und Tiere, so wie unsere eigenen Körper mit einem täglich neuen Cocktail an Giftstoffen belasten.

Das unermessliche Leid, das - sowohl individuell als auch kollektiv - daraus erwächst, ist die Folge unserer Entfremdung, der Illusion, von der Natur getrennt zu sein. Unsere menschliche Kultur stellen wir nun der Natur gegenüber.

Immer mehr Menschen leiden zutiefst unter dieser Entfremdung, die in unserem Lebensstil zum Ausdruck kommt, und unter der Zerstörung, die dieser mit sich bringt.

Zugleich wächst die Sehnsucht nach einem Lebensstil, der sich auf Nachhaltigkeit und Einfachheit gründet; das Bedürfnis, uns im Einklang mit der Natur zu bewegen, die Natur zu

schützen und zu erhalten, uns gesund zu ernähren und zu kleiden. Wir kaufen im Bio-Laden ein, schicken unsere Kinder in den Waldkindergarten, spenden für den Regenwald, kochen mit Wildkräutern, upcyclen Altes und Gebrauchtes und legen kurze Strecken lieber mit dem Fahrrad zurück als mit dem Auto. Und am Wochenende fahren wir raus ins Grüne, gehen in den Wald. Der Wald ist spätestens seit Wohllebens Bestseller wieder modern geworden, seine Früchte und Kräuter finden sich in Gourmet-Restaurants, seine Heilmittel halten wieder Einzug in die Hausapotheke.

Genau zur richtigen Zeit kommt da dieser Trend aus Japan zu uns: *Sbinrin-Yoku* - Baden in der Atmosphäre des Waldes, kurz Waldbaden. Bereits seit den 1980er-Jahren in Japan zur Prävention und Therapie verordnet, werden die gesundheitsfördernden Wirkungen der *Forrest Medicine* (Waldmedizin) inzwischen in verschiedenen Ländern klinisch erforscht. So ist nun wissenschaftlich bewiesen, was wir vielleicht schon lange fühlen: Wenn wir in den Wald gehen, geht es uns besser.

Wir wissen nun, dass sich ein Aufenthalt im Wald vor allem auf jene Erkrankungen positiv auswirken kann, die wir grob als „Zivilisationskrankheiten“



zusammenfassen könnten - Bluthochdruck, Stress und seine Folgen wie hormonelle Störungen und das so genannte Burnout-Syndrom gehören ebenso dazu wie psychische und psychosomatische Störungen und Erkrankungen. Zudem wird unser Immunsystem, genauer gesagt: die Produktion unserer natürlichen Killerzellen, durch Terpene in der Waldluft stimuliert, über die die Bäume nicht nur mit unserem Immunsystem, sondern auch miteinander kommunizieren. Dadurch ist unser Immunsystem besser in der Lage, gegen Viren und entartete Zellen (Krebs) vorzugehen. Das parasympathische Nervensystem wird aktiviert, die Ausschüttung von „Stresshormonen“ (Adrenalin, Noradrenalin, aber auch Cortisol) wird reduziert, während beispielsweise der Spiegel von DHEA ansteigt (das ist der Gegenspieler des Cortisols und ein Vorläuferhormon, aus dem andere Hormone gebildet werden). Und das sind nur einige der vielen guten Gründe, die für ein Bad in der Atmosphäre des Waldes sprechen. Nutzen wir also die Heilkräfte des Waldes!

Doch wirkliche Heilung geschieht aus der Sicht von Waldyoga erst dann, wenn wir nicht nur als Besucher, als Konsumenten oder Heilungsuchende in den Wald gehen, sondern wirklich in das Sein im Wald eintauchen ... in das Sein als solches ... wenn wir zum Wald werden.

Der Wald als Lehrer der Verbundenheit

Wir vergessen allzu oft, dass auch wir Natur sind, hineingeboren in die Welt der Formen („Natur“ kommt von lat. *natus* = „geboren“). Solange wir diese Formen - z.B. unseren Körper - mit dem Sein selbst verwechseln und uns vollkommen damit identifizieren, nähren wir diese Trennung: Hier ist dieser Körper, da ein anderer. Hier bin ich, da ist der Wald. Wenn wir diese Formen als künstlerischen Ausdruck des Seins selbst begreifen, der in mannigfachen Formen vom Wesen aller Dinge kündigt, dann kann uns das tiefe Empfinden unseres Körpers, das Sein im Wald mit allen seinen Formen, in die Erfahrung der Einheit führen.

Die Methoden und Techniken des Yoga ermöglichen uns dieses Eintauchen in den Wald, während der Wald wiederum die Erfahrung von Yoga vertieft. Er wird uns zum Lehrer der Verbundenheit, der Vernetzung allen Lebens, wo das Eine nicht ohne das Andere sein kann. Kein Baum wächst ohne die Erde, auf der er steht, ohne die unzähligen Mikroorganismen und Pilzgeflechte zu seinen Wurzeln, ohne die Luft, das Wasser und das Licht. Er ist in beständiger Kommunikation und im Austausch mit seiner Umgebung, mit all den anderen Bäumen, von denen in seiner Gestaltbildung keiner dem anderen gleicht. Und doch ist es erst die Gesamtheit der Bäume, der Elemente, der Tiere, Pilze und auch von uns Menschen, die den Wald als Wald ausmacht.

Waldyoga ist dabei kein neuer Yogastil, der den unzähligen Stilen hinzugefügt werden soll. Es ist auch nicht einfach eine Weiterführung des „Waldbadens“. Waldyoga ist eine Erinnerung an unsere Wurzeln, und auch eine Erinnerung an die Wurzeln des Yoga, die Einheit allen Seins.



**WALDYOGA
IST EINE
ERINNERUNG
AN UNSERE
WURZELN, UND
AUCH EINE
ERINNERUNG AN
DIE WURZELN DES
YOGA, DIE EINHEIT
ALLEN SEINS.**



Vor langer, langer Zeit gingen bereits die ersten Yogis, damals schon einer entfremdeten Zivilisation müde, in die Wälder und lernten vom Wald (*Aranya*) und dessen Bewohnern. Wir sollten es ihnen gleichtun und der Einladung des Waldes folgen, in eine heilsame Beziehung mit ihm einzutauchen - für uns und für den Wald. ■



Andrea Wichterich wirkt als Heilpraktikerin und Yogalehrerin im Bergischen Land. Ihre Liebe zum Wald und ihren Zugang zum Wesen der Heilpflanzen teilt sie gemeinsam mit ihrem Partner Reiner Angermeyer in Natur-Retreats, Seminaren und in ihrer Naturheilpraxis.

www.gajaveda.de

www.naturheilkundepraxis.eu



Zum Weiterlesen:

Andrea Wichterich: *waldverbunden. Eintauchen in die Präsenz des Waldes*, Verlag Neue Erde 2018 (ISBN: 9783 890 607 429)