

Der Baum – *tadasana*

Der Baum stellt eine stehende Gleichgewichtsübung dar, welche eine Zentrierung der Aufmerksamkeit zum Herzbereich hin fördert. Durch diese wache und wahrnehmende, bewusst geführte Hinwendung in die Herzregion entwickelt sich ein ruhiges und überschauendes Selbstgefühl – sowohl zum eigenen Innenerleben, wie auch zu dem einen umgebenden Umfeld.



Sie stehen aufgerichtet auf einem Bein, das andere Bein wird gemäß den individuellen Möglichkeiten angewinkelt. Die Wirbelsäule wird lotrecht aus dem Brustwirbelsäulenbereich aufgerichtet erlebt. Das Haupt bleibt erhoben, der Blick einerseits klar bei sich, sowie im Raum ruhig verweilend. Die Atmung wird frei und entspannt, natürlich fließend erlebt. Die ausgebreiteten Arme symbolisieren die uns umgebende Außenwelt - all das, was tagtäglich an Eindrücken und Stimmungen von unseren Sinne und unserem Nervensystem aufgenommen wird. Für gewöhnlich streifen unsere Sinne eher oberflächlich und ohne inhaltliche, gedankliche Führung, fast wie verloren in diesem Umfeld, an den Gegenständen und Menschen unserer Umgebung vorbei.

Es fehlt uns dabei meist die selbstständige und bewusst geordnete Beziehungsaufnahme zur uns umgebenden Welt. Es fehlt meist das Interesse bzw. die Kraft zur wachen Wahrnehmung zum Gegenüber. Diese Oberflächlichkeit erleben oft wir als Hektik oder als Stress. Dies führt für gewöhnlich zur Nervosität, Erschöpfung und zu Angstzuständen.

Phase 1: ruhiger Stand – ausgebreitete Arme



In der Endphase der Stellung - aus einer guten Übersicht und Bewusstheit heraus - erfolgt das Zusammenführen der Arme bzw. der Hände. Die Handflächen berühren sich bewusst zur Geste der Sammlung auf Höhe des Brustbeins. Es wird eine Einheit erlebt – eine Zentrierung auf Höhe des Herzens. Sie formen eine bewusste Mitte. Sie erleben sich in einem ersten und überschauenden Selbstgefühl – sie erleben ein individuelles „ICH“. Dieses individuelle ICH ist in seiner ausübenden und wahrnehmenden Funktion aktiv, wenn wir innerhalb aller unserer Beziehungsverhältnisse wach, ordnend und korrigierend tätig sind. Dabei bleibt der Sinn für die Wahrnehmung der eigenen Gedanken und Gefühle, aber auch der Raum für die Entwicklung anderer frei und offen.

Im Sinne eines sozial-integrativen Ansatzes des Yogaübens trägt diese Übung mit dazu bei eine bestmögliche Ordnung bei sich selbst entwickeln zu können und somit weniger zum Stressfaktor für die einen umgebende Außenwelt zu werden.

Phase 2: zentrierte und geordnete Endstellung

Der innere Ruhepol ist im Yoga durch das Herzzentrum, das *anahata – cakra* gekennzeichnet. Es ist das 4. *cakra* und auf der Höhe des Herzens lokalisiert. Es ist das mittlere Zentrum zwischen drei weiteren oberen und drei weiteren unteren Zentren. Diese Region wird auch als Sonnenregion des Menschen bezeichnet. Im Arbeitsalltag werden Berufstätige häufig mit Leistungsanforderungen bzw. Stressoren, die von außen an sie herangetragen werden konfrontiert. Die Folge sind oft Überforderung und Erschöpfung.

Kann eine wache, geordnete, sich an der Arbeitsaufgabe orientierende und bestmöglich selbstbestimmte Aufmerksamkeit entwickelt werden, kann es uns leichter gelingen zwischen einem einseitigen Karrierestreben und einer inneren Kündigung die günstige Balance für die seelische Entwicklung zu finden.