

DIE KLEINE YOHANNA



**Namasté,**  
 „Heute lernst du die Baum-Haltung kennen. In der Yogasprache heißt sie vrksana. Das wird „vrikschafšana“ ausgesprochen. Der Baum ist eine sehr alte Yogaübung. Sie ist ein wenig knifflig, macht aber auch viel Freude, da du dein Gleichgewicht finden und dich konzentrieren musst. Nur dann bleibst du gerade stehen und fällst nicht um.“

## • Sei stark wie ein Baum!

*Yohanna zeigt dir, wie du zu einem richtigen Baum wirst*

1 Komm zum Stehen – am besten barfuß, damit du deine Fußsohlen gut spüren kannst.

2 Suche dir an der gegenüberliegenden Wand einen Punkt, auf den du dich konzentrierst.

3 Hebe das rechte Bein und stelle die Fußsohle so weit wie möglich oben am linken Oberschenkel ab. Falls das zu schwierig ist, kann der Fuß auch unten an der Wade oder am linken Knöchel bleiben.

4 Bringe deine Handflächen vor der Brust zusammen und blicke konzentriert auf deinen Punkt an der Wand.

5 Wenn du jetzt gut stehst, nimm deine Arme nach oben. Du kannst sie öffnen oder geschlossen halten – wie du magst.

6 Atme ein paar Mal ganz tief und gleichmäßig ein und aus und komme dann langsam zurück zu deinem Stand. Und jetzt ist die andere Seite dran. Du wirst sehen, dass es ein ganz anderes Gefühl ist. Welche Seite ist deine Lieblingsseite? Probiere es aus!



## DIE BUNTE ASANA-WELT

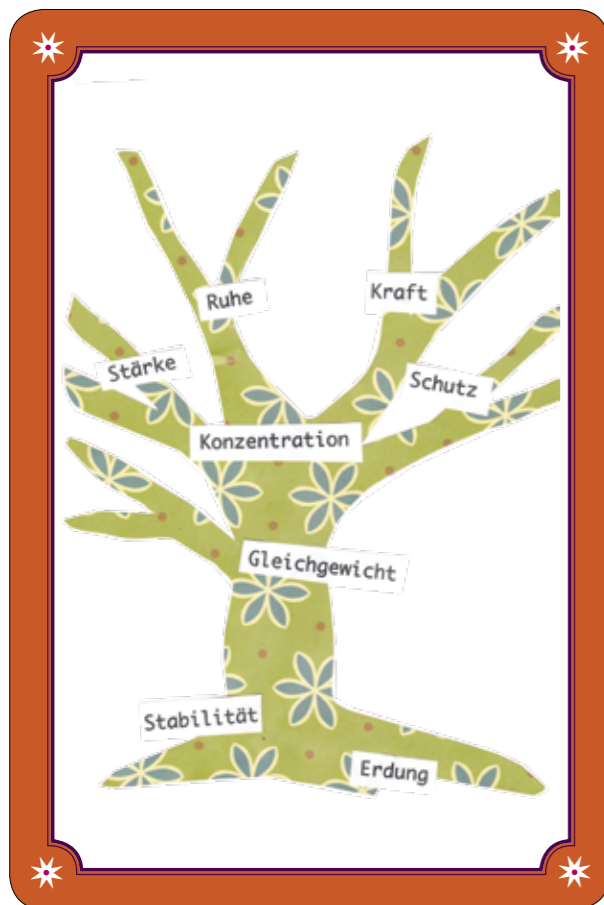
Jede Asana – so heißen die Körperhaltungen im Yoga – hat eine eigene Bedeutung und Wirkung. Yohanna stellt Euch regelmäßig eine Asana zum Nachmachen vor. Dazu gibt es eine passende Sammel-Karte zum Ausschneiden. ✂



### DER YOGA-BAUM

So wie bei einem echten Baum ist es wichtig, dass du ganz fest am Boden stehst und dir viele starke Wurzeln an deinen Fußsohlen vorstellst, die dich gut mit der Erde verbinden. Dann stehst du nämlich sicher, dass du ein Bein heben und deine Arme weit nach oben nehmen kannst. Und schon bist du stark und groß wie ein Baum!

Es gibt ganz viele unterschiedliche Baumarten und du kannst dir überlegen, welcher Baum du heute sein möchtest. Eine dreieckige Tanne? Vielleicht eine riesengroße Eiche? Oder lieber eine schlanke Birke? Jeder Baum hat seine eigene Persönlichkeit, aber allen ist gleich, dass sie ihre Pracht am schönsten zeigen können, wenn sie gut und stabil stehen.



**JULIA SCHLÜFTER** findet im Urwald des Lebens immer wieder Kraft und Stabilität im Yoga-Baum. Das will sie auch den kleinen Yogis und Yoginis vermitteln. Die „Baumkraft“ nimmt sie auch mit in ihre Projekte [www.casadijulia.de](http://www.casadijulia.de) und in ihre Praxis für ganzheitliche Therapie [www.juliaschluefter.de](http://www.juliaschluefter.de).

Illustration: Julia Schlüfter, Autorenfoto: Stephan Röhl

# YOGA

DEUTSCHLAND

UNSER AKTUELLES ABO-ANGEBOT

Sichere dir die nächsten sechs Ausgaben der YOGA DEUTSCHLAND für nur 30 € (inklusive Versandkosten) – dein Abonnement bekommst du unter [www.yoga-deutschland/abonnement](http://www.yoga-deutschland/abonnement).

**Unser Angebot**  
6 AUSGABEN  
FÜR NUR 30 EURO



**Extra:** Den ersten 40 Abonnenten spendieren wir die DVD „Lu Jong – tibetisches Heilyoga“ mit Ralf Bauer. Der Schauspieler hat die jahrtausendealte Bewegungslehre von einem Mönch gelernt und präsentiert auf seiner DVD und im Begleitbuch 23 Übungen sowie Meditations- und Atemübungen aus dem tibetischen Heilyoga.

