



Die Baumübung

Entspannen und Kraft finden durch Meditation

Seit tausenden Jahren haben Bäume eine große Bedeutung für uns Menschen. Sie sind uns aus der Mythologie bekannt, beispielsweise als Heilige Heine oder die Platane auf Kos, unter der Hippokrates saß. Aber auch Buddha, der unter einem Baum sein Erleuchtungserlebnis gehabt haben soll, gibt uns Zeugnis dafür.

■ TEXT: DR. BARBARA STEKL

Wieners unter Ihnen kennen sicher den Lebensbaumkreis am Kobenzl, den man über die Höhenstraße erreicht. Dort kann man nach seinem Geburtsdatum seinen persönlichen Lebensbaum finden und dem zugeordnete Charaktereigenschaften nachlesen.

Ich möchte Ihnen die sogenannte „Baumübung“ vorstellen. Diese bislang bei uns eher unbekannt Form stammt aus der jüdischen Kabbalistik.

Sie ist eine von unzähligen verschiedenen Möglichkeiten an sich selbst zu arbeiten. Wir können mit ihrer Hilfe Schichten von

Ballast abwerfen und den leuchtenden inneren Kern entdecken, der immer schon da war, unser wahres Wesen. Diese innere Berührung lässt den Lebensbaum in uns blühen und grünen, sodass wir selbst zum Frucht spendenden Lebensbaum werden.

Die Baumübung ist ein Werkzeug, um unsere Achtsamkeit auf eine vollkommene Energie und Kraft zu lenken. Diese Kraft führt uns in die Weite und hilft uns eine Klarheit zu finden. Die Reinigung führt zu einer kontinuierlichen Verfeinerung auf allen Ebenen. Wir werden sensibler für uns und andere und sind gleichzeitig gestärkt und finden unsere Mitte.

Wie wirkt die Übung?

Mit der Baumübung verfeinern und reinigen wir kontinuierlich alle Lebensströme in uns. So werden sanft Blockaden gelöst und Schlacken abtransportiert, gleichzeitig aber auch stabilisiert, da die Erdung gefestigt wird. Wenn man sich unruhig, gestresst, belastet fühlt, so hilft sie wieder ins Gleichgewicht zu kommen. So wie der Baum die Fähigkeit hat, Informationen wie Temperaturschwankungen, Sonne und Feuchtigkeit aufzunehmen, so erhöht sich auch in uns die Empfangsbereitschaft und Intuition.

Der Baum nimmt die Informationen und führt sie, ohne zu analysieren, seiner Ganzheit zu. In uns Menschen jedoch kann das Zusammenfließen der empfangenen Informationen zwischen den einzelnen Zellen gestört oder unterbrochen sein, hervorgerufen durch Alltagsbelastungen oder eine gestörte Koordination von Körper und Geist. Dann hilft uns die Baumübung, dass wir von innen heraus stabil werden, so wie ein Baum fest verwurzelt in der Erde ist, und zu unserer Einheit zurückfinden. In dem Moment, lösen sich alte Blockaden auf. In meiner eigenen Übungspraxis kann ich diese heilsame Wirkung der Baumübung immer wieder erfahren.

Wenn ich mich vom Alltag belastet fühle, dann nehme ich mir Zeit für die Übung. Ich suche mir einen ruhigen Platz und setze mich bequem hin, um die Übung langsam und in meinem Tempo zu machen. Manchmal höre ich dabei auch leise Entspannungsmusik. Nachher fühle ich mich sehr entlastet und merke, dass ich wieder zur Ruhe gekommen bin und auch freier durchatmen kann.

→

Wie funktioniert die Baumübung?

Die Übung wird im Sitzen ausgeführt, da wie erwähnt die Verwurzelung im Boden eine große Rolle spielt. Mit bestimmten Handstellungen am Körper, Affirmationen und Farbvorstellungen werden einzelne Zentren in unserer Körpermitte ins Gleichgewicht gebracht. Dieses System geht davon aus, dass wir aus fünf Lebenslinien bestehen, die nach und nach ausgeglichen und dadurch in eine fließende und schwingende Kraft versetzt werden. Konkret werden die Hände in der Leisten- gegend, am Unterbauch (ist mit einer äußerst reinigenden und ausleitenden Wirkung verbunden), Nabelgend (verhilft zum natürlichen Atemrhythmus), Solarplexus (= Sonnengeflecht), Herzgend, Thymusbereich, auf den Hals, die Stirn aufgelegt. Durch die Aktivierung im Thymusbereich wird auch das Immunsystem angeregt. Die Wirkung entfaltet sich auf tiefster Zellebene und wirkt physisch und psychisch. Schließlich wird die Energie

„ Bäume sind Heiligtümer. Wer mit ihnen zu sprechen, wer ihnen zuzuhören weiß, der erfährt die Wahrheit. Sie predigen nicht Lehren und Rezepte, sie predigen, um das Einzelne unbekümmert, das Urgesetz des Lebens.“

Hermann Hesse

mit den Händen bewusst über den Kopf gelenkt und diese Kraft in die Tiefe gebracht. So wie ein Baum, der Säfte von der Erde aufnimmt, hinaufführt und dann nach unten fließen lässt. Wichtig ist immer, sich der festen Verankerung im Bo-

den bewusst zu sein. Denn wie bei jeder Meditationsform ist eine gute Erdung notwendig. Sonst flattern wir wie ein Blatt im Wind umher.

Die richtige Körperhaltung und die einzelnen Handstellungen und Abläufe sind leicht erlernbar, und nach einiger Zeit kann man diese Übung in einer längeren oder kürzeren Form sehr gut alleine praktizieren.

KURS Lebensbaummeditation

Neuer Kurszyklus

ab Dienstag 10. März 2009, 19 Uhr

4 Kursabende

Kosten: Euro 60,-

Nähere Infos: Barbara Stekl

Tel: 0676 919 32 99

www.stekl.at

barbara.stekl1@chello.at



KNEIPPTRADITION
*Marienschwestern
vom Karmel*

Mehr als Wellness. Seit 1911.

Nach der Original 5 Säulen Methode.



 KNEIPP TRADITIONSHAUS BAD MÜHLLACKEN	 KNEIPP TRADITIONSHAUS ASPACH	 KNEIPP TRADITIONSHAUS BAD KREUZEN
<p>Wohlfühlentschlacken Bewegung in frischer Luft, Körperreise und feine, leichte Speisen</p> <p>5 Nächte mit Entschlackungs-Vollpension vom 13.4.-18.4.09</p> <p>Preis pro Person ab Euro 378,-</p>	<p>Stress-Ade-Woche Entspannen mit wohltuenden Anwendungen</p> <p>6 Nächte mit Kneipp Bio-Vollpension</p> <p>Preis pro Person ab Euro 441,-</p>	<p>Kneipp Schnupperwoche Die Kraft des Kneippens kennen lernen – 5 Säulen erfahren</p> <p>6 Nächte Kneipp Vollpension: Massagen, Wickel, Bewegung, Wohlfühlen</p> <p>Preis pro Person ab Euro 454,-</p>

Gleich buchen! Tel. 05 9922

info@marienschwestern.at

www.kneippen.at

Die Baumübung – Handpositionen im Überblick



1. Bequem auf einen Stuhl setzen und die Hände auf den Oberschenkeln kurz vor den Knien ablegen. Fühlen Sie die Verwurzelung Ihrer Füße im Boden.



2. Die Hände gleiten in die Leisten. Daumen und Zeigefinger berühren sich jeweils und bilden einen Kreis. Die restlichen Finger liegen in der Leistengegend auf.



3. Die Hände wandern höher hinauf in den Bereich des Bauchnabels etwas unterhalb davon (re. Hand über li. Hand bei Frauen, bei den Männern umgekehrt.) Die Daumen berühren sich und bilden ein Dreieck nach oben.



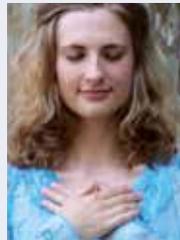
4. Nun wandern die Hände etwas höher hinauf, so dass die Kuppen der Zeigefinger leicht nach innen den Bauchnabel berühren. (die Daumen bleiben wie in Position 3). Die anderen Finger legen sich übereinander.



5. Die Hände verlassen den Bauchnabel und gehen hinauf zum Solarplexus. Die Zeigefinger formen ein Dreieck nach außen. Die Daumen bleiben wie in den vorigen beiden Positionen.



6. Die Hände wandern hinauf zum Herzzentrum. Die li. Hand macht eine lockere Faust, die re. legt sich locker darüber. Die Daumen bleiben wie in voriger Position.



7. Die Hände wandern zur Thyreusdrüse (diese liegt etwa in der Mitte des Brustbeins) und legen sich dort übereinander.



8. Die Hände wandern zum Hals und bilden dort in etwas Abstand einen Kelch.



9. Die Handflächen streichen leicht über das Gesicht und werden dann in einigem Abstand zum Stirnzentrum gehalten.



10. Die Arme nach oben strecken und sich einer kraftvollen Energie öffnen und fühlen wie sie einströmt.



11. Die Hände streichen einige Male den Hinterkopf hinunter. (Abstreifen von alten Bildern und Mustern). Gleichzeitig verschränken sich die Füße in den Fußgelenken, so dass der re. Fuß oben liegt.



12. Die Hände wandern zu den Ohren und streichen sanft über die Ohren.



13. Die Hände streichen sanft über den Hals. Dann wandern die Hände in den gleichen Positionen wie oben ausgeführt nach unten.



14. Die Hände auf die Nierengegend legen.



15. Die Hände wandern zum Bauchnabel (Füße wieder nebeneinanderstellen), dann unterhalb des Bauchnabels, dann in die Leistengegend (siehe oben) und gleiten wieder zurück in die Ausgangsposition auf die Oberschenkel.

In jeder Position verweilen und hineinspüren, solange es für Sie stimmig ist.



Bärbel Pegels-Niesel:
Die Baumübung.
Wunderschön gestaltetes
Geschenkbuch, empfehlenswert.

Um € 30,- zuzüglich Versandkosten
erhältlich beim Österreichischen
Kneippbund, Kunigundenweg 10,
8700 Leoben, Tel. 03842 | 2 17 18,
office@kneippbund.at