

Achtsamkeit und Entspannung

in der Schule

PRAKTISCHE ÜBUNGEN FÜR DEN UNTERRICHT –
DAS 4-WOCHEN-PROGRAMM FÜR ALLE SCHULSTUFEN



ATEMÜBUNGEN

ASANAS

ACHTSAMKEITS-
ÜBUNGEN

MONA BEKTEŠI | SANDRA WALKENHORST

MEYER
& MEYER
VERLAG

INHALT

| | |
|--|-----------|
| Vorwort von Susanne Krämer | 8 |
| Vorwort der Autorinnen | 12 |
| 1 Yoga-Asanas, Atmung und Achtsamkeit in der Schule | 14 |
| 1.1 Asanas: Körperübungen aus dem Yoga | 17 |
| 1.2 Atemübungen | 22 |
| 1.3 Achtsamkeitsübungen | 27 |
| 1.4 Das Zusammenspiel von Asanas, Atemübungen und Achtsamkeit als wirksame Verbündete gegen Schulstress | 33 |
| 2 Schulalltag und Stressoren | 34 |
| 2.1 Exkurs: Der Begriff Stress und seine Folgen | 35 |
| 2.2 Körperliche und emotionale Auswirkungen von Stress | 36 |
| 2.3 Stressoren im Kontext Schule | 36 |
| 2.4 Folgen von Stress für die Gesundheit | 38 |
| 3 Digitalisierung | 42 |
| 4 Pandemie | 46 |
| 4.1 Pandemie, Homeschooling und die Auswirkungen | 47 |
| 5 Werte | 50 |
| 6 Inklusion | 54 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 7 | Entwicklung auf hirnpfysiologischer Ebene | 56 |
| 7.1 | Übung zur Aktivierung des Vagusnervs | 59 |
| 8 | Resilienz, Salutogenese, Gesundheit | 60 |
| 8.1 | Resilienz | 61 |
| 8.2 | Salutogenese | 62 |
| 8.3 | Gesundheit | 62 |
| 9 | Einführung in das 4-Wochen-Programm | 64 |
| 9.1 | Das 4-Wochen-Programm in der Grund- oder Förderschule einführen | 65 |
| 9.2 | Das 4-Wochen-Programm in der weiterführenden Schule einführen | 67 |
| 10 | Programm und Wochenbeschreibung | 70 |
| 10.1 | Das 4-Wochen-Programm | 71 |
| 10.2 | Erste Woche: Im Körper ankommen | 72 |
| 10.3 | Zweite Woche: Den Körper spüren | 73 |
| 10.4 | Dritte Woche: Sich im Körper wohlfühlen | 75 |
| 10.5 | Vierte Woche: Den Körper nähren und feiern | 77 |
| 11 | Anleitung für die drei As: Asana – Atem – Achtsamkeit | 78 |
| 11.1 | Erste Woche: Im Körper ankommen | 79 |
| 11.2 | Zweite Woche: Den Körper spüren | 90 |
| 11.3 | Dritte Woche: Sich im Körper wohlfühlen | 101 |
| 11.4 | Vierte Woche: Den Körper nähren und feiern | 113 |

| | |
|---|------------|
| 12 Notfallset | 124 |
| 12.1 Asanas, Atemübungen und Achtsamkeitsübungen vor Klassenarbeiten und Prüfungen | 125 |
| 13 Drei-A-Spaziergang. Raus aus dem Klassenzimmer, rein in die Natur | 136 |
| 13.1 Ein Spaziergang mit Asanas, Atem- und Achtsamkeitsübungen | 137 |
| 13.2 Die Stationen | 139 |
| Anhang | 148 |
| 1 Briefvorlage Eltern | 148 |
| 2 Danksagung | 152 |
| 3 Literaturverzeichnis | 153 |
| 4 Bildnachweis | 157 |

Vorwort von Susanne Krämer



In Verbindung sein – durch körperliche Resonanz zur Weltbeziehung

Wenn wir an Kinder denken, haben wir oft die Bilder rennender und lachender Kinder vor Augen, sprudelnde Ausgelassenheit mit nimmermüder Energie gepaart. Voller Lust am Entdecken, Neues kreieren.

◇ Aber erleben wir das in unserer Gesellschaft?

Unsere Welt ist geprägt von einer permanenten Beschleunigung, schneller, höher, weiter. Die Zwänge der Leistungsgesellschaft drücken sich früh in den Schulen aus. Aus den Rennen werden Sitzende. Bereits im Grundschulalter sitzen Kinder mehr als vier Stunden am Tag in der Schule, ältere Schüler bringen es auf sechs Stunden, ergänzt durch zu leistende Hausaufgaben, Prüfungslernen und das Sitzen vor digitalen Endgeräten werden daraus oft 8-10 Stunden.

Eine Belastung, für die unsere Körper nicht geschaffen sind, vor allem im Wachstumsalter. Dies führt zu Haltungs- und Rückenbeschwerden. Mentale Stresssymptome, wie Kopfschmerzen, Schlafprobleme, werden verstärkt.

Bewegung findet in kurzen Pausen und im Sportunterricht statt, allerdings hier auch unter dem Diktat der Leistung: Zeiten werden gestoppt, die Schlagzahlen beim Springseilspringen gezählt und wer noch in einem Jahr ein guter Läufer war, muss im nächsten seine Leistung steigern, sonst sinkt die Punktzahl rapide. Der Körper wird zum Leistungserbringer oder bei „Versagen“ zum Quell von Frustration und Scham.

Werbung und Medienwelt ergänzen diese externe Körperbeurteilung, indem sie uns die optimalen Maße und Schönheitsvorstellungen vorgeben. Max Althammer, Gymnasiallehrer in Ravensburg, beschreibt eine Situation, in der diese externalisierte Wahrnehmung sehr deutlich wird: „Ich habe die Schüler gebeten, stellt euch folgende Situation vor: ‚Ihr steht am Elfmeterpunkt und müsst den Elfmeter verwandeln. Wie fühlt ihr euch?‘ Die Antwort eines Mädchens: ‚Ich weiß, dass ich gesehen werde und ich möchte dabei nicht vor den anderen versagen.‘ Sie artikuliert nicht ihre eigene Aufregung, nahm also nicht die Innenperspektive ein, sondern empfand nur Angst vor dem Blick der anderen.“

Um die Beziehung zu sich selbst und zum eigenen Körper zu stärken, haben Mona Bekteši und Sandra Walkenhorst in diesem Buch ein Programm entworfen, das ermutigt, von der äußeren Beurteilung wegzugehen und zum inneren Wahrnehmen einlädt. Angepasst an bildhafte, spielerische Welten, macht es Lust auf ein (Wieder-)Kennenlernen des eigenen Körpers. Und darüber hinaus, die Möglichkeiten des Körpers zu erkunden, zu erweitern und uns in ihm wohlfühlen.

Insbesondere in Verbindung mit den vorgestellten Atem- und Achtsamkeitsübungen wird eine Basis für Resilienz und Rekreation gelegt. Denn die Wirkungen des Niederlassens im Körper gehen weit über die Zeit hinaus, die wir den Übungen widmen.

Wenn wir Yoga nicht als weiteres Mittel zur Selbstoptimierung sehen, das uns hilft, den übermäßigen Stress auszugleichen, sondern die Fähigkeit zur Selbst- und Körperwahrnehmung in unseren Alltag mitzunehmen, dann eröffnen sich ganz neue Wahrnehmungsräume.

Der Körper ist die Bühne für unsere Emotionen. Sie drücken sich alle körperlich aus, was unsere Sprache auch sehr gelungen benennt: Schmetterlinge im Bauch, Kloß im Hals, Druck auf der Brust, ein pochendes Herz haben . . . so beschreiben wir gerne unsere emotionalen Reaktionen auf einer rein körperlichen Ebene.

Betrachten wir unseren Körper rein von außen, geht der Zugang zu ihm verloren und damit auch jede Form der Emotionsregulation. Die Wahrnehmung der Gefühle – der körperlichen Resonanzen auf Emotionen – gibt uns die Möglichkeit, diese anzuschauen. In Achtsamkeitsübungen üben wir, sie nicht zu verdrängen, sondern sie anzunehmen. Uns um sie zu kümmern. Zu lauschen, welche Botschaften sie für uns haben. Und dann bewusst zu entscheiden, wie wir agieren wollen.

Wir sind kein reaktiver Spielball äußerer Reize mehr, sondern können selbstwirksam unsere Handlungen bestimmen.

Unsere Emotionen drücken sich im Körper aus, wir und auch unsere Umwelt können sie dort lesen. Und diese Beziehung ist reziprok, auch der Körper beeinflusst unsere mentalen Zustände. Er prägt sie mit, nimmt Einfluss, welches „innere Stück“ gespielt wird, um im Bild der Bühne zu bleiben.

Wenn wir körperlich angespannt sind, verändert dies unsere Wahrnehmung. Wir denken rationaler, stringenter. Emotionales „Mitschwingen“, Empathie und Mitfreude sind uns nicht möglich. Dieses Prinzip des Embodiments, der Wechselbeziehung zwischen Körper und Psyche, können wir uns bewusst machen und damit umgehen.

Merke ich, dass sich Belastungen in körperlichen Beschwerden manifestieren, kann ich mit Yogaübungen, wie sie von Mona Bekteši und Sandra Walkenhorst in einer großen Schlichtheit nähergebracht werden, Verspannungen und Blockaden lösen. Die einfachen Beschreibungen und Handreichungen machen es leicht, sie in den Schulalltag zu integrieren. Kein neues Feld von Anstrengung aufzubauen, sondern in einer Leichtigkeit und Einfachheit den Kontakt zum Körper zu erneuern.

Indem wir immer wieder den Körper weiten, für die Welt öffnen, kann unser Leben eine andere Fülle und Tiefe bekommen.

Und diese (Welt-)Beziehung, die über das Spüren der eigenen Lebendigkeit entsteht, schließt noch eine weitere Dimension mit ein.

Verbunden mit unserem Körper, nehmen wir wahr, dass wir ein untrennbarer Teil der Natur sind. Ein Bestandteil des Netzwerks von Leben. Wir können uns mit so viel Künstlichkeit umgeben, wie wir wollen, wir als Menschen bleiben immer biologische Wesen und sind durch jede Zelle mit dem Zustand unserer Umwelt verbunden.

Insbesondere der Atem, der in den Übungen des Buchs eine große Rolle spielt, ist für viele Schüler eine leicht nachvollziehbare Verbindung zur Umwelt. Jeder Atemzug, den wir nehmen, ist uns von der pflanzlichen Umwelt zur Verfügung gestellt. Durch den Prozess der Photosynthese wird das von uns abgegebene CO₂ wieder in Sauerstoff umgewandelt. Das durch diesen Prozess stattfindende pflanzliche Wachstum ist die Grundlage für alle Nahrungsketten.

In einer Welt, die stark von der Vereinzelung und vom Wettbewerb geprägt ist, braucht es die Rückbesinnung auf die wechselseitigen Beziehungen, die Interdependenz zwischen allem Leben. Wie die beiden Autorinnen schreiben, ist die Bedeutung des Sanskritwortes Yoga „Verbindung“.

Sich der eigenen Körperlichkeit bewusst zu werden und dies nicht aus einer externen Betrachtung und Beurteilung, sondern aus dem inneren Erspüren heraus, gibt uns die Möglichkeit, wieder in die Beziehung zu uns selbst zu treten und darüber hinaus die Beziehung zur Mit- und Umwelt wiederzuentdecken.

Möge dieses Buch viele Menschen erreichen, die in diesem Sinne Verbindung zu sich selbst, zueinander und zur Umwelt erleben können.

Susanne Krämer

Susanne Krämer ist Projektleiterin des Projekts *Achtsamkeit in der Bildung* und *Hoch-/Schulkultur* am Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung der Universität Leipzig, Autorin, Dozierende der Ausbildung zum Experten für achtsamkeitsbezogene Lehrerinnenbildung beim AVE-Institut und Koordinatorin des Forschungsnetzwerks *Achtsamkeit in der Bildung*.



Yoga-Asanas, Atmung und Achtsamkeit in der Schule



Die heutige schulische Anforderungsvielfalt an Kinder und Jugendliche mahnt zu einer Orientierung auf gesundheitserhaltende Mechanismen und Maßnahmen in Bezug auf Entspannung im Kontext Schule. In der Schule verbringen Kinder und Jugendliche fast 40 Wochenstunden. Damit nimmt die Schulzeit auch einen Großteil der Lebenszeit von Kindern und Jugendlichen ein. Je älter die Schüler sind, desto mehr Zeit verbringen sie in der Schule.

Im Schulalltag begegnen Kinder und Jugendliche vielen Herausforderungen, die sie körperlich, emotional und seelisch fordern. Leistungsdruck, Versagensängste und Verunsicherungen seien hier stellvertretend genannt. Hinzu kommt, dass Kinder und Jugendliche in einer krisengeschüttelten globalisierten Welt aufwachsen: Pandemien, Kriege, Energiekrisen, soziale Erosionen und nicht zuletzt die Klimakrise führen zu Unsicherheit in Hinblick auf die Gestaltung des eigenen Lebensentwurfs und der Zukunft.

Es gilt, die psychische und physische Gesundheit junger Menschen zu fördern. Kinder und Jugendliche benötigen in der gegenwärtigen Situation mehr denn je Bewältigungsstrategien, um ihr Potenzial auszuschöpfen und in einer sich im Wandel befindenden Welt handlungsfähig zu werden und zu bleiben.

Schule hat seit alters her den Auftrag, die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen zu fördern. Oftmals wird dabei, vom Sportunterricht und musischen Fächern abgesehen, die kognitive Vermittlung in den Mittelpunkt gestellt. Anspannungen und Stress erleben wir jedoch auch körperlich. Darum ist es förderlich, auch den Körper in den Blick zu nehmen.

Um diesem Anspruch gerecht zu werden, sollte, neben der Vermittlung kognitiven Wissens, dringend auch die physische und psychische Gesundheit Berücksichtigung finden. Die Kinder und Jugendlichen sind schließlich unsere Schutzbefohlenen und benötigen Unterstützung.

Die Kultusministerkonferenz formuliert die Aufgabe von Schule in dieser Hinsicht wie folgt: „Gesundheitsförderung und Prävention werden als grundlegende Aufgaben schulischer Aufgaben (. . .) wahrgenommen, eröffnen Schülerinnen und Schülern (. . .) die Möglichkeit, Kompetenzen zu gesunden Lebensweisen (. . .) zu erwerben“. Ferner heißt es, dass schulische Gesundheitsförderung und Prävention, „die Gesundheitsressourcen und -potenziale der Schülerinnen und Schüler sowie der Lehrkräfte und des sonstigen schulischen Personals stärken“¹ soll.

Mens sana in corpore sano. Der römische Dichter Juvenal wusste es schon. Es lebt und denkt sich besser in einem gesunden Körper. Schüler mit einer guten gesundheitlichen Konstitution haben mehr Erfolg in der Schule. Dieser Zusammenhang wurde in mehreren Studien nachgewiesen.²

1 Aus: Empfehlung zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule (Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 15.11.2012).

2 Dadaczynski, K. & Schieman, S. (2015). Welchen Einfluss haben körperliche Aktivität und Fitness auf Bildungsergebnisse? Eine systematische Übersicht von Längsschnittstudien. *Sportwissenschaft*, 45, 190-199.

Da der Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen auch abhängig vom Sozialstatus des Elternhauses³ ist, ist es wichtig, den Themenkomplex Gesundheit in die Schule zu integrieren. Der *Nationale Aktionsplan Gesundheitskompetenz* fordert, „das Erziehungs- und Bildungssystem in die Lage (zu) versetzen, die Förderung von Gesundheitskompetenz so früh wie möglich im Lebenslauf zu beginnen“.⁴

Höchste Zeit also, Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung zu gesunden und mündigen Individuen ernsthaft zu begleiten, Körper, Geist und Seele der jungen Menschen mit in den Blick zu nehmen und ihnen zu helfen, die eigene Befindlichkeit, ihre Gedanken und Emotionen zu verstehen und zu steuern.

Yoga-, Atem- und Achtsamkeitsübungen können einen wichtigen und unkomplizierten Beitrag zur Gesunderhaltung und Bewusstwerdung der eigenen Emotionalität und Bedürfnisse leisten. Ohne viel Aufwand und Zeit können sie im Sitzen oder Stehen in jedem Klassenzimmer durchgeführt werden. Mithilfe der Übungen kann ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Körper und der eigenen Gesundheit erlernt werden.

Mit ein wenig Übung finden die Kinder und Jugendlichen einen produktiven Umgang mit psychischen und somatischen Beanspruchungen und erlernen Strategien, um diese abzubauen oder zu lindern. Dann sind auch Überforderungssymptome wie Unruhe, Trostlosigkeit, Angst und Rückzug durch Besinnung auf übergeordnete Werte überwindbar.

Schüler haben teil an ihrer eigenen physischen und psychischen Gesundheit und wirken mit an der Konstruktion eines vernünftigen Umgangs mit eigenen und fremden Ressourcen innerhalb und außerhalb von Schule. Dies macht sie zu resilienten, sozial kompatiblen Individuen mit erweiterten Fähigkeiten, sich dem Schulalltag und seinen Herausforderungen kompetent zu stellen.

Die Yoga-, Atem- und Achtsamkeitsübungen ergänzen und bereichern sich dabei gegenseitig, haben sie doch alle Rekreation und Selbstwirksamkeitserfahrungen zum Ziel und verbinden Körper, Gedanken, Emotionen und Atem.

3 Vergleiche KiGGS-Studien: Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland.

4 <https://www.nap-gesundheitskompetenz.de>



*Programm und
Wochenbeschreibung*



10.1 Das 4-Wochen-Programm

Wir Menschen sind voller Botschaften füreinander. Wir können uns durch sie gegenseitig fördern und sichern. Dies gelingt umso besser, je bewusster wir uns unserer Sendung und Wirkung sind. Das 4-Wochen-Programm zielt auf die Erschaffung und Verteidigung eines lebenswerten Raums, auf ein Wohlergehen mit sich selbst und seinen Mitmenschen ab.

In einer zukunftsfähigen Schule lernen Kinder und Jugendliche, achtsam mit sich selbst, den anderen und schlussendlich der Welt umzugehen. Sie haben teil an ihrer eigenen physischen und psychischen Gesundheit und wirken mit an der Konstruktion eines vernünftigen Umgangs mit den eigenen und fremden Ressourcen.

In diesem Programm lernen Lehrkräfte und Schüler während der vier Wochen jede Woche eine Achtsamkeitsübung, eine Atemübung und eine Yogaübung kennen, die mühelos auch für Laien im Klassenraum umsetzbar sind. Die Zielsetzung ist hier der wohlwollende Blick auf den eigenen Körper.

Da in der gegenwärtigen Schulwelt der Schwerpunkt vornehmlich auf der Kognition und der Welt des Geistes liegt, besteht die Gefahr der Entfremdung von der eigenen Leiblichkeit. Um soziale Kompetenzen wie Empathie und den wertschätzenden Umgang mit anderen auszubauen, ist aber die Kenntnis des seelischen und physischen Selbst essenziell.

Zur Förderung dieser Kenntnis und ihres Wertes im Kontakt zu Mitmenschen werden die drei Übungen in jeder Woche durch eine Partnerübung ergänzt.

In einzelnen Wochen setzen wir dabei unterschiedliche Schwerpunkte:

In der ersten Woche lernen die Schüler, in ihrem Körper anzukommen. Die zweite Woche zielt auf das deutlichere Spüren des eigenen Körpers ab. So vorbereitet, kommen wir in der dritten Woche zur Betonung des Wohlbefindens im eigenen Körper. Alles führt in der vierten Woche zu einem klareren Bewusstsein für die Wichtigkeit von Akzeptanz und Selbstliebe, um den Körper zu nähren und zu feiern.

10.2 Erste Woche: Im Körper ankommen



Wir versuchen, die Gedankenlastigkeit unseres Daseins zu moderieren und der Sprache des Körpers Raum zu geben.

Die einfache Asana des *Baums* führt uns in eine Suche nach Balance, bei der wir unseren Körper und seine Reflexe dabei beobachten können, wie leicht und spielerisch er uns aufrecht hält. Auch das Bild der Verwurzelung im Boden, der Erdverbundenheit und des dennoch freien Nach-oben-Strebens bringt uns der *Baum* in Sinn und Körper.

Der Atemanker fügt ein inneres Bild hinzu. Ruhig und tief lassen wir den Atem in uns einfließen und verfolgen die Eindrücke seiner Energie und Präsenz im ganzen Körper.

Das entspannte Beobachten dieses fundamentalen Lebensvorgangs bringt uns leichter in Resonanz und Sympathie mit uns selbst.

Um nach dieser kontemplativen Betrachtung mit Leichtigkeit abzuschließen, schütteln wir uns in alle Richtungen, wie die im Wind tanzende Krone des Baumes und spielen mit allen Richtungen, in die uns Geist und Körper schicken.



*Anleitung für die drei As:
Asana — Atem — Achtsamkeit*



11.1 Erste Woche: Im Körper ankommen

In dieser Woche geht es um das Ankommen im Körper, ihn zu spüren und wahrzunehmen. Der **Baum** ist hierfür eine bekannte Übung, um auch die Dualität von Stabilität und Leichtigkeit zu erfahren. Über den **Atemanker** lernen wir die Möglichkeit kennen, über unseren Atem Verbindung zu uns herzustellen.

Das abschließende **Schütteln** hilft beim Loslassen von Stress, Herausforderungen und unangenehmen Gefühlen. Im **Partner-Baum** erfahren die Schüler gegenseitige Unterstützung und Vertrauen. Verlässlichkeit und Gemeinschaft werden hier geschult.

Wichtig bei allen Übungen: Es darf leicht sein und die Schüler sollen sich wohlfühlen. So können Sie für zu Hause die Übung **Schütteln zu Musik** anregen, um den Schülern die Möglichkeit zu geben, zu erforschen, was und wann ihnen Übungen helfen.



ASANA: Baum Vrksasana



1. Verlagere dein Gewicht auf dein linkes Standbein und führe die rechte Fußsohle mithilfe der Hand an die Innenseite des Ober- oder Unterschenkels deines linken Beins. Bringe den Fuß nicht ans Knie! Wenn du Gleichgewichtsprobleme hast, setze die Zehenspitzen am Boden auf.
2. Öffne das Knie zur Seite. Vielleicht kannst du es bis zu 90 Grad öffnen.
3. Komme in den *Baum* und nimm die Hände vor dem Herzen zusammen und halte hier drei tiefe Atemzüge. Verwurzele dich über deine Füße in den Boden.
4. Einatmend tankst du Kraft und spürst, wie du dich im Boden verwurzelst. Ausatmend konzentrierst du dich auf das, was du kannst.
5. Hebe die Arme einatmend in einem Bogen über die Seite nach oben und senke sie ausatmend wieder. Wiederhole dies einige Male und halte die Arme dann über deinem Kopf. Wer mutig ist, schließt die Augen.
6. Setze dann den Fuß auf den Boden und wechsle die Seite.



Varianten

- ◇ Falls du deine Schuhe nicht ausziehen möchtest, kannst du auch den geflexten Fuß an den Ober- oder Unterschenkel deines Standbeins bringen.
- ◇ Falls der Klassenraum zu eng ist, führe die Arme über vorne und nicht über die Seite nach oben.

Folgende Tipps können Sie den Schülern geben

- ◇ Achte darauf, dass deine Schultern immer genügend Abstand von den Ohren haben.
- ◇ Achte darauf, dass du nicht in ein Hohlkreuz fällst und den Rücken nach oben streckst.
- ◇ Denke an eine Linie, die senkrecht durch deinen Körper läuft. Bleibe ihr nah und du kannst stehen bleiben. Verlässt du sie zu weit, fällst du um. Atme aus und gehe sanft in die Knie, wenn du aus dem Gleichgewicht kommst. Klappt das alles nicht, lege einen oder zwei Finger auf die Stuhllehne und stütze dich ab.
- ◇ Suche dir einen Punkt vor dir, auf den du ganz konzentriert schaust.
- ◇ Falls die Schüler motorische Einschränkungen haben oder der Einbeinstand noch zu herausfordernd ist, können Sie die Kinder auch anleiten, mit eng geschlossenen Füßen zu beginnen. Als nächster Schritt können die Schüler einen Fuß an den Knöchel stellen usw., um langsam die Asana aufzubauen.

Die Wirkung des Baums

Die Asana schult das Gleichgewicht und stärkt gleichzeitig die Konzentration, sodass uns sprichwörtlich nichts und niemand aus dem Gleichgewicht bringen kann. Mit dem *Baum* kommen wir zu Ruhe und Gelassenheit. Man kann den *Baum* auch gut üben, wenn man einen Ausgleich in anstrengenden Situationen benötigt: Er beruhigt den Geist und wirkt Nervosität entgegen. Manche Yogis empfinden in dieser Haltung ein Gefühl innerer Zufriedenheit.