

## Waldyoga entspannt doppelt OÖ Nachrichten, 10. Juli 2021



### **Die Wälder des Nationalparks Kalkalpen in Kombination mit Yoga lassen den Alltagsstress besonders leicht vergessen. Ein Selbstversuch mit Gewinn: Entspannung pur.**

Yoga im Wald macht die Leute ruhiger als im Yogaraum. Jeder ist viel mehr bei sich selbst und – wenn man sich einlässt – gleichzeitig verbunden mit allem", antwortet Karin Oberaigner auf die Frage, was Waldyoga besonders mache. Die 30-jährige studierte Forstwirtin verbringt als Yogalehrerin mit uns einen Tag im Nationalpark Kalkalpen, um mit uns eben dem neuesten Trend nachzugehen. Denn: "Yoga macht gelassen. Und der Wald stärkt die Gelassenheit und Ruhe noch mehr."

Tatsächlich findet die Kombination Yoga und Wald immer mehr Anklang. Einerseits wegen Corona ist Yoga im Freien zur neuen Normalität geworden. Andererseits haben die Menschen in den vergangenen Jahren den Wald als Erholungsraum für sich entdeckt. Was also läge näher, als diese beiden Bedürfnisse zu kombinieren?

"Die Menschen haben durch die viele Zeit, die sie in geschlossenen Räumen verbringen, die Verbindung mit der Natur verlernt. Hier geben wir einen Impuls, wie das ist, wenn man sich wieder darauf einlässt. Auch ein Baum hat Gefühle", sagt Oberaigner, die bei den Bundesforsten arbeitet und für den Nationalpark ein paar Mal im Jahr Waldyoga anbietet.

### **Flora und Fauna im Wald**

Treffpunkt ist südlich von Molln im Bodinggraben, einem der schönsten Talschlüsse des Nationalparks. Wir passieren die 1843 errichtete und liebevoll renovierte Rosalienkapelle, die seit 1878 den Grafen Lamberg gehört, und wandern eine Stunde zu einem ebenen Platz auf einer Lichtung, der geeignet ist, die Yogamatten auszurollen. Es ist ein heißer Tag und eine Atmosphäre ohne Hast und Eile. Karin – unter Yogis und Yoginis ist man gleich per Du – hält während der kleinen Wanderung immer wieder bei bestimmten Pflanzen oder Stellen, zu denen sie etwas erzählt. Sie zeigt uns eine Mondviole, eine lila Pflanze mit vielen Blüten, die eine Zeigerpflanze für Schluchtwälder ist. Hier finden wir seltene Ulmen, viele Buchen säumen unseren Weg. Der Buchenbestand hat sich im Nationalpark "durch das Nichteingreifen des Menschen" seit der Gründung 1997 um 16 Prozent auf 38 Prozent gesteigert, erzählt unser Guide, während sich die

dominierende Fichte um acht Prozent reduziert hat. Natürlich wird auch der Borkenkäfer gestreift, zwei Dinge bleiben im Gedächtnis: 4000 Borkenkäfer können einen Baum töten. Und der Lacher, als wir erfahren, dass die Paarung der Käfer in der sogenannten "Rammelkammer" in der Baumrinde stattfindet. Die Borkenkäfer-Männchen legen diese an und locken die Weibchen zur Paarung dorthin. Von dieser Kammer aus fräst der Mutterkäfer viele Muttergänge in die Rinde, um an deren Ende ein Ei zu legen. Das ergibt das typische Bohrmuster, das man bei toten Käferbäumen an der Rindenrückseite leicht erkennen kann. Auch das gehört zum Waldyoga – Wissenswertes über den Lebensraum Wald erfahren.

### **Der Wald lässt Stress abfallen**

Wir nehmen auf unseren Matten Platz und beginnen mit einer Achtsamkeitsmeditation. Die Terpene (Botenstoffe der Bäume, die wir über Haut und Lunge aufnehmen) beginnen ihre entspannende Wirkung zu entfalten. Karin leitet uns mit ruhiger, angenehmer Stimme von einer Yoga-Übung zur anderen. Kein einziges Geräusch, das nicht aus der Natur kommt, dringt in den rund zwei Yoga-Stunden an unser Ohr.

Keine Spur mehr von Alltagsstress, nur der Wind in den Blättern, das Plätschern des Baches, der Ruf des Bussards und des Spechts. Plötzlich spielt Zeit keine Rolle, wir fühlen uns als "Blatt im Wind" oder rollen uns wie ein Blatt zusammen. Wir machen den "Schmetterling", trainieren Bauch- und Beinmuskulatur mit "Boot" und "Krieger". Irgendwie entsteht, auch wenn man die Übungen kennt, in dieser grünen Atmosphäre ein anderer Zugang zu den jeweiligen Positionen. Der Yoga-Baum bekommt plötzlich eine andere Dimension, wenn man selbst zwischen anderen Bäumen zum "Baum" wird. Diese Ebene spielt im Waldyoga eine bedeutende Rolle: Die Rückverbindung mit der Natur und ihren Bewohnern. Wie in der Natur gibt es auch für uns am Ende der Yoga-Einheit eine ausgiebige Ruhephase: Die Schlussentspannung heißt hier "Winterschlaf".

Waldyoga im Nationalpark kann man buchen auf [kalkalpen.at](http://kalkalpen.at) und bei diversen Yogalehrern.