

## Landscapeyoga© - Yoga mit der Natur

vorgestellt von Julia Johannsen in Yoga Aktuell 70 5/2011, Fotos: Baris Guerkan  
Wir stehen auf einer Wiese an einem See. Stellen uns vor, dass wir in den See hinein steigen.  
Den Körper darin bewegen. Mit dem Wasser verschmelzen. Das Denken stoppen. Uns  
hingeben, dem Element des Wassers.



Beim Landscapeyoga© wird mit den Elementen der Natur gespielt. Es geht dabei um mehr, als einfach nur Yoga in der Natur zu praktizieren. Das Ziel ist, eine Liebesbeziehung zwischen dem Körper und der Umgebung, in der sich der Körper bewegt, zu erschaffen. "Beim Yoga Unterrichten fiel mir auf, dass der jeweilige Ort, an dem Yoga unterrichtet wird, kaum mit einbezogen wird.", berichtet Susanne Lutz. Die Yogalehrerin und Geomantin arbeitet in ihren beiden Berufen mit Räumen - dem Raum des Körpers und dem Raum der Landschaft. "Als ich begann, Yoga draußen zu unterrichten, hat sich Landscapeyoga© wie von selbst entwickelt.", berichtet Lutz. "Ich habe das nicht geplant."

Beim Landscapeyoga© wandert man von Ort zu Ort, mit dem achtsamen Schritt eines Pilgers. An speziellen Orten, wie zum Beispiel einem See, einem Fels oder einem Denkmal bleibt man stehen, um Asanas zu praktizieren. Alle Elemente werden beim Landscapeyoga© integriert und erforscht: Das Element Wasser in Gewässern oder Regen, die Luft im Wind oder in Düften, das Feuer in der Sonne oder in Bäumen, die Erde in Bergen oder Wiesen und das Ätherelement in Klängen und Geräuschen. Besonders spannend wird es, wenn bestimmte "Kraftorte" aufgesucht werden. "Dadurch können wir in Kommunikation mit der Natur und ihren Wesenheiten treten und die Landschaft als Spiegel unseres Selbst erkennen.", erzählt Lutz.





Sehr berührend kann es werden, wenn der Ort beginnt zu antworten, wenn z.B. plötzlich die Sonne hervorbricht, Regentropfen fallen oder Vögel anfangen zu zwitschern.

Landscapeyoga® erschafft eine intensive Interaktion zwischen dem inneren und äußeren Raum, dem Körper, dem Selbst und dem Universum. Die Asanas die dabei praktiziert werden sind inspiriert durch "Baum-Yoga" nach Satya Singh und geomantischen Wahrnehmungsübungen nach Marko Pogacnik. Die Übungen sind einfach und können auch bei körperlichen Einschränkungen ausgeführt werden.

Landscapeyoga® kann zu jeder Jahreszeit praktiziert werden.

**Mehr Infos:**

Susanne Lutz

[www.lebensplan.de](http://www.lebensplan.de)

**Baum-Yoga** □ Satya Singh/ Fred Hageneder □ Verlag Neue Erde, 2006 □