

# ULME

(Ulmus)

Die Ulme wächst in den meisten Gebieten der gemäßigten Zone. Mit Eiche, Buche, Linde und Schwarzpappel gehört sie zu den größten Laubbäumen.

Die Ulme spielte im Alltag der Menschen eine vielfältige Rolle. Ihre Blätter waren bereits in der Steinzeit ein jahreszeitlich wichtiges Viehfutter, und die biologischen Rhythmen dieses Baumes wurden als zuverlässiger Indikator in den bäuerlichen Pflanzzeitkalendern genutzt.

Im geistigen Bereich ist das grundlegende Thema der die Ulme betreffenden Bräuche die Kommunikation, und zwar die Kommunikation der Menschen mit anderen Naturreichen, d. h. der Tierwelt, der Pflanzenwelt, dem Reich der Naturgeister und dem der Ahnen. Im alten England wie im klassischen Griechenland stand die Ulme mit Totenbräuchen in Verbindung. Einer ihrer englischen Namen ist elvenwood, Elfenholz, was auf ihre Verbindung mit dem Naturgeistbereich hinweist.

Nachdem Orpheus seine geliebte Eurydike für immer an den Tod verloren hat – er hatte sich mutig in die Unterwelt gewagt, um sie dem Hades, dem Herrscher des Totenreichs, abzurufen und sie dann doch im letzten Moment verloren – setzt er sich unter eine Ulme. Er verleiht seiner unsäglichen Trauer und Verzweiflung mit einem Harfenspiel Ausdruck, das so bezaubernd und paradiesisch ist, daß alle Tiere des Waldes sich um ihn versammeln und sogar der Wind den Atem anhält.

In den Jahren zwischen 1960 und 1990 wurde die Mehrzahl der ausgewachsenen Ulmen durch den Ausbruch der Holländischen Ulmenkrankheit vernichtet. Diese wird von einem Pilz verursacht, der wiederum von einem kleinen Käfer übertragen wird, der seine Eier unter die Rinde der Ulme legt. Millionen junger Ulmen haben überlebt, aber sobald sie eine bestimmte Größe erreichen – und



damit eine entsprechende Dicke der Rinde – befällt der Pilz sie wieder. So wird der Bestand der Ulmen durch diese Krankheit in einem eingefrorenen jugendlichen Zustand gehalten.

Wenn wir davon ausgehen, daß die geistige Welt eine Spiegelung der materiellen Welt und alles miteinander verbunden ist und kommuniziert, dann reflektiert der besorgniserregende Zustand der Ulmen in gewisser Weise den Zustand unserer kollektiven Kommunikationsweise in der modernen Gesellschaft. Diese ist geprägt von der Leugnung der Möglichkeit der Kommunikation mit den anderen Naturreichen und beschränkt sich auf die totale Ausbeutung der Pflanzen, Tiere und natürlichen Ressourcen. Die materialistische, rationale Weltsicht dominiert und verdrängt alte Menschen und ihre Weisheit aus dem gesellschaftlichen Leben – vom Bewußtsein des Todes und dem, was danach kommt, ganz zu schweigen. Ulmen sterben in einer Welt, in der wirkliche, offene Kommunikation rapide zurückgeht und ersetzt wird durch anonyme Informationslieferung oder -abfrage. Ohne lebendigen Austausch bleibt bloße Information oberflächlich, sie nährt die Seele nicht. Die Möglichkeit der Erfahrung, daß wir in die Schöpfung eingebunden und mit allen Geschöpfen verbunden sind, geht verloren.

Die Schlüsselworte, um uns in den geistigen Bereich der Ulme einzustimmen, sind Kommunikation, Liebe, Loslassen und Freiheit.

### Übungsreihe um zu lernen, besser loslassen zu können

Wir empfehlen, die folgenden Übungen unter oder in Sichtweite einer Ulme auszuführen. Wenn das nicht möglich ist, visualisiere eine Ulme. Die Energie des Baums verstärkt die Wirkung der Übungen.

### Loslassen Teil 1 (Shankasana-Serie):

A. Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Stütze die rechte Hand auf die rechte Hüfte mit dem Daumen nach vorne. Bringe die linke Hand hinter den Rücken und umfasse das rechte Handgelenk. Drehe den ganzen Körper mit dem Einatmen nach links und mit dem Ausatmen nach rechts. Die Füße bleiben fest auf dem Boden. Halte die Augen geschlossen und richte den Blick auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. 1 Minute.

Dann wechsle die Hände und fahre fort zu drehen. 1 Minute.



B. Setze die Füße hüftbreit auseinander. Lege jetzt beide Hände mit den Daumen nach vorne an die Hüften. Ziehe die Ellbogen nach hinten, so daß die Schulterblätter zusammengedrückt werden. Drehe den ganzen Körper mit dem Einatmen nach links und mit dem Ausatmen nach rechts. Die Füße bleiben fest auf dem Boden. Halte die Augen geschlossen und richte den Blick auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. 1 Minute.



C. Setze die Füße hüftbreit auseinander. Lege dir die Handflächen mit gefalteten Fingern auf den unteren Rücken. Spanne den Beckenboden an und kreise deinen Oberkörper in großen Kreisen mit dem Einatmen nach hinten und mit dem Ausatmen nach vorne. Halte die Augen geschlossen und richte den Blick auf den Punkt zwischen den Augenbrauen. 1 Minute.

Shankasana bedeutet »Haltung des Meeresschneckenhauses«. Die Übungen wirken reinigend auf Leber und Nieren und halten die Wirbelsäule geschmeidig.



**Loslassen Teil 2:**

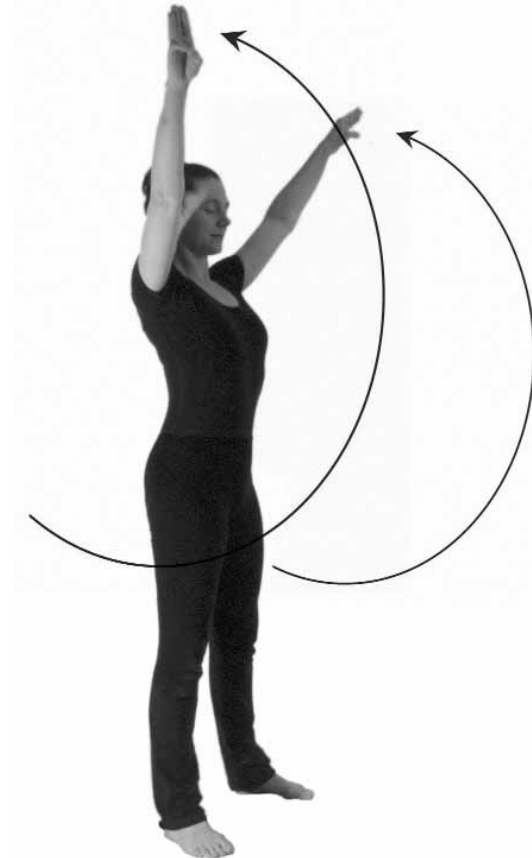
A. Stelle die Füße etwa 90 cm auseinander, atme tief ein und strecke die Arme mit zusammengelegten Händen über den Kopf. Spanne den Beckenboden an, beuge dich mit dem Ausatmen nach links vorne und lege beide Hände auf deinen linken Fuß (oder das Schienbein). Bleibe in der Position und praktiziere Feueratem. Halte die Beine gestreckt, den Rücken gerade und die Augen geschlossen. 1 - 3 Minuten. Dann spanne den Beckenboden an, richte dich mit dem Einatmen wieder auf, strecke dich einmal hoch und beuge dich mit dem Ausatmen zur rechten Seite. Bleibe in der Position mit Feueratem. 1 - 3 Minuten.

Dehnt den so genannten Sexual-Nerv, der mit deiner Lebendigkeit, Freiheit und Flexibilität zu tun hat.



B. Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Lege die Spitzen von kleinem Finger und Daumen zusammen, strecke die Arme nach vorne und kehre die Handflächen nach unten. Schwinge jetzt beide Arme in großen Kreisen rückwärts, beim Einatmen hoch über den Kopf und beim Ausatmen hinten herunter. Halte die Arme gerade und die Augen geschlossen, den Blick auf den Punkt zwischen den Augenbrauen gerichtet. 4 - 5 Minuten.

Der kleine Finger wird dem Planeten Merkur zugeordnet. Entsprechend fördert dieses Mudra (Handhaltung) kommunikative Fähigkeiten.



**Loslassen Teil 3:**

A. Stelle die Füße hüftbreit auseinander und lasse die Arme entspannt an der Seite herabhängen. Hebe dein Kinn und strecke die Kehle, ohne den Kopf nach hinten fallenzulassen. Langer, tiefer Atem 1 - 3 Minuten.

Wirkt auf das fünfte Chakra und stärkt die Stimme.

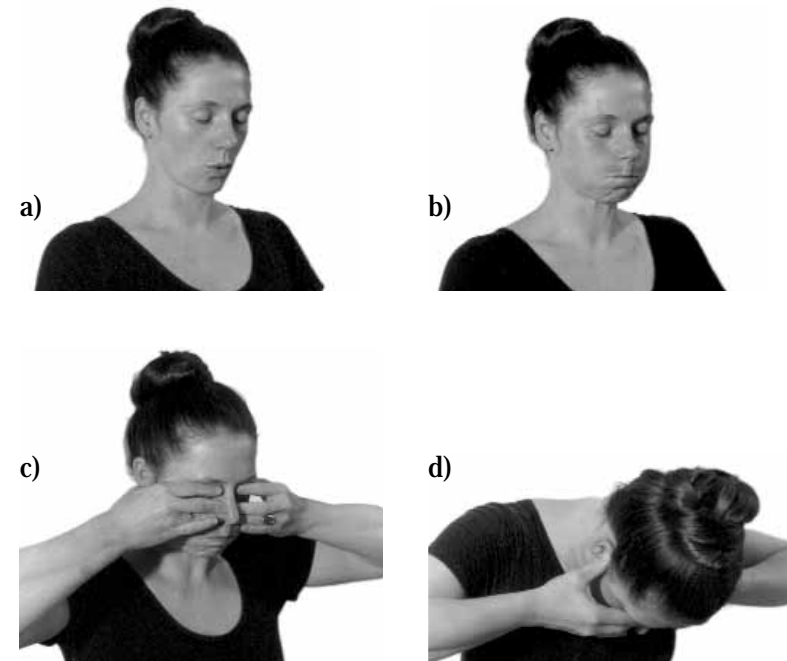


B. Stelle die Füße hüftbreit auseinander und stehe aufrecht.

- a) Saug die Luft durch die gespitzten Lippen ein.
- b) Blase die Backen auf.
- c) Schließe die Ohren mit den Daumen, lege die Zeigefinger über die Augen und verschließe die Nase mit den Mittelfingern und Ringfingern.
- d) Beuge den Kopf nach vorne und strecke den Nacken.
- e) Halte den Atem so lange wie möglich an.
- f) Richte den Kopf wieder auf und atme durch die gespitzten Lippen aus.

Wiederhole diese Abfolge für 1 - 3 Minuten.

Die Übung schärft die Wahrnehmung von Augen und Ohren.



C. Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Spanne den Beckenboden an und kippe den Oberkörper so weit aus den Hüften heraus nach vorn, bis der Rücken parallel zum Boden ist. Lasse Hände und Arme frei hängen. Hebe den Kopf aus den Schultern heraus und schließe die Augen. Bleibe in dieser Haltung und fange an, ein Mantra oder ein Lied zu singen, z.B. Ooooong (»Urklang« oder »kosmische schöpferische Energie«). 1 - 3 Minuten.



### Entspannung

#### (im Stehen, Sitzen oder Liegen) 1 - 11 Min

Lausche auf das Rauschen der Blätter und Zweigen und die Stille dazwischen.

### Meditation, um zu lernen bewußter zu sprechen

(Yogi Bhajan, Spanien 1986)

Sitze in einfacher Haltung und lege die Hände in Gyan Mudra (siehe S. 48) auf die Knie. Halte die Ellbogen gerade. Fange an, im Rhythmus deines Herzschlags das Mantra MAA MAA MAA MAA MAA MAA ... zu wiederholen. Die Lippen werden anfangen, zu prickeln. (Melodie auf [www.satyasingh.com/baumyoga](http://www.satyasingh.com/baumyoga))

Konzentriere dich dreifach:

auf deine Lippen,

auf den Klang und

auf das dritte Auge (den Punkt zwischen deinen Augenbrauen).

Wiederhole das Mantra 3, 11 oder 31 Minuten lang.

»MAA« ist das allererste Wort, das ein Baby denkt oder spricht. Deshalb hallt dieser Klang noch immer tief in unserem Unterbewußtsein wider und hat eine sehr heilende, integrierende Wirkung.

