



Die Stierzeit

ca. 20.4-20.5

Ja zum irdischen Leben sagen
- lebenslustig, hingegen,
vertrauensvoll

Stier-Gebet

*Große Mutter –
ich bitte dich,
segne mich mit Fruchtbarkeit
und lasse die Früchte meines
Körpers, meines Denkens und
Fühlens
wachsen und gedeihen.*





Kraftvoller Stier und liebende Venus

Die drängende „Ich will“-Energie von Mars und Widder wird jetzt abgelöst von der genussvollen, aber nicht minder lebensbejahenden „Ich lasse zu“-Energie von Stier und Venus. Erst die Vereinigung von Mars und Venus, sinnbildlich für Mann und Frau, ermöglicht die Entstehung eines Kindes. Der Stier steht mit den weiblichen Anteilen der Fruchtbarkeit in Beziehung. Er wacht darüber, dass wir empfänglich sind und bleiben für äußere Reize und unser Leben durch Einflüsse die uns umgeben befruchten lassen.

Lassen Sie sich von der sinnlichen Kraft, die jetzt in der grünen Natur herrscht anstecken, genießen Sie ein gutes Essen, den Austausch mit Freunden und die Liebe.

Die hohe Zeit der Obstbaumblüte

Die warme Jahreszeit erobert sich das Land. Das Grün der Bäume und Pflanzen ist noch hell, frisch und von Schädlingen weitgehend unverletzt. Die Eisheiligen, vom 11.5. Mamertus bis zum 15.5. der kalten Sophie, fallen mit dem Ende der Stierzeit zusammen. Frische Wildgemüse bereichern unseren Speiseplan genauso wie die ersten Radieschen, Kräuter und frühen Salate aus eigenem Anbau. Überall im Land blühen die Obstbäume, Bienen und andere Insekten sorgen für die Befruchtung. Unwetter und Frost können in dieser Zeit viel Schaden anrichten. Die Wiesen stehen voll im Saft, das erste Grünfutter wird geholt und die Kühe wieder auf die Weiden getrieben.

Hochzeit feiern

Es ist bestimmt kein Zufall, dass der Mai in unseren Breiten als der klassische Hochzeitsmonat gilt. Zwei Menschen wollen ihren Lebensweg gemeinsam gehen, sich gegenseitig unterstützen, Freud und Leid teilen und zumeist auch eine Familie gründen um das Leben an die nächste Generation weiterzugeben.

Natürlich müssen Sie nun nicht jedes Jahr im Mai heiraten, oder überhaupt heiraten oder gar im Mai, um das Prinzip der venusischen Stierkraft zu leben. Ich will nur deutlich machen um welche Energie es ganz grundsätzlich in dieser Maienzeit geht und gehäufte Vorkommnisse können uns den Weg dabei weisen. In diesem Fall ist es die Erfahrung, dass wir alleine nicht so weit kommen wie wenn wir uns Unterstützung in einem Gegenüber, in einer Gruppe holen. Sind wir bereit, befruchtende Ideen von Außen zuzulassen, wird unser Leben vielfältiger, farbenfroher und lebendiger. Manchmal hilft schon ein kleiner Anstoß durch ein Buch, ein Wort eines Freundes, ein Seminar, ein Artikel in einer Zeitschrift, ein Bild, irgendetwas das wir sehen, aus einer Sackgasse heraus oder über einen toten Punkt hinaus zu kommen. Sehen Sie sich in Ihrem Leben um, wo gibt es Bereiche, an denen Sie das Gefühl haben, dass Befruchtung Not täte, Lebensgebiete die sich abgestorben und leblos anfühlen, die zu neuem Leben erweckt werden möchten. Wo könnten Sie sich dafür einen Anstoß von außen holen? Sie müssen nicht alles alleine schaffen, lassen Sie sich helfen. Sie müssen jedoch nicht erst in eine Sackgasse geraten, um die bereichernde Kraft günstiger Begegnungen zu erfahren. Die Stierkraft hilft Ihnen zu vertrauen, dass das Leben Ihnen zum richtigen Zeitpunkt alles Notwendige zukommen lässt.

Tipp:

Mit dem Grün in der Natur erwacht die Lebenslust in uns. Jetzt ist die Zeit, sich dem Irdischen ganz zuzuwenden, aus vollem Herzen Ja zum Leben und zu seinem Körper und dessen Bedürfnissen zu sagen. Beobachten Sie möglichst oft und aufmerksam Befruchtungszeremonien in der Natur. Erkennen Sie den marsischen und den venusischen Anteil, beides ist notwendig. Es ist die Zeit der Liebe und Hinwendung zum Du. Lassen Sie Ihre Beziehungen fruchtbar sein.



Zeit der Zuwendung

Für mich ist die Stierzeit die Zeit, sich dem Materiellen und dem Leben auf der Erde ganz und gar und ohne Vorbehalt zuzuwenden. Es geht auch darum, sich dem Lebensfluss anzuvertrauen, dass wir nicht für alles selbst sorgen müssen, sondern dass uns Hilfe und Unterstützung zukommt wenn wir empfänglich dafür sind. Der Muttertag fällt stets in die Stierzeit und was könnte im Allgemeinen ein besseres Sinnbild für Fürsorge, Unterstützung und Zuwendung sein als die eigene Mutter. Wohl kaum Jemand im Leben der sich im Normalfall mehr um unser Wohlergehen sorgt und sich um uns kümmert und jederzeit für uns da ist. Wenn uns dieses Urvertrauen in unserer Kindheit nicht vermittelt wurde, kann es lange dauern bis wir lernen, dem Leben wirklich und tiefgründig zu trauen und uns aufgehoben und getragen zu fühlen.

Tipp:

Beschäftigen Sie sich ganz konkret mit Ihren materiellen Umständen. Gibt es Dinge, die Sie in Bezug auf Geld und Besitz regeln sollten? Ernährt Sie Ihr Beruf nur oder nährt er sie auch? Wären Änderungen in Ihrer Ernährung gut für Ihr Wohlbefinden? Wo braucht Ihr Körper mehr Zuwendung? Was täte Ihrem Körper gut? Kümmern Sie sich um Ihre Finanzen, Ihre Gesundheit und Ihren Körper.

Maifest am 01.05

Begrüßen Sie den Mai mit seinen lauen Lüften und seinem Maiengrün. Teilen Sie Ihre Lebensfreude beim Maibuschen-Binden, Maibaumschmücken und Maibaumaufstellen. Feiern Sie die Fruchtbarkeit in Ihrem Leben.

Fragen mit denen Sie jetzt schwanger gehen könnten und deren Antworten geboren werden wollen sind z.B.:

Wo in meinem Leben benötige ich Anregungen von Außen?

Wo fühle ich mich unfruchtbar, stagniert es?

Wie kann ich meine Lebensfreude zum Ausdruck bringen?

Wie könnte ich mein Ja zum Leben verwirklichen?



Nacken, Hals und Stimme im Visier

Hartnäckig und halsstarrig

Die Redewendungen „hartnäckig und halsstarrig“ sein oder über einen „Stiernacken“ zu verfügen deuten an, wie die positive Qualität, an einer Sache auch bei Gegenwind dranzubleiben umschlagen kann in bloßes stures Festhalten. Wenn unser Nacken derart verhärtet, dass wir nur noch in der Lage sind, störrisch in eine Richtung zu blicken und alles was sich außerhalb unseres direkten Blickfeldes befindet zu übersehen, verschließen wir uns den befruchtenden Einflüssen von außen und werden halsstarrig.

Je mehr wir uns fixieren, desto schwerer fällt es uns, nachzugeben, den Blick zu wenden oder zu senken.

Auch wenn uns etwas „im Nacken sitzt“ geht die Weichheit und Beweglichkeit der Halswirbelsäule verloren. Unser Blick ist dann fixiert auf Sorgen oder Druck, auf das was unser freies Handeln und Leben behindert und uns scheinbar in eine bestimmte Richtung oder Handlungsweise zwingt. Wie das wässrig weiche fließende im Nacken verloren geht so wird auch unser Mund trocken und der Appetit auf Leben geht verloren wenn wir uns von dessen fließenden, wandelnden Charakter abwenden. Wenn der Nacken weich wird, kann der Kopf mühelos vom Hals getragen werden, der Austausch zwischen Kopf und Körper gelingt.

Slogan für den freien Nacken: „*Ich werfe ab, was meine Lust auf Leben niederdrückt und beziehe neue Möglichkeiten mit ein.*“

Gut bei Stimme sein

Der Hals verbindet Kopf und Körper. Es ist ein schmaler Grad auf dem wir wandeln um die Pläne, Vorstellungen und Ideen des Kopfes mit den Bedürfnissen, Instinkten und Möglichkeiten unseres Körpers in Einklang zu bringen. Hals und Nacken spiegeln, wie die Haltung unseres Kopfes zum Körper ist. Im Hals treffen sich die Energien von Herz und Verstand. Ein freier Nacken, gut bei Stimme sein und gesunde Organe des Halses zeugen von einer guten Zusammenarbeit. Wir können, sofern wir keinen „Kloß im Hals“ verspüren ungezwungen sowohl von dem reden was uns am Herzen liegt als auch was wir denken. Es ist die Fähigkeit, unser Denken und Fühlen angemessen auszudrücken und verständlich zu formulieren. Wenn wir Lust auf Leben und Essen haben können wir einen langen Hals bekommen oder diesen nie voll.

Tipp:

Beobachten Sie die Nuancen Ihrer Stimme zu unterschiedlichen Anlässen. Wie reden Sie mit einem kleinen Kind, mit Ihrem Partner, mit Ihrem Vorgesetzten, mit Ihren Mitarbeitern, mit Ihren Nachbarn? Wie verändert sich Ihre Stimme bei verschiedenen Themen, wann sind Sie begeistert, wann aufgebracht, wann zweifelnd, zögerlich? Erforschen Sie diese Vielfalt ihrer Stimmungen, die sich in der Vielfalt Ihrer Stimme wiederfindet.

Vergleichen Sie die Vielfalt in Ihrer stimmlichen Umgebung: der kräftige volltönende Bass, das hysterische Gekreische, Jammern, zorniges Gebrüll, die laute dominante Stimme, das zögerliche Einwenden, der energische Widerspruch, das kleinlaute Geständnis, übertriebene Angeberei und Prahlerei, verliebtes Geturtel usw. usf..

Beobachten Sie die Haltung Ihres Kopfes zum Körper. Neigen Sie den Kopf oft zu einer Seite, schieben Sie Ihr Kinn nach vorne oder legen Sie den Kopf in den Nacken?



Slogan für Hals und Stimme: „Ich folge meiner inneren Stimme und spreche aus was mir sonst die Luft abschnüren oder im Halse stecken bleiben würde.“

Wenn Venus und Stier stöhnen

Die Klagelieder der Stiervenus sind vielfältig und vielgestaltig und umfassen alle Beschwerden rund um Hals, Nacken, Stimme, Speise- und Luftröhre sowie Schilddrüse. Halsschmerzen, ein steifer Nacken, eine heisere Stimme, Husten, Mandelentzündung, Schilddrüsenüber- oder unterfunktion all dies sind mögliche Ausdrucksformen einer in Unordnung geratenen Stierenergie. Aber auch Lebensunlust, Lethargie und Depression auf der einen und übertriebene Genussgier und Geiz auf der anderen Seite zeigen, dass die venusische lebensbejahende Kraft aus dem Gleichgewicht geraten ist. Die der Lebensfreude zugewandte Venus lässt immer auch ihre Umgebung an ihrer Fülle teilhaben.

Was Hals und Nacken gut tut

Nacken- oder besser noch Ganzkörpermassage
Gutes aber nicht übermäßiges Essen; Qualität statt Quantität
Singen, Tönen
Mantras
Sich aussprechen
Lasten teilen, Jemanden um Hilfe bitten
Lockernde Bewegungen des Nackens

Was Hals und Nacken schadet

Übermäßige Gier
Ärger hinunterschlucken
Jemanden „nicht“ etwas husten
Übertriebener Durchhaltewille



Die irdische Geliebte treffen

Die nachfolgenden Übungen zielen insbesondere in den Nacken-Schulter-Bereich. Unterstützend für die Stier-Thematik wären auch alle Stimmübungen. Probieren Sie zum Beispiel das Tönen der Vokale. Beobachten Sie auch tagsüber immer wieder einmal wann Sie die Schultern hoch und den Nacken einziehen. Lassen Sie dann ganz bewusst in den Schultern los, richten Sie sich auf und weiten Sie die Schultern, lassen Sie es aufatmen. Spüren Sie wie die Befreiung im Nacken auch Ihre sinnliche Lebenslust weckt.

Übung 1: Weite im Nacken-Schulterbereich

Richten Sie sich im aufrechten Stand ein. Die Füße sind hüftbreit und parallel ausgerichtet. Heben Sie beide Arme in Schulterhöhe, die Ellbogen sind abgewinkelt, so dass sich die Handflächen anschauen. Lassen Sie die Schultern sinken, ziehen Sie die Schulterblattspitzen seitlich nach vorne Richtung Achseln. Die Ellbogen ziehen nach Außen und weiten so Ihren Brustkorb. Ihr Kopf bleibt aufgerichtet, der Blick ist in die Weite gerichtet. Drehen Sie dann Ihren Oberkörper aus dem Bauchnabelbereich nach links und rechts in Ihrem persönlichen Rhythmus. Becken und Kopf drehen entgegengesetzt zur Brustwirbelsäule. Wenn Arme und Schultern ermüden beenden Sie und spüren Sie nach.



Übung 2: Schultern aushängen

Verschränken Sie im Stand die Hände hinter Ihrem Rücken. Lassen Sie sich nach vorne sinken, die Knie sind weich, der Kopf hängt locker. Dehnen Sie jetzt Ihr Becken über Ihre Sitzhocker nach oben, so dass im unteren Rücken Länge entstehen kann. Ihre Arme sinken mit jedem Ausatmen etwas mehr Richtung Kopf. Bleiben Sie solange es Ihnen gut tut, lassen Sie dann mit einem Einatmen Ihre Hände auf Ihr Becken sinken, beugen Sie die Knie und richten Sie sich mit gedehntem Rücken auf.



Übung 3: Den Nacken befreien

Wählen Sie eine bequeme aufrechte Sitzhaltung und verschränken Sie die Hände am Hinterkopf, Schultern sinken lassen. Schieben Sie Ihre Schulterblattspitzen Richtung Achselhöhlen und die Ellbogen nach außen. Spüren sie den befreienden Zug im Nackenbereich. Ihr Kopf sitzt ganz aufrecht auf der Halswirbelsäule, drücken Sie nun mit dem Hinterkopf in Ihre Hände. Lösen Sie nach einigen Sekunden die Spannung. Wiederholen Sie dies einigemal während Sie die Zugspannung über Ellbogen und Schulterblätter aufrecht erhalten. Nehmen Sie Ihre Arme zurück und spüren Sie nach.



Übung 4: Kuhsitz

Die anschließend abgebildeten Beinhaltenungen können Sie als Vorübung für die Kuhhaltung üben oder eine von Ihnen wählen und in Kombination mit der beschriebenen Kuh-Armhaltung einnehmen.



Ausgangshaltung ist der Langsitz. Schieben Sie nun den rechten Fuß unter den linken Oberschenkel. Das Knie des rechten Beines zeigt nach Vorne, seine Fußsohle bildet einen rechten Winkel mit dem linken Oberschenkel. Stellen Sie den linken Fuß über das rechte Bein und ziehen Sie dann den linken Fuß sofern die Gelenke es zulassen weiter Richtung Gesäß. Für die Aufrichtung des Rückens ist es wichtig, dass Ihre linke Gesäßhälfte Bodenkontakt halten kann, falls dies nicht möglich ist wählen Sie unbedingt die leichtere Beinhaltenungen von Abbildung 4a.

Drehen Sie dann den linken Arm auf den Rücken, der Handrücken liegt auf und heben Sie den rechten Arm nach oben, beugen Sie im Ellbogen. Linke und rechte Hand greifen sich am Rücken. Wenn dies nicht gelingt nehmen Sie einen Gurt oder ein Tuch zuhülfe. Achten Sie darauf den Kopf aufgerichtet zu halten und die Schultern zu weiten sowie die Arme zur Seite zu öffnen. Wechseln Sie die Seite.



Ein Stier-Gedicht

Auf dem Balkon

Ein Zitronenfalter flattert mir über die Schulter.

Eine Spinne fühlt sich wohl auf meinem Kaktus.

Eine Fliege entdeckt mein Bein.

Ein Vogelpärchen baut sich ein Nest in der Dachrinne.

*Ein Mensch sitzt auf dem Balkon und freut sich über das
Wetter.*

Aus Dank schrieb er ein Liebesgedicht an die Sonne.