



Die Widderzeit

ca. 21.3-19.4

Zu neuem Leben erwacht
kraftvoll, neugierig, unbekümmert

Widder-Gebet

*Du verleihst mir den Kampfgeist und
die Schnelligkeit
des mächtigen Widder;
und dazu noch kräftige Hörner,
meinen Platz in der Welt zu erobern
und zu verteidigen.
Gott – ich danke dir von ganzem
Herzen.*





Angriffslustiger Widder und kriegerischer Mars

Schirmherr über den Frühlingsdurchbruch ist das Tierkreiszeichen Widder, wie sein Herrscherplanet Mars ein recht kämpferischer und damit durchsetzungsfähiger Geselle. Widdergeborene erhalten diese stürmische und drängende Kraft mit auf ihren Lebensweg. Zu Frühlingsbeginn ist das Suchen nach Licht und Sonne allgemein wahrnehmbar. Lassen Sie sich mitreißen und erwachen Sie aus Ihrem Winterschlaf.

Der Frühling bricht sich Bahn

Die Natur hüllt sich in ihr grünes Kleid und strotzt vor Lebenswille und Kraft. Pflanzen ebenso wie Tiere und Menschen werden unruhig und es drängt sie nach draußen an die frische Luft. Die Wachstumskraft ist erwacht.

Gehen Sie raus -
betrachten Sie das überall sprießende Grün,
hören Sie das Gezwitscher der Vögel,
riechen Sie den Duft der Erde,
schmecken Sie den Frühling in den ersten frischen Kräutern
spüren Sie Licht und Sonne auf der Haut.

Seien Sie wach mit allen Sinnen. Genießen Sie in vollen Zügen den Durchbruch und lassen Sie sich anstecken von dem Mut und der Kraft, den Winter entgültig zu brechen und Neues hervorzubringen. Das Leben ist wieder da. Das Licht ist zurück. Die Sonne scheint warm und kraftvoll. Sie sind da. Sie sind *da*.

Zeit des Neubeginns

Wie die Natur zu neuem Leben erwacht, tun das auch wir Menschen in dieser Zeit. Es ist der Zeitpunkt, in irgendeiner Weise einen neuen Wind wehen zu lassen. Probieren sie Neues aus – im Kleinen oder/und Großen. Es muss – aber kann – nicht gleich einer neuer Beruf oder Wohnort sein. Was möchten Sie jetzt erneuern? Gehen Sie Einkaufen und gönnen Sie sich ein schönes Stück, streichen Sie die Wohnung, verleihen Sie Ihrer Arbeit neue Aspekte, verwirklichen Sie endlich den Wunsch mit dem Theater spielen zu beginnen. Es ist nicht erforderlich alles über Bord zu werfen was sich bewährt hat, aber dort wo es Verhärtungen und Stagnation gibt brechen Sie das Eis. Beginnen Sie jetzt Dinge, die Ihnen Spaß machen, was Sie schon immer tun wollten. Probieren Sie sich aus. Es kommt nicht darauf an, das Begonnene zu Ende zu führen. Betrachten Sie das Neue als Experiment, es muss dabei kein tragbares Ergebnis herauskommen. Vielmehr geht es darum, sich kennenzulernen, auszutesten. Hauptsache Sie haben Spaß solange Sie es tun. Zwingen Sie sich nicht, bei der Stange zu bleiben. Wenn Sie mit dem Anspruch der Entgültigkeit das neue Projekt starten belasten Sie es unnötig. Lassen Sie anstatt von Schwere, Druck und Erwartung vielmehr Neugierde, Leichtigkeit und Offenheit das Neue bestimmen.

***Tipp:***

Am besten können Sie sich mit der Kraft des Frühlings verbinden wenn Ihre Hände selbst die Erde bearbeiten. Säen und pflanzen Sie. Symbolisch für den geplanten Neubeginn in Ihrem Leben können Sie Samen Ihrer Wahl in einen Blumentopf säen. Wie die Samen und kleinen Pflänzchen Hege und Pflege benötigen um zu gedeihen, genauso geht es auch einer neuen Idee, einem neuen Projekt. Schutz und Ermutigung sind nötig, damit nicht die ersten Rückschläge das zarte Pflänzchen schädigen oder zerstören.

Frühlingsbeginn am 21.03

Holen Sie sich den Frühling ins Haus. Sie können dazu einen Tisch oder eine Zimmerecke in frühlingshafter Weise schmücken mit frischem Grün und den ersten Blumen. Was für mich zu allen Dekorationen das ganze Jahr hindurch auf den Jahreskreisplatz gehört sind symbolische Vertreter der vier Elemente des Tierkreises. Damit wird repräsentiert, dass das aktuelle Tierkreiszeichen ein Teil der Einheit ist, Teil des Ganzen. Das Element Erde kann durch einen Stein, Wasser durch eine Schale mit frischem Quellwasser, Feuer durch eine Kerze, Luft durch ein Räucherstäbchen dargestellt werden. Im Laufe dieses Monats gesellen sich zum Schmuck des Jahreskreisplatzes noch Ostereier und Osterhasen als Symbole der Fruchtbarkeit dazu, damit Ihr Vorhaben auch wirklich Frucht trägt.

In der Zeit um Frühlingsbeginn könnten Ihnen folgende Fragen weiterhelfen:

Wo in meinem Leben wartet ein Neuanfang?

Was möchte ich erneuern?

Wo möchte ich einen Durchbruch erzielen?

Für was möchte ich mich einsetzen?

Sie können sich für diese Fragen öffnen in entspannten Alltagssituationen, während einer stillen Meditation oder innerhalb eines bewusst gestalteten Jahreskreisrituals, allein oder in einer Gruppe gefeiert. Finden Sie Ihren persönlichen Zugang zu Ihren Antworten. Vertrauen Sie hierbei Ihrer eigenen Intuition welcher Weg für Sie stimmig ist. Die besten Ideen was für mich jahreskreisthematisch ansteht kommen mir persönlich beim entspannten Spazierengehen wenn ich meine Gedanken mit meinen Füßen zusammen frei laufen lasse oder am Morgen kurz nach dem Aufwachen.

Tipp:

In der Frühlingszeit verfügen wir meist über sehr viel körperliche Energie. Agieren Sie diese aus, genießen Sie die Kraft, die Ihnen zur Verfügung steht. Jetzt ist es Zeit, aktiv zu werden, etwas zu unternehmen, seinen Körper beim Tun, Laufen, Springen zu spüren. Es wird auch Ihrer Seele und Ihrem Geist gut tun.



Kopf, Blut und Galle im Blick

Mit allen Sinnen

Die Zuordnung des Kopfes zum Widder schränke ich auf die Sinnesorgane ein. Das Gehirn als Organ des Zentralnervensystems gehört mehr zum Zwilling und zum Wassermann. Abgesehen vom Tastsinn befinden sich alle Sinnesinstrumente mit denen wir die Welt erfassen im Kopf. Wir können unsere Sinne auf sehr unterschiedliche Art und Weise gebrauchen.

Je nach dem steht uns die Welt mehr oder weniger offen, erscheint uns farbig oder eintönig, geschmacklos oder geschmacksintensiv, lärmend oder voller Musik, stinkend oder voller Wohlgeruch. Was nehme ich wahr und welchen Stellenwert gebe ich dem Wahrgenommenen? Welchen Bezug stelle ich zu mir her und wie reagiere ich darauf? Die Teilnahme unseres Lebens an der Welt und unser Dialog mit unserer Umwelt läuft in erster Linie über die Sinnesorgane. Fällt ein Sinnesorgan aus oder ist es in seiner Funktion stark eingeschränkt springen die anderen ein, arbeiten genauer, sensibler. Feinheiten die andere Menschen mit ihren voll einsatzfähigen Sinnesorganen übersehen oder überhören können wahrgenommen werden. Die Welt wird so vielleicht auf andere Weise erlebt aber keineswegs weniger wahrhaftig.

Tipp:

Setzen Sie immer wieder mal ganz bewusst Ihre fünf Sinne ein. Essen sie mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit und erleben Sie den vollen Geschmack der Speisen. Gehen Sie schnuppernd, riechend, sehend, hörend durch den Wald. Ertasten Sie mit bloßen Füßen den Boden, mit den Händen verschiedene Materialien. Versorgen Sie Ihre Sinne nicht nur so nebenbei mit Eindrücken sondern gönnen Sie Ihnen wohltuende Reize. Wie fühlen Sie sich dabei und danach? Wie fühlt sich ihre Lebensenergie an?

Slogan für die Sinnesorgane

**„Ich genieße mit allen Sinnen und in vollen Zügen das Leben“
„Ich öffne meine Sinne für das Leben“**

Bilder im Kopf werden Wirklichkeit im Körper

Inwieweit die Vorgänge und Prägungen in unserem Gehirn, und somit unsere Gedanken unsere Wirklichkeit formen beschäftigt Gehirnforscher ebenso, wie Psychologen und spirituell Suchende. Beobachten Sie aufmerksam wie Ihre Erwartungen und Einschätzungen Ihr Erleben prägen. Eine positive Einstellung zu Ihren Projekten wird dieses allein schon deswegen unterstützen, da Sie selbst mit einem ganz anderen Einsatz an die Sache gehen als wenn Sie nicht so recht daran glauben und nur mit angezogener Bremse durchstarten.

Sprichwörter, die den Kopf in den Blick nehmen sind ungemein zahlreich und sagen viel über den Stellenwert den der Kopf, unser Verstand und unsere Sinneswahrnehmung für uns hat. Wir können Jemandem den Kopf waschen, gerade rücken oder auch verdrehen. Ich kann nicht mehr alle Sinne beisammen haben, hoch erhobenen Hauptes den Raum verlassen/betreten, mich kopfüber in eine Sache stürzen, den Kopf einziehen, mir den Kopf zerbrechen oder den Kopf verlieren. In manchen Situationen mögen uns die Sinne schwinden oder wir stellen alles auf den Kopf.



Ruhiges Blut bewahren

Wenn unser Blut in Wallung gerät sind wir emotional sehr aufgewühlt, Ärger steht uns ins Gesicht geschrieben, wir werden rot vor Zorn und unsere Sprache laut und schrill. Der Zustand unseres Blutes, wie Sauerstoffgehalt und Hormonstatus stehen in Beziehung zu unserem Gefühlsleben. Übersäuerung des Blutes kann darauf hindeuten, dass wir sauer sind, vorhandene Verletzungen und Enttäuschungen aber für uns behalten. Gezielte Reinigungsübungen die auf das Blut zielen können helfen, alte Schlacken zu entfernen, damit wir erfrischt und aufgeweckt im Leben stehen.

So wie Müdigkeit durch tiefes Atmen und Gähnen vertrieben werden kann, kann dies auch durch bewusste langfristige Zuwendung zur Atmung bei einer gewissen Lebensunlust gelingen.

Schwerverdauliches umhüllen

Die Gallenblase befindet sich in engem Kontakt zur Leber, in ihr wird die in der Leber gebildete Galle eingedickt und bis zum Bedarf aufbewahrt. Bei Nahrungsaufnahme öffnet sich aufgrund hormoneller Einflüsse der Gallengang und die gelbgrüne, bitter schmeckende Gallenflüssigkeit gelangt in den Zwölffingerdarm, hier sorgt sie durch Emulgierung der Nahrungsfette dafür, dass diese unter Mitwirkung fettspaltender Enzyme zerlegt werden können. Die Spaltprodukte der Fette gelangen teils über das Blut zur weiteren Umwandlung in die Leber, zum größeren Teil jedoch über das Lymphsystem direkt zu den Körpergeweben wie Muskeln und Fett.

Die Gallensekretion wird nicht ausschließlich nach Nahrungsaufnahme in Gang gesetzt, sie kann daneben auch über das autonome Nervensystem, z.B. durch Sinnesreize ausgelöst werden. Diese Auslöserfunktion von Sinnesindrücken macht deutlich, warum die Galle dem Herrschaftsgebiet des Widders unterstellt wird.

Auf einen anderen Punkt möchte ich jetzt hier noch zu sprechen kommen, der sich mit der gestauten Aggressionsenergie in der Galle beschäftigt. Denken sie an Aussprüche wie: „jemand spuckt Gift und Galle“ oder „es läuft jemandem die Galle über“. Die Gallenflüssigkeit wird solange in der Gallenblase zurückgestaut bis sich der Muskel, der sich ringförmig um den Gallenabgang erstreckt entspannt. Unter Spannung verschließt der Muskel den Gallengang, die Galle staut sich zurück. Neben Nahrungsaufnahme und Sinnesreizen kann die Freigabe des Gallengangs auch völlig autonom in periodischen Abständen, gesteuert wieder über das autonome Nervensystem, erfolgen.

Der Rückstau bitterer Erfahrungen lässt uns Dinge schwer im Magen liegen. In kleiner Dosierung und gezielt eingesetzt verhilft uns unsere aggressive und feurige Energie, schwierige Situationen in kleinere und leichter verdauliche Teilprobleme zu zerlegen. Unsere kämpferischen Aspekte sinnvoll einzusetzen hilft uns nicht nur, uns zu behaupten, es verhindert auch, dass sich die Energien gegen uns selbst richten und Gallensteine oder Gallenblasenentzündungen hervorrufen. Der verträgliche Umgang mit dieser stürmischen Energie will gelernt sein, damit wir unser Gegenüber nicht verletzen. Auf Dauer ist eine zur Schau getragene Freundlichkeit mit einer im Untergrund brodelnden Aggressivität und Reizbarkeit weder für den Betroffenen selbst noch für seine Umwelt angenehm. Hier geht es darum ehrlich sich selbst und dem anderen gegenüber, Ärger, Unmut, Verletzung zuzugeben und dazu zu stehen; damit es nicht zu plötzlichen völlig unerwarteten Wut- und Zornausbrüchen kommt.

Galle-Slogan:

„Ich genieße meine Kraft und Energie und setze sie mit Begeisterung ein.“



Wenn Mars und Widder stöhnen

Eine unausgeglichene Widderenergie könnte sich in vermehrten Entzündungsprozessen, Fieber, Bluthochdruck oder auch in Form von Kopfverletzungen, Gallenbeschwerden, Kopfschmerzen, Migräne oder Gesichtsneuralgien zeigen. Emotional deuten Reizbarkeit, latente oder offene Aggressivität und Wut auf einer überaktiven Widder hin. Stärken sollten Sie die Kraft wenn Sie Zustände von Unentschlossenheit und Mutlosigkeit gut kennen.

Was Kopf und Galle unterstützt

Die fünf Sinne bewusst und genießerisch einsetzen

Schauen Sie genau hin, hören Sie genau hin, vielleicht sind dann Wut und Ärger gar nicht nötig.

Unmut und Ärger verantwortungsvoll zulassen und ausdrücken

Fett, Lebenswollust und Sinnesreize in ihrer Masse zügeln, jedoch gekonnt wählen und genießen

Ein reizvolles Leben führen

Gesichts- und Kopfmassage

Übungen, die die Widderkraft stärken: Vor allem im Stehen ausgeführte Rückbeugen, wie die Heldenvariationen, aber auch Kamel, Taube, Kobra und ähnliches

Was Kopf und Galle schadet

Wahlloses Einverleiben von Sinnes- und Leibesnahrung

Reizloses Leben bringt Lebensunlust und -überdruß

Sowohl Unterdrückung als auch maßloses Ausagieren von Zorn, Wut und Ärger

Sinn- und Sinnesverlust

Den friedvollen Krieger entdecken

Die in dem folgenden Zyklus enthaltenen Übungen, sprechen die vorwärtsdrängende Kraft in uns an. Sie sollen uns aber auch dabei unterstützen, kühlen Kopf zu bewahren; damit wir lernen, uns durchzusetzen ohne mit dem Kopf durch die Wand zu rennen. Mutiger, aber trotzdem besonnener Krafteinsatz sind gefragt. Lernen Sie die Aufbruchsstimmung einzusetzen wo und in dem Maße es nötig ist – Irrtümer erlaubt, probieren Sie es beim nächsten Mal erneut.

Übung 1: Lungenreinigung mit der Feueratmung

Diese dynamische Atemübung bringt Frische und Wachheit in Körper und Geist und reinigt die Lunge.

Die Atemtechnik:

Am besten machen Sie sich mit dieser Atemtechnik aufrecht auf einen Stuhl sitzend vertraut. Sie atmen dabei stoßweise und kurz über die Nase ein und aus. Beim aktiven Ausatmen ziehen Sie den Bauch leicht ein, einatmend schnellert er wieder nach vorn. Finden Sie zu Ihrer eigenen Dynamik, damit Sie nicht in Atembedrängnis kommen. Sobald Sie merken, dass Sie eine Pause benötigen legen Sie diese ein. Üben Sie zunächst 5 Zyklen. Sie können sowohl die Dauer als auch die Anzahl der Zyklen im Laufe des Monats steigern.

Die aufrechte Haltung:

Sie stehen aufrecht, die Füße hüftbreit. Lassen Sie es zu, dass Ihre Fersen, Großzeh- und Kleinzehballen in den Boden schmelzen, spüren Sie die Verankerung der Füße im Boden. Indem Sie Ihr Kreuzbein Richtung Boden und Ihren Hinterkopf Richtung Himmel verlängern bringen Sie Weite in den Rücken, die Bandscheiben entlasten sich. Die Schulterblätter gleiten weich nach hinten, spüren Sie wie Ihnen das hilft, sich mühelos aufzurichten. Der Kopf schwebt auf dem obersten Wirbel der Halswirbelsäule. Unterkiefer, Augen und Stirn sind völlig locker, Ihre Schultern entspannt, wie geschmolzenes Schokoladeneis in der Sonne.



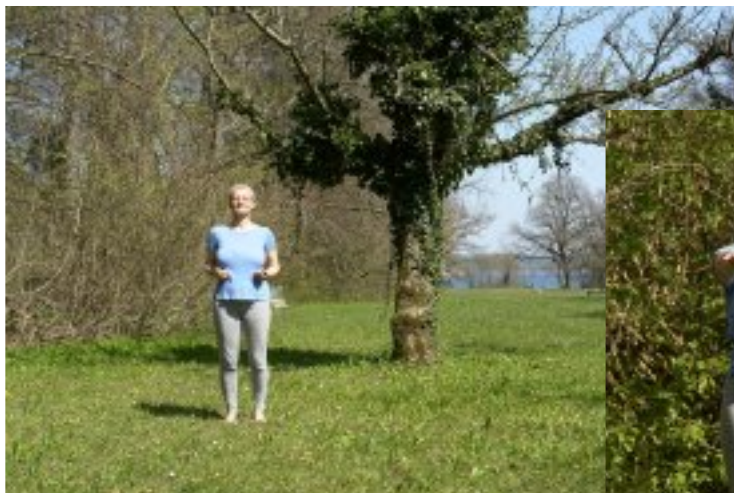
Lungenreinigung:

Nachdem Sie die Feueratmung im Sitzen eingeübt haben, kombinieren Sie sie mit der folgenden Bewegungsfolge.

Sie stehen wie bei der aufrechten Haltung beschrieben, der Blick ist in die Ferne gerichtet. Öffnen Sie die Arme zur Seite, die Handflächen weisen nach vorne, ausatmend ziehen Sie rasch und energisch die Arme vor Ihrem Brustkorb zusammen, die Unterarme kreuzen sich, die Hände zu Fäusten geballt. Einatmend schnell und kraftvoll zur Seite öffnen. Wechseln Sie beim Ausatmen jedesmal den Arm der näher am Körper ist, mal rechts, mal links.



Legen Sie dann die Hände an die Taille, Handflächen nach oben und zu sanften Fäusten geschlossen. Mit dem Einatmen stoßen Sie beide Arme nach vorne, die Hände öffnen sich, Handflächen zeigen zum Boden. Ausatmend die Arme wieder zum Körper heranziehen. Üben Sie diesen Teil 1-2 Minuten. Spüren Sie in der Ausgangshaltung nach.



Jetzt kommt der letzte Abschnitt. Einatmend stoßen Sie beide Hände öffnend und nach vorne drehend nach oben, ausatmend rasch und kräftig wieder an die Taille ziehen. Verbinden Sie diese kräftige Bewegung mit einer ebenso dynamischen Feueratmung wie oben beschrieben. 1-2 Minuten üben, dann die Hände auf dem Unterbauch ablegen und Atmung und Herzschlag nachspüren. Wie fühlt sich Ihr Kopf an?

Übung 2: Aushängen

Öffnen Sie die Beine im Stand zu einer Grätsche, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Einatmend drehen Sie sich nach rechts und heben Sie die Arme zur Decke, lassen Sie sich ausatmend über rechts nach unten zur Mitte schwingen. Einatmend über die rechte Seite aufrichten und die Arme über den Kopf führen, über die Mitte nach links drehen. Ausatmend über links nach unten fallen lassen. Einatmend über links aufrichten. Wiederholen sie den Zyklus 5-10 mal. Atmen Sie dabei tief aus und ein.



Übung 3: Ha-Atmung

Stehen Sie aufrecht, Beine leicht gespreizt, Arme nach oben über den Kopf nehmen und tief einatmen, auf einem lauten „Ha“ ausatmend Oberkörper nach vorn fallen lassen und locker aushängen. Einatmend wieder nach oben aufrichten. Solange wiederholen wie es Ihnen gut tut. Lassen Sie mit jedem Ausatmen Spannungen, Ärger, alles Unangenehme los. Bei Schmerzen oder Blockaden in der Lendenwirbelsäule gehen Sie lieber zu der „Aushängeübung“ oder ersetzen Sie die dynamische Vorbeuge durch ein sanftes seitliches Ausschleudern. Die Arme nehmen dabei den Rücken in die Drehung mit.

Übung 4: Heldenhaltung

Sie stehen in einer weiten Grätsche. Von hier aus den rechten Fuß um 90° nach außen drehen, der linke dreht um 30° mit. Ihre Füße sind wie beim Aufrechten Stand über die drei Schmelzpunkte Ferse, Großzeh- und Kleinzehballen fest mit dem Boden verankert. Für die Breite und Weite des Schrittes ist es maßgeblich, dass Sie Ihr Becken ganz nach vorne drehen können während Ihr hinteres Bein gestreckt bleibt. Beugen Sie nun das rechte Knie, beide Füße behalten ihren sicheren Stand. Stellen Sie sicher, dass Ihr hinteres Bein gestreckt und auf der Außenkante des Fußes belastet bleibt. Das vordere Knie befindet sich in einer Linie mit dem rechten Fuß, vermeiden sie das Einknicken des Knies nach Innen. Die Öffnungsfähigkeit Ihrer Leiste, die Dehnfähigkeit in der Wade und die Beweglichkeit im Becken-Lendenwirbelsäulenbereich bestimmen Ihre Schrittlänge.

Drehen Sie nun Ihren Oberkörper nach vorne zu Ihrem rechten Bein, heben Sie das Brustbein. Heben Sie beide Arme nach oben, die Handflächen schauen sich an, Ihr Blick schweift entspannt in die Ferne. Die Schulterblätter drehen mit den Spitzen nach außen und vorne Richtung Achseln, dadurch erhalten Sie mehr Freiraum in Ihren Schultern. Die Arme dehnen nach oben, die Ellbogen und Handgelenke bleiben dabei entspannt, die Arme üben einen Gegenzug auf die Schulterblätter aus. Lassen Sie die Atmung tief und frei fließen, damit sie Sie bei Ihrem Auftritt unterstützt. Wechseln Sie die Seite und beobachten Sie welche Seite Ihnen leichter fällt. Fällt es Ihnen schwer oder leicht, ein Held zu sein? Für was benötigen Sie Heldenmut?



Übung 5: Vorbeuge im Stand

Nehmen Sie die aufrechte Haltung ein und beugen Sie von hier aus Ihren Oberkörper nach vorn, die Hände kommen mit den Handflächen oder den Fingerspitzen zum Boden. Um den unteren Rücken zu entlasten und die Bandscheiben nicht zu quetschen sind die Knie gebeugt. Strecken Sie dann das Becken über die Sitzbeinhöcker nach schräg oben, so dass die Lendenwirbelsäule und die Rückseiten der Beine gedehnt werden. Die Schulterblätter richten sich auf, wie wenn Sie die Schulterblattspitzen Richtung Achselhöhlen ziehen, das Brustbein hebt sich dabei zugleich Richtung Kinn. Der Kopf hängt entspannt oder vom Nacken her leicht gehalten, spüren Sie was Ihnen angenehmer ist. Wenn Ihnen die Vorbeuge Schwierigkeiten macht weil Sie z.B. Schmerzen im unteren Rücken haben, nehmen Sie sich einen Stuhl zu Hilfe auf dem Sie Ihre Hände abstützen, konzentrieren Sie sich dann mehr auf das Strecken der Wirbelsäule.



Übung 6: Zentrierung

Kommen Sie in eine bequeme aber aufrechte Sitzhaltung auf einem Stuhl, einem Meditationshocker oder auf dem Boden. Schließen Sie die Augen, entspannen Sie Unterkiefer, Stirn und Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Mitte Ihrer Stirn. Nehmen Sie diesen Bereich wahr. Wenn Ihre Gedanken woanders hin wandern holen Sie sich immer wieder zum Ihrem „Dritten Auge“ zurück. Wenn Sie hier ein Kribbeln oder Wärme spüren – sehr gut. Stellen Sie sich jetzt vor wie Ihre Wahrnehmung mit dem Ausatmen in die Mitte des Kopfes sinkt. Halten Sie Ihre Konzentration an diesem Ort. Atmen Sie ruhig, tief und gleichmäßig. Nach einer Weile an diesem Ort der Konzentration lassen Sie mit dem Ausatmen Ihre Aufmerksamkeit und ein Lächeln zu Ihrer Galle hin wandern. Einatmend die Galle wahrnehmen, ausatmend zulächeln. Vertrauen Sie Ihrem Körpergefühl bezüglich der Lage der Galle. Nach einigen Minuten vertiefen Sie die Atmung, spüren den Kontakt Ihres Körpers zur Unterlage, öffnen die Augen. Gähnen Sie, dehnen und strecken Sie sich und kommen Sie wieder ganz hier in den Raum zurück. Können Sie sich auch in dieser ruhigen Übung, in der die Sinne nach Innen gerichtet sind, Ihre Wachheit und Lebendigkeit bewahren? Sie können diese Übung auch in der Rückenlage ausführen, abends im Bett und natürlich jedes andere beliebige Organ oder Körperteil mit Ihrer liebevollen Aufmerksamkeit unterstützen.

Ein Widder-Gedicht

Leben ich komme

*Auf goldbesetzten Schmetterlingsflügeln hinausjagen ins
holprige Windgestöber
durch Donner, Blitz und Sonnenschein
bewegt werden - bewegt sein
rauschhaft der Geschwindigkeit hingegeben
übermütig rasantes Tempo genießen
lachen im Windkanal*

*Mitten hineintauchen ins undurchdringliche Blau des
Gefühlsmeers in mir
Eintauchen, durchtauchen, wegtauchen
Strudel, Wirbel, Wellen, Untiefen erleben
nur keine seichten Ufer
aufbrausender Wind
aufpeitschende Gischt
welch ein Genuss*

*Lauwarme Leidenschaft verglüht in brennendem Verlangen
verhaltene Wut schleudert Feuerbälle
Hitze und Glut sind mir willkommen
sei begrüßt Lebendigkeit
Halbherzigkeit adieu
Freude, Tränen, Lachen, Streiten
den Lebensnektar auskosten
voll und ganz*