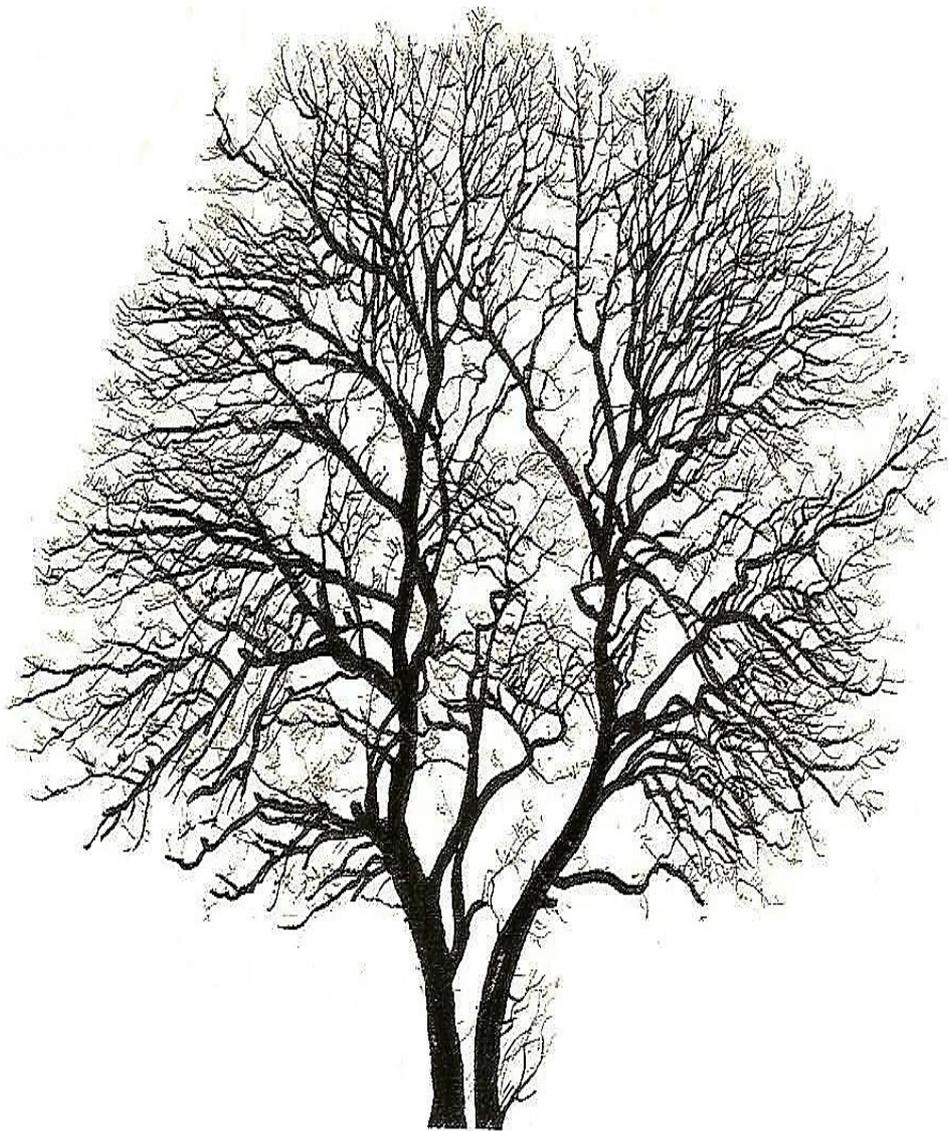


## Ahorn

die eigene Mitte finden, Balance

Der Ahorn ist ein feingliedriger und harmonisch in sich ruhender Baum. Die Blätter sind handförmig, mit fünf ausgeprägten Spitzen und wenigen zusätzlichen Zähnen. Das bunte Herbstlaub ist sehenswert. Ein ausgewachsener, freistehender Ahorn ist wie ein kraftvoller, zum Raum hin ausstrahlender und zugleich zusammenfassender Mittelpunkt. Übertragen, auf mich als Mensch, bedeutet das: in der eigenen Mitte zentriert und in mir selbst zuhause zu sein - und dabei gleichzeitig offen im Erleben für die Weite und Fülle der mich umgebenden Welt zu bleiben. Ahorn ist ein hervorragendes Instrumentenholz, denn es ist resonanzfähig, also weich genug, um zu schwingen, und gibt doch dem Klang etwas Härte, Helle und Substanz. Auch hier zeigt sich seine Ausgewogenheit.



Wer  
die Mitte  
findet,  
sieht  
das Ganze.

aus China



♩ = 120



Ba - lan - ciert in mir sel-ber, aus -  
ge - glich - en, ver-traut. Das  
Le - ben webt um mich her-um. Ich ste -  
he still, schau - e mich um.



Wie das goldgelbe Herbstlaub, so vermittelt die Farbe **Orange** Trockenheit und Wärme. Ihre wohlige Körperlichkeit ist dicht, aber gleichzeitig auch transparent. Orange vermittelt das Gefühl von Sicherheit und einer Empfindung, zu Hause, bei mir selbst zu sein.



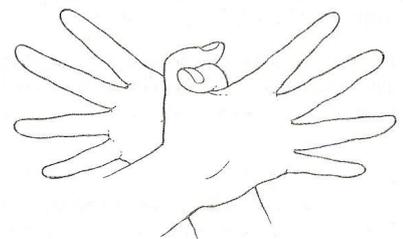
Die Rune **Gifu** stellt das große Rad des Universums dar, das sich um seine Spindel in der Mitte dreht. Alles wird in einem vollkommenen Gleichgewicht gehalten und die sich bewegende Energie immer ausgeglichen. Es ist also eine Kraft, die dazu anleitet, ein harmonisches Gleichgewicht zu finden.

Gemächlich schreitet der **Hirsch** auf die große Lichtung. Es ist ein sehr edles Tier, von einer großen Anmut und Ausstrahlung, und wird als geheimer „König des Waldes“ be-



trachtet. Seine ganze Erscheinung strahlt eine Ausgewogenheit von Zartheit und Kraft, von innerer Leidenschaft und Eleganz aus. Bei den Indianerstämmen ist er das Sinnbild für das Herz und Hüter am Tor zur Geisterwelt. Begegnet dir ein Hirsch, so ermuntert er dich, dein Leben mit Bestimmtheit voranzugehen, dir deiner inneren Kraft, deiner schöpferischen Potenz bewusst zu werden und deine Träume in die Realität umzusetzen.

Bei dem **Garuda-Mudra** legst du zuerst die rechte und linke Hand mit eingehakten Daumen auf den Bauch und atmest einige Atemzüge. Danach legst du die Hände auf das Brustbein, drehst dann die Hände Richtung Schultern, spreizt die Finger und atmest wieder einige Atemzüge. In Indien ist Garuda der mystische Vogel, der seine Schwingen ausbreitet und elegant und leicht durch die Lüfte segelt. Dieses Mudra aktiviert und belebt die Durchblutung und den Kreislauf.





Da vorne fließt ein kleiner Fluss,  
den Paul jetzt überqueren muss.  
Weit und breit kein anderer Weg,  
hinüber führt ein schmaler Steg.  
Das wird ein Ding mit der Balance,  
denn verpasst er diese Chance,  
wird es nass und unbequem.  
Für Paule kein Problem!

ich balanciere mich



Bei diesem **Monochord** sind ca. 20 Saiten auf eine Holzbohle aufgezogen und alle auf den Grundton G gestimmt. Wenn man nun mit den Händen abwechselnd darüber streicht, erklingt ein steter und obertonreicher Saitenklang, der eine wohlige Entspannung und Geborgenheit auslöst, wie ein Fließen und ein Ruhen zugleich. Es spielen dazu im Wechsel: eine **Querflöte** und eine **Gitarre**, in G-Dur.

+ TTRO, Fingerspitzen, außen (III.II. ... ) und frei

*Stelle dir vor, du bist die Nabe eines sich drehenden Rades. Um dich herum pulsiert das Leben, viele Eindrücke gleichzeitig, alles ist in Bewegung. Du selber bleibst stiller Beobachter, entspannt, in deiner Mitte, zentriert.*