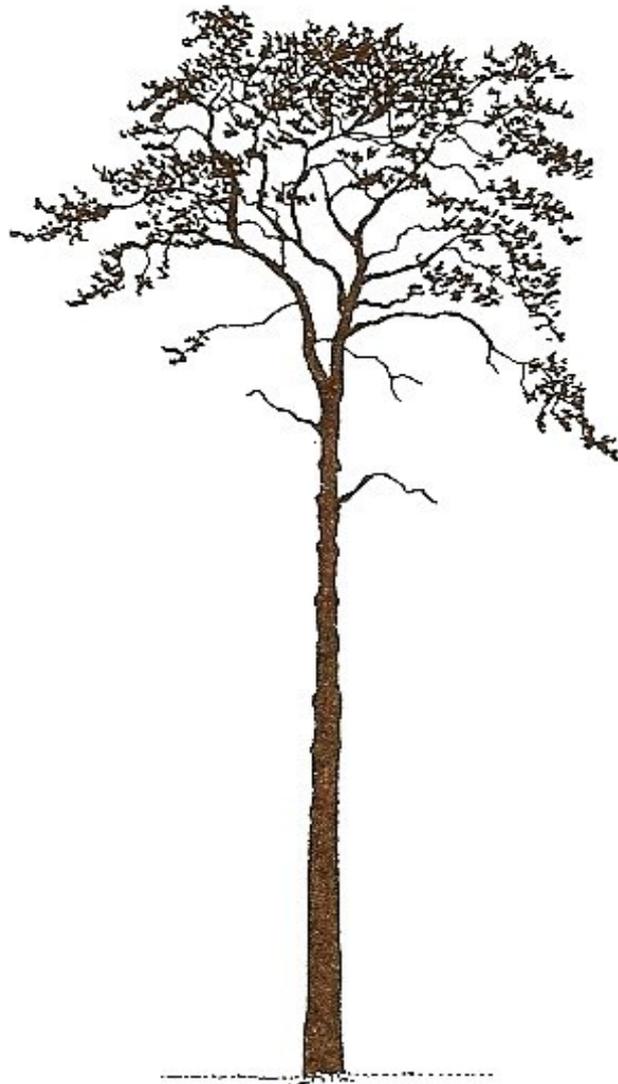


## Kiefer

Einfachheit, Direktheit

Die Kiefer ist ein artenreicher Nadelbaum, der in forstwirtschaftlichen Beständen schnell und hoch wächst. An windigen Küsten, freistehend oder in den Bergen kann sie dagegen eigenwillige, sperrige Formen entwickeln. Sie ist sehr anspruchslos und wächst auf kärglichstem, sandigem Boden, sogar auf nahezu kahlem Felsen, als Sorge das Licht für ihre Bedürfnisse. Die Kelten haben die Kiefer sehr geachtet und sprachen vom Feuerbaum, weil ihr Stamm eine rötlich-geflamnte Rinde hat und weil ihr harziges Holz gerne zu Fackeln verarbeitet wurde. Die Kiefer lehrt dich das bedingungslose Sein: bleibe einfach und du selbst. Die Kiefer löst Melancholie, Antriebslosigkeit und sie verbindet dich wieder mit dem Leben. Außerdem entfacht die Kiefer das Feuer der Begeisterung in dir, das notwendig ist, um Ideen zu realisieren.



Ein heller  
Wintermorgen.  
Die Holzkohle  
ist guter  
Laune,  
knackt  
und sprüht.



Issa

♩ = 108



Ich bin ein-fach da, im-mer da,  
Du bist ein-fach da, im-mer da,  
so wie du im Wind, ein -  
so wie ich im Wind, ein -  
fach nur sein, in  
fach nur sein, in  
mir, in dir, in mir.  
dir, in mir, in dir.



**Ocker** weckt Assoziationen an helle Erden, Sand und Hautfarben. Es ist eine leichte Trübung des Gelb-Orangen. Der verbleibende Gelbanteil verleiht dem Farbton Licht, Wärme und Zufriedenheit, ihr Trübungsanteil Materialität und Bodenhaftung.



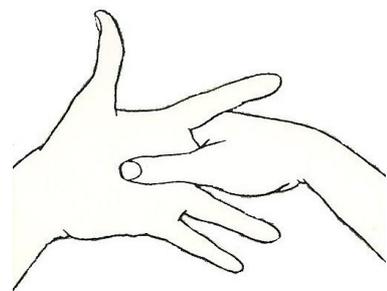
Die Rune **Ken** vertreibt die Dunkelheit. Sie ist das innere Licht, das uns, wie die Flamme einer Fackel, den Weg weist. Sie erzeugt die Klarheit der Gedanken, die zum Erkennen wichtiger Details erforderlich ist, und entfacht das innere Feuer der Begeisterung. Ken steht für das Können und das Entfalten der inneren Kräfte nach Außen.

**Möven** leben vor allem am Meer und an den Gewässern in Küstennähe der eher kühleren Klimazonen. Sie leben ge-



sellig in Kolonien und sind flinke, ausgezeichnete Flieger, die auch gut schwimmen können. Sie bauen ihre unordentlichen Nester auf Klippen und Felsvorsprüngen. Die Möve ermuntert dich, dir selbst treu zu bleiben und dabei auch unkonventionelle Wege zu gehen. Dabei folgt sie dem Pulsschlag des Meeres, mit Ebbe und Flut, so wie auch unsere Gefühle kommen und wieder gehen.

Bei dem **Shaakini-Mudra** lege zuerst beide Hände an den Nacken und drücke die Finger etwas an. Ziehe dann das Kinn an und streiche mit den Händen mehrmals den Nacken entlang nach vorne zur Brust. Lasse deinen Unterkiefer dabei locker hängen. Forme nun dieses Mudra, indem sich die Hände in den Fingermulden zwischen Zeige- und Mittelfinger der linken Hand und Daumen und Zeigefinger der rechten Hand ineinander fügen. Es ist wie ein Haltenwerden und Lösen zugleich. Es löst Verspannungen im Nacken, im Kopf, in den Kiefergelenken, es verbessert die Verbindung von Kopf-Herz-Bauch und stärkt die Schilddrüse, die für die Regulierung der Hormone zuständig ist.





Paul steht einfach so herum,  
man könnte meinen, er sei stumm.  
Aber nein, er hört nur still  
und schaut genau, was er hier will.  
Ohne irgendein Gehabe  
folgt er seiner leisen Gabe.  
Es ist ein nüchterner Effekt:  
einfach und direkt.

ich bleibe einfach



**Kleine Perlen** tropfen und prasseln unregelmäßig auf das gespannte Fell in einer Rahmentrommel. Unterstützt wird dies von dem schabenden, knarrenden Geräusch einer **Ratsche** und einem **Knarzer**, der klingt wie das knarrende Ächzen eines Baumes, hervorgerufen durch ein eigentümliches Blasinstrument, indem eine lange Plastikzunge zum Vibrieren gebracht wird. Hinzu kommt das freie Spiel auf einer einfachen **Bambus-Klarinette** (G-Dur).

+ TTRO, kl. Stoffschl., schräger Rand, auch fest

*Spüre deine Existenz. Du bist einfach hier, machst gar nichts. Fühle es in deinem ganzen Körper. Du mußt niemandem etwas beweisen, auch dir selbst nicht. Du darfst einfach nur sein.*