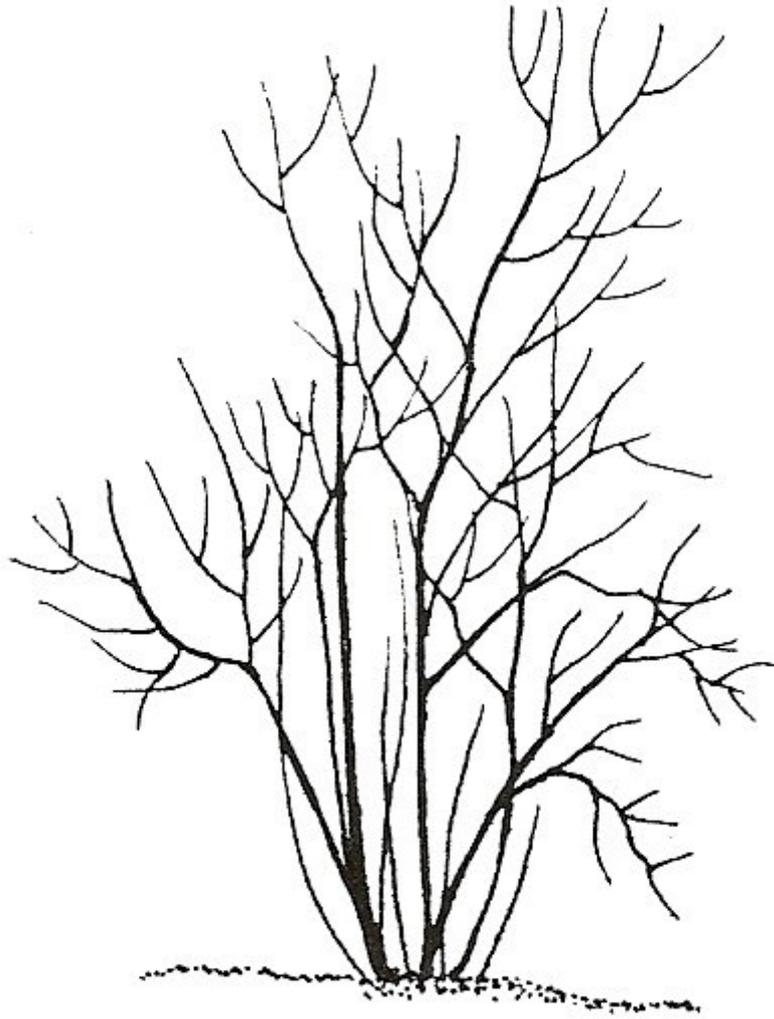




## Haselnuss

Leichtigkeit und Spielfreude

Die Haselnuss ist ein anspruchsloser Pionierbaum. Schon ab dem Boden wächst sie meist mehrstämmig in Buschform, mit vielen gertenartigen, geraden Ästen. Durch den hohen Stockausschlag mit vielen neuen Trieben sieht die Haselnuss immer jung aus, so dass man ihr Alter schwer schätzen kann. Sie trägt eine gesunde Leichtigkeit in sich und wirkt fröhlich, verspielt und sorglos. Sie führt uns zu dem inneren Kind, zu dem Anteil in uns, der nicht vergessen hat, wie man spontan und flexibel spielt, wie man lacht, wie man sich wundert, wie man glücklich ist. Die Haselnuss hilft, Gefühle wieder in Fluss zu bringen und Verfestigungen und Stauungen aufzulösen. Ihre leichte Kühle reinigt und klärt Geist und Seele. Die Haselnuss erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die Gabe der Sensitivität und Intuition.



Ein  
Blütenblatt,  
das zurückkehrt  
an seinen  
Zweig? -  
Ein  
Schmetterling!



Moritake

♩ = 90



Ich spie-le, zeit-los ver-sun-  
 ken, prob-ier - e hier und da,  
 ent-deck - e Neu - es. I-ch  
 spie - - - le.



Das helle **Grün** ist ein Bild der Lebenskraft und die heilende Farbe überhaupt. Es ist die Kraft, die das Leben wieder herstellt und erhält. Bei einem gesunden Menschen und in der Natur sind die Wesensglieder (Körper, Seele, Geist und Lebensenergie) in ständiger Bewegung, in ständigem Fluss, in einem Prozess nie endender Verwandlung – immer entstehend und wieder vergehend, bilden sie ein empfindliches, strömendes, lebendiges Gleichgewicht.



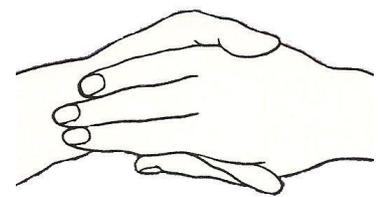
Die Rune **Raid** ist die kraftvolle Beweglichkeit, die Handlungen ausrichtet und kanalisiert. Sie ist die Kraft hinter den Lebenszyklen, die rhythmische Aktionen bewirkt und uns antreibt. Sie führt zur Selbstverantwortung und zu einem mutigen und dankbaren Ja zum Leben.

**Otter** gehören zur Familie der Wiesel und Marder. An Bächen, Flüssen und großen Seen sind diese scheuen, nacht-



aktiven Tiere zu finden. Mit ihrem langgestreckten, geschmeidigen Körper, ihrem wasserdichten Fell, den kleinen Ohren, den langen Schnurrbarthaaren und den Schwimmhäuten zwischen den Zehen haben sie sich gut an das Leben im Wasser angepasst. Es sind sehr verspielte Tiere, sie laufen, schwimmen, kugeln sich, verschlingen ihre wendigen Körper ineinander und scheinen kaum zu ermüden. Leicht und frei wie ein Kind, unvoreingenommen und mit offenem Herzen, so wird im Spiel das schöpferische Potential freigesetzt und beschränkende Verhaltensweisen, Ängste und Konditionierungen überwunden. Otter, danke für deine Spielfreude und Leichtigkeit.

Bei dem **Wellen-Mudra** werden die Hände so ineinander geschoben, dass sich die Innenflächen berühren und von den äußeren Fingern eingefasst werden. So entsteht eine flexible Verbindung, die sich geschmeidig hin und her bewegen lässt, wie ein Fisch, der durch das Wasser gleitet, oder Grashalme, die vom Wind auf und nieder gedrückt werden, ohne dabei zu zerbrechen. Dieses wiegende, schwingende Mudra wirkt lösend und es stärkt dabei den Kreislauf, das Lymphsystem, den unteren Rücken und die Geschlechtsorgane.





Auch unser Paul war einmal klein,  
da genügte noch ein Kieselstein,  
der war Blume, Katze oder Ball -  
es gab noch Wunder überall.  
In der nassen Erde wühlen,  
mit dem Falter Fangen spielen,  
jeder Tag war viel zu kurz,  
und am besten war: ein lauter Furz.

ich erlaube mir zu spielen



Wie ein Kind suche ich mein Spielmaterial zusammen: verschieden große **Konservendosen** zum Trommeln, mit Holzspänen oder einem kleinen Holzstück gefüllte Dosen zum Rasseln und eine kleine **Spieluhr**, die ich immer nur ein kleines Stück weiterdrehe, bis der nächste Ton erklingt. Hinzu kommt ein selbstgebautes, einfaches **Xylophon** mit nur vier Tönen (D E G A).

+ SPU, Einzeltöne / 4 XYL / TTRO, gerollter LAP, leicht schlagen

*Betrachte deine Arbeit, deine Handlungen und auch dein Denken als Spiel. Nimm das Leben nicht so ernst. Genieße dein Tun, wie ein spielendes Kind. Lege das Ergebnis in göttliche Hände.*