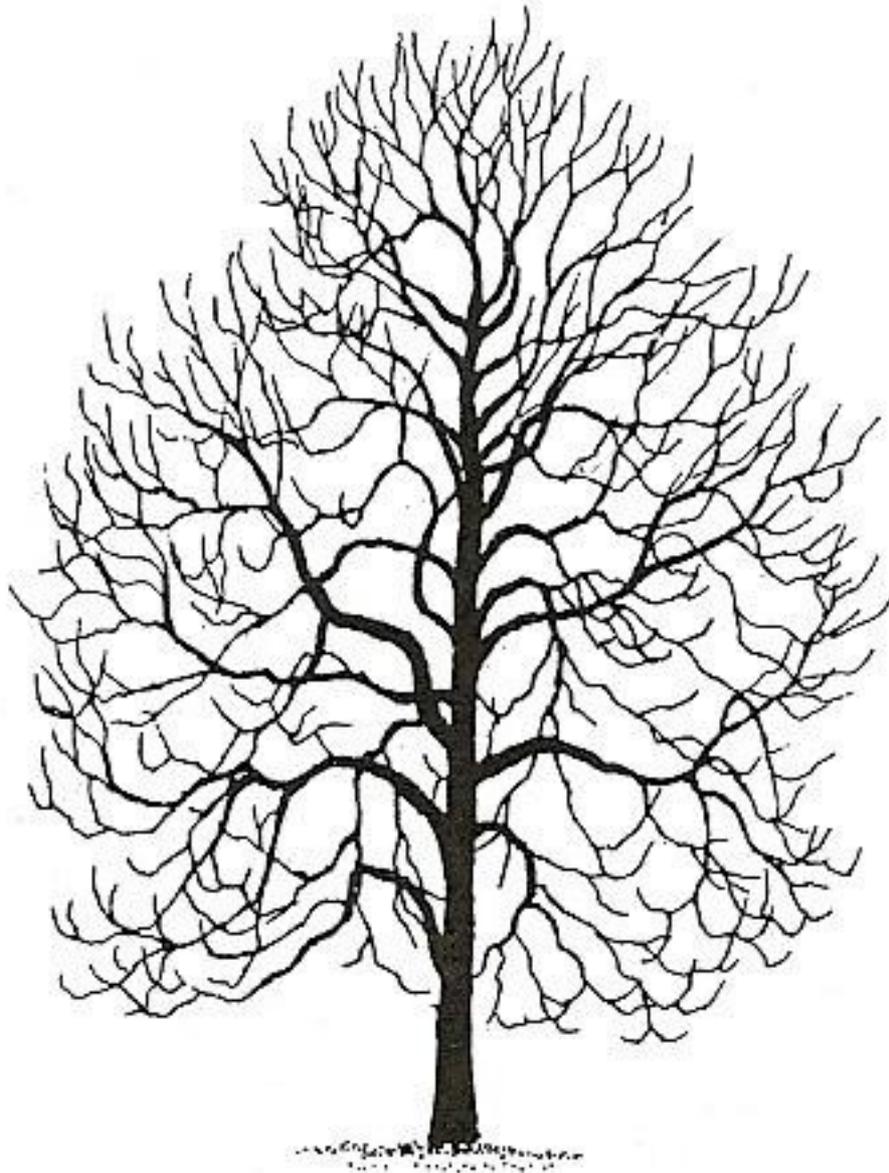




## Kastanie

Fülle, Lust und Lebensfreude

Die Rosskastanie ist ein hoher Baum mit einer dichten und weit ausladenden Krone, dessen untere Äste sich optimistisch nach oben schwingen. Auffallend sind die großen, gefächerten Blätter, die prall gefüllten und klebrigen Winterknospen und, im Frühjahr, die riesigen Blütenkerzen mit ihren weißen bis rötlichen Scheinrispen mit bis zu 90 Einzelblüten. Wer steckt sich nicht gerne im Herbst, wenn die stacheligen, hellgrünen Ummantellungen aufgesprungen sind, eine glänzend braune Kastanie in die Tasche? Die Kastanie erscheint vor Kraft strotzend, prall, üppig, zuversichtlich und selbstsicher. Sie strahlt Gesundheit und Reichtum aus, denn sie hat von allem genug und sie verschenkt freudig von ihrer Fülle. Lust empfinden, im Flow sein, ja: Ekstase zulassen - auch das sind Seiten eines sinnlichen und spirituellen Lebens.



Den ganzen  
langen Tag  
gesungen -  
aber der Lerche  
war es  
nicht lang  
genug.

Basho



♩ = 108

Tan - zen - de Lust und Freu - de,  
 üp - pig, prall, Ek - sta - se, Zu - ver - sichts, Sinn - lich - keit,  
 im Flow sein, leicht und frei,  
 gut ge - launt geht es vor - an.



Rot ist heiß, ist die Liebe und die Leidenschaft. Hier sprechen wir von dem **Zinnober- oder Kadmiumrot**, welches (im Vergleich zum Karminrot) noch einen geringen Orangeanteil besitzt. Mit dieser Farbe denkt man sofort an Feuer und Blut, an sinnliche und energische Aktivität, an glühenden Zorn wie lebensfrohe Lust. Es ist die substantiellste und dichteste aller Farben, die uns hilft, unser Ich zu inkarnieren.



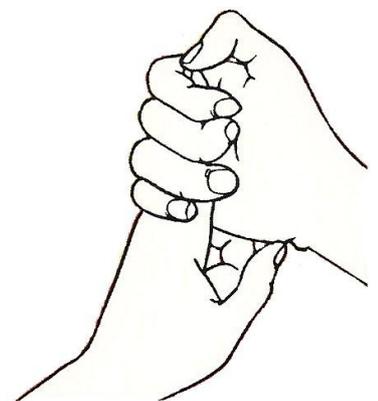
Die Rune **Sol** ist wie die Sonne eine Kraftquelle, die das Licht bringt und das Leben erhält. Es ist eine vibrierende, energetisierende Kraft, die hilft, das eigene Potential freizusetzen und die persönliche Individualität herauszubilden. Sol steht für die Ganzheit und dafür, dem eigentlichen inneren Wesen in schöpferischer Weise Ausdruck zu geben.

Ursprünglich leben **Pferde** in großen Herden, in offenen Tä-



lern und weiten Steppen. Als ausgeprägte Fluchttiere haben sie die Fähigkeit entwickelt, sich schnell zu bewegen. Pferde wecken unsere Bewunderung, ihre weichen Nüstern, ihre sanften aufmerksamen Augen, ihr schlanker, vitaler Körper, ihre harten Hufe, ihr eleganter Trab und ihr befreiender Galopp sind faszinierend und wecken das Bedürfnis nach Freiheit und ungebremstem Bewegungsdrang. Pferde lassen uns die Lebenskraft erleben, die Bewegung, Wachstum und Ausdruck bedeutet.

Bei dem **Kundalini-Mudra** umfasst die rechte Hand den linken Zeigefinger, die rechte Daumenspitze legt sich auf die Spitze des umschlossenen Zeigefingers. Beide Hände bilden lockere Fäuste und werden so tief wie möglich vor den Bauch gehalten. Sehr deutlich wird hier die sexuelle Kraft angesprochen und stimuliert. Anders gesehen, symbolisiert der umhüllte Zeigefinger unsere Seele, die umschließenden Finger die äußere Welt und der von oben berührende Daumen das Göttliche.





Lieber noch als dumm da sitzen  
mag Paul durch die Felder flitzen:  
mit vollgas über die Savanne,  
schneller noch als Freundin Anne.  
Das erfüllt mit Lust und Freude  
- es ist ein Spaß für beide.  
Doch es steigert die Ekstase  
geht die Jagd auf Hase!



ich lebe meine Lust



Der mitreißende Klang und lockere, zügige Rhythmus einer mit den Händen gespielten **Rahmentrommel** zieht einen sofort in seinen Bann. Man möchte mitschwingen, von diesem Groove getragen werden, tanzen, vielleicht singen oder eine Melodie dazu spielen. Das übernimmt hier eine kleine **Blockflöte**, unterstützt von einem **Kontrabass**, der für die notwendige Bodenhaftung sorgt.

+ S49-RAS ( h d b . ) / TTRO, Hände, Rand, im Rhythmus und frei

*Schüttele, im Stehen, locker deinen ganzen Körper, lasse überall los. Lasse das Schütteln, wie von selbst geschehen, dann werde zum Schütteln.*