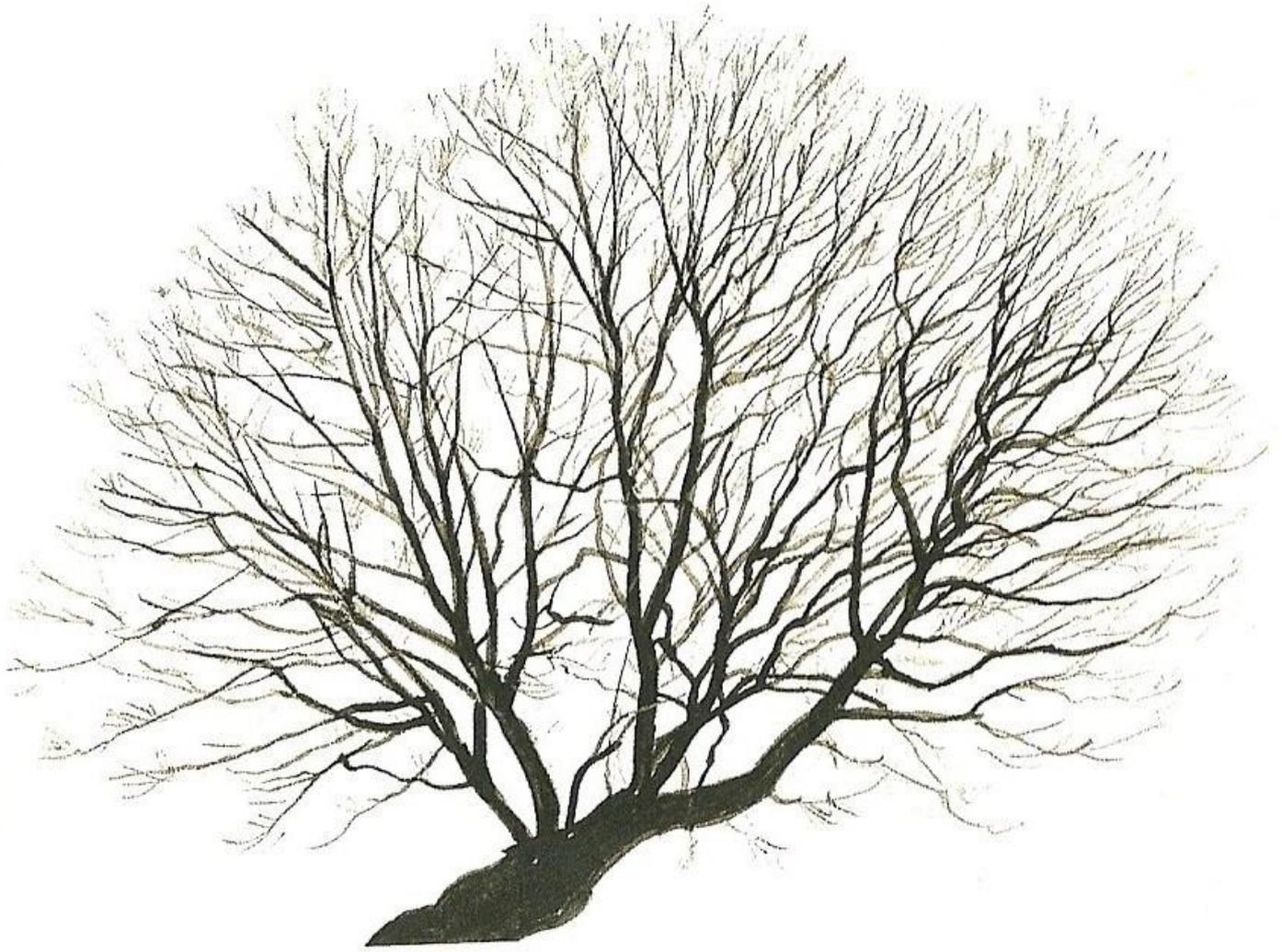


Weide

Fließen, Bewegung, Vitalität

Weiden stehen gerne in Ufernähe von Seen, Flüssen und Feuchtwiesen, wo sie zur Befestigung der Uferböschung beitragen. Auffallend ist hier ihr oft schräg gestellter Stamm. Es sind schnellwachsende Gehölze. Weiden stehen mit der fließenden Lebenskraft des Wassers, mit dem Mond und den weiblichen Kräften in enger Verbindung. Sie sind ein Symbol für Fruchtbarkeit und Wiedergeburt. Mit ihrer Frische lösen und erweichen sie nicht nur körperliche Schmerzen, sondern auch seelische Blockaden, wie Verspannungen und Verhärtungen. Steckt man einfache Weidenruten ins Erdreich und bewässert diese, so wurzeln sie freudig aus, genauso wie kräftig zurückgeschnittene Kopfweiden. Deshalb sind Weiden zu einem Symbol von Vitalität und der sich immer wieder selbst erneuernden Lebenskraft geworden.



Am
Wegesrand
strömt
vom Quell
das klare Wasser
durch
Weidenschatten.



Boncho

♩ = 100

Ich flie-ße, wel-le, strö-me,
 las - se ge-scheh`n. Ich
 schwin-ge, lö - se, trei - be, be -
 we - ge mich. Ich



Das frische **Mai-Grün** ist ein Sinnbild für den Frühling, wenn die ersten zarten Blätter aus ihren Knospen sprießen. Es ist die Kraft, die das Leben wieder hervorbringt. Dieses Gelbgrün wirkt anregend und unbeschwert, fast aufdringlich.



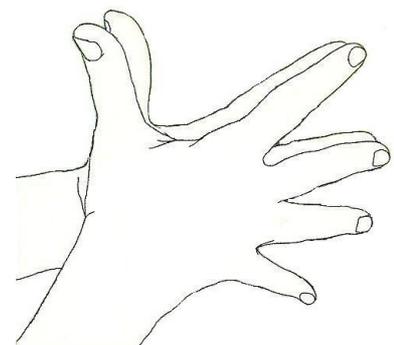
Die Rune **Lagu** beschreibt das Element Wasser als eine fließende Macht und Trägerin der Lebenskraft, die auf ihrem Weg alle Existenzebenen reinigt und erfrischt. Lagu ist die Kraft, die aus dem völligen Eintauchen in eine Erfahrung kommt. Sie fördert die Einstimmung auf das eigene intuitive Wissen, auf den eigenen inneren Rhythmus, und zeigt oft eine Zeit der Neubesinnung und Neuordnung an.

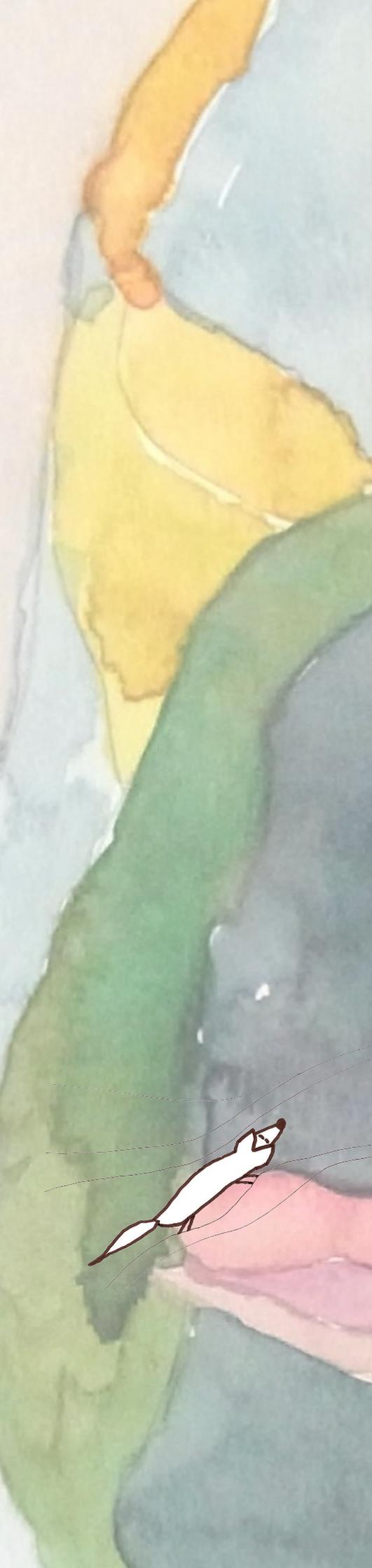
Die **Grau- oder Wildgans** ist, im Vergleich zu den Enten, größer und schwerer, mit längeren Beinen und längerem Hals. Als Grasweider sind sie weniger an das Wasser gebun-



den als die Enten. Gänse haben ein ausgeprägtes Sozialverhalten. Sie leben in großen Verbänden und sind mit ihrem Partner meist ein Leben lang verbunden. Im Herbst ziehen die Gänse in großen Verbänden aus dem Norden in den Mittelmeerraum. Sie fliegen dabei in großen Höhen und bilden auffällige keilförmige Ketten, wobei die mühsame Leitfunktion von wechselnden Gänsen übernommen wird. Gänse sind ein gutes Beispiel für die Vereinigung von Himmel und Erde, von Freiheit und Verwurzeltheit. In der vorchristlichen Zeit galten sie als Vögel der Schöpfung. Gänse helfen, die spirituelle Kraft mit der sexuellen zu verbinden, eine Familie oder ein neues Arbeitsteam zu gründen und aus dieser Gemeinschaft heraus die verbindenden Ziele zu verwirklichen.

Bei dem **Anti-aging-Mudra** werden die gespreizten Finger mit dem Ausatmen kräftig aneinander gedrückt. Täglich mehrmals und zunehmend länger und kräftiger wiederholt, stärkt es allgemein die Vitalkräfte und das Lymphsystem. Die eigene Ausstrahlung bleibt vital und frisch, voller Spannkraft und Elan.





Paul möchte schwimmen gehen,
doch noch bleibt er am Ufer stehen.
Das Wasser fließt so herrlich leicht.
Er springt hinein, vielleicht.
Dann fängt er zu paddeln an
und zeigt allen, was er kann.
Erfrischt und nass kommt er zurück,
es braucht nicht viel zu diesem Glück.

ich bewege mich



Im Hintergrund ist das stete Fließen und Plätschern von einem **Fluss** zu hören. Es ist eine weiche Kraft, die wie endlos in Bewegung zu sein scheint. Dies wird durch das leichte Gleiten mit den Händen über die A-Saiten von einem **Klangbrett**, sowie von den ab und zu eingestreuten Einzeltönen c und e, unterstützt. Hinzu kommt ein dynamisches Spiel auf einem **Xylophon** (GAcega).

+ KB / TTRO, (O . . . O . . . O | | . O . | .) und frei

Bewege dich: laufe, schwimme, tanze! Gehe ganz auf in diesem einfachen, körperlichen Fließen. Bewegung ist Leben, ist Kraft. Spüre, wie sich deine Verspannungen lösen und deine Lebensgeister erwachen.