



## Sumpfyypresse

elementare Lebenskraft

Die Sumpfyypresse ist ein charakteristischer Baum in den ursprünglichen Sümpfen und Flussniederungen im Südosten Nordamerikas. Zu der Familie der Sumpfyypressen gehören auch der Küstenmammutbaum (Redwood), der mit 120 m Höhe zu den weltweit größten Bäumen zählt, und der Urveltmammutbaum. Die mexikanischen Sumpfyypressen werden „die Alten des Wassers“ genannt, was den Respekt vor diesen großen Baumwesen beschreibt. Um diesen Baum in seiner Höhe erfassen zu können, muss ich ein Stück zurücktreten. Dann wirkt er wie ein Riese, aber anders als z.B. eine große Buche oder Eiche - mehr wie eine Urgestalt, mit einer tiefen, untergründigen Kraft. Es ist eine mächtige, erstaunlich emotionale Energiedichte, der ich als Mensch klein und beeindruckt gegenüberstehe. Spüre diese Energie fließen.



Ja Schnecke,  
besteige  
den Fuji,  
aber  
langsam,  
langsam!

Issa





♩ = 90      *p*

Huuuh (Atemluftstrom)

Ur - gewalt und Le - bens-kraft,

res-pekt-ein - flö-Bend, rie - sen - groß. Sie

fließt, man spürt es kaum.



Ein **helles Reed** ist eine mittlere Gelbtrübung, die weder grünlich noch orange ist, aber die Wärme des Orangen und die lebendige Frische des Grünen in sich trägt. Hinzu kommt die Lichtqualität des Gelben mit der trockenen, erdigen Kraft einer beginnenden unbunten Farbe.



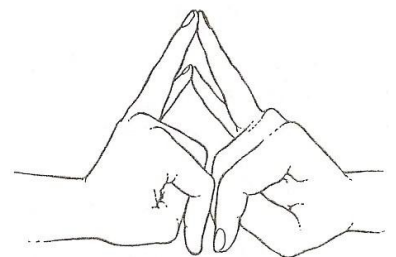
Das **Sanskritzeichen OM** beschreibt das unvorstellbare Universum mit allem, was entstanden ist. Der untere Bogen beschreibt die materielle Welt und den Wachzustand, der obere das Unterbewusstsein und den Schlaf und die kleine Schleife rechts die Traumwelt. Der kleine Bogen hier ist der Schleier, der den Menschen vom Göttlichen (Punkt) trennt.

Wilde **Honigbienen** leben in hohlen Baumstämmen. Sie besitzen eine hoch entwickelte Sinneswelt, mit der sie sich Landschaftsmerkmale einprägen und sich auf ihren Sammelflügen an der Sonne orientieren. Eine Arbeitsbiene lebt



nur etwa 30 Tage und durchläuft während dieser Zeit alle Aufgaben im Stock. Sie beginnt als Zellputzerin, Brutamme, dann speichert sie Honig und Pollen in den Zellen und nach der Fluglochwache beginnt sie mit den Orientierungs- und Sammelflügen. Auch die Königin ist fleißig und legt täglich über 1000 Eier. Bienen sind durch ihre Blütenbefruchtung für das Gesamtgefüge in der Natur unersetzlich! Sie verkörpern, mit ihrer hingebungsvollen Suche nach dem Blütennektar, die menschliche Suche nach der lichten Essenz des Seins.

Bei dem **Shakti-Mudra** sind Mittel- und Zeigefinger locker über die nach innen gelegten Daumen gelegt. Die Ring- und kleinen Finger stehen aufrecht und berühren sich an den Fingerspitzen. Dieses Mudra ist Shakti, der Göttin der Lebenskraft gewidmet, die uns wie eine gute Mutter durch das Leben führt und leitet. Stelle dir im Geiste die große Ur-Mutter vor, die dir auch in dunkler Nacht beisteht und dir Geborgenheit schenkt. Dieses Mudra verschiebt den Atemimpuls von der Brust in den Bauch- und Beckenraum und hat eine beruhigende Wirkung, so dass es das Einschlafen am Abend begünstigt, oder bei Krämpfen im Darm und bei der Menstruation entspannend wirkt.







Anfangs regnet es ganz sacht,  
dann wird es stürmisch in der Nacht.  
Es blitzt, es donnert und es kracht,  
Paul erschreckt bei solcher Macht.  
Die Welt wird wohl gleich untergehn,  
Paul ist jedenfalls nicht mehr zu sehn.  
Morgens ist dann alles still und fein,  
er hätte sich gefürchtet? - Aber nein!

ich spüre die Energie fließen



Wenn man auf dem gespannten Fell einer **Rahmentrommel** langsam kreisende Bewegungen mit den Fingerspitzen macht, entsteht ein feiner summender Ton, der wie eine untergründig fließende Energie wirkt. Ein ähnlicher Effekt entsteht, wenn man auf dem rauhen Rand einer großen **Tonschale** reibt. Hinzu kommt ein steter Ton eines mittelgroßen **Monochordes** (D3), sowie ab und zu eine Improvisation auf einem **Cello** in C-Dur.

+ zart. DJ-Rhythm. / C-FLÖ, d-Moll, harm. / TTRO, Handflächen gleiten

*Spüre in dich hinein und fühle die vitale Lebenskraft in dir fließen. Erlebe, wie sie alles durchströmt und wie ein Ozean durch dich hindurch wogt.*