

## Meine Erfahrungen zur 5x-Praxis des LÖWENZAHNWALZERS von Walpurgis Schwarzmüller November 2011

Der Prozeß des Erkennens und Verfeinerns durch die regelmäßige Wiederholung ist in sich sehr interessant und lehrreich. Die anfänglich zaghaften und etwas unsicheren Schritte bzw. Körperbewegungen bei voll konzentriertem Geist werden schnell sicherer, leichter, selbstverständlicher und klarer. Dadurch geht ein großer Raum mit einem feinen Gefühl von Freiheit und verspielter Freude auf. Das ganze ist ohnehin nur „Leela“ – ein Spiel, um die eigene Lebenskraft und Kreativität zu beleben, und das genieße ich in allen Zügen!

Außerdem nehme ich mit fortschreitender Übung immer mehr die einzelnen Körperteile und Gelenke/Knochen in den Bewegungen wahr. Manchmal spüre ich jede Zelle (also unendlich viel!), und gleichzeitig bin ich selbst eine einzige Zelle, die sich aus ihrem Kern heraus bewegt. Dazu passt das schöne Bild des Löwenzahns mit Knospe, Blüte und Pustelblume, dessen Qualitäten in mir belebt werden – ich bin selbst der Löwenzahn, der immer wieder entsteht, sich entfaltet und vergeht, d.h. sich im endlosen Raum auflöst. Bilder von Werden und Vergehen, von Geburt – Leben – Tod tauchen in mir auf und vertiefen die Erfahrung des Tanzes enorm.

Der  $\frac{3}{4}$ -Takt belebt ein heimisches Gefühl in mir ☺, und die Schrittkombination dazu kommt bald von selbst, angenehm, wiegend, sinnlich, leicht und meditativ. Durch die Automatisierung der Bewegungsabläufe nehme ich immer mehr „Punkte“ und Details darin wahr; ein sehr erfüllendes Gefühl.

Mein Freund macht oft mit, was insofern eine Herausforderung darstellt, als er viel Freude daran hat, kreative Faxen zu den einfachen Bewegungsabläufen zu machen. Ich lerne dabei, in meiner Mitte zu bleiben und den roten Faden nicht zu verlieren, egal was andere tun...

Ein paar Mal habe ich inzwischen diesen Tanz mit Freunden geübt. Erst in der Gruppe wird der Blumentanz eigentlich richtig als solcher erfasst, das Öffnen und Schließen der Blüte in der Gemeinschaft erlebt. Mir wird dabei der soziale Wert von gemeinsamer Bewegung im Tanz wieder bewusst, das uns alle in Freude und Freundschaft Verbindende. Das Erfassen der Technik erlaubt meinem Herz noch mehr zu fließen und mich hineinfallen zu lassen in die meditative Stimmung.

Die Musik und Bewegungen harmonisieren etwas in mir, ich spüre das Heilende im Tanz und die Freude am eigenen Ausdruck.

Vielen Dank an Uta, meine Tanzfreundinnen, die Göttliche Mutter und das SEIN!

## Der HASELSTRAUCH:

/.../ Mit seinem wechselhaften Erscheinungsbild hat der Haselstrauch bereits die alten Kelten in den Bann gezogen. Da sie glaubten, Götter würden in seinen Zweigen wohnen, verehrten sie die Pflanze mit besonderer Beachtsamkeit. Laut ihrer Auffassung besitzt der Strauch Eigenschaften, die mit bestimmten Menschentypen zu vergleichen sind.

Aus der Betrachtungsweise «wie der Baum, so der Mensch» ist das keltische Baumhoroskop entstanden, das von 21 Bäumen dominiert wird. Die Hasel charakterisiert das Aussergewöhnliche. Es sind Persönlichkeiten, die mit Genügsamkeit und einem gewissen Charme ihre gesteckten Ziele erreichen.

Sie verstehen es, ihre Umgebung für sich zu gewinnen und Aufmerksamkeit zu erwecken. Mit Intelligenz, Intuition und scharfer Urteilskraft engagieren sie sich für das Gemeinwohl.

Menschen dieses Baumkreises sind vom 22. bis 31. März und vom 24. September bis 3.

Oktober geboren, wie zum Beispiel Brigitte Bardot (28. 9.1934) oder Mahatma Gandhi (2. 10. 1869).

Der Haselstrauch besitzt aber noch ganz andere Charakteristiken. Die alten Germanen schrieben dem Donar geweihten Holz Wunderkräfte mit besonderen energetischen Eigenschaften zu. Die elastischen, biegsamen Zweige sind auch heute noch ausgezeichnete Indikatoren für feinstoffliche Schwingungen. Man verwendet sie als sogenannte Wünschelruten, mit denen man geopathische Strahlen, Wasseradern oder Quellen aufzufinden versucht. Der Strauch um Haus und Hof angepflanzt, soll Erdstrahlen anziehen und als natürlicher Blitzableiter dienen. /.../

### Heilkundliche Anpreisungen

Leider ist der Haselstrauch in der Pflanzenheilkunde in Vergessenheit geraten. In der einschlägigen Literatur der Phytotherapie wird die Pflanze kaum noch aufgeführt. Nur vereinzelt wird der Blätteraufguss von *Corylus avellana* zur Blutstillung, bei Durchfall und Hämorrhoiden empfohlen.

Der Tee der Kätzchen kann als schweisstreibendes Mittel bei Fieber eingesetzt werden.

Ausserdem können die jungen, zarten Blätter als Delikatesse portionenweise dem Frühlingsalat oder der Wildkräutersuppe beigemischt werden.

Von hohem Gesundheitswert sind die Haselnüsse. Sie enthalten bioaktive Substanzen wie Phytosterine und spezielle Fettsäuren. Neben wertvollen Proteinen und den Vitaminen A, B und C sind Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium und Eisen weitere Inhaltsstoffe. Diesen Nüssen wird sogar nachgesagt, dass sie mit ihren Wirkstoffen den Dickdarmkrebs verhindern, den Cholesterinspiegel senken und den Organismus vor freien Radikalen schützen können.

Neuste Erkenntnisse über die Heilwirkung des Haselstrauches hat die Gemmotherapie zutage gebracht. Es handelt sich hierbei um einen Zweig der Pflanzenheilkunde, der hauptsächlich in Frankreich durch die Forschungen des Mediziners *Henry Pol* aus Brüssel bekannt geworden ist. Die Gemmotherapie (griechisch: gemmo = die Knospe) bemüht sich, die Heilkräfte von Pflanzen im Embryonalstadium (Knospen, Schösslinge, Triebspitzen) nutzbar zu machen. Es handelt sich hierbei um pflanzliche Gewebe, die sich im Wachstumsstadium befinden und beachtliche Anteile von vegetabilen Hormonen (Wachstumsfaktoren wie Auxine und Gibberelline) enthalten. Diese besitzen je nach Ausgangsmaterial therapeutische Wirksamkeit und werden in Form von Glycerin-Wasser-Mazeraten (Extrakte) in Drogerien und Apotheken angeboten.

Der Knospenauszug des Haselstrauches gehört zum 37 Pflanzen zählenden Sortiment. Er fördert die Elastizität des Lungengewebes und wird als Mundspray bei Bronchitis, Bronchialasthma, Lungen-Emphysem und Lungensklerose empfohlen.

Aus: [http://www.natuerlich-online.ch/fileadmin/Natuerlich/Archiv/2003/02-03/52-55\\_Haselknospe.pdf](http://www.natuerlich-online.ch/fileadmin/Natuerlich/Archiv/2003/02-03/52-55_Haselknospe.pdf)

(Auszüge aus einer sehr interessanten Abhandlung!)

Für Uta und meine lieben Tanzfreundinnen von Walpurgis Schwarzmüller, November 2011