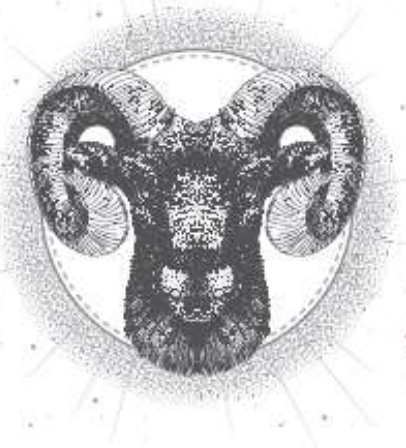

Widder

„Der Kopf ist rund, damit das Denken seine Richtung ändern kann."

Francis Picabia

Element Feuer

Schüler an Hochsensiblen Zapfenbarkeit mit

Kurztipps für den Widder Tag

Diese Tage können für verschiedene Dinge genutzt werden, wie zum Beispiel

Körperlich/Irdisch alles was den Kopf, die Augen und Ohren und die Sinnesorgane unterstützt, also Riechen, Hören, bewusstes Sehen, Augengymnastik… Verarbeiten von Früchten, Pflege von Obstbäumen….

Geistig/spirituell: all die täglichen Situationen nutzen, in denen ich herausfinden kann, wer „Ich bin…" wo meine Stärken und Schwächen liegen, wo ich Neues entdecken kann.

Seelisch: meine Gaben und Potenziale erkennen und leben, den eigenen „Raum" erobern und erkunden, will sich selbst sichtbar machen. Ausdruck durch die Stimme, Ideengeber, Sportaktivität und Kreativität leben…

Element: Feuer

Tagesqualität: Wärme

Heilungsqualität: Duft, Frucht

Pflanzenteil: Frucht

Körperzone: Kopfbereich bis Oberkiefer

Organsystem: Sinnesorgane

Planet: Mars

Jin Shin Jyutsu: Lungenstrom / Blasenstrom

Schüsler Salze: Nr. 1, 2, 5, 11

Alle Ebenen – Ganzheitliche Impulse | Grundprinzipien

Das Prinzip des Widders ist der Anfang aller Dinge, er sagt „Ich bin"; er setzt mit dem ersten Atemzug ins Leben eine enorme Kraft frei, er erobert sich seinen eigenen Raum, will sich selbst sichtbar machen. Kreativität und Spontanität sind ein unbändiger Wille in ihm angeboren, er hat Mut (Feuer), um nach außen zu springen, neuen Raum zu erkunden, ohne zu wissen was kommt:: starkes Vertrauen in sich.

Kontakt zur inneren Quelle zu finden, Selbstpflege lernen, fähig sein für das Eigene zu sein, auf sich zu hören, sich selbst Gehör zu verschaffen. Lernen, klare Unterscheidungen zwischen den eigenen Wünschen und denen von anderen zu treffen. Beginnen sich eigene Fähigkeiten anzueignen, ICH selbst zu sein und nicht das was andere von mir erwünschen zu sein. Ausdruck durch Stimme und ein Profil haben, aber auch das Gefühl zu haben „nichts wert sein", Unfähigkeit sich anzustrengen, das innere Kind annehmen lernen, Schuldgefühle, zu viel Dasein. Ungeduldig, aber auch ein starker Ideengeber…

Heilsteine

unterstützen mit Feueropal, Fluorin, Rhodochrosit;

ausgleichend: Amethyst, Tigerauge, Rosenquarz

Bach Blüten: Impatiens, Vervain, Heather, Rock Rose

Tarotkarte: Der Herrscher

Mit der Zahl 1 spielen

Wo finde ich heute das Eins-Sein, meine Einzigartigkeit, ein neuer Anfang…

Diese heute 1 machen (das Erste Mal…), oder 10 x Atmen, 100 Bürstenschläge über Haar…

Körperlich-irdische Impulse | Schüssler Salze

Schüsler Salze für den Widder

Nr. 1, Calcium fluoratum – für Bindegewebe, Gelenke und Haut.
Nr. 2, Ferrum phosphoricum – für das Immunsystem.
Nr. 5, Kalium phosphoricum – für Nerven und Psyche.
Nr. 11, Silicea – für Haare, Haut und Bindegewebe.

Mond

Mondkalendertipps

„Guter Tag für Geschäftsverhandlungen"

(a) :: abnehmender Mond
(z) :: zunehmender Mond

Merke: Kaffee + Schokolade :: Kopfweh

Gesundheit

Eiweiß wird besonders gut verwertet, Menschen mit Allergien gegen Eiweiß sollten Vorsicht walten lassen bei Verzehr von Fisch, Geflügel und tierischen Produkten. // Massagen // verstärkte Wirkung von Medikamenten // Sauna // viel trinken // Hautreinigung / Augenkompressen mit Augentrost

Körperpflege

Wimpertage eignen sich gut für Haare und Stoppelchen färben, Einwirkzeit ist wesentlich kürzer und die Farbe bleibt länger erhalten. // Haare schneiden > Locken // Hautpflege // entspannende Massagen (vor allem Gesicht) // Gesichtsdampfbäder // zuträglicher für den Körper (z) // aphrodisierende Bäder

Haushalt/Küche/Stall

Reinigung von Holz/Parkettböden // Fenster putzen, aber beides bei abnehmendem Mond. // ausgiebig Kühen, auch Geiten und Mutterkühen | backen | Schädlinge bekämpfen // neue Öfen anheben // Kellergänge putzen // einkleiden, kassieren lagern // Mist und Gülle ausbringen

Sonstiges

Milchverarbeitung // Stress vermeiden, sanft Kopfschmerzen // Haare 100x bürsten // Heilkräuter die an diesen Tagen gesammelt werden, entfalten eine größere Kraft bei Kopfschmerzen, Augenbeschwerden, Nase, Stirn und Nebenhöhlenproblemen zum Vorbeugen und Heilen. // Morgens nüchtern :> Spucke auf die Augenlider auftragen, gut für eingetrocknete und angestrengte Augen

Ungünstig

heilkräuter // Impfungen // alle OPs im Kopfbereich

Jin Shin Jyutsu

Das Strömen ist eine einfache Möglichkeit, sich täglich etwas Gutes zu tun, da man die Hände ja immer bei sich hat. Nicht nur für Widder Tiere an Widder lagen hilfreich sich mit dem Strömen zu unterstützen. Am einfachsten in Ies, als Kurzgriff, die **Ringfinger** zu halten, eine Hand umschließt das andere Ringfinger – ein paar Minuten, bis es warm wird, oder pulsiert oder bis du keine Lust mehr hast.

Unterstützend für…

Zugeordnetes Körperorgan: Kopf/Gehirn, Gesicht, Augen

Zugeordnetes Körperhaltung: die Seite Hautschichten, Bindegewebe

Bei Gefühlen/Einreihungen von: Trauer, Traurigkeit, Themen oder Dinge zum Loslassen, werden zu: Geborgenheit und Selbstliebe

Das Strömen wirkt immer aber, wenn der Organ/Ion des jeweiligen Sternzeichens oder auch als Gegenspieler genutzt wird.

Lungenstrom: Hochphase in der Zeit zwischen 4 und 6 Uhr.

Ankerschritt: Erster Schritt in der Abfolge des Verlaufs:
Re LS #14 / L re LS #12 und umgekehrt

(R/L deine rechte/ linke Hand | re/li deine rechte/ linke Körperseite | LS # Energiekreis)

Wann kann ich den Ringfinger halten oder den Ankerschritt für den Lungenstrom machen?

Themen der Lungenenergie: das Leben anpacken, in Bewegung/ Handlung kommen, allgemein Harmonisierer (Atmung), Kinder gesunden Menschenverstand, kräftige Stimme, alle Haut-Projekte auch Abgrenzungs-Themen, Schulter-Armbeschwerden, „meinen Raum schaffen, schützen und reparieren". Genügend Mut haben um sich auszudrücken

Gegenspieler in der Organuhr

Blasenstrom (Waage) (Hochphase in der Zeit zwischen 16 und 18 Uhr)

Ankerschritt: L KS #25 | Re LS #12 und umgekehrt.

Hilfreiche ergänzende Körpertipps für den Widder tag

Energiekreis #1: bringt Bewegung und Schwung in mein Leben, auf allen Ebenen

Energiekreis #10: Speicher der Fülle. Lebensfülle sehen und auch zulassen

Energiekreis #11: eigenes Autorität unterstützen, dient der Abgrenzung, dem Nein-Sagen.

Die gespreizte Fingerspitzen rechts und links seitlich (das Mittelscheitel) an den Kopf legen. Bringt einen Energieschub.

Seelische Impulse | Heilsteine

Unterstützen positive Wesensanlage des Widders

Feueropal: macht spontan und impulsiv, facht das Feuer der Begeisterung an, animiert dazu Ideen und Beschlüsse sofort umzusetzen, munitert auf, macht fröhlich und verjüngt, belebt die Emotionen, fördert die Freude an der Sexualität.

Regt körperlich die Hormonproduktion der Nebenniere und Geschlechtsorganen an, fördert Fruchtbarkeit, steigert Energieniveau.

Rubin: fördert Lebensfreude, Leidenschaft und Tapferkeit, Tugend und Mut; bringt Vitalität, Kraft und Dynamik; regt zu aktiver Sexualität an, steigert Leistungsfähigkeit, bringt Initiative eigener Wünsche und Sehnsüchte zum Leben.

Bei Infektionsanfälligkeiten; wirkt fiebersenkend, unterstützt das Immunsystem zu unterstützen; regt Milz, Nebenniere und Kreislauf an.

Rhodochrosit: regt Lebendigkeit, Aktivität, Erotik und intensive Gefühle an und hilft sich genügend eigenen Raum/Zeit zuzugestehen; wirkt stimmungsaufhellend, macht enthusiastisch, leicht und beschwingt, fördert Leistungsfähigkeit, bringt viele Ideen und erleichtert die Arbeit.

Erhöht die Anregung von Kreislauf, Blutdruck (nicht bei hohem Blutdruck nutzen) und Nierentätigkeit; verbessert Blutfluß der Blutgefäße und hilft bei Migräne.

Gleichen negative Wesensanlagen aus

Amethyst: fördert Nüchternheit, Konzentrationsfähigkeit und geistige Wachheit; hilft Erfahrungen und Wahrnehmungen geistig zu verarbeiten; klärt Träume, beruhigt langfristig, fördert Inneren Frieden.

Lindert Schmerzen, Schwellungen und Verspannungen; hilft bei Erkrankungen der Atemwege, Lunge, Haut, Nerven; sowie Durchfall, Störungen der Darmflora.

Tigerauge: Powerstein, verbindet geistige Clitoris (das Tigerauge) mit seelischem Durchhaltevermögen (das Jaspis) und der körperlichen Vitalität (der Hämatit); gegen Müdigkeit, Erschöpfung + Energiemangel; erhöht Leistungsfähigkeit und Durchhaltevermögen; hilft Schwierigkeiten zu überwinden und ermöglicht ein zügiges, entschlossenes Handeln.

Fördert die Eisenaufnahme im Darm und Blicken roter Blutkörperchen, verbessert Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Zellen, Gewebe und Organe.

Rosenquarz: steigert Empfindsamkeit, Einfühlungsvermögen, Liebesfähigkeit, Hingebungskraft und Romantik; beseitigt das Gemüt; nicht nachgiebig sein sondern verdeutlicht die eigenen Bedürfnisse und verhilft sie zu erfüllen; fördert Aufgeschlossenheit, Hilfsbereitschaft und ein harmonisches Zusammenleben.

Harmonisiert den Herzrhythmus, stärkt das Herz; regt Gewebedurchblutung an; hilft bei Blutbeschwerden, Störungen der Geschlechtsorgane und bei sexuellen Problemen; Fruchtbarkeitsfördernd bei Frauen.

Geistig-spirituelle Impulse | Tarotkarte

Der Herrscher (4)

Diese Karte steht für Ordnung in sämtlichen Lebensbereichen, Verantwortung, Kontinuität, pragmatisches Denkweisen, Disziplin, Klarheit, Selbstbewusstsein, Stabilität, Hegen Gebiebenen kann aufgearbeitet werden, Sortieren, Dachboden entrümpeln… Die Notwendigkeiten des Lebens sortieren und klären

Positive Aspekte

Möglichkeit Gefühle zu benennen, Grenzen neu auszuloten (gegenüber Partner und Chef), guter Tag für Umrüstungsmaßnahmen wie zum Beispiel Gehaltserhöhung oder Beförderung anzusprechen, etwas Neues beginnen.

Schattenaspekte

Macht, und Autoritätsmissbrauch, unnötige Strenge und Unruhe/Ungeduldigkeit, Gewalt, Brutalität, Gefühlsarmut, Überheblichkeit, Megalomanie

Planet

Mars | Wochentag: Dienstag

Zugeordneter Wochentag ist der Dienstag, er repräsentiert die Energien des Mars. Der Mars repräsentiert die männliche Urenergie und verkörpert Aktivität, Energie, Sexualität, Stärke, Standhaftigkeit und Durchsetzungskraft. Der Kriegs-Planet fördert Leistungswille und Sportlichkeit, aber auch Wut, Jähzorn, Zynismus und Kampf- und Risikobereitschaft. Meisenengle steht für Schaffenskraft, Initiative, Stärke, Selbstbehauptung, Antrieb, Willenskraft, körperliche und geistige Belastbarkeit, Entscheidungskraft, Spontanität, Ausleben von Emotionen. Ein besonderes Talent für produktive Prozesse und Kräfte zielgerichtet einzusetzen, ins gegenteiligen Einfluss können diese Kräfte auch unkontrolliert agieren und die Ziele aus dem Fokus verlieren.

Themen in dieser Zeit

- Was bringt mich in die Tat, in die Bewegung?
- Was erweckt meine Lebendigkeit?
- Was ist meine Leidenschaft?
- Wie reagiere ich auf Neues?
- Was möchte ich im Leben ändern?
- „Wer bin ich"?

mögliche Affirmationen

- Ich nehme mein Leben in seiner ganzen Fülle an
- Ich sage JA zum Leben (und seinen Möglichkeiten)
- Ich bin begeistert vom Leben, von mir, sowohl meinen Fähigkeiten
- Mein Streben richtet sich auf eine positive Zukunft
- Ich finde meinen individuellen Rhythmus im Leben

Zusammenfassung

Was kann ich an Widder tagen machen?

- Strömen: Ringfinger oder Lungenstrom/Blasenstrom
- Alles was dem Kopfbereich gut tut
- Seine Sinne nutzen, hören, ausprobieren, riechen, schmecken, hören, sehen…
- Guter Tag für Geschäftsverhandlungen, Kopf-Sachen
- Etwas Neues anfangen…
- Etwas tun, wo ich Willen und Mut brauche…
- Mich anerkennen „Ich bin" WASTWEIRI
- Das Leben anpacken, begreifen, Dasein / Zeigefinger
- Alles was mit „Früchten" zu tun hat…Pflege/Essen
- Würzig und scharf essen…

„Jeder Atemzug, der gut gelebt wird, macht gestern zu einem Traum des Glücklichseins und morgen zur Ekstase."

(Mary Burmeister)