

## Spurensuche SpätSommer- Zeit der Ernte + Verantwortung

### Welche Farbe hat der Spätsommer?

### Welcher Ton schwingt darin?

### Wie schmeckt er?

Der HOCH-Sommer ist vorbei. Spürbar-hörbar-sichtbar. Es IST morgens kühl, die Felder sind nicht mehr golden sondern ernteschwer und morgen leer geerntet. Heut beim Laufen – es ist deutlich stiller geworden. Die Luft riecht nicht mehr so sommerschwer wie an den heißen Julitagen.

**SPÄT-Sommer. Übergangszeit.** Das eine nicht mehr, das andere noch nicht. Nein, Herbst woll'n wir noch nicht. Ein wenig noch.... ZU sehr dürstet es uns nach der Sonnenkraft, nach dem üppigen, dem golden leuchtenden.

Gut, wir hier im Süden Deutschlands haben eben noch FerienZeit. Wir erleben diese Wochen im Wandel, im Übergang. Zeit der wunderbaren **Transformation**. Zwischen **Mitte August und Mitte September leben wir SPÄT-Sommer**.

Zugeordnet dem Element Erde und den Organen Magen und Milz gilt es deren **Qualitäten** zu leben: **die Mitte kultivieren, verdauen was da war, festigen, stabilisieren**. Milz und Magen wandeln Nahrung um, transformieren, damit sie dem Körper zugänglich wird.

Übergangsphasen sind schon immer heikle Zeiten, die uns leicht aus der Mitte bringen. Wir reagieren empfindlicher, sind anfälliger auf die ein oder andere Befindlichkeitsstörung (andere nennen so was Krankheiten).

Und noch eben kam beim Morgenlauf : Spätsommer – Übergang- ist wie **Wechsel-Jahre – Wandel-Jahre** - auch hier Umbruch – Wandel-Veränderung – das eine nicht mehr – das andere noch nicht ganz – **empfindsame Zeiten** in denen wir uns oft selber **fremd sind – neu finden** müssen. Nimms mal mit in die nächsten Wochen.... Spür mal.

Ein passendes Symboltier für diese Zeit ist der Bär. Äußerlich weich und innerlich stark. Gemütlich trottet er, gern auf der Suche nach leckeren Honigwaben. Er ruht in seiner Mitte. Der Raum in dem unsere Transformation stattfindet, ist ebenso unsere Mitte, unser Bauch. Dies Gefühl das wir alle kennen – nach einem leckeren Mittagessen, wohlgenährt, zufrieden, ein wenig noch sitzen bleiben, sich „bärig“ fühlen! Die Kraft des Spätsommers ist jene, die den vorhandenen Reichtum umwandelt in Nahrung, innere wie äußere.

Wie gut dass es **Yoga** gibt. Mit einer achtsamen **Übungspraxis** die uns in die Mitte führt und sie stärken können wir aktiv und bewusst für unser Gleichgewicht sorgen.

Wichtig natürlich auch – sich ausgewogen zu **ernähren**. Nimm dir Zeit für das Essen, bereite liebevoll und **achtsam** zu. **Genieße** alles, was du tust, **alles was du zu dir nimmst** – sei es nun Essen, lesen, hören, sehen.....

**Aus dem Yoga** sind nützlich Übungen die unsere Balance fördern, uns ins Gleichgewicht bringen. Rotationen, Drehpositionen helfen, uns in der Mitte zu spüren, kräftigende Ü der Körpermitte (Bauch, Beckenboden, Rücken) und natürlich auch Rückwärtsbeugen.

### Für alle Yoginis hier einige Impulse:

**Baum flow** – der bewegte Baum im Jahr **Berg**

**Vorbeuge** im Stand geht über **in kniender Held** – je Armseite nach oben hin öffnen – in Vorbeuge im Stand –Berg

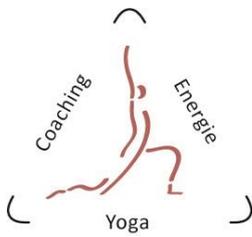
**Flow – Hund** – Brett – Beinspiel – Hund

Für die Handgelenke – **Tanzender Lotus** – Hände spielen

**Kleine Beckenschaukel** – verbessert

Körpergefühl, löst Verspannung im unt. Rücken

**Schulterbrücke**- aktiviert Magen- Milzmeridian, fördert Bauchatmung, begünstigt venösen Rückfluss



**Halber Schulterstand** - hinspüren – was macht diese Stellung mit mir, wie fühle ich mich? Probier doch mal **Sufikreise** – im Stand, im Sitz – 18 mal im Uhrzeigersinn, dann 18mal entgegengesetzt. Schließe, indem du beide Arme zu den Seiten führst, sie hebst, vor dem Gesicht wieder zusammenführst und dann zum Nabel senkst.

## Der rote Faden durch den Sommer

### Frühjahr-Zeit des Wachsens, Reifens – öffnen für das was IST und KOMMT

Was habe ich im letzten Herbst, im zeitigen Frühjahr gesät. Was möchte ich im Herbst ernten? d.h. ich habe mir bereits Gedanken darüber gemacht

### im Mai die Zeit der Sinne und der Lebenslust – sinnliche Explosion- seine schärfsten

Sinne erkennen, das Leben atmen, mich wahrnehmen

### im Juni die Zeit der Entfaltung und des inneren Wachstums – entfalten

Was oder wer wachsen will, braucht Raum dafür. Was ich im Außen bewegen will, muss ich erst im Inneren erreichen. Verwende ich meine Kraft für das was mir wichtig ist? Entfalte ich meine Ideen, Gefühle, Talente?

### Johanni Nacht, Mittsommer – ein

**Moment der MITTE** - Sonnenfest. der längste Tag – birgt bereits den Weg in die längste Nacht. Die Sommersonnen-wende dreht sich spirituell um Reichtum und Kraft. Sie markiert den Höhepunkt der Fruchtbarkeit der Natur, von Macht und Kraft der Sonne. Doch im Zenit ist ein Beigeschmack – ab jetzt wird das Licht wieder geringer, die Dunkelheit nimmt zu, bis mit der Wintersonnenwende der hoffnungs-tragende Rhythmus der Natur den Weg für Neues weist. - Mitte des Jahres – Zentrum – Danke für Fülle und

Reichtum – an Integration und Gleichgewicht arbeiten.

### Im Juli nun die Zeit der Vernetzung und des äußeren Wachstums – verbinden & hingeben

Reifen – geschehen lassen, Sonne und Regen annehmen; Balance darin finden

### Und mit dem August die Zeit der Ernte und der Verantwortung – reifen & ernten

Es gilt zu schneiden und zu bewahren. Die Fülle wahrnehmen. Manches braucht noch Sonne und Regen zum reifen. Dorthin die Energien geben wo es Erfolg verspricht.

### Der September fährt alles auf was da ist – ein Taumel an Farbenfülle, an Erntesegen. Das Leben will gefeiert werden, in Dankbarkeit und Zufriedenheit - danken

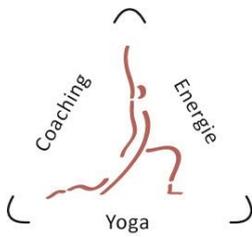
Die Spätsommer Qualität ist eine gute Zeit um sich um sein **Heim** zu kümmern. Schaffe dir einen Platz, an dem du zufrieden sein kannst. Weniger Renovierungsarbeiten, eher, erfreue dich an dem **was DA ist, was du hast**. Und entdecke: das ist eine ganze Menge.

Und dann erlaube dir – dies zu **GENIESSEN!** Der **Spätsommer ist die Hochzeit des Genusses**. Frischer Zwetschkuchen, Apfelmarmelade, Beerenfülle, Getreidegarben...

### Ausgleich durch Ernährung:

Süß und sauer. Klasse Zeit, wenn du jetzt an deiner Gesundheit arbeiten willst. Der größte Fehler ist, am Sommer unbedingt festhalten zu wollen. Wer nicht loslässt fährt keine Ernte ein. Den überrascht der Winter.

Viel Info auch übers web – 5 Elemente Küche Spätsommer – Element Erde



## Hildegard Burkert

-3/3-

Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

**Y**oga

**E**NERGIE

**C**oaching

individuell

ganzheitlich

alltagstauglich

SpätSommer

Segen in diesen Übergangswochen  
SonnenspätSommerTagen!