

Ausflug in die Welt der Runen

Vortrag am Runden Tisch Stuttgart



Runen Herkunft

offizielle Quellen

Woher die Runen stammen, läßt sich nicht mit aller Gewißheit klären.

- Als Runen bezeichnet man die alten Schriftzeichen der Germanen. Der Sammelbegriff umfasst Zeichen unterschiedlicher Alphabete in zeitlich und regional abweichender Verwendung. 2.-10. Jahrhundert
- Runen können einerseits als Zeichen für jeweils einen Laut geschrieben werden (Alphabetschrift), andererseits als Zeichen stehen für die jeweiligen Begriffe (Wortschrift), deren Namen sie tragen.
- Im 13ten Jahrhundert erschien die Edda, als Zusammenschrift dreier älterer Texte (Codex Regius). Hier ist zu beachten, das zum Zeitpunkt der Niederschrift, das Runenwissen nicht mehr gelebt wurde und somit Übertragungsfehler zu erwarten sind.
- Buchstabenschriften wurden von den Kaufleuten mehr und mehr verbreitet
- Naturverbundene Völker sind eher schreibfaul und lebten Ihr erworbenes bzw. Ihr altes Wissen.

Runen Herkunft

weniger gesicherte Quellen

- In der Magdaleien Höhle befinden sich Wandmalereien aus einer Zeit 18000-25000 Jahre v.Chr. Diese sind mit Runensymbolen in den Schraffierungen gespickt.
- Marby beschreibt in seinen Büchern, die Runen seien 200.000 Jahre und älter. Er stützt seine Aussage auf einen Runenstein mit Abbildung des Sternbildes des „Großen Bären“ . Durch die abweichende Stellung der Sterne in der Deichsel, konnten Rückschlüsse auf dieses Alter gezogen werden.
- Die Bock Saga ist eine Finnische Familiengeschichte. Diese erzählt die Geschichte der Menschheit über 1.000.000 Jahre. Durch die Kreuzzüge, die ebenfalls gen Norden geführt wurden, verbot Ihnen der schwedische König 1000 Jahre lang darüber zu Sprechen. Igor Bock, der letzte Nachfahre der Familie, berichtete im Jahre 1984 auf Goa darüber.

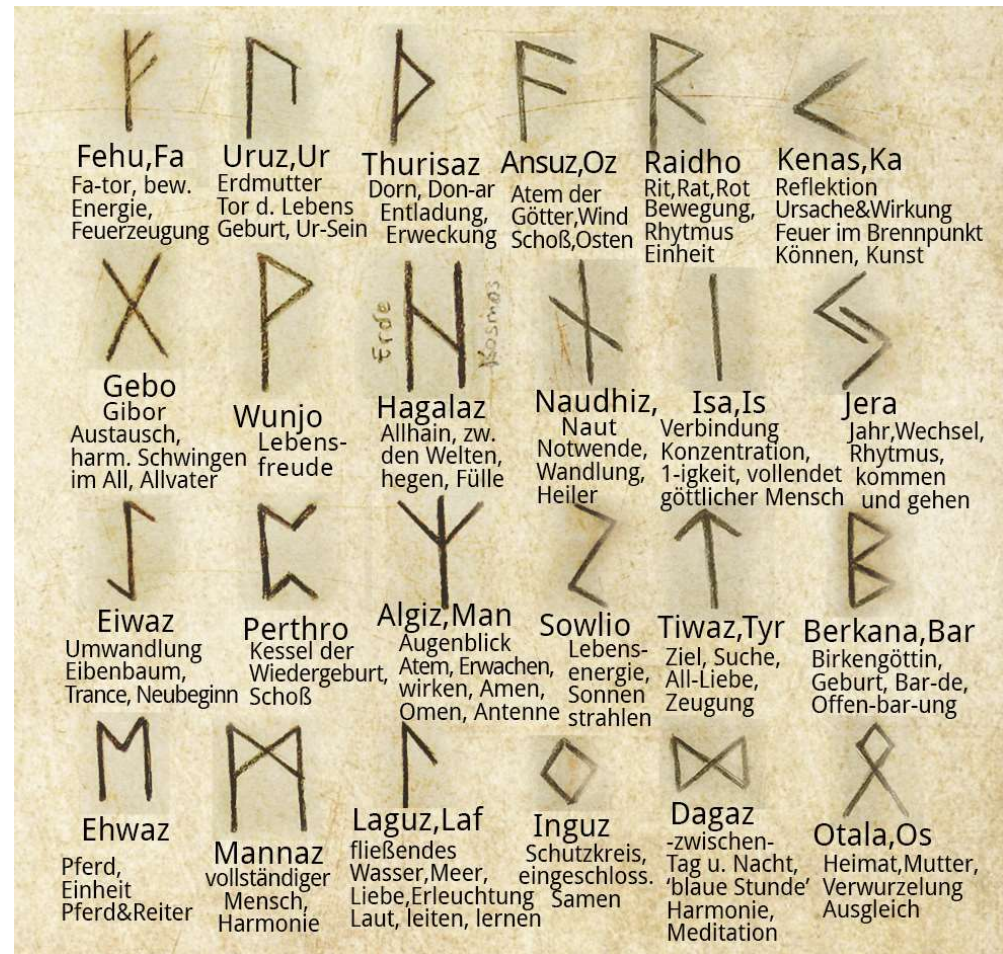
Runenreihen

Futhark

Es gibt unterschiedliche Systeme, bei denen unterschiedlich viele Runen zum Einsatz kommen.

Geläufig sind Einteilungen in ein älteres mit 24 Runen (germanisch), ein jüngeres mit 16 Runen und ein angelsächsisches mit 33 Runen.

Die Runen sind die aller ersten Energieträger und Schriftzeichen die es auf der Erde gab



Sternbilder im Norden

GROSSER WAGEN



CASSIOPEIA



SCHWAN



TYR

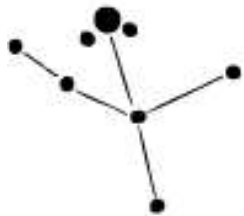


RIT, REID

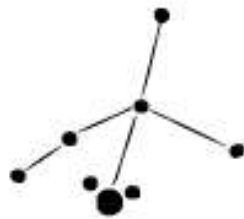
BAR

UR

ADLER

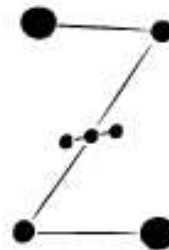


MAN



YR

ORION



GIBOR



HAGAL



SIG, SOL

Runenhäuser

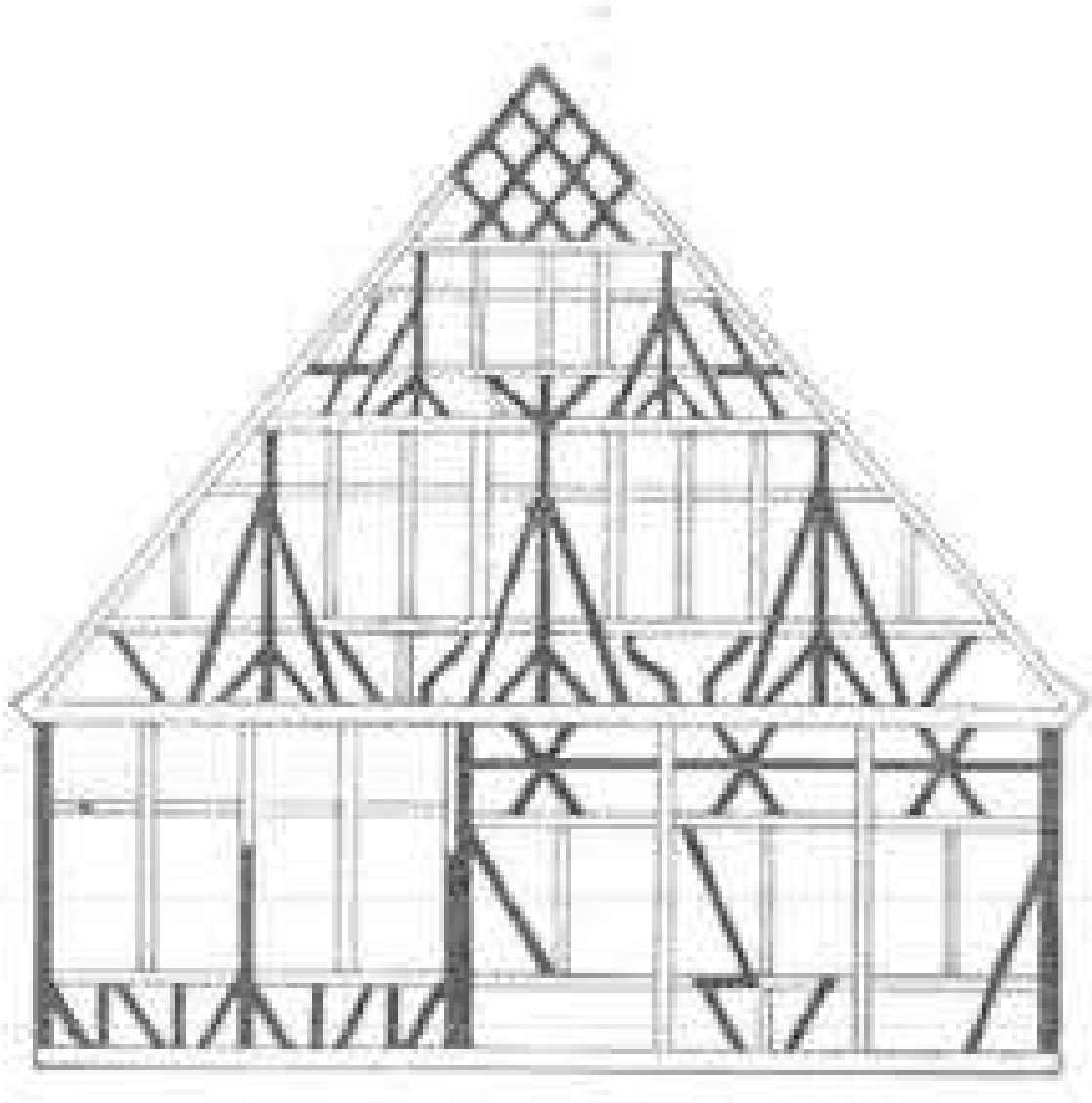
Altes Esslinger Rathaus

- Zur Harmonisierung der Energien (Feng Shui) wurden Runen in die Fassade des Gebäudes integriert. Der Vorplatz bietet Raum um auftreffende Energien umzuleiten oder zu begünstigen.
- ƚ Fehu
Geld Reichtum
- ✕ Gebo
Gabe, Partnerschaft
- ⚡ Ingwaz
Fruchtbarkeit, Ruhephase
- ⚡✕ Gar
Speer (Binderune)

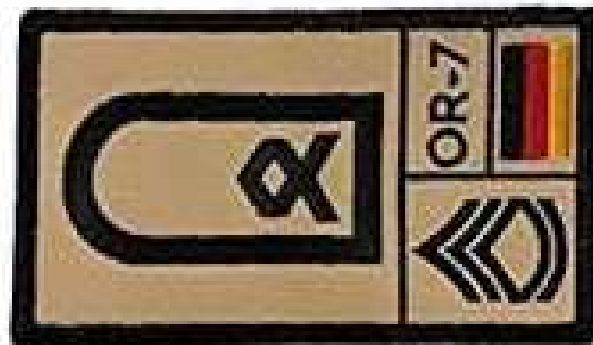
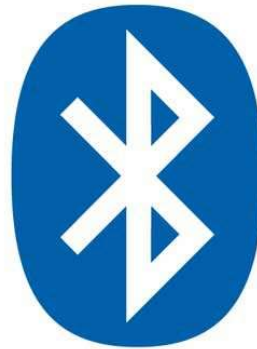
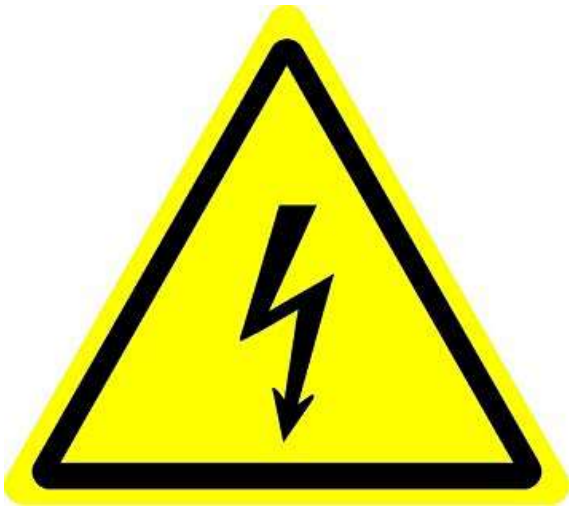


Runen im Fachwerk

Deutsche Fachwerkstraße



Runen im Alltag



Binderunen

Erstellen einer Schutzruna für Adam & Eva



Laut: A
ANSUZ



Laut: E
EIWAZ

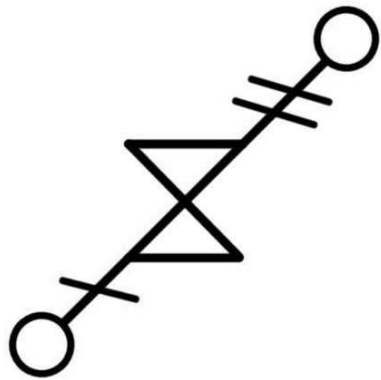


Laut: A + E
kombiniert

Die erzeugte Binderuna kann nun in Holz geritzt, auf Leder gemalt oder in Stein gemeißelt werden.

- Üblicher Weise folgt ein Räucherritual zur Weihe. Hierfür kommen je nach Geschlecht, verschiedenste Kräuter zum Einsatz.

Binderunen



~ Strong immune system ~
Sigil Witch



COURAGE



ENERGY



GOOD LUCK



PROTECTION I



HEALTH



LOVE



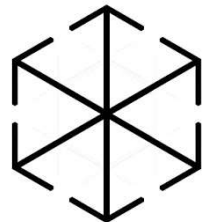
PROTECTION II



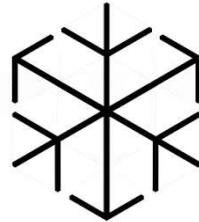
SAFE TRAVELS



RELATIONSHIPS



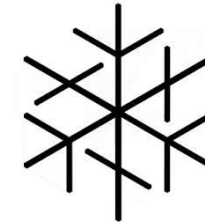
Hagal + 6xTyr
(channeling the dead and
protection from defeat)



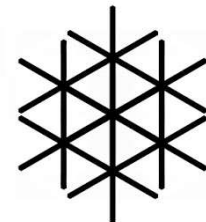
Man-Ti, Man-Ti, Man-Ti, Ha
(magickal growth by battle)



Ma-Dhr, Ma-Dhr, Ma-Dhr, Ha
(magnification of male power)



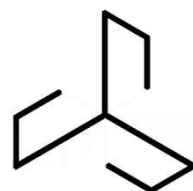
Ma-Nod, Ma-Nod, Ma-Nod Ha
(mastery over karma, through
working with its natural flow)



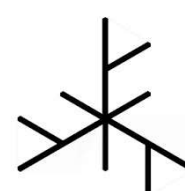
The Seven Hedges, Hoch-heil,
or Odin's Nine Staves of Glory
(full invocation of all 18 runes)



Sal-Sol-Sig
(perpetual victory in
birth, life, and death)



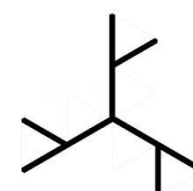
Wili-We-Wotan
(internal will)



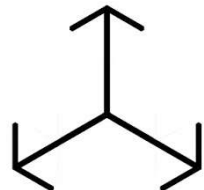
Vili-Ve-Fuotan
(external power)



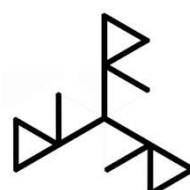
Aryan-Arman-Arhat
(the eternal Fanisk)



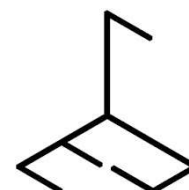
Ka-Kaun-Keunaz
(perpetual deflection
of curse/black magick)



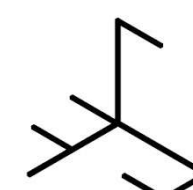
T-T-T (Tyr, Tivash-Tirya)
(full understanding of the
3 phases of incarnation)



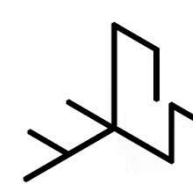
Rad, Rod, Ritter
(spreading of justice
and noble magick)



ALU or OLU
(healing spell of Ale
and Aryo-shamanism)



Flu (also written as Ulf)
(awakens cosmic love)

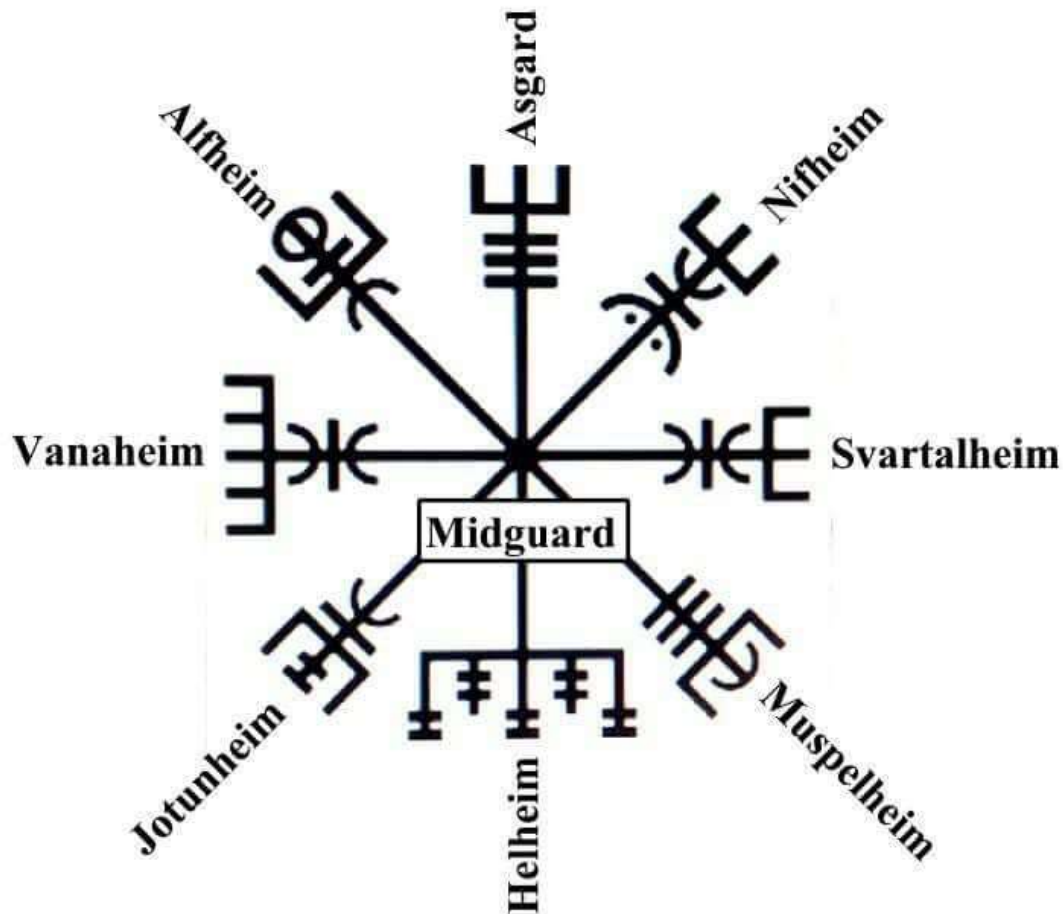


Fus (also written as Suf)
(produces sleep or trance)

Binderune

Vegvisir

9 Worlds Vegvisir



Das Vegvisir (Isländisch: Vegvísir, “Das den Weg Zeigende”

Es handelt sich um eine sogenannte Sigille. Der VIKINGERKOMPASS wird nur ein einziges mal schriftlich erwähnt. Im sogenannten Huld Manuskript, einer Ansammlung aus Zaubersprüchen.

“Wenn jenes Symbol geführt wird, soll der Träger weder bei Sturm noch Wind verloren gehen, selbst wenn der vor ihm liegende Weg unbekannt ist.”

Was ist Runengymnastik?

Runenymnastik ist ein einfacher Yogaweg, der aus den Runenzeichen der Germanen entwickelt wurde. Es setzt sich aus einer Körperformübung mit variierenden Obertongesängen zusammen.

- Es kann im Stehen, Sitzen oder Liegen praktiziert werden. Durch die Runen-Stellungen können wir die Energien des Himmels und der Erde aufnehmen. Wir können uns mit spiritueller Energie aufladen und damit uns und andere Menschen heilen.
- Runen-Yoga kann gut auch von ungelenkigen Menschen (Kranken, Behinderten) geübt werden. Es kann dynamisch in Bewegung (Tai Chi) oder ruhig (stehend) gemacht werden, je nach dem Bedürfnis des Übenden.

Ziele der Runengymnastik

- Die Runenstellungen stellen bioenergetische Antennenpositionen dar, die die verschiedenen Energien aufnehmen, die von den Runen symbolisiert werden. Während des Runenyogas kann durch eine Pendelprobe gezeigt werden, daß sich einerseits die persönliche Aura ausdehnt und auflädt, und andererseits die Runenkraft sehr weit ausstrahlt und dazu wird Körper und Geist belebt.
- Durch Runenyoga finden die Runen eine organische Verankerung im Persönlichkeitsfeld und auch im Umfeld des Übenden. Ähnlich wie in Asanapositionen des Yogas verfolgen Runenstellungen (stöður) folgende Ziele:
 - Körper- und Haltungsbeherrschung
 - Atmungskontrolle
 - Gedankenkontrolle durch Gesang
 - Gefühlskontrolle
 - Bewußtwerdung der Rune selbst
 - Beherrschung des Willens

Runengymnastik

Körperreaktionen

- Zuckungen, Krämpfe und Energieschübe zeigen, daß sich Kanäle öffnen und der Körper das freie Fließen der Energien wiedererlangt.
- Kribbeln zeigt das Fließen der Energien an.
- Zittern, Schütteln und Schaukeln tritt auf, wenn sich der Körper auf die Energieform einstimmt.
- Warmer Schweiß ist Anzeichen für Reinigungsprozesse und Aufheizung.
- Kalter Schweiß zeigt Kreislaufprobleme an. Sofort aufhören!
- Gähnen und Aufstoßen sind Mechanismen, ruhendes und stagnierendes Chi zu entfernen.
- Starke Darmbewegungen und Blähungen sind ebenfalls Zeichen sich lösender Blockaden.

Runengymnastik

Übungsort und Zeit

- Prinzipiell kann zu jeder Tageszeit und an jedem Ort geübt werden. Es hat sich aber gezeigt, daß es dennoch Unterschiede in der Auswirkung gibt, die von der Tageszeit, vom Ort oder der eigenen Vorbereitung abhängig sind.
- Runengymnastik ist in der Natur kraftvoller als in geschlossenen Räumen
- In der Früh ist Runengymnastik intensiver als am Abend
Empfehlung: 1h vor bis 3h nach Sonnenaufgang
- Unbekleidet verstärken sich Empfindungen.
- Wesentlich ist, in welche Richtung die Übungen durchgeführt werden:
Im Magnetfeld der Erde - also mit Blickrichtung nach Norden
- Geübt werden sollte täglich, mindestens 5-10 min.
- Besser irgendwann und irgendwo geübt als überhaupt nicht ;)

Is-Rune

Name: Is, iis, isa, Eis, Ich

Buchstabe: I (J)

Zahlwert: 9 = Weisheit, Klugheit.

Bedeutung:

- Rune des Ichs
- der Selbst- und Fremdbeherrschung der Persönlichkeit
- der magischen Kraft des Selbstbewusstseins

Zitate:

- Ich bin der Mittelpunkt und die Achse der Welt. (Gorsleben)
- Ich schöpfe die Kraft aus den tiefsten Tiefen, aus den Sphären der Erde, und aus den größten Höhen, aus den Sphären des Überweltraumes, den beiden Quellen des körperlichen und geistig-seelischen Lebens, indem ich mich in die Richtung auf die beiden Quellen einstelle, recke und strecke und die Ströme dieser Kraftfelder durch mich leite. (Marby)

Runengymnastik

IS-Rune, Grundstellung



Is-Runen-Allschaltung

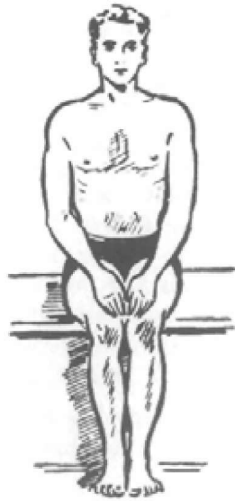


Is-Grundstellung

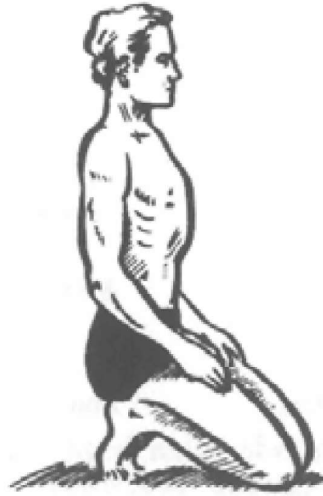
- **Körperhaltung:**
Oberkörper gerade, Kinn leicht angezogen, Füße rechtgewinkelt, Arme lose herabhängend, Hände seitlich angelegt.
Blickrichtung gen Norden
- **Kleines I:** Das Gaumensegel ist sehr hoch gezogen und schließt fest gegen die Nase ab. „Der Zungenrücken bildet eine Rinne, die von oben her durch den harten Gaumen gedeckt wird und somit einen Kanal bildet.“
- **Körpereigener Grundton.**
Kehlkopf und Nebenhöhle beginnen zu vibrieren. Breitet sich mit der Zeit immer weiter im Körper aus.

Runengymnastik

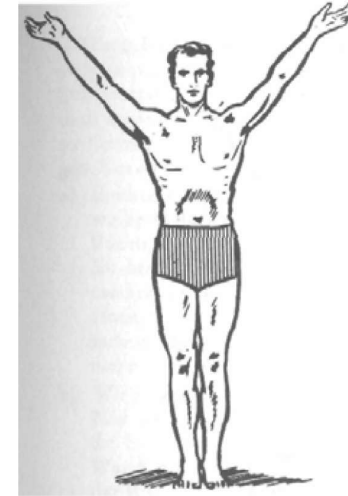
Körpergrundstellungen



Rücken gerade, Ober- und Unterschenkel rechtgewinkelt, Unterarme entspannt auf den Schenkeln aufliegend, Fingerspitzen berühren die Knie



Das Gesäß ruht auf den Fersen; Zehen, Rist, Schienbein, in einer Linie, Hände auf den Oberschenkeln; Rücken, Hals, Kopf in einer ungezwungen Geraden



Is-Runen-Grundstellung, Arme seitlich schräg nach oben erhoben, Handteller flach oder leicht schalenförmig weisen gleichfalls nach oben.

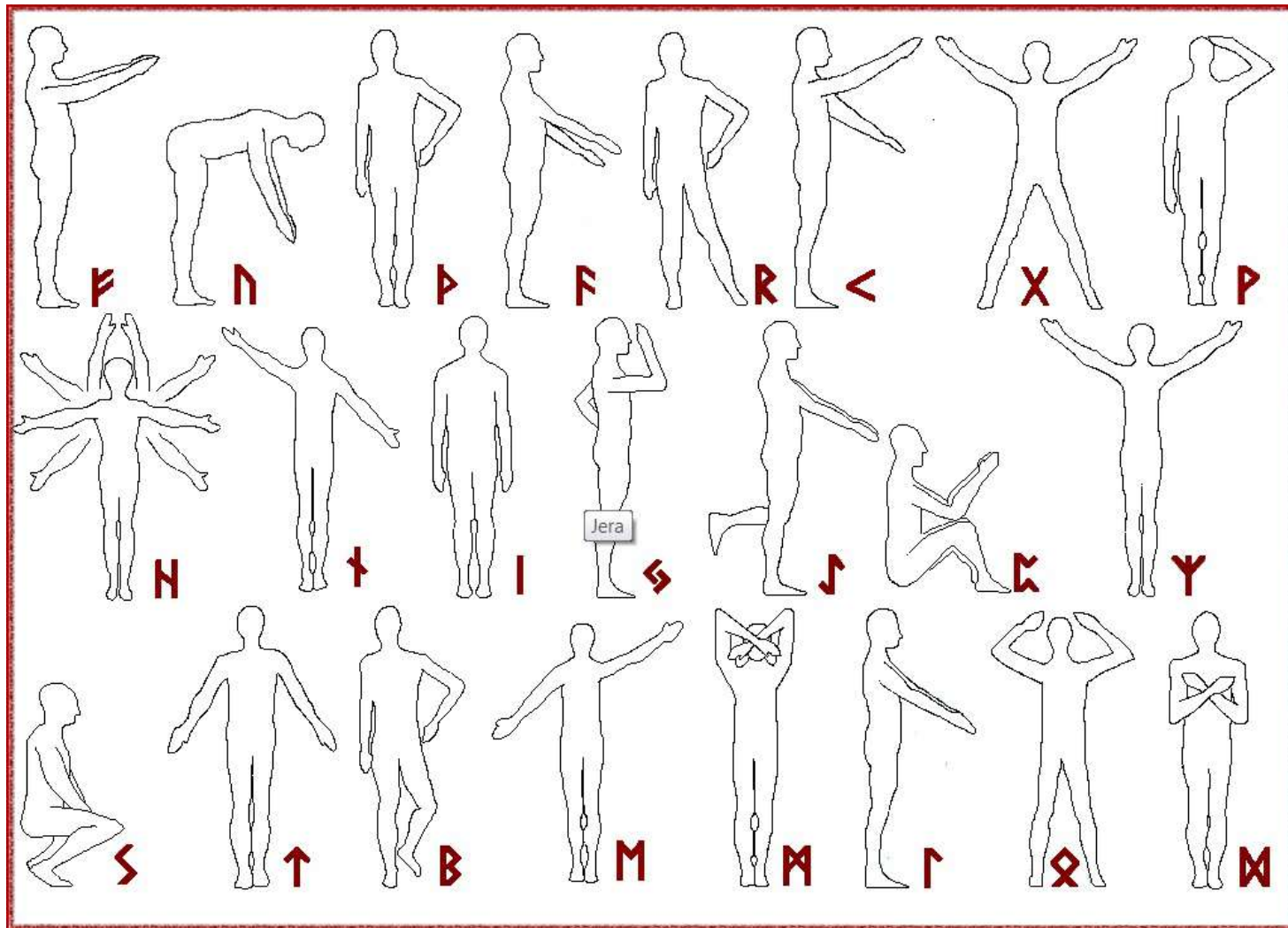
Vokalatmung

Rein müssen die Töne sein!

- A:** „Weite Mundöffnung, Oberlippe etwas hinaufziehen, Zunge tief herabgedrückt und flach nach hinten abgerundet. - Gaumensegel hängt schlaffer als bei anderen Vokalen und schließt den Zugang zur Nase ab. - Mundhöhle bleibt von vorne bis hinten ein einziger trichterförmiger Raum.“
- I:** stellt den größten Gegensatz zum A dar. Das Gaumensegel ist sehr hoch gezogen und schließt fest gegen die Nase ab. „Der Zungenrücken bildet eine Rinne, die von oben her durch den harten Gaumen gedeckt wird und somit einen Kanal bildet.“ Zu unterscheiden ist das kurze, offene I (wie im Worte „ist“) und das gedehnte, geschlossene I („Lieder“).
- E:** nähert sich physiologisch dem I, nur mit größerer, weiterer Lippenöffnung. Es gibt ein kurzes, offenes E („fest“) und ein langes, gedehntes („Lehre“).
- O:** ebenfalls kurz („Gott“) und geschlossen, gedehnt („Not“) gebraucht. „Die Unterlippe darf die untere Zahnreihe nicht verlassen, sondern muß mit aller Energie ihren Anschluß festhalten.“ Zu hüten hat man sich hierbei vor vorgestülpten Lippen, die ein tonloses, stumpfes O zur Folge haben. Verbreiterte Mundstellung gibt dem Vokal - nicht nur dem O - eine hellere, engere, eine dunklere Färbung.
- U:** hat zur Voraussetzung tiefste Kehlkopfstellung, große Rachenweite, tiefste Zungenlage, kaum höher als beim A. Gaumensegel hebt sich stärker, einen festen Abschluß nach hinten bildend, bei sehr verengter Lippenöffnung, ohne Umstülpen der Lippen jedoch; Unterlippe möglichst an die untere Zahnreihe und dort festhalten. Lippen jedoch nicht zuspitzen. *)

Runengymnastik

Körperperformübungen



Quellen:

- Friedrich Marby, Marby Runen Buecherei, Band 1 und 2, 1931
- Karl Spiesberger, Runenmagie, Handbuch der Runenkunde, 1954
- Karl Spiesberger, Runenpraxis der Eingeweihten – Runenexerzitionen, 1982
- Karls Aldinger, Feng Shui am Fachwerk
<http://www.swords.de/index.php/geoharmonik/bauharmonie/feng-shui-am-fachwerk>
- Ing. Herbert Pitlik, Runenzeichen am nördlichem Sternenhimmel, 1992