

EINFACH UND SCHNELL MEHR ENERGIE ...

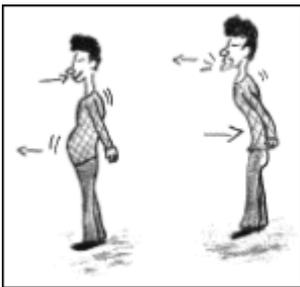
Wenn wir uns kraft- oder mutlos fühlen, emotionalen Stress verspüren, uns körperlich schwach oder auf sonst eine Art blockiert oder energielos fühlen, können nachstehende Übungen in kurzer Zeit den Energiefluss und das Energiefeld aktivieren.

Einige einfache Übungen wie z.B. Lachen, aktivieren schnell unsere Lebenslust und sorgen für mehr Wohlbefinden.

Die vorgestellten Übungen sind für jeden geeignet, leicht durchzuführen und sehr wirksam auch bei dauerhafter Anwendung.

Zunge auf den Gaumen legen

Hintergrund und Wirkung: Die Zunge auf den oberen Gaumen zu legen, schließt zwei Energiekreise und führt zu einer Intensivierung des Energieflusses, stärkt die Aura (Schutzmantel) und lässt uns auch in Krisenzeiten Stärke und Durchhaltevermögen beweisen.



Bauchatmung

Atme tief und ruhig durch den Bauch ein. Beim einatmen wölbt sich der Bauch nach vorne, beim ausatmen zieht er sich wieder ein. Spüre wie mit dem Atem die Energie in deinen Körper strömt – atme ruhig und tief aus und ein. Spüre die Entspannung und die Energieaufladung

Auf den Händen sitzen

Setze Dich einfach ein paar Minuten – oder kürzer – auf Deine Hände. Wechsel ab zwischen Handinnen- und -ausenfläche.



Lachen

Lache nach Herzenslust. Denke an etwas Freudiges, Erheiterndes. Wenn das nicht geht, lächele einfach!. Lachen bringt die Lebensfreude und Kraft zurück.

Thymusdrüse klopfen



Klopfe leicht (!) auf die Mitte des Brustbeines, in Höhe der Thymusdrüse - so wie Affen es manchmal tun ... - mit der locker zusammengeballten Faust.

Hintergrund und Wirkung: Die Thymusdrüse spielt eine wichtige Rolle für das Immunsystem. Das Klopfen des Brustbeins stärkt so unsere Widerstandskraft. Auf der

energetischen Ebene wird dadurch das Herz-Chakra aktiviert.

Energy-Opener



Stehe aufrecht mit leicht gebeugten Knien, die Arme seitlich neben dem Körper.

Drücke nun beim Einatmen die Fußsohlen fest in den Boden. Spüre dabei wie sich die Wirbelsäule aufrichtet und streckt. Ausatmen lösen. Drucke auch die Handflächen gleichzeitig mit den Fußsohlen in den Boden, atme dabei aus.

Variante: Führe die Übung im Sitzen aus, indem du die Fußsohlen fest in den Boden drückst und dabei spürst wie das Becken nach hinten kippt und die Wirbelsäule sich aufrichtet.

Der kurze Energietank-Schlaf



Die erste erholsame Tiefschlafphase findet ganz kurz nach dem Einschlafen statt.

Diese Tiefschlafphase ist so kurz, dass zu dieser Zeit das Schlafhormon „Melatonin“ nur in geringen Mengen ausgeschüttet wurde. Erwachen wir sofort nach dieser Phase wieder, fühlen wir uns richtig erholt, ohne Schläfrigkeit zu sein. Die Zeit ist jedoch bei jedem Menschen unterschiedlich. Deshalb funktioniert Wecker stellen meistens nicht. Eine Möglichkeit ist, beim Einschlafen einen Schlüsselbund in der Hand zu halten.

In Ihrer Tiefschlafphase entspannt sich die Muskulatur, der Schlüsselbund fällt zu Boden und du wachst von dem Geräusch (hoffentlich) auf.

Einstimmung auf die innere Kraft



Richte deine Gedanken auf das höchste universelle Bewusstsein, auf die starke, lichte Kraft in deinem Inneren. Verbinde dich mit deinem göttlichen Sein in dir.

Suche den Geist der Liebe und Dankbarkeit.

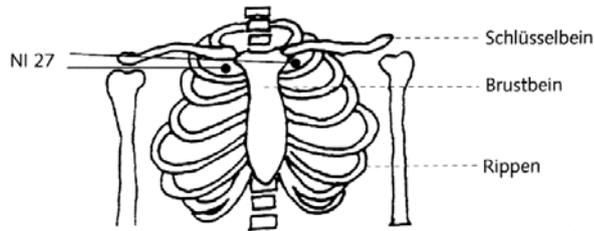
Rufe dir vor Augen, dass sich alles perfekt entfaltet – dass alles, was ist und wie es ist, gut ist.

Hintergrund und Wirkung: Liebe und Dankbarkeit sind die stärksten Kräfte im Universum und führen dich sofort zu dir selbst zurück.

Gehirnknöpfe (Brain Buttons)



Diese Übung besteht im **Massieren** von zwei bestimmten **Akupunkturpunkten Niere 27**, im weichen Gewebe **unter**



dem Schlüsselbein, direkt rechts und links an das **Brustbein** angrenzend mit der einen Hand, während mit der anderen Hand

Abb. 5: Niere 27

gleichzeitig der Bauchnabel massiert wird.

Die Gehirnknöpfe geben schnell Energie und aktivieren für:

- Das Senden von Informationen von der rechten Gehirnhemisphäre zur linken Körperseite und umgekehrt
- Die Regulation des „Ausschüttens“ von Neurotransmitter
- Den stärkeren Fluss der elektromagnetischen Körperenergie
- Vermehrte Sauerstoffzufuhr über die Halsschlagader zum Gehirn

Erdknöpfe (Earth Buttons)



Beide Hände ruhen auf der vorderen **Mittellinie des Körpers**; eine unterhalb der **Unterlippe** **Akupunkturpunkt KG 24**, die andere am **oberen Rand des Schambeines**.

Diese Übung kann in der Öffentlichkeit abgeändert werden (statt das Schambein zu berühren, wird der Bauchnabel berührt. Zu Hause alleine kann auch der Damm berührt werden – Akupunkturpunkt KG 1).

Die Erdknöpfe bewirken:

- Stresstabilität (lösen das Gefühl der Überforderung)
- Mehr Erdung
- Das Gefühl von Sicherheit und Stabilität
-
- Das schnelle Umstellen des Auges von Fern auf Nah
- Die Organisationsfertigkeiten
- Das Lesen ohne Desorientierung
- Geben neue Energie bei mentalen Ermüdungserscheinungen

- Sehen im Nahbereich insbes. nach unten wird verbessert
- Organisatorische Fertigkeiten werden verbessert

Raumknöpfe (Space Buttons)



Die Raumknöpfe werden so durchgeführt, dass **beide Hände** auf der **Mittellinie** des Körpers; eine auf der **vorderen Mittellinie** oberhalb der **Oberlippe** – Akupunkturpunkt LG 27, die andere auf der **hinteren Mittellinie** direkt über dem **Steißbein** liegen (LG 1).

Die Raumknöpfe aktivieren insbesondere das limbische System und die Großhirnrinde und verbessern die

- Die Fähigkeit im Mittelfeld zu arbeiten
- Die Zentrierung
- Die Entspannung des zentralen Nervensystems
- Die Tiefenwahrnehmung
- Den Augenkontakt
- Die visuellen Nah- und Fern-Übergänge
- Die Motivation
- Intuition
- Das Fällen von Entscheidungen
- Die Ausdrucksfähigkeit

Balanceknöpfe (Balance Buttons)



Die Balanceknöpfe (GB 20) stellen eine schnelle Balancierung von allen drei Dimensionen her. Das Wiederherstellen des Gleichgewichtes in Hinterhaupt und Innenohrregion hilft, das „System“ zu normalisieren. Eine Hand liegt auf der Vertiefung hinter dem Ohr während die andere auf dem Nabel ruht. Die Energie wird nach oben geatmet. Nach einer Minute wird die Hand gewechselt.

Die Balanceknöpfe aktivieren das Gehirn für:

- Das treffen von Entscheidungen
 - die Konzentration und das assoziative Denken
 - Probleme lösen fällt leichter
- Die Fertigkeiten des visuellen Ausdruckes im Nahbereich
 - Das sensorische Bewusstsein
 - Die entspannten Bewegungen der Schädelknochen
 - Darüber hinaus stimulieren sie das Gleichgewichtssystem des Innenohres – damit wird das Gleichgewichtsgefühl wiederhergestellt.

Energiegähnen (Energy Yawn)



Die Kiefer- und Mundregion hat einen Anteil von über 50% an der motorischen und sensorischen Repräsentanz im Gehirn. Das Massieren der Bereiche der Muskulatur, die den Mund öffnet und schließt, entspannt den Kiefer.

Das Energiegähnen ist ein natürlicher Reflex, der die gesamte Körperatmung effizienter macht und Kreislauf und Energiezufuhr zum Gehirn verbessert.

Gähnen hilft die Schädelknochen ins Gleichgewicht zu bringen, die Augen zu entspannen und zu befeuchten und löst die Spannungen im Kopf und Kiefer.

Das Energiegähnen gibt uns die Erlaubnis zu gähnen, während er das Kiefergelenk massiert wird, um die Muskeln zu entspannen

Das Energiegähnen bewirkt:

- Die Entspannung des gesamten Gehirns und der Augen, indem es die Befeuchtung anregt
- Das Anschalten der Formatio reticularis (Teil des Gehirns, der ablenkende aus den relevanten Informationen aussiebt)
- Freie Ausdrucksfähigkeit
- Kreativität
- Mehr Sauerstoff für Gehirn- und Körperzellen

Denkmütze (Thinking Cap)

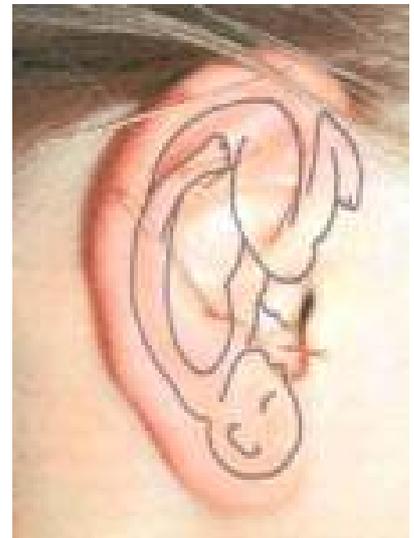


Benutze **Daumen** und **Zeigefinger**, um die Ohren sanft **nach hinten zu ziehen** und **auszufalten**. Er beginnt bei der **Ohrenspitze** und massiert sanft **nach unten**, die Rundung entlang bis zum Ohrläppchen.

Hintergrund: In der traditionellen Medizin Chinas gilt das Ohr als Widerspiegelung der Niere und der äußere Gehörgang als die Öffnung der Nieren. Bestimmte Partien des Ohres können bestimmten Organsystemen zugeordnet werden.

Das Ohr und seine Zonen entsprechen einem auf den Kopf gedrehten Fötus entspricht

In der Ohrmuschel, so steht es im „Ney King“, dem Klassiker unter den Büchern zur Chinesischen Akupunktur, geschrieben, treffen sich alle Meridiane und das Ohr sei so mit allen Organen verbunden. Die ca. 300 Akupunkturpunkte die im Ohr gefunden wurden, sind reflektorisch mit den entsprechenden Körperzonen oder Organen verbunden. Die Punkte im Ohr machen sich dann und zwar nur dann schmerzhaft bemerkbar, wenn eine organische oder funktionelle Störung des zugehörigen Organs vorliegt.



Die Denkmütze bewirkt :

- Durch die Ohrmassage werden die ca. 300 Akupunkturpunkte die im Ohr gefunden wurden und die reflektorisch mit den entsprechenden Körperzonen oder Organen verbunden sind, aktiviert.
- Alle Energiebahnen – „Meridiane“ werden stimuliert und aktiviert
- schnelle Energiemobilisation über den Nierenmeridian („Batterie“ des Körper) – Ohr steht in Verbindung mit den Nieren.
- Das Kreuzen der auditiven Mittellinie – Hören und Verstehen mit beiden Ohren
- Stressabbau „Ich habe soviel um die Ohren“
- Verbessert das Hören auf die eigene Stimme

- Bessere Merk- und Erinnerungsfähigkeit
- Das lautlose Sprechen, Denkfertigkeiten
- Die vermehrte geistige und körperliche Fitness
- Verbesserter Gehörsinn
- Das Anschalten des Formatio reticularis