

Thomas Künne / Dr. med. Patricia Nischwitz

STIMMGABEL-SET

Die Kosmische Hausapotheke
für Alltagsbeschwerden von A bis Z

Akupunkturpunkte sanft und wirkungsvoll einschwingen

Mit einem Vorwort von Dr. Ruediger Dahlke

Leseprobe

Haben Sie Fragen an die Autoren?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetportal mit Weblog:
www.stimmgabeltherapie.de

mankau

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Thomas Künne / Dr. med. Patricia Nischwitz

Stimmgabel-Set: Die Kosmische Hausapotheke für Alltagsbeschwerden von A bis Z

1. Auflage 2011

ISBN 978-3-938396-66-7

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, 82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Internetportal: www.stimmgabeltherapie.de

Lektorat: Ulrich Nigge, Lünen

Endkorrektorat: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis

Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München,
www.guter-punkt.de

Layout Innenteil: Heike Brückner, Grafikstudio, Regensburg,
www.grafikstudio-artundweise.de

Schaubilder: Thomas Pelletier, Ohne Grenzen, Saarbrücken,
www.ohne-grenzen.net

Stimmgabel: Arno Barthelmes Stimmgabeln, Zella-Mehlis

Druck: Bercker Graphischer Betrieb GmbH & Co. KG, Kevelaer

Der Inhalt wurde auf 100% Recyclingpapier gedruckt.

Hinweis des Verlags:

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den hier erteilten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Die vorgestellten Therapievorschläge sollen den Besuch beim entsprechenden Facharzt oder Heilpraktiker nicht ersetzen, sondern ergänzen.

Inhalt

Vorwort von Dr. Ruediger Dahlke	9
Ein-Schwingung	13
Phonophorese, Akupressur und Akupunktur	14
Informationen zur mitgelieferten Venus-Stimmgabel	17
Basiswissen Theorie	21
Der gesunde Fluss des Lebens	21
Basiswissen Praxis	25
Die optimale Anwendung der Stimmgabel	25
Die stimmige innere Haltung einnehmen	26
Die richtigen Punkte und Zonen finden	27
Behandlungsdauer und Behandlungshäufigkeit	28
Die Kosmische Hausapotheke von A bis Z	29
ADHS	31
Allergien	36
Angst	40
Appetitlosigkeit	44
Augenmüdigkeit	47
Bauchschmerzen	49
Beinschwere	52
Bettnässen	54
Blasenbeschwerden	56
Blähungen	59
Blutdruck zu hoch	62
Blutdruck zu niedrig	64
Bronchitis	66
Depressive Verstimmung	68
Durchfall	72
Erkältung	75
Erschöpfung	78

Fußschmerzen.....	81
Gallenbeschwerden.....	84
Gesichtsschmerzen	87
Halsschmerzen	90
Hautprobleme	93
Herzklopfen	97
Heuschnupfen.....	99
Hexenschuss.....	101
Immunsystem geschwächt	103
Knieprobleme.....	107
Konzentrationsschwäche	110
Kopfschmerzen	112
Leberprobleme.....	116
Menstruationsstörungen	119
Nackenschmerzen.....	122
Narbenbeschwerden	125
Nasenbluten	126
Nervosität	129
Nierenprobleme	131
Ohrenschmerzen	133
Prostatabeschwerden.....	135
Reisekrankheit.....	137
Rheumatische Beschwerden	139
Rückenschmerzen	141
Schlafstörungen.....	142
Schulterverspannung	145
Schwindel.....	147
Sexualstörungen	149
Stottern	152
Übergewicht	154
Verstopfung	157
Wechseljahresbeschwerden	160
Wetterfühligkeit	162
Zahnschmerzen	164

Die Meridiane aktivieren – das Leben (wieder) in Fluss bringen	167
Der Rhythmus des Lebens.....	167
Die Organuhr verstehen und anwenden	168
Der richtige Meridian zur passenden Zeit	170
Lenker- und Konzeptionsgefäß	183
 Aus-Schwingung	 187
Danksagung	188
Zu den Autoren.....	189
Literaturverzeichnis.....	190

Vorwort

Mit diesem neuen Werk baut Thomas Künne eine Brücke zwischen dem von ihm bekannt gemachten Ansatz der Phonophorese, der Heilung mittels Schwingungen und Klängen, der chinesischen Akupunktur-Lehre und meinem Ansatz deutender Medizin im Sinne von „Krankheit als Symbol“.

Früher war es das primäre und zentrale Anliegen der Medizin, den Patienten zu helfen, ihre Mitte zu finden wie heute noch bei der Meditation. In beiden Fällen geht es um ein und dasselbe Erreichen und Verwirklichen der Mitte, denn ein in seiner Mitte ruhender Mensch fühlt sich gesund und heil zugleich. Das Heil-Mitte-I der frühen Mediziner heißt deshalb auch Re-Medium – das, was zurück zur Mitte bringt. Zu Beginn des Lebens kann das die beruhigende Hand der eigenen Mutter am besten, ihre Liebe ist natürlich die

beste Medizin. Heilung ist demnach, was in die eigene Mitte zurückbringt. Da kommt vieles in Frage und ein Wort kann diesbezüglich viel wirksamer sein als eine Pille, aber auch andere Schwingungen sind dazu in der Lage.

Natürlich können wir auch in uns gehen und uns so selbst wieder zurück zur Ruhe und vielleicht sogar Stille bringen. In der Stille, sagte Meister Eckehard, kommen wir Gott am nächsten. Wo wir aber im Chaos der Schwingungen außer uns geraten sind und in einem Meer von schädlichen Einflüssen und im technischen Schwingungssalat Schaden genommen haben, können uns heilsame Schwingungen, die am richtigen Ort ansetzen, wieder zur Mitte zurückbringen. Hier setzen die Autoren (ihre Stimmgabeln) am rechten Ort (über die Akupunktur-Punkte) an.

Oder anders ausgedrückt, wir können wieder Resonanz mit uns selbst herstellen, dafür sorgen, dass wir richtig schwingen und stimmen, was wir tatsächlich auch an unserer Stimme hören, aber vor allem an unserer Lebens-Stimmung spüren. Gesund heißt im Englischen nicht zufällig „sound“, was ja auch Ton und Klang heißt. Gesund sind wir demnach, wenn der Ton beziehungsweise Klang oder auch neudeutsch „Sound“ stimmt. Wenn wir den richtigen Ton anstimmen, geraten wir ins Mitschwingen und letztlich in Einklang mit uns und unserer Welt. Das Verdienst von Thomas

Künne ist es, uns ganz konkret zu helfen, den richtigen Ton zu finden, und das seiner Co-Autorin, dabei den richtigen Punkt zu treffen.

Wer in Ein-klang mit sich ist, kommt natürlich auch ungleich leichter in Einklang mit seiner Umgebung und sogar der ganzen Schöpfung. Wir fühlen uns dann harmonisch, spüren Harmonie mit unserer Umwelt. Da nach Paracelsus Mikrokosmos Körper und Makrokosmos Welt eins sind, zeichnet sich hier der wunder-volle Weg der Entwicklung bis zu Einheit beziehungsweise Einklang mit dem Kosmos ab. Tatsächlich läuft beides auf dasselbe hinaus. Die Sprache, die sich so selbstverständlich bei der Musik bedient, verrät den Weg. Dass wir die gleichen Worte für Stimme und Stimmung benutzen, von „Sound“ und Harmonie bis zu Klang und Einklang sprechen und sogar an Goethes Sphärenharmonie denken, lässt anklingen, wie nah die entscheidenden Aspekte unseres Lebens mit dem Phänomen Schwingung verbunden sind. Und längst wissen wir aus Medizin und Technik, dass Schwingungen nicht nur durch die Sinnesorgane und besonders die Ohren zu uns eindringen, sondern über alle möglichen Kanäle. So war es naheliegend, die von der jahrtausendealten chinesischen Medizin vorgezeichneten Akupunkturpunkte bewusst als Eintrittspforten für heilsame Schwingungen zu nutzen, wie die Autoren es nun so erfolgreich vorschlagen.

Alle haben wir die Aufgabe, unsere Lebensmelodie und unseren Lebensrhythmus – schon wieder so verräterisch musikalische Worte – deutlich werden zu lassen, unserem Leben seine Klangfarbe zu geben, ohne natürlich die archetypischen Großen Muster zu ignorieren. Eigentlich geht es für uns im Leben immer darum, den richtigen Ton zu treffen, der Teil dieser eigenen Lebensmelodie ist. Da jeder diesbezüglich eine andere hat, könnten wir milder mit unseren Zeitgenossen umgehen, uns zugleich aber mehr bemühen, auch die vorgegebenen Spielregeln des Lebensweges einzuhalten. Wo das nicht geschieht, drohen uns Symptome, die sich bis zu Krankheitsbildern auswachsen können. Diesbezüglich hat Thomas Künne seine Ausbildung in der Krankheitsbilder-Deutung mit einfließen lassen, um die Behandlung des richtigen Punktes mit der richtigen Schwingung mit Fragen nach dem Wesen der Krankheitsbilder und Probleme zu verbinden. So bleibt das Ganze keine Oberflächentherapie einzelner Punkte und Symptome, sondern gewinnt die Tiefe der seelischen Dimension hinzu.

Von der Sprache der Musik und des Lebens ist der Weg in diesem Buch also gar nicht so weit zu der eher beengten der modernen Medizin und ihrer Symptombeschreibungen. Natürlich ist es Ärzten wichtig zu wissen, was biochemisch und physiologisch bei einer Genesung passiert. Aber auch bei vielen schulmedizinischen Mitteln wissen wir nicht, wie sie wirken, und geben sie trotzdem im Rahmen der weit verbreiteten Erfahrungsmedizin. Naturheilkunde ist überwiegend Erfahrungsheilkunde, Psychotherapie praktisch ganz. Wir haben keine Ahnung, wie Worte biochemisch heilen, aber wir wissen, dass sie es tun, und Mütter, Psychotherapeuten und Priester verlassen sich darauf. Insofern ist es auch nur ein kleiner Schritt von der Psychotherapie zur Geistheilung.

Glücklich und dankbar habe ich in über 30 Arztjahren viele Heilungen miterleben dürfen – aber wie sie genau biochemisch passiert sind, wissen wir leider nicht. Mit den Schicksalsgesetzen im Hintergrund und der Theorie der Krankheitsbilder-Deutung betreiben wir Erfahrungsheilkunde. Auf dieser Ebene geschieht Medizin seit Urzeiten.

Natürlich gibt es einige einfach durchschaubare Beispiele von Heilung, die helfen, das ganze Phänomen zu erhellen und Brücken zu umfassenderem Verständnis zu bauen. Wenn wir zum Beispiel durch entsprechende Maßnahmen die Abwehrkraft erstarren lassen, sodass diese den Konflikt auf der Ebene des Immunsystems lösen kann, sprechen wir auch schon von Heilung, und tatsächlich handelt es sich auch hier um ein Zurückkehren zur Mitte. Oder tiefer gehend und damit ergänzend zu obiger Situation, könnten wir – im Sinne von „Krankheit als Symbol“ – der Seele helfen, eine Situation zu durchschauen und darüber hinauszuwachsen, sodass sich das vormalige Problem – wie von selbst – löst. Auch dabei wird unter Umständen die Abwehrkraft zunehmen, da ein Mensch, der Lösungen sucht und findet, der über sich hinauswächst, natürlich „gut drauf ist“ – und dabei wächst seine Abwehrkraft, wie uns heute schon die Psychoneuroimmunologie belegt. Wenn wir einen Patienten anregen, über die Ursache seiner Problematik nachzudenken, und zusätzlich die fehlenden Schwingungen am richtigen Punkt seiner Körperlandschaft anklingen lassen und so sein Instrument wieder neu stimmen, mag seine Lebensstimmung steigen und sein Leben wieder stimmiger werden. Wenn er so in seine Mitte zurückfindet, wird wieder alles stimmen. Der Körper

schwingt dann wie ein Orchester in Harmonie und im richtigen Rhythmus, weil alle Organe wie die Instrumente des Orchesters zusammen schwingen und spielen. Die individuelle Lebensmelodie kann deutlich anklingen.

Ob man also Probleme durch zunehmendes Wissen und Erkenntnis löst, dem Organismus Ruhe verordnet, damit er sich erholen und seine Abwehr stärken kann oder Energie kanalisiert und stabilisiert, oder sogar schulmedizinisch Symptome unterdrückt, letztlich ist es immer die Selbstheilungskraft, die wieder für Ordnung und Regeneration sorgt. Diesbezüglich ist kein Unterschied zwischen Schulmedizin, Naturheilkunde, Psycho- und spiritueller Therapie.

Hier gliedert sich wunderbar der vorliegende Ansatz ein. Besonders faszinierend ist dabei, dass die Leser/innen sofort selbst aktiv werden können, da dem Buch-Set eine Venus-Stimmgabel beiliegt. So kann die Eigenbehandlung der verschiedensten Symptome (50 sind mit ihren Deutungen angeführt) sogleich mit den Schwingungen der Liebes-Energie der Venus beginnen. Und die Liebe ist unsere mit Abstand wichtigste Medizin, wie sich immer öfter immer deutlicher erweist.

Dr. Ruediger Dahlke

Ein-Schwingung

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie selbst und mit geringstem Aufwand gezielt Schritte zur Harmonisierung und Linderung der aufgelisteten Blockaden und Verstimmungen von A bis Z durchführen können.

Aktivieren Sie unabhängig und beschwingt Ihre Selbstheilungskräfte und Ihren Inneren Heiler: zu Hause, im Büro, auf Reisen, einfach überall.

Hier wirken drei hilfreiche Faktoren gemeinsam:

- 1) „Ich kann selbst etwas für mich und mein Wohlbefinden tun!“
 - 2) „Ich muss keine Medikamente mit eventuellen Nebenwirkungen schlucken!“
 - 3) „Jetzt helfe ich mir selbst, wo ich will und wann ich will!“
-

Aber: Bitte respektieren Sie dabei die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf. Die vorgestellten Therapievorschläge sollen den Besuch beim entsprechenden Facharzt nicht ersetzen – sie können jedoch die persönliche Gesundheitsvorsorge sinnvoll und ganzheitlich ergänzen. Die vorgeschlagenen Balancings unterstützen die Hilfe zur Selbsthilfe, sie ersetzen aber nicht den Rat Ihres Arztes oder Heilpraktikers. Jeder Leser sollte ohnehin regelmäßig alles, was seine Gesundheit betrifft, mit einem Arzt besprechen, vor allem Symptome und Krankheitsverläufe, die einer ärztlichen Diagnose und Überwachung bedürfen.

Bitte lesen Sie auch die Kapitel *Basiswissen Theorie* und *Basiswissen Praxis* sorgfältig vor Ihrem ersten Balancing. Denn was wir verstehen, können wir besser und bewusster anwenden.

Phonophorese, Akupressur und Akupunktur

So wie ein Klangkörper (neu) gestimmt werden kann, lassen sich Disharmonien und Ver-Stimmungen des Körperlandes durch Planetenschwingung harmonisieren. Seit Paracelsus (1493 – 1541) kennen wir die Gleichung *Mikrokosmos* = *Makrokosmos* und umgekehrt. Eine Grundlage seiner Erkenntnisse bildeten die hermetischen Lehrsätze. Der bekannteste von ihnen lautet in Kurzform: „*Wie oben, so unten.*“

Wenn ein Organ beziehungsweise ein Körperbereich gesund ist, erzeugt es/er die ihm eigene Resonanzfrequenz, die sich zum gesamten „Universum“ des Körpers in Harmonie, im Ein-Klang befindet. Der gesamte Kosmos entspricht unserem Körperuniversum und umgekehrt.

Mehr noch: Alle Schwingungen in unserem Körper-Kosmos sind ständig miteinander in Kontakt und zelebrieren ein erstaunliches Wechselspiel aus Periodik, Rhythmik und Zyklus.

Dadurch werden die Organisation, der Bestand sowie auch die Regeneration unseres Organismus gewährleistet.

Der menschliche Körper trägt in seinem Zellbewusstsein alle Informationen (Schwingungen) des Weltalls und umgekehrt – „was oben schwingt, schwingt unten mit“.

Hier nun setzt die sanfte und beschwingte Heilmethode mit Stimmgabeln, die so genannte Phonophorese, auch Tonpunktur genannt, an. Wenn wir in den verstimmtten beziehungsweise erkrankten Bereich des Körpers stimmige Schwingungen schicken, so können wir diesem Körperbereich dabei helfen, das „stimmige“ Muster in sich selber wiederherzustellen und damit die Verstimmung zu mildern oder zu harmonisieren. Die Stimmgabel übernimmt sozusagen die Rolle eines Souffleurs, welcher der entsprechenden Stelle im Körper die heilsame Schwingung zur Wiederholung in Resonanz „vorsagt“.

Phonophorese ist der Fachbegriff für das energetische Harmonisieren von Körper und Seele mithilfe von Stimmgabeln.

Akupunktur verwendet sehr feine Nadeln aus Stahl oder Edelmetall, die ganz exakt in die entsprechenden Akupunkturpunkte gestochen werden; eine Behandlung sollte man nur bei einem ausgebildeten Akupunktur-Fachmann durchführen lassen. Auch wenn nur ein klitzekleiner Punkt angestochen wird, so findet doch immerhin eine winzige Verletzung des Menschen statt.

Aus Sicht der Archetypen¹ verwendet die Akupunktur zu diesem Eingriff *männliche Mars-Energie (Yang)*.

Akupressur arbeitet mit denselben Punkten, verwendet aber statt Nadeln die Finger, die mehr oder weniger schmerzarm auf diese Punkte gedrückt werden. Akupressur eignet sich sehr gut auch zur Selbstbehandlung.

Diese Kosmische Hausapotheke verwendet ebenfalls *Akupunkturpunkte* als bewährte Standortbestimmung. Die Schwingung von Stimmgabeln können wir als *weibliche Venus-Energie (Yin)* verstehen – weder wird die Haut verletzt, noch wird zu viel Druck ausgeübt. Die Schwingung findet auch dann ihren Weg zur betreffenden Stelle, wenn der Punkt nicht exakt getroffen wird: Sie wird quasi von einer Zelle zur nächsten weitergereicht, bis sie ihr Ziel gefunden hat. Dadurch eignet sich die Phonophorese hervorragend sowohl zur Selbstbehandlung als auch zur Behandlung seiner Lieben, Klienten oder Patienten, vor allem in den folgenden Fällen:

- zur (Re-)Vitalisierung und Aktivierung der Meridiane
- zur Harmonisierung einfacher Befindlichkeitsstörungen, Verstimmungen und Blockaden (siehe Kapitel „Die Kosmische Hausapotheke von A bis Z“, Seite 29 ff.)

¹ Nähere Informationen zu den Archetypen finden Sie im Phonophorese-Grundlagenwerk „Die heilende Kraft der Planetenschwingungen“ und im Einsteigerbuch „Heilen mit dem kosmischen Ton“, beide erschienen im Mankau Verlag.

- zur eigenen Soforthilfe bis hin zu fachmännischer therapeutischer Anwendung
- zur Unterstützung einer traditionellen Behandlung – bitte in Absprache mit dem behandelnden Facharzt oder Heilpraktiker

Aber: Verzichten Sie bitte auf eine Behandlung mit Phonophorese oder behandeln Sie erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker bei:

- Eiterung, offenen Wunden, Pilzinfektionen oder massiven Hautveränderungen
- Krebserkrankungen, Vergiftungen, starken Infektionen sowie allen akuten und schweren Erkrankungen
- sich verschlimmernden oder immer wiederkehrenden Beschwerden

Bitte achten Sie weiter darauf, dass Sie regelmäßig wiederkehrende Beschwerden durch die Selbstbehandlungen mit der Kosmischen Hausapotheke nicht nur kurzfristig „wegdrücken“.

Sonst besteht sogar Gefahr, dass die Blockade oder Krankheit weiter in die Tiefe und somit ins Unbewusste abrutscht. Das Ungleichgewicht, welches hinter Ihrem Symptom steckt, taucht vielleicht an anderer Stelle und oft verstärkt wieder auf. Konsultieren Sie bitte in diesem Fall rechtzeitig einen Fachmann oder eine Fachfrau (am besten mit Erfahrung im Bereich der Phonophorese).

Informationen zur mitgelieferten Venus-Stimmgabel

Wie bereits erwähnt, können wir das sanfte Einschwingen generell als weibliche Energie (Yin) verstehen. Und das ist auch gut so, denn in unserer überwiegend männlich (Yang) orientierten westlichen Welt kommt der Gegenpol, das Weibliche, meist zu kurz.

Oder es wird in den Schatten gedrängt und muss sich dann zwangsläufig von dort aus als Verstimmung oder Blockade melden, um nicht gänzlich übergangen zu werden. Von der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wissen wir ja bereits, dass erst ein inneres Gleichgewicht von Yin und Yang uns zu einer gesunden und harmonischen Balance verhilft. So fühlt es sich an, wenn wir sagen: „*Jetzt bin ich in meiner Mitte*“ – also in der Mitte zwischen Yin und Yang.

Die mitgelieferte Stimmgabel wurde in der thüringischen Traditions-Stimmgabelfabrik *Arno Barthelmes* (inzwischen in der vierten Generation geführt) für Sie von Hand auf die oktavierte Schwingung der Venus gestimmt. Wird sie nicht grob beschädigt, so hält sie diese Venus-Schwingung ein Leben lang. Sie halten also ein manuell gestimmtes Qualitätsprodukt *made in Germany* in Ihren Händen.

Der Archetyp *Venus* verkörpert die Göttin der *Liebe* und *Eigenliebe*. An mangelnder Selbstliebe (er-)kranken immer mehr Menschen: Wer sich selbst nicht leiden kann, der achtet auch nicht oder zu wenig auf sich selbst, seinen Körper und erst recht auf seine Seele. Wie soll jemand, der sich selbst nicht liebt, seinen Partner, seine Welt und die gesamte Schöpfung lieben?

Hier ein Überblick über die Merkmale der Venus-Schwingung:

Angst

Körperliche und seelische Symptome: Sich wie zugeschnürt fühlen, nervöse Anspannung, Hektik, negativer Stress, Verkrampfungen und Versteifungen (zum Beispiel im Nacken), Erschöpfung, Schlafstörungen, Druckgefühl (vor allem im Kopf), übermüdete oder angeschwollene Augen, nervöser Magen, Herzklopfen, emotionale Ungleichgewichte, depressive Verstimmung, „Panik“.

Symbolische Bedeutung der Blockade: Enge (lateinisch *angustus*= eng) beherrscht den Alltag, der freie Fluss des gesamten Lebens ist eingeschränkt, im seelischen Bereich (enge und starre Denkstrukturen bei gleichzeitiger Fluchtneigung) wie auch im körperlichen Bereich (zum Beispiel stockender Atem oder gestörter Schlaf).

Bewusste Bearbeitung: Sich auf die Angst so weit und tief einlassen, bis sie ihren Schrecken verliert. Der Enge die (geistige) Weite entgegensetzen, seelische und körperliche Lockerungsübungen: offen und frei werden statt eng und verkrampft bleiben. Konzentration auf das Hier und Jetzt und nicht auf Vergangenheit und Zukunft.

Stimmige Wirk-Punkte zur Linderung der Blockade:

vorne

1: Energiepunkt Meer der Ruhe (Konzeptionsgefäß 17)

Zone: Etwas unterhalb der Mitte des Brustbeines

Vor allem hilfreich für: Reduzierung von Nervosität, Ängstlichkeit, Linderung von depressiven Verstimmungen

2: Punkt des Dritten Auges (6. Chakra)

Zone: In der Vertiefung zwischen den Augenbrauen, zwischen Nasenwurzel und der Mitte der Stirn

Beruhigt Körper, Geist und Seele, baut die Nervosität ab

3: Energiepunkt Gekrümmter Sumpf (Perikard 3)

Zone: In der Ellbogenfalte, eine Daumenbreite von der Mitte in Richtung Kleinfingerseite

Hilfreich gegen: nervöse Magenverstimmungen, Schmerzen in Brust, Arm und Ellbogen

4: Energiepunkt Innere Pforte (Perikard 6)

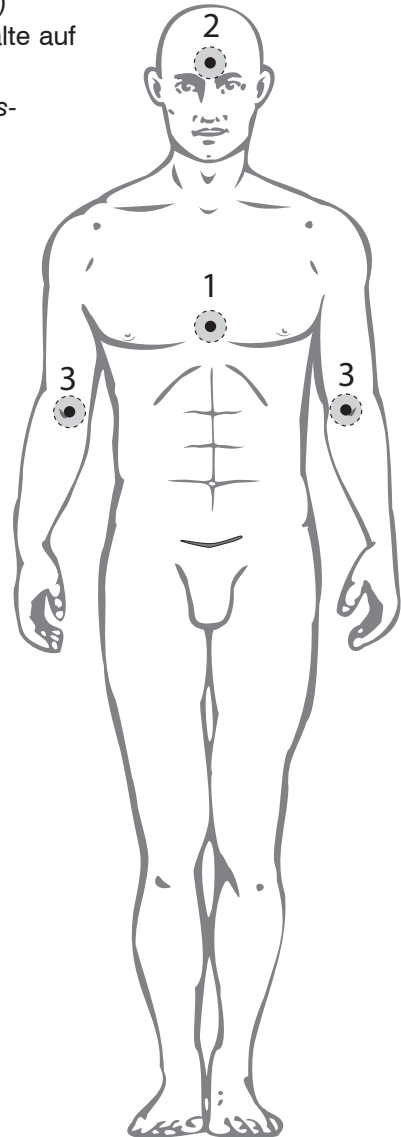
Zone: Zweieinhalb Fingerbreit von der Handgelenksbeugefalte entfernt, in der Mitte der Innenseite des Unterarms

Anzuwenden bei nervöser Übelkeit, ängstlichem Herzklopfen, Gelenkschmerzen

5: Energiepunkt Tor des Geistes (Herz 7)

Zone: Am Ende der Handgelenksbeugefalte auf der Seite der kleinen Handgelenksfalte

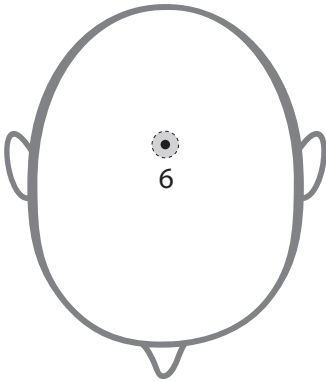
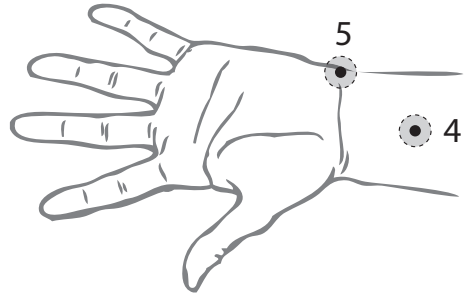
Hilft gegen Furcht, Nervosität, Prüfungsangst, Vergesslichkeit



6: Energiepunkt Zusammenkunft aller Leitbahnen (Lenkergefäß 20)

Zone: Auf der Mitte des Schädeldaches am höchsten Scheitelpunkt, in einer kleinen Mulde auf dem Mittelpunkt der Verbindungslinie zwischen beiden Ohrenspitzen

Sinnvoll vor allem gegen Benommenheit, Unruhezustände, Verspannungen und Schwindel



hinten

7: Energiepunkt Himmlische Säule (Blase 10)

Zone: Einen Fingerbreit unterhalb der Schädelbasis auf den Muskelsträngen, jeweils einen Fingerbreit links und rechts der Wirbelsäule

Gut geeignet bei Stress, Schlafproblemen, Druckgefühl im Kopf und in den Augen, Erschöpfung

8: Energiepunkt Himmlische Verjüngung

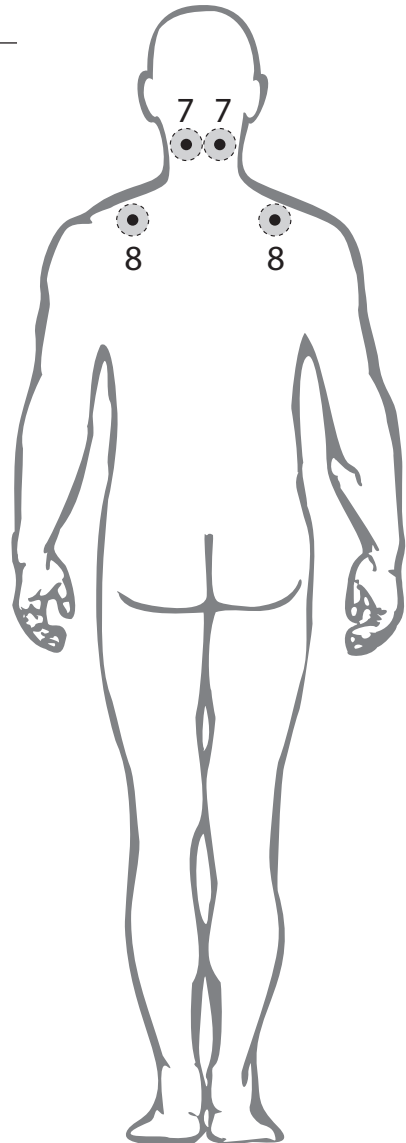
(Dreifacher Erwärmer 15)

Zone: Auf den Schultern, in der Mitte zwischen Halsansatz und Außenseite der Schultern, circa zwei Daumenbreit unterhalb der Schulteroberseite

Hilft gegen Überempfindlichkeit, nervösen Anspannungen, steigert die Abwehrkraft

Wichtiger Hinweis: Angst ist in unserer Gesellschaft eine weit verbreitete Erscheinung. Sie kann fast jeden überfallen, und dann ist es hilfreich, wenn man diese Energiepunkte zur Linderung kennt. Bei häufig auftretender oder sehr intensiver Angst sollte man auf jeden Fall einen Arzt konsultieren. Dieses Balancing ist nur gegen normale Alltagsangst geeignet.

Dies gilt für alle in diesem Buch beschriebenen Symptome, denn hinter jeder Blockade kann sich eine weit tiefere Erkrankung zeigen, symbolisch wie die Spitze eines Eisbergs.



Appetitlosigkeit

Körperliche und seelische Symptome: Lustlosigkeit, gestresster, nervöser Magen; Gefühl, schon zu viel in sich hineingefressen zu haben, Völlegefühl und Unterdrückung von Hunger, keine Zeit zum Essen, Dauerstress, akuter Schlafmangel, Prüfungs- und Existenzängste.

Symbolische Bedeutung der Blockade: Weigerung, Leben(smittel) in sich hereinzulassen, energetisches Sich-selbst-Aushungern, keinen Hunger (auf Leben) haben, sich nichts gönnen, keine sinnliche Lust verspüren, Weigerung, sich einzulassen und am normalen Leben teilzuhaben.

Bewusste Bearbeitung: Erkennen, was einem symbolisch nicht (mehr) „schmeckt“, was einem den Hunger verschlagen hat; sich bewusst auf die eigene (innere) Kraft besinnen, sich abgrenzen, die Kunst des Lebens und den Genuss der Lebensmittel (neu) entdecken, bewusste Genügsamkeit auf das Wesentliche des Lebens.

Stimmige Wirk-Punkte zur Linderung der Blockade:

Tipp: Probieren Sie aus, auf welche(n) dieser Punkte Sie am besten ansprechen.

1: Energiepunkt Quelle in den Engen

(Konzeptionsgefäß 23)

Zone: In der Mittellinie des Körpers am Übergang zwischen Unterkiefer und Hals (oberhalb des Kehlkopfes)

Hilfreich gegen Druck und Völlegefühl im Hals

2: Alarmpunkt des Magens (Konzeptionsgefäß 12)

Zone: Auf halber Strecke zwischen Brustbeinspitze und Nabel

Sinnvoll gegen Druck im Unterleib, Klumpengefühl im Bauch, Appetitverlust

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de