

Thomas Künne & Dr. med. Patricia Nischwitz

Praxis-Set Stimmgabeltherapie

GESUND DURCH SCHWINGUNG

Mit einem Vorwort von
Dr. Ruediger Dahlke

Akupunkturpunkte
sanft und wirkungs-
voll einschwingen

LESEPROBE

mankau

Mit hochwertiger
Therapeuten-Stimmgabel
made in Germany

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

Praxis-Set Stimmgabeltherapie

Gesund durch Schwingung

ISBN 978-3-86374-113-6

1. Auflage Okt. 2013

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Redaktion: Friederike Lutz, München

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein

Gestaltung Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Gestaltung Innenteil: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH

Stimmgabel: Arno Barthelmes e.K., Zella-Mehlis

Grafiken: Thomas Pelletier, Saarbrücken, www.ohne-grenzen.net

Fotos: Masaru Emoto (aus: Die Botschaft des Wassers, Koha Verlag) (30), Design-Studio Fleischer, München (40), Djapeman - iStockphoto.com (44), super_harry - iStockphoto.com (52), Tiramisu Studio - Fotolia.com (58), BIHAIBO - iStockphoto.com (64), ValuaVitaly - iStockphoto.com (70), shironosov - iStockphoto.com (76), Kesu - Fotolia.com (82), Roob - iStockphoto.com (88), keller - Fotolia.com (94), hideosy - iStockphoto.com (100), Yuri_Arcurs - iStockphoto.com (106), irabell - iStockphoto.com (112), Angellce - iStockphoto.com (118), Erdosain - iStockphoto.com (126), NatesPics - iStockphoto.com (132)

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

„Ich bin ein Öko-Buch!“

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO₂-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

Wichtiger Hinweis des Verlags:

Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Inhalt

Vorwort von Dr. Ruediger Dahlke	7
---------------------------------------	---

Ein-Schwingung..... 13

Von der Pathogenese zur Salutogenese.....	17
Das krank und das gesund machende Feld.....	23
Harmonische Schwingungen der Gesundheit	27
Unsere innere Haltung: Ich darf sein	32

Harmonisierende Balancings mit der Stimmgabel 39

Die optimale Anwendung der Stimmgabel	40
Klarer Kopf.....	45
Befreite Atmung.....	53
Wohltuende Verdauung.....	59
Fließende Bewegungen.....	65
Befriedigende Sexualität.....	71
Entspannter Schlaf	77
Stabiles Immunsystem	83
Öffnende Horizonte.....	89
Tragfähige Stabilität	95
Beflügelte Gelassenheit.....	101
Ausgeglichenes Sein	107
Aufbauende Vitalität	113
Harmonische Beziehungen.....	119
Überschäumende Lebensfreude.....	127
Erfülltes Leben	133

Anhang139

Auflistung aller verwendeten Energiepunkte	139
Aus-Klang	146
Dankeschön	147
Zu den Autoren	148
Weitere Veröffentlichungen der Autoren	150
Stichwortregister.....	153

Vorwort

Thomas Künne ist wirklich einer meiner Musterschüler. Als Musiker verlängert er meine Arbeit in seine Welt der Musik und der konkreten Schwingungen. Indem er zunehmend Menschen mitnimmt in seine Schwingungsreiche und -welten, baut er obendrein tatkräftig mit am „Feld ansteckender Gesundheit“, durch das der Welt ansteckender Krankheiten ein wirksames Gegengewicht erwächst. So freue ich mich, heute wieder einmal ein neues Werk von ihm – in diesem Fall mit seiner Co-Autorin, der Akupunktur-Ärztin Dr. Patricia Nischwitz – auf den Weg bringen zu dürfen.

Moderne Menschen beginnen ihr Leben mehr denn je im Krankenhaus und beenden es zumeist auch dort. Dazwischen sind sie zeitlebens in einer Krankenkasse mehr schlecht als recht aufgehoben, manche feiern sogar noch krank, andere sind es häufig und viele immer und chronisch. Der Durchschnittsbürger soll in 20 Jahren 200 leichte, 20 mittlere und zwei schwere Krankheitsbilder durchmachen. Wie krank ist das?

Und dabei wollen (wir) alle nur eines: gesund sein! Insofern ist es so wichtig, dass wir uns statt mit Krankheit auch mit Gesundheit beschäftigen. Von Universitätsmedizinern ist das kaum zu erwarten. Sie haben ihr Studium an der toten Materie mit Physik und Chemie begonnen, und als ihnen zum ersten Mal im Studium der Mensch als Studienobjekt begegnete, war er schon tot. So vergingen Semester an der Leiche, deren Anatomie bis ins Detail studiert und auswendig gelernt wurde. Die Seele dagegen kam im ganzen Studium nicht vor, obwohl sie über Glück und Unglück, Wohlbefinden, Lebensstimmung und -erfolg entscheidet. Von der immer wichtiger werdenden Medizin des Bewusstseins und der subtilen Schwingungen ganz zu schweigen. Inzwischen können wir – dank einiger österreichischer Forscher und Privatgelehrter – die Auswirkungen geopathischer Störzonen auf den Menschen wissenschaftlich bestimmen und haben sogar Zugang zur Schwingung von Kraftplätzen gefunden. Wir können Gegenstände, sogenannte Chips, aber auch Wasser mit Heilschwingungen informieren und unsere Energie-Zentren oder Chakren

nachweislich anregen oder zum Schlafen sedieren und harmonisieren – und alles auf Schwingungs- und Informationsebene. Bei der Errichtung unseres Zentrums TamanGa habe ich diesem spannenden Thema viel Zeit gewidmet und die Ergebnisse baulich umgesetzt und in das Buch „Störfelder und Kraftplätze“ einfließen lassen. Die Zeit scheint reif für Fortschritte im Umgang mit subtilen Energien und Schwingungen.

Thomas Künne und Patricia Nischwitz haben nun einen ganz neuen Weg aufgetan, das innere Energiesystem unseres Körpers, wie es uns über die Meridianlehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) überliefert ist, zum Klingen zu bringen. In meiner Praxiszeit habe ich Nadeln und manchmal Spritzen mit Neuraltherapeutika in Akupunkturpunkte gestochen und gespritzt oder Laserlicht darauf gerichtet. Aber was für ein subtiler und sanfter Gedanke, die richtige Schwingung für die richtige Lebensstimmung in sie mittels Stimmgabeln einzuschwingen! Die zwölf Meridiane stellen ein umfassendes System aus Energieflüssen im Innern des menschlichen Organismus dar. Hier für Harmonie und Gleichgewicht der polaren Yin- und Yang-Kräfte zu sorgen, war Anliegen der alten Ärzte im chinesischen Reich der Mitte und ihrer auf die Mitte und Balance orientierten *Medizin*. Statt zu schneiden, beschränkten sie sich weise auf sanftes Lenken und Hinweise zu Ernährung und Bewegung usw. Ihrer uralten Tradition, einer der ältesten überhaupt, entstammt die hier dargestellte subtile Methode, mit der richtigen Schwingung das Instrument unseres Körpers zu stimmen. Das ist meines Wissens ein ganz neuer und bisher nicht benutzter Zugang, der aber wundervoll in unsere Wassermann-Zeit passt und mit der herrschenden Zeitqualität *übereinstimmt* und harmoniert.

Während die feinen Schwingungen dieses wundervolle Energie-Kunstwerk in unserem Innern in Schwingung bringen und eigene innere Symphonien anklingen lassen, ist das Phänomen auch äußerer Betrachtung zugänglich. Tatsächlich ist ja nicht nur unser Kehlkopf ein Musikinstrument und fähig, wundervolle Töne singend hervorzubringen, sondern auch das Becken trägt nicht zufällig den Namen eines Musik- und Rhythmus-Instrumentes und wird so zur körperlichen Basis unseres Lebensrhythmus. Dass Instrumente richtig gestimmt sein müssen, ist eine Binsenweisheit, ansonsten ist kein schönes

Musikerleben im Sinne von Symphonien möglich. Ein nicht gestimmtes Becken, dem der Rhythmus fehlt, ist eine Zumutung für Besitzer und Betrachter gleichermaßen.

Als Desmond Tutu, der frühere südafrikanische Erzbischof, während seiner Tätigkeit in der Wahrheitskommission zur Aufräumung der Gräueltaten der Apartheid, sich den Hass eines schwarzen Bruders auf Weiße anhören musste, die ihn während des Apartheid-Regimes gequält hatten, riet er ganz christlich: „Du musst ihnen verzeihen.“ „Wie soll ich diesen Monstern verzeihen?“ entgegnete der Betroffene. „Dann hab wenigstens Mitleid mit ihnen.“ „Wie soll ich mit solchen Scheusalen Mitleid empfinden?“ Darauf Tutu: „Dann schau ihnen einfach beim Tanzen zu.“

Tatsächlich sind Lebensrhythmus und Becken-Schwingung vieler Weißer mit-leiderregend. Man hat den Eindruck, das Becken gibt es nur, weil die Beine irgendwo angebracht werden mussten.

Im Organismus ist ein harmonischer Zusammenklang – und genau das meint „Sym-phonie“ – nur möglich, wenn alle Organe und Gewebe in harmonischem Gleichklang miteinander schwingen. Jeder kennt solche besonderen Momente, wo einfach alles passt und stimmt, gut klingt und in Einklang schwingt. Dann fühlen wir uns eins mit der Welt, sind eingestimmt auf den Augenblick, und unsere Stimmung ist nicht nur gut, sondern zum Himmel hoch jauchzend. Solche Zeiten häufiger zu erleben und die Wahrscheinlichkeit ihres Auftretens zu erhöhen, ist ein wundervolles Ziel auf dem Entwicklungsweg. Immer wenn wir in den Augenblick des Hier und Jetzt eintauchen, kommen wir der Einheit und damit unserer *Bestimmung* nahe. Wenn wir anschließend wieder herausfallen aus dieser Gnade des Augenblicks, wissen wir aber wenigstens, wie es ist, wenn wir ganz stimmen.

Gesunde Bewegung, tiefe Entspannung und ideale Ernährung können diese Tendenzen erleichtern. Gerade erst hat mich der Film „Gabel statt Skalpell“ über vollwertige Pflanzennahrung im Sinne von „Peace Food“ begeistert, warum also nicht auch „Stimm-Gabel statt Skalpell“. Schon die alten Chinesen

wussten, dass es ein Armutszeugnis ist, Krankheitsbilder erst in den Körper sinken zu lassen. Der Anspruch an einen guten Arzt war, sie schon weit im Vorfeld durch richtige Weichenstellung und Einstimmung zu verhindern. Mit der „Stimm-Gabel“ kann jeder spielerisch sein eigener Arzt sein und über die erzeugten Schwingungen sogar Kontakt zum eigenen inneren Arzt aufnehmen, kann spüren und hören, horchen und der inneren Stimme gehorchen lernen und sich so immer mehr in Einklang bringen mit sich und seiner (Um-)Welt.

So wünsche ich den Leser(inne)n mit dem Buch und vor allem der Stimmgabel eine gute Einstimmung und himmlische Konzerte im eigenen Körper mit wundervollen Nachklängen, sodass sie die Sphärenharmonie zuerst im Mikrokosmos ihres Körperhauses und allmählich auch im Makrokosmos des Weltgebäudes erleben können, getreu der Paracelsus-Gleichung Mikrokosmos = Makrokosmos.

TamanGa, im September 2013

Dr. Ruediger Dahlke



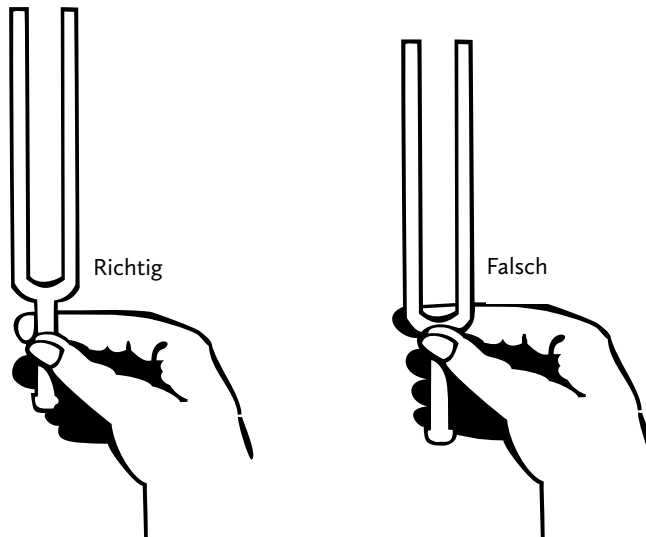
Harmonisierende Balancings mit der Stimmgabel

Die nachfolgenden Balancings möchten uns dabei helfen, unseren inneren Heiler, unsere Selbstheilungskräfte, zu aktivieren und auch (selbst-)bewusst zu werden. Das macht den Weg frei für ein Leben in Harmonie, Gesundheit und Wohlbefinden. Und wir stärken bewusst rechtzeitig unsere Stabilität und unsere Widerstandskräfte, wir sind Herr/in in unserem (Körper-)Haus. Verstimmungen und Blockaden können sich dann nicht ungestört breit machen, nein, sie können überhaupt nicht erst in uns eindringen. Im Gegenteil: Wir fühlen uns geschützt und beschwingt.

Die optimale Anwendung der Stimmgabel

Bewährt hat sich eine spielerische Herangehensweise, bei der die Stimmgabel zunächst mit den Fingern überall „begriffen“ wird. Dabei sehen und fühlen wir: Die Stimmgabel besteht aus einer Zunge (Gabelform) und einem Hals (Schaft). Zum Anschlagen wird die Stimmgabel ausschließlich am Hals (Schaft) gehalten (mittels Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger). Berühren wir (aus Versehen) die Zunge des Instruments, versiegt die Schwingung augenblicklich.

Zum Anschlagen an einem Körperteil verwenden Sie bitte am besten relativ unempfindliche Regionen wie Hand- oder Daumenballen, Unterarm, gebeugtes Knie oder auch die Ferse. Bewährt haben sich auch Tischkanten oder Stuhllehnen. Zudem eignet sich ein Anschlaggummi oder ein Holzklöppel hervorragend (beide im Handel erhältlich).



Halten Sie die schwingende Stimmgabel grundsätzlich längs (= parallel) zur Körperachse. D. h. während der Gabelhals auf den jeweiligen Akupunkturpunkt aufgesetzt wird, sollte die Gabelung der Zunge parallel zu einer gedachten Linie vom Scheitel bis zur Sohle (und umgekehrt) ausgerichtet sein. So kann die Energie leichter und besser fließen als bei einer „Querhaltung“ der Stimmgabel.

Mit unserer Aufmerksamkeit folgen wir nun der Schwingung hinein ins Körperland: Eine Körperregion im Defizit nimmt die Schwingung so gierig auf wie ein verdurstender Mensch das erlösende Wasser. Bei Überenergie prallt die Schwingung zurück und wird von einem unsichtbaren „Türsteher“ nicht eingelassen.

Wichtig: Defizit und Überenergie sind die beiden Seiten derselben Medaille. Denn beide signalisieren ein Ungleichgewicht, eine „Ver-Stimmung“ sozusagen, welche wir durch das Einschwingen mit der Stimmgabel (neu) einjustieren können.

Die stimmige innere Haltung einnehmen

Die stimmige innere Einstellung ist mindestens ebenso wichtig wie die optimale Anwendung der Stimmgabel. Für die Schwingung gibt es kein „richtig“ oder „falsch“, kein „gut“ oder „schlecht“, ein solches Schubladendenken existiert lediglich in unseren Köpfen. Die Schwingung selbst ist wertfrei und respektvoll. Für uns darf gelten: *„Hinaus aus dem Verstand – hinein in das gefühlvolle Empfinden.“*

Sie können den Energiefluss zusätzlich dadurch unterstützen, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst an die verstimmte Stelle leiten. Dies können Sie mit etwas Übung ganz bewusst selbst steuern. Hierzu eine nützliche Beobachtung: *Bewusstsein* scheint eine übergeordnete Informationsebene zu sein, welche das Leben in seinem Innersten zusammenhält und damit verhindert, dass Formen zerfallen. Wo Bewusstheit sich zurückzieht, da geht es bergab.



Sie können die Wirkung aller Balancings intensivieren, indem Sie beim Einschwingen die Augen schließen.

„Die beste Freude ist das Wohnen in sich selbst.“

Johann Wolfgang von Goethe

Unser Körperland wird energetisch von zwölf *Hauptmeridianen* durchzogen, die symbolisch wie innere Versorgungsleitbahnen zu verstehen sind – flapsig formuliert: wie unsere zwölf unterirdischen Transport- und Verkehrslinien. Bleiben wir bei diesem Vergleich, so fungieren die in den Balancings verwendeten Energiepunkte (Akupunkturpunkte) wie Zugänge zu diesem unterirdischen Labyrinth, quasi wie „Stationen“ einer U-Bahn oder Metro.

Die richtigen Wirkpunkte und Zonen finden und lokalisieren

Wir haben uns redlich bemüht, das Auffinden dieser Zonen und Punkte so einfach und anschaulich wie möglich zu gestalten. Wir möchten sowohl dem interessierten Laien, der sich noch nie zuvor mit Akupunktur und Akupressur sowie deren Wirkpunkten beschäftigt hat, als auch dem Profi einen hilfreichen Ratgeber zur Hilfe und Selbsthilfe anbieten, den er immer wieder heranziehen kann. Aus diesem Grunde wird jeder entsprechende *Wirkpunkt* (= *Energiepunkt*) lokalisiert und in der lautmalerischen Originalbezeichnung beschrieben – zum Beispiel Energiepunkt „*Befreiter Wasserlauf*“ (Magen 41). Zudem wird in den Grafiken die umliegende *Zone* deutlich sichtbar gemacht: So ist sichergestellt, dass sowohl Profis als auch Laien zur bestmöglichen Anwendung gelangen können.

Wichtig hierbei ist immer: Bitte verzweifeln Sie nicht, wenn Sie die exakte Stelle eines beschriebenen Wirkpunktes nicht auf Anhieb finden. Das ist auch gar nicht unbedingt notwendig, denn die sanfte Schwingung findet ihren Weg ohnehin selbstständig, wenn nur die entsprechende *Zone* eingeschwingen wird.

Behandlungsdauer und Behandlungshäufigkeit

Die Dosierung regeln Sie selbst, entsprechende Zonen können Sie bis zu dreimal täglich einschwingen, wenn Ihnen das guttut und Sie ein positives Gefühl dabei empfinden. Es weiß kein Mensch besser als Sie selbst, was Ihnen guttut (und was nicht). Pro Punkt können Sie die schwingende Stimmgabel drei- bis zehnmal aufsetzen. Bitte achten Sie darauf, dass die Gabel deutlich schwingt. Sind Sie unsicher, so halten Sie diese einfach ans Ohr: Wenn Sie keine Vibration mehr hören, bitte neu anschlagen. Schlagen Sie die Stimmgabel lieber in kurzen Abständen an, damit die Schwingung möglichst kräftig ist.

Ungefähre Richtwerte für die Gesamtbehandlungszeit

- ~ Erwachsene: fünf bis 20 Minuten
- ~ Kinder: maximal zehn, Kleinkinder und Babys maximal vier Minuten
- ~ Schwangere: nach Rücksprache mit ihrem Arzt

Wir, die Autoren dieses Buches, haben die einzelnen Energiepunkte der Balancings sorgfältig ausgewählt. Wir möchten natürlich mit dieser Auswahl nicht ausschließen, dass es weitere Punkte gibt, die zum Einsatz kommen können. Soll heißen: Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, aber auf Qualität.

Wundern Sie sich nicht, wenn derselbe Punkt in unterschiedlichen Balancings mit verschiedenen Wirkweisen zum Einsatz kommt. Dies liegt an der großen Bandbreite wichtiger Energiepunkte, die ein großes Spektrum beinhalten.

Hinweis: Sie müssen nicht *alle* in den Balancings vorgeschlagenen Punkte behandeln. Manchmal genügt es, wenn Sie *einige* von Ihnen ausgewählte Punkte/Zonen einschwingen. Finden Sie einfach Ihre stimmige Vorgehensweise.



Klarer Kopf

Am Ziel – der salutogenetische Idealzustand

Der Blick in die Welt aus einem klaren Kopf heraus ist durchaus vergleichbar mit dem Durchblick durch eine blanke und frisch geputzte Fensterscheibe: Kein Schleier kann uns daran hindern, die Schönheit dieser Welt in allen ihren Facetten wahrzunehmen und in der Folge mit allen Sinnen zu genießen.

Fühlen Sie sich in diese Situation hinein: Sie erfahren mit dem ganzen Körper das befreiende Gefühl, scharf und klar zu sehen, gut zu hören, klare Gedanken fassen und sich konzentrieren zu können. Keine Dumpfheit oder Benebelung (als würden wir ständig Ohrstöpsel tragen), kein Gefühl der Enge oder Anspannung – unsere Energie (das Qi) darf frei fließen.

Folge: Mit einem klaren Kopf fühlen Sie sich vollkommen frei und rundherum wohl, Sie haben den perfekten „Überblick“ über Ihr Leben, bewahren auch in brenzligen Situationen einen „kühlen Kopf“. Und: Ihr Verstand fügt sich harmonisch in die Dreiteilung von „Körper, Geist und Seele“ ein, ohne Vormachtstellung oder sonstige Sonderrechte.

Unser Ziel ist es:

- ~ Klar hinsehen zu können, ohne sich den Blick vernebeln zu lassen
- ~ Aufmerksam zu sein und auch die leisen Töne wahrzunehmen
- ~ Sich klaren und erhobenen Hauptes neuen Anforderungen zu stellen
- ~ Klare Entscheidungen treffen zu können
- ~ Harmonie zwischen Kopf, Herz und Bauch zu schaffen, ohne zu kopflastig zu sein



Stolpersteine auf dem Weg zum Idealzustand

Sorgen und Probleme können uns „über den Kopf wachsen“, unsere Sinne benebeln. Wir „zerbrechen uns den Kopf“, stundenlang am Tag und schlimmstenfalls auch in der Nacht. Übermüdet schleichen wir durch unser Leben, lassen „den Kopf hängen“ oder stecken ihn vor lauter Frust in den Sand.

Wir sollten uns dann fragen, ob Angst oder Fantasielosigkeit verhindern, dass wir klarer sehen können, oder ob wir uns nicht zu sehr von Zorn, Missgunst, Neid oder auch Kummer überrollen lassen. Vor allem, wenn wir immer öfter spüren, wie unser Blick vernebelt wird und Ärger in uns aufsteigt, so dass wir das Gefühl haben, wir müssten gleich platzen. Das ist nur allzu menschlich, wenn es hin und wieder geschieht. Aber wenn es unser gesamtes Leben beherrscht, dann kränken wir daran und bewegen uns in einem dunklen Feld. Wir erahnen bestenfalls, dass wir Gefahr laufen, den Zugang zum Licht und zur Klarheit nachhaltig zu verlieren.

Erst wenn wir in uns selbst zu Hause sind, wenn wir uns von „äußeren Mächten“ nicht (mehr) überwältigen lassen, erst dann machen wir den Weg frei zu einer Lebenseinstellung ohne krank machenden Perfektionsanspruch. Dann können wir auch eigene Fehler zulassen und sogar eingestehen, ohne uns mies und minderwertig zu fühlen. Und: Humor ist die beste Medizin. Wer über sich lachen kann, holt sich nicht unnötige Kopfschmerzen, weil er immer „mit dem Kopf durch die Wand“ gehen muss.

Anzeichen für einen benebelten Kopf

Im seelischen Bereich: Überdruckgefühl, einseitiges Denken, sich gedanklich im Kreis drehen, keinen klaren Gedanken fassen können, Überforderung, dumpfes Gefühl im Kopf („ein Brett vor dem Kopf haben“), aufsteigender Zorn, rotsehen

Im körperlichen Bereich: Kopfschmerzen, Druck im Kopf, gedämpftes Hören, vernebelter Blick, Nackenverspannungen, eingeschränkte Beweglichkeit des Kopfes

Das Einschwingen folgender Punkte hilft uns dabei, einen klaren Kopf zu erhalten:

1 Energiepunkt:
Zusammenkunft aller Leitbahnen
(Lenkergefäß 20)

Auf der Mitte des Schädeldaches, am höchsten Scheitelpunkt, auf dem Mittelpunkt der Verbindungslinie zwischen beiden Ohrspitzen

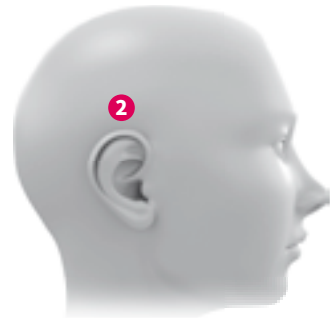
Klärt und beruhigt den Geist, besänftigt aufsteigenden Zorn und öffnet unsere Sinnesorgane



2 Energiepunkt:
Am Ohr entlang gelegenes Tal
(Gallenblase 8)

Zwei Fingerbreit oberhalb des höchsten Punktes der Ohrmuschel

Öffnet die Ohren und sorgt für eine Querdurchflutung des Kopfes



3 Energiepunkt:
Zusammengelegter Bambus
(Blase 2)

Am inneren Ende der Augenbraue

Klärt die Augen und wirkt beruhigend

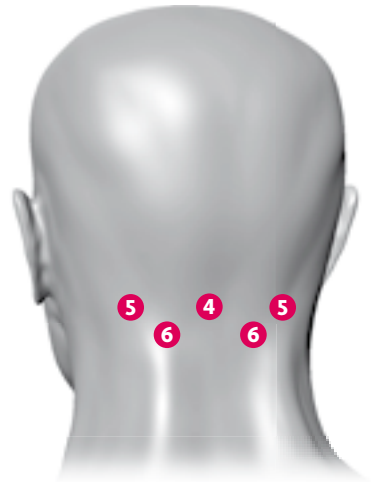




4 Energiepunkt:
Versammlungshalle des Windes
(Lenkergefäß 16)

Auf der Mittellinie des Hinterkopfes, in der großen Vertiefung unterhalb der Schädelbasis

Klärt den Geist, unterstützt das Gehirn, beruhigt und stärkt die geistige Leistungsfähigkeit



5 Energiepunkt: Tore des Bewusstseins (Gallenblase 20)

Unterhalb der Schädelbasis, in der Vertiefung zwischen den beiden seitlichen, großen senkrechten Nackenmuskeln

Beruhigt, klärt die Augen und beseitigt Schmerzen

6 Energiepunkt: Himmlische Säule (Blase 10)

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

Beseitigt Verspannungen und Schmerzen und klärt durch die Entspannung Augen, Kopf und Gehirn

7 Energiepunkt: Das Innerste des Inneren
(Blase 43)

Vier Fingerbreit rechts und links der Wirbelsäule, auf Höhe des vierten Brustwirbels (etwa auf Höhe der hinteren Achselfalte)

Gibt Energie und belebt den Geist



8 Energiepunkt:
Vereinte Täler
(Dickdarm 4)

Bei angelegtem Daumen
auf dem Muskelwulst, der
sich am Daumengrundgelenk bildet

Beruhigt den Geist,
harmonisiert den
Energiefluss und
beseitigt Schmerzen



9 Energiepunkt: Mittleres Eiland (Dreifacher Erwärmer 3)

Auf dem Handrücken zwischen dem vierten und fünften Finger, in der Vertiefung
zwischen den Knochen (etwa zwei Fingerbreit vom äußeren Ende der „Schwimmhaut“
entfernt)

Klärt den Kopf und vor allem die Augen

10 Energiepunkt:
Kreuzung der drei Yin-Leitbahnen
(Milz 6)

Vier Fingerbreit direkt oberhalb des Innenknöchels

Stärkt und lenkt den Gedankenfluss



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