

Kinesiologie - Physioenergetik nach Raffael van Assche (i.A.):

Der Begriff der Physioenergetik ist aus dem griechischen Physio (=Natur) und Energetik (= die Lehre von Energie) abgeleitet. Sie baut auf der ganzheitsorientierten Denkweise auf, die Körper, Geist und Seele als Einheit sieht.

Mittels Armlängenreflex oder Pendel (falls der Armlängenreflex-Test nicht möglich ist) wird der Körper abgefragt. Bevor mit der Austestung und dann mit der Behandlung begonnen werden kann, werden erst einmal eine Reihe von Vortests gemacht, um zu erfahren ob der Patient überhaupt testfähig ist.

Es geht bei Kinesiologie darum herauszufinden, wo genau die Probleme liegen und wenn das Abfragen durch mangelnde Testfähigkeit verfälscht wird, bringen die Behandlungen meist nicht das gewünschte Ergebnis.

Das Ziel der Physioenergetik ist es, das Kernproblem zu finden, in dem der Körper abgefragt wird, was ihm fehlt, was er braucht und so die richtige Therapieform zu finden. Die Kinesiologie kann so sehr viel herumexperimentieren ersparen und führt am schnellsten Weg zum gewünschten Ergebnis.

Diese Technik gut geeignet für Austestungen und dann in weiterer Folge auch die Behandlung von z.B.:

- Allergien
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Schwermetallbelastung und Ausleitung
- Toxische Belastungen
- Darmsanierung
- Immunschwäche
- Säure-Basen-Haushalt
- Organische Krankheiten
- Schüsslersalze
- Bachblüten
- Nahrungsergänzungsmittel
- Medikamente
- Chronische Krankheiten
- Chronische Schmerzen
- Chronische Entzündungen
- Wenn man als austherapiert gilt
- Chronische Müdigkeit oder Energiemangel
- etc.

Sind dann einmal die Vortests geschafft sind, konzentriert man sich auf des eigentliche Problem und es wird abgefragt auf welcher Ebene es liegt. In der Physioenergetik nach Raphael van Assche gibt es 4 verschiedene Ebenen an denen gearbeitet werden kann:

1. **die Ebene der Information:** Hier geht es um den Energiehaushalt des Körpers, liegt in diesem Bereich eine Störung vor, so wird mit einer energetischen Technik behandelt.
2. **Die Ebene der Emotion:** Hier geht es um die Gefühle, auch Gefühle können körperliche Symptome hervorrufen. Wenn in diesem Bereich eine Störung vorliegt so wird mit Bachblüten, EFT (Emotional Freedom Techniques) oder ESR (Emotional Stress Release) gearbeitet.
3. **Die Ebene der Chemie:** Im Körper finden zahlreiche chemische Prozesse statt, welche alle ineinandergreifen. Wenn in diesem Bereich eine Störung wie z.B. Schwermetall Belastung, zu Sauer oder zu Basisch, mangelnde Nährstoffversorgung, zu wenig Flüssigkeit etc. vorliegen, so wird dann getestet welche Zusatzstoffe oder Meidung von Stoffen bzw. Nahrungsmitteln vernünftig wäre.

4. Die Ebene der Struktur: In diesem Bereich geht es um den physischen Körper, Muskeln, Knochen, Bänder, Organe etc. Liegt in diesem Bereich eine Störung vor, so kann man diese mit traditionellen Massagetechnik behandeln.

In vielen Fällen gibt es nicht nur ein einziges Problem sondern mehrere und die meisten Probleme liegen nicht nur auf einer der Ebenen. Man kann sich diese Form der Behandlung vorstellen wie eine Zwiebel, man muss Schicht für Schicht abtragen, bis man zum Kern des Problems vordringt und eine ganzheitliche Heilung erwirken kann.

Die Technik ist auf holistischer Denkweise aufgebaut und arbeitet mit den biochemischen, strukturellen, vaskulären, lymphostatischen, nervalen und emotionalen Mechanismen des Körpers. Auf diese Prinzipien ist sowohl die Diagnostik als auch die Therapie aufgebaut. Das Wort holistisch ist aus dem griechischen und bedeutet Alles oder auch Ganzheitslehre. Dieser Ausdruck wird dazu verwendet, um zu verdeutlichen, dass der Organismus zwar als die Summe seiner Teile erscheinen kann, aber viel mehr ist, als nur das. Die Diagnose dieser Technik dient dazu die tatsächliche Ursache herauszufinden und die Therapie basiert auf die Funktion und Integration aller Systeme des Patienten und aller Techniken des Therapeuten.

Durch die Testmethoden können Ungleichgewichte, welche sich im Körper befinden, festgestellt werden. Die Ergebnisse weisen dann darauf hin, in welchem Bereich das Problem liegt, dies kann sein:

- In der Struktur (Muskeln, Gelenke, Organe, ...)
- Im chemischen Bereich (Vitamin- und/oder Mineralstoffmangel, Übersäuerung, Vergiftung, Wassermangel, Allergien, gestörte Organfunktionen ...)
- Im psychischen Bereich (Stress, psychische oder emotionale Probleme, Ängste, unerfüllte Wünsche, Probleme,...)
- Im Energiekörper (Störfelder durch Narben oder Herde, Ungleichgewicht im Meridiansystem, schlecht funktionierende Propriozeption).

Akupunkt- und Meridianmassage (APM)

Die Akupunktmassage nach Willy Penzel wurde in den 50er Jahren in Deutschland entwickelt und hat ihre Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). In der chinesischen Lehre wird die Lebensenergie (Chi), welche wir mit der Nahrung, Luft, Licht usw. aufnehmen, in Yin und Yang unterteilt.

Yin:

Das Yin steht für Schatten, die wolkenbedeckte und sonnenabgewandte Seite, auch für dunkel, weich, kalt, weiblich, passiv, Ruhe, Leere, Innen, Erde, Wasser, Winter, Mond, Tod. Die Yinenergie strömt in den Yin-Meridianen aufwärts an der Vorderseite des Körpers, Yin-Meridiane verlaufen von den Zehen zum Stamm und vom Stamm zu den Fingern.

Yang:

das Yang steht für die helle und der sonnenzugewandten Seite, auch für hell, hart, heiß, männlich, aktiv, Bewegung, Fülle, Außen, Himmel, Feuer, Sommer, Sonne, Leben die Yangenergie strömt die Yang-Meridiane abwärts an der Rückseite des Körpers, Yang-Meridiane verlaufen von den Fingern zum Gesicht und vom Gesicht zu den Zehen.

Meridiane:

Unsere Lebensenergie das Chi, also sowohl Yin als auch Yang fließen in Meridianen (=Energiekanäle). Jede Störung oder Blockade in den Meridianen hat zur Folge, dass entweder das Yin oder das Yang einen Mangel oder auch eine Fülle aufweist. Dadurch entstehen Schmerzen, Müdigkeit, Hyperaktivität, Schlafstörungen, körperliche Beschwerden, emotionale Beschwerden etc.

Der menschliche Körper besitzt 14 Meridiane, davon sind sieben dem Yin und sieben dem Yang zugeordnet. Jeder Meridian ist bestimmten Organen, Muskeln, Bindegewebe, Gefühlen und Nerven zugeordnet.

Die 14 Meridiane unterteilen sich in:

Yin-Meridiane:

- Konzeptionsgefäß
- Nierenmeridian
- Kreislaufmeridian
- Lebermeridian
- Lungenmeridian
- Milz-Pankreasmeridian
- Herzmeridian

Yang-Meridiane:

- Lenkergefäß
- Dünndarmmeridian
- Blasenmeridian
- Dreifacherwärmermeridian
- Gallenblasenmeridian
- Dickdarmmeridians
- Magenmeridian

Yin und Yang sollen immer ausgeglichen und gleichwertig sein, ist dies nicht der Fall - entstehen Krankheiten. Es gibt vier Formen der Störung:

- Yin Mangel
- Yang Mangel
- Yin Überschuss
- Yang Überschuss

Die APM reguliert solche Unausgewogenheiten, indem die entsprechenden, sozusagen „leeren“ Meridiane sanft aktiviert werden. Durch die Aktivierung wird der Körper zu einer Energieverlagerung gezwungen, die Energiefülle wird abgebaut und der Energiemangel wird dadurch ausgeglichen. Schmerzen, Krankheit, psychische Unausgeglichenheit etc. werden so gelindert.

Ohrakupressur (OAM):

Auch das Ohr ist eine der Körperstellen, wo sich Reflexzonen befinden, ähnlich wie bei Händen und Füßen. Wie bei jeder Reflexzonenbehandlung führen neurophysiologische Prozesse zur Projektion von Krankheiten und Schmerzen auf das Ohr und diese Projektion kann auch umgekehrt zur Therapie genutzt werden.

Die Ohrakupressur steht nicht in engem Zusammenhang mit der traditionellen chinesischen Medizin, sondern wurde von dem französischen Arzt Dr. Nogier entwickelt. Er fand heraus dass das Gehirn und das Ohr in enger Verbindung miteinander stehen, da der Reiz den man

setzt, sehr schnell durch den kurzen Weg zwischen Ohr und Gehirn ankommt. Aus diesem Grund lassen Beschwerden meist sofort nach.

Die Ohrmuschel erinnert an ein Embryo, dessen Rücken gekrümmt ist und einem Kopf der nach unten zeigt, dies kann man sich vorstellen als Wegweiser für die entsprechenden Punkte welche Organen, Gelenken, Wirbelsäule, etc. zugewiesen sind.

Über das Ohr kann der gesamte physische Körper, das Hormonsystem, das Nervensystem, die Psyche etc. behandelt werden.

Diese Technik lindert sehr schnell, viele verschiedene Beschwerden, ganz ohne Nebenwirkungen und Medikamente, deswegen ist sie oft auch eine gute Ergänzung zu vielen anderen Massagetechniken.

Wo wird die Ohrakupressur eingesetzt:

- akute Schmerzen
- chronische Schmerzen
- Allergien
- Unverträglichkeiten
- seelischen Problemen
- Essstörungen
- Suchtbehandlungen
- Raucherentwöhnung
- Gelenksschmerzen
- Rückenproblemen
- Migräne
- Tinnitus
- wenn keine Medikamente eingenommen werden können
- Erkältungen
- Verdauungsbeschwerden
- Menstruationsbeschwerden
- Wechselbeschwerden
- etc.

Moxen:

Das Moxen oder auch Moxibustion genannt, stammt aus der TCM (Traditionell Chinesischen Medizin). Bei dieser Therapie werden Akupunkturpunkte mittels Moxazigarre erhitzt.

Die Moxazigarre besteht aus getrocknetem Beifuß. Dieses Kraut ist in fast allen Ländern als Heilkraut bekannt und wird auf viele unterschiedliche Arten eingesetzt. Es enthält:

- Cineol: Riecht frisch und kampferartig und wirkt antibakteriell und schleimlösend
- Thujaöl: Riecht kampferartig, scharf und frisch, wirkt wärmend und antiseptisch
- Harze: Wirken entzündungshemmend, gegen Viren, Bakterien und Pilze und adstringierend
- Tannin: Pflanzliche Gerbstoffe, die in Stauden, Sträuchern und Baumblättern und anderen Pflanzenteilen vorkommen, sie wirken positiv auf die Blutgefäße, blutdrucksenkend, tumorhemmend, entzündungshemmend

Laut TCM wirkt die Hitze auf den Qi-Fluß in den Meridianen und wirkt so gegen sogenannte kalte Zustände. Es kommt zu einer Zunahme der roten und weißen Blutkörperchen, einer Steigerung des Immunsystems, einer vermehrten Hormonausschüttung,...

Für die Therapie, wird eine Moxazigarre angezündet, dann wird die glühende Spitze etwa auf einen halben Zentimeter über dem zu behandelnden Therapiepunkt geführt, sobald ein deutliches Hitzegefühl entsteht wird die Moxazigarre entfernt, dieser Vorgang wird solange wiederholt bis der Therapiepunkt deutlich gerötet ist.

Moxen wird angewendet bei:

- chronischen Erkrankungen
- Erkrankungen der Atemwege wie z.B. Bronchitis und Asthma
- in der Schwangerschaft, falls sich das Kind nicht dreht
- zur Vorbeugung und Steigerung des Immunsystems
- Depressionen
- Schwächezuständen
- Erschöpfungsreaktionen
- Schmerzbehandlung
- Migräne
- Spannungskopfschmerzen
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Verspannungen
- etc.

Hot Stones Massage:

Diese Massagetechnik ist vor allem im gesamten asiatischen Raum, im pazifischen Raum und im amerikanischen Raum (zu Zeiten der Ureinwohner) von Schamanen entwickelt worden und wird seit Urzeiten übermittelt. Die Behandlung mit warmen Steinen und das Auflegen warmer Steine, ist wohl in so ziemlich allen Erdteilen unabhängig voneinander entwickelt worden.

Traditionell werden Basaltsteine (Lavagesteine) auf 40-60 Grad erhitzt. Basaltsteine entstehen unter sehr großer Hitze und hohem Druck, daher haben sie einen hohen Dichtegrad und sind hervorragende Wärmespeicher. Es ist ein feinkörniges, vulkanisches Gestein und meist von sehr dunkler Farbe. Durch die schwarze Farbe wirken die Steine auch aufnehmend, sie helfen dabei überschüssige Energien zu abzuleiten, Schwarz wirkt immer entspannend und hilft dabei- bei sich zu bleiben und sich auf das eigene Innere zu konzentrieren.

Sie enthalten eine Mischung aus mehreren Mineralien, welche der Körper für seine Stoffwechselfvorgänge braucht. Allerdings darf man sich das nicht so vorstellen, dass der Körper die Mineralstoffe über die Haut absorbiert, sondern die Steine haben ein Schwingungsmuster, welches ähnlich wie bei der Homöopathie aufgenommen wird. Der Körper geht in Resonanz mit der Schwingung der Steine und richtet sich danach aus.

Sie enthalten unter anderem:

- Silicium: Kräftigt Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel, unterstützt das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend, wundheilend, beugt Alterungsprozessen und Narbenbildung vor, wirkt gegen Erschöpfungszustände und Überempfindlichkeit, sorgt für Wohlfühl, Stabilität und Sicherheit
- Calcium: Fördert Aufbau und Festigkeit von Gewebe, Knochen und Zähnen, ist wichtig in der nervalen Reizleitung von Nerven zu Organen und Geweben, wirkt ausgleichend auf physische und psychische Entwicklungsprozesse, es sorgt für Stabilisierung und inneren Antrieb
- Magnesium: Ist krampflösend, muskelentspannend, steigert die Durchblutung, verbessert die Herzleistung, beugt Verkalkungen vor, erhöht die Belastbarkeit und wirkt beruhigend, es sorgt für eine fröhliche und optimistische Lebenseinstellung
- Eisen: Wird für die Bildung von roten Blutkörperchen benötigt, erhöht den Sauerstoffgehalt in Muskeln und Organen, dadurch steigert sich die Vitalität, unterstützt das Immunsystem, es sorgt für einen starken Willen und Durchsetzungsvermögen

Bei der Hot stone Massage werden die Basaltsteine auf 40-60 Grad erhitzt und dann auf den Körper aufgelegt, mit weiteren Steinen wird aktiv massiert.

Wirkung der Hot stone Massage:

- Entspannung der Muskulatur
- Ausgleich des vegetativen Nervensystems
- entspannend
- beruhigend
- Verbesserung der Durchblutung
- Verstärkung des Lymphflusses
- der Gewebestoffwechsel wird verbessert
- Abtransport von Schlackenstoffen
- Stresslindernd
- Immunsystem stärkend

Man kann diese Massage auch mit der Aromatherapie verbinden, sodass zusätzlich noch die ätherischen Öle und deren Wirkungen genutzt werden können.

Narbenentstörung:

Narben entstehen durch viele verschiedene Ursachen, wie Operationen, Unfälle, Impfungen, Knochenbrüche, Bisse, Kieferbehandlungen wie Zähne reißen oder Zahnimplantate, Verbrennungen, von vielen werden auch Tätowierungen und Piercings als Narben bezeichnet.

Narben können den Energiefluss im Körper behindern, oft treten Beschwerden erst nach Jahren auf. Unsere Energie fließt in einem Meridiansystem, welches aus 14 Meridianen besteht. Solange die Energie ungehindert fließen kann und im Gleichgewicht ist, bleibt man gesund. Eine Narbe kann einen oder mehrere Meridiane kreuzen und somit ein Störfeld werden, sodass die Energie nicht mehr ungehindert fließen kann. So kommt es auf einer Seite der Narbe zu einem Stau der Energie und auf der anderen Seite zu einem Mangel von Energie, dadurch können Beschwerden entstehen wie z.B.:

- Sensibilitätsstörungen rund um die Narbe
- Kopfschmerz und Migräne
- Schwindel
- Verdauungsbeschwerden
- Gelenksbeschwerden
- Rückenbeschwerden
- Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Infektanfälligkeit
- etc.

eine Narbe kann ein Störfeld sein wenn sie:

- Zug- und druckempfindlich oder schmerzhaft ist
- gefühllos oder taub ist
- sie hart und ungeschmeidig ist
- empfindlich auf Wetterwechsel reagiert
- eine andere Hautfarbe hat
- sich durch Erhebung oder Vertiefung von der umliegenden Haut abhebt

Wenn einer oder mehrere Punkte zutreffen, ist es sinnvoll die Narbe entstören zu lassen. Jede Narbe egal wie alt sie ist kann behandelt werden, allerdings je früher man damit beginnt umso weniger Störungen kann sie anrichten und umso schöner wird sie aussehen. Mit Narbenentstörung wird der Durchfluss der Energie wiederhergestellt, dazu werden verschiedene Techniken angewandt:

- manuelle Therapie, das Massieren und Verschieben der Narbe um sie geschmeidig zu machen und vorzubereiten

- Akupunkt- und Meridianmassagestab: um die Durchblutung der Narbe anzuregen und somit auch den Energiefluss wieder zu ermöglichen
- Moxen
- Energieleitcremen, welche eine gute Leitfähigkeit haben und somit das dichte und verklebte Gewebe der Narben überbrücken
- Hörschall/Novaphon

Wie wirkt die Narbenentstörung:

- die Meridiane werden wieder mit Energie versorgt
- Verspannung lösen sicher
- die Beweglichkeit wird verbessert
- die Narbe wird schöner und weniger auffällig
- die Narbe wird weicher und elastischer
- die Narbe schmerzt nicht mehr
- taube Narben erhalten wieder Gefühlssymptome
- sensible Narben werden weniger empfindlich
- die Organfunktionen werden verbessert

Die Behandlungsdauer und Anzahl der notwendigen Sitzungen, sind von der Beschaffenheit der Narbe und auch von den Beschwerden welche sie verursacht abhängig. Grundsätzlich kann man sagen je älter und größer die Narbe um so längere und häufigere Sitzungen werden notwendig sein.

Reiki:

Reiki ist eine kraftvolle Methode, welche durch das Auflegen der Hände unvergleichliche Entspannung, Energie und Ruhe bringt. Es ist eine alte Heilmethode die schon vor mehr als 2500 Jahren in alten indischen Schriften erwähnt wurde. Wiederentdeckt wurde diese Heilmethode von dem Japaner Dr. Usui am Anfang des 20. Jahrhunderts.

Das japanische Wort Reiki bedeutet universale Lebensenergie:

- Rei(=Seele/Geist): beschreibt den unbegrenzten universalen Weg bzw. Aspekt, den Geist und die Seele
- Ki(=Energie): ist die vitale Lebenskraft, universelle Energie, die gesamte Schöpfung, Ki durchdringt alles und ist ein Teil des Rei.

Bei einer Reikibehandlung geht es darum die Haupt- und Körperchakren positiv zu beeinflussen. Chakren (Rad, Discus, Kreis) sind Energiezentren oder auch Energiewirbel zwischen dem physischen und feinstofflichen Körper. Arbeiten alle Chakren gleichmäßig, so sind wir gesund und zufrieden, da sie in einem harmonischen Schwingungsverhältnis zueinanderstehen. Sind die Chakren nicht gleich weit geöffnet, kommt es zu Über- oder Unterfunktionen, welche störend sind und Krankheiten und Unwohlsein hervorrufen können. Die Chakren sind ein Spiegelbild unseres Bewusstseins und Unterbewusstes, daher bietet Chakrenarbeit die Möglichkeit Veränderungen herbeizuführen und Lernprozesse werden gefördert, dadurch kommt es dann oft zu Bewusstseinsprozessen.

Wir haben sieben Hauptchakren, und jedes steht für einen bestimmten Lebensbereich. Die sieben Hauptchakren befinden sich entlang der Wirbelsäule und bestehen aus:

- Wurzelchakra
- Sakralchakra:

- Solarplexuschakra:
- Herzchakra:
- Kehlkopfchakra:
- Stirnchakra:
- Kronenchakra:

Dazu kommen dann noch die Nebenchakren, auch Körperpunkte genannt:

- Milzchakra
- Fußpunkte
- Kniepunkte
- Ellbogenpunkte
- Handpunkte
- Ohrenpunkte
- Augenpunkte

Reikienergie kann niemals schaden, Ziel ist es körperliche, geistige, seelische und soziale Gesundheit zu erreichen, es kommt zu einer Aktivierung der Selbstheilungskräfte und zur besseren Heilung von Krankheiten. Die Energie fließt dorthin wo sie benötigt wird, die Energiekanäle werden wieder geöffnet und gereinigt. Dadurch werden Körper, Seele, Geist wieder in Einklang gebracht und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Der Körper und Geist werden gekräftigt, die Harmonie und das geistige Wohlbefinden wird wiederhergestellt. Der Energiefluss wird ausgeglichen, Blockaden werden gelöst. Man kann Energie in unbegrenzter Qualität fließen lassen, brachliegende Talente werden gefördert und bereits gelebte Fähigkeiten werden weiter ausgebaut.

Was auch immer man sich für sein Leben wünscht, die Energiearbeit kann eine, in jeder Hinsicht, positive Entwicklung für einen Selbst einleiten.

Durch die Energie werden Reinigungsprozesse auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene in Gang gesetzt. Negative Energien und Verunreinigungen werden ausgeschieden und durch den Reinigungsprozess von Körper, Seele und Geist, geht auch eine Bewusstseinsweiterung einher.

Herausforderungen die das Leben stellt, werden dann oft nicht mehr als Belastung, sondern als Entwicklungschance angesehen. Man lernt den eigenen Schmerz zuzulassen, man lernt sich selbst wieder zu spüren, zu integrieren und sich selbst wert zu schätzen.

Man wird sich bewusst, dass Gedanken Schöpfungskraft besitzen, denn was man heute an Gedanken sät, wird morgen als Taten Resultate ernten. Dies ist das Gesetz von Ursache und Wirkung.

Dadurch schafft man es authentisch und ausgewogen zu leben und negativen Stress abzubauen.

Darüber hinaus berichten viele Menschen über eine psychische Stabilisierung, eine Zunahme an Lebensfreude und Kraft, welche sie durch den Alltag trägt.

Bachblüten:

In den 30er Jahren wurde die Bachblütentherapie von dem englischen Arzt Dr. Edward Bach (1886-1936) entwickelt. Er wurde zuerst traditionell in Medizin ausgebildet, doch durch seine eigene Krebserkrankung änderte er seine Ansichten zum Thema Krankheit und Gesundheit und konnte dies dann nicht länger mit seiner schulmedizinischen Ausbildung vereinbaren.

Dr. Bach erkannte, dass unsere täglichen Stimmungen und Missstimmungen die Ursache unserer Gesundheit oder Krankheit sind und wollte somit der Missstimmung vorbeugen um die Gesundheit zu erhalten und gar nicht erst krank zu werden.

1929 fand er in Wales die ersten drei Blüten und begann mit diesen zu behandeln, von seinem Erfolg angestiftet, gab er ein Jahr später seine Stelle als Arzt auf und begab sich nach Wales um dort weitere Pflanzen zu suchen. Dabei ließ er sich von seiner immer größer werdenden Intuition leiten und zum Schluss hatte er 38 verschiedene Blüten entdeckt.

Dr. Bach war der Meinung, dass wir alle göttlichen Ursprungs seien und an der Vollkommenheit und Harmonie teilhaben. Allerdings entwickeln wir aufgrund unserer Lebensumstände so genannte negative Charaktereigenschaften, welche er auch als negative Gemütszustände bezeichnet z.B. Angst, Hoffnungslosigkeit, Egoismus, ... Diese Gemütszustände führen dann zu Symptomen wie z.B. Verzweiflung, Gereiztheit, Ängstlichkeit,...

Wenn man diese Gemütszustände über einen längeren Zeitraum verspürt, so spricht Bach von negativen Gemütssymptomen- sie stellen ebenjene Befindlichkeiten dar, welche in unserem Inneren vorherrschen.

Durch diese Gemütssymptome werden unsere täglichen Stimmungen und Empfindungen ausgedrückt. Da Stimmungen und Empfindungen schnell wechseln können, sind sie für uns schwer bestimmbar und erzeugen Gefühle wie innere Spannung, Unbehagen, Unlust,... Bachblüten wirken auf feinstoffliche Weise, die Schwingungen der Blüte werden bei der Herstellung auf das Wasser übertragen.

Die Blütenessenzen wirken sich gerade heute in unserer hektischen und oft fremdbestimmten Welt harmonisierend auf Körper- Geist und Seele aus.

Sie sind eine absolut natürliche und sanfte Behandlungsmethode, welche negative Gefühle und Stimmungen lindert und bei der persönlichen Weiterentwicklung helfen kann.

Die Einnahme der Tropfen kann auf vielerlei Weise helfen:

- Gefühlssymptome welche seit längerem auftreten, können gelindert werden
- Prüfungsangst
- Chronische Krankheiten können dadurch gelindert werden, indem man der Krankheit ihre Nahrung (negative Gedanken) entzieht
- Sie helfen bei der persönlichen Weiterentwicklung
- Wirken direkt auf die Psyche (auch wenn man bis heute nicht wissenschaftlich nachweisen kann warum)
- Sie wirken auch auf feinstoffliche Weise auf unseren Körper ein, sodass unser höheres Selbst durch die feinstofflichen Schwingungen inspiriert wird und es kommt zu einer Änderung der Lebenseinstellung
- Es wird kein Zwang ausgeübt, sondern die Essenzen laden lediglich dazu ein, die Lebensumstände zu verbessern und die Weiterentwicklung zu fördern.
- Etc.

Wann werden Bachblüten angewendet:

Bachblüten kann man eigentlich so gut wie immer anwenden, da sie ein sehr breites Anwendungsgebiet haben und direkt an der Ursache ansetzen. Vor allem verwendet man sie bei:

- Akuten Notfällen (egal welcher Art)
- Seelischen Belastungen (Trennung, Trauerfall,...)
- Prüfungsangst
- Seelischem Schock
- Mutlosigkeit
- Verzweiflung
- Verbitterung
- Um den Lebensmut und Optimismus zu verstärken
- Körperlichen Beschwerden
- Zur Vorbeugung von Krankheiten
- Zur Unterstützung bei Krankheiten
- Zur Stärkung der inneren Harmonie
- Zur Förderung der persönlichen Weiterentwicklung
- Zur Behandlung von Kindern, Tieren und Pflanzen
- Schulschwierigkeiten

Räuchern und energetische Raumreinigung:

Räuchern ist die älteste Methode, um den Duft und die Wirkstoffe von Pflanzen freizusetzen. Das Räuchern gehört zum archaischen Lebensstil und wurde früher viel im alltäglichen Leben eingesetzt wie z.B. weltlichen und religiösen Festen, gegen Krankheit und Tod, gesteigertes Wohlbefinden etc.

Durch das Räuchern werden die Wirkstoffe welche eine Pflanze über das Wasser, den Boden, die Luft, die Sonne und die Planetenkräfte aufnimmt, wieder freigesetzt, genauso wie der Geist der Pflanze freigesetzt wird.

Zum Räuchern können sowohl Harze, getrocknete Pflanzen als auch Hölzer verwendet werden. Das Räucherwerk wird in einer Räucherschale mit glühender Kohle erhitzt und kann so seinen Duft verströmen.

Räuchern wirkt auf verschiedenen Ebenen:

- materielle Ebene: Durch heilende Kräuter und Harze wird dem Körper geholfen, sein Gleichgewicht wiederzuerlangen und den Heilungsprozess zu beschleunigen
- energetische Ebene: Oft sind in Räumen störende Energien, welche durch Menschen, Gegenstände, Krankheiten, Streit etc. entstanden sind. Räuchern reinigt die Räume, die Gegenstände welche sich darin befinden und dient so auch der Reinigung der Aura aller sich in den Räumen aufhaltenden Menschen.
- seelische Ebene: Räuchern führt zum inneren Gleichgewicht der Seele, das Gefühlsleben wird ausgeglichener und die Menschen, welche sich in den Räumen aufhalten, fühlen sich insgesamt einfach wohler
- spirituelle Ebene: Jede Räuchersubstanz verbindet sich mit der Umwelt und dem Kosmos, es kommt zu einer Art Kommunikation mit dem Universum.
- geistige Ebene: Da die energetische Umgebung harmonisiert wird, werden Blockaden welche den Geist stören aufgelöst, dazu kommt es zu klaren Erkenntnissen.

Räuchern kann für verschiedene Zwecke eingesetzt werden:

- zu Reinigungsritualen
- zur Bewusstseinsweiterung
- zur verbesserten Heilung von Krankheiten
- zur Wiederherstellung des äußeren und inneren Gleichgewichtes
- zur atmosphärischen und spirituellen Reinigung
- um alte Energiemuster zu vertreiben
- zur Säuberung von unerwünschten Schwingungen
- um Fremdenergien zu entfernen

Ein Räucherritual soll immer in Ruhe durchgeführt werden und erfordert einen gewissen Zeit- und Materialaufwand.

Für eine Räucherung komme ich zu Ihnen und stelle eine eigene auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmte Mischung zusammen, mit der dann ausgeräuchert wird.

Preis auf Anfrage: abhängig von Weg, Größe der zu räuchernden Räumlichkeiten, Zeitaufwand, Materialaufwand,....

Schüsslersalze:

Die Schüssler -Salze gehen aus der Homöopathie hervor. Dr. Schüssler entdeckte die gesundheitsfördernde Wirkung von mehreren Mineralsalzen, die durch homöopathische Potenzierung für die Aufnahme durch die Körperzellen aufgeschlüsselt werden.

Dr. Schüssler kam zu dem Schluss, dass viele Krankheiten durch ein Ungleichgewicht des Mineralhaushalts in den Zellen verursacht würden. Fehlen wichtige Mineralstoffe in den Zellen, so können diese nicht mehr richtig funktionieren und so entstehen Krankheiten.

Nimmt man viele Mineralsalze in konzentrierter Form ein, so finden sie oft nicht den Weg in die einzelnen Zellen. So übernahm Dr. Schüssler die Idee der Potenzierung (Verdünnung) aus der Homöopathie. Durch die homöopathische Dosis können die Mineralsalze, über die Verdauung und den Blutkreislauf bis in die einzelnen Zellen finden, wo sie aufgenommen werden und das gestörte Gleichgewicht regulieren können. Durch die Potenzierung werden die Zellen dazu angeregt, selbstständig größere Mineralsalz-Mengen aus der Nahrung aufzunehmen, was eine gute ausgewogene Ernährung voraussetzt.

Es wird unterschieden in:

- Reiztherapie: In der Reiztherapie geht es um die oben beschriebene homöopathische Dosis der Mineralstoffe. In dieser Therapieform reichen geringe Dosierungen von etwa dreimal täglich zwei Tabletten. Da sich die Menschen heute allerdings oft nicht gesund und ausgewogen ernähren, erfreut sich die zweite Methode immer höherer Beliebtheit.
- Substitutionstherapie: Bei dieser Therapieform wird der Mineralstoff-Bedarf in den Zellen nur mit den Tabletten nach Dr. Schüssler ausgeglichen, ohne dass dafür Mineralstoffe aus der Nahrung benötigt werden. In etwa ist das Prinzip ähnlich dem der Vitamintabletten. Da jedoch die Schüsslersalze durch die Potenzierung stark verdünnt sind, braucht man eine Riesenanzahl an Tabletten um einen Mangel ausgleichen zu können, welche dann mehrere hundert Tabletten am Tag umfassen kann.

Dr. Schüssler fand selbst zwölf verschiedene Funktionsmittel, diese stellen die Basis der Biochemischen Behandlung dar, von seinen Anhängern wurden 15 weitere Ergänzungsmittel gefunden.

Die 12 Funktionsmittel

Nr. 1.: Calcium Fluoratum: Bindegewebe, Haut, Gelenke,

Nr. 2.: Calcium Phosphoricum: Knochen und Zähne

Nr. 3.: Ferrum Phosphoricum: Immunsystem

Nr. 4.: Kalium Chloratum: Schleimhäute

Nr. 5.: Kalium Phosphoricum: Nerven

Nr. 6.: Kalium Sulfuricum: Stoffwechsel

Nr. 7.: Magnesium Phosphoricum: Muskeln

Nr. 8.: Natrium Chloratum: Flüssigkeitshaushalt

Nr. 9.: Natrium Phosphoricum: Stoffwechsel

Nr. 10.: Natrium Sulfuricum: Entschlackung

Nr. 11.: Silicea: Bindegewebe, Haut, Haare

Nr. 12.: Calcium Sulfuricum: Gelenke, Eiter

Die Ergänzungsmittel

Nr. 13.: Kalium arsenicosum: Haut, Lebenskraft

Nr. 14.: Kalium bromatum: Nervensystem, Haut

- Nr. 15:Kalium jodatum: Schilddrüse
Nr. 16:Lithium chloratum: Rheumatische Erkrankungen, Nerven
Nr. 17:Manganum sulfuricum: Eisenhaushalt
Nr. 18:Calcium sulfuratum: Lebenskraft, Körpergewicht
Nr. 19:Cuprum arenosum: Verdauungssystem, Nieren
Nr. 20:Kalium-Aluminium sulfuricum: Verdauungs-, Nervensystem
Nr. 21:Zincum chloratum: Stoffwechsel, Gebärmutter, Nerven
Nr. 22:Calcium carbonicum: Lebenskraft, Anti Aging
Nr. 23:Natrium bicarbonicum: Entschlackung, Übersäuerung
Nr. 24:Arsenum jodatum: Haut, Allergien

Emotional Stress Release:

Wörtlich übersetzt heißt es Erlösung von emotionalen Stress, häufig wird auch die Abkürzung ESR benutzt. Die Behandlung ist relativ einfach, allerdings ist die Wirkung durchgreifend und phänomenal.

Wichtig ist eine vorherige Reflektion der Probleme, da dies bei der Bewusstwerdung eine große Hilfe ist und ein größerer Erfolg erzielt werden kann.

Durch die Behandlung wird der Klient in die Lage versetzt alte Erfahrungen, Denkmuster und Reaktionsweisen anders zu bewerten und sich dadurch von festgefahrenen Lebensthemen zu lösen.

Diese Methode hat den Vorteil, dass selbst Leute, welche viele Jahre Therapie hinter sich haben und doch nichts ändern können, hier sehr gut ansprechen. Die Patienten wissen zwar warum sie so reagieren wie sie reagieren, doch sie können trotzdem nicht anders, auch wenn sie gerne wollen.

Bei dieser Methode liegt der Klient entspannt auf dem Rücken und der Therapeut sitzt oder steht am Kopfende und hält beide Stirnbeinhöcker. Währenddessen denkt der Patient an seine Problemsituation. Der Patient kann während der Behandlung entspannen oder über sein Problem sprechen. Als Therapeut kann ich dabei helfen das Problem zu einer Lösung zu bringen und positive Affirmationen und Erlebnisse damit zu verbinden. Dadurch werden alte Muster erkannt und aufgelöst und man wird davon befreit.

Durch das Auflegen der Hände auf die Stirn, werden beide Gehirnhälften und tiefere Gehirnzentren aktiviert und koordiniert. Die verschiedenen Gehirnzentren haben unsere psychischen Probleme verschieden verarbeitet und abgespeichert und diese Technik verbindet und synchronisiert alle Gehirnareale miteinander.

Bei den meisten Therapieformen wird nur ein Areal bearbeitet, dadurch fällt der Patient immer wieder in seine alten Muster zurück, da es in anderen Hirnarealen noch immer gespeichert ist. Durch den Stress Release öffnen sich die Schaltkreise und die verschiedenen Areale werden reflektorisch sanft gezwungen sich mit einem Thema gemeinsam auseinander zusetzen. Dabei werden neue synaptische Verbindungen ermöglicht und das Thema kann neu erlebt und bewertet werden und dadurch gibt es dann endlich einen Ausweg aus dem sich immer wiederkehrenden Problemkreislauf.

Behandlungen mit Edelsteinen

Indien gilt als Ursprungsland der Edelsteinmedizin, allerdings gibt es in jeder Kultur ein altes Heilwissen über Edelsteine. So haben z.B. die Babylonier und die Ägypter die Edelsteine den 12 Tierkreiszeichen zugeordnet. Auch Hildegard von Bingen, eine berühmte Klosterfrau im Mittelalter, wusste von der Wirkung der Edelsteine.

Durch die Arbeit mit Edelsteinen kommt es zu einer Übereinstimmung der spirituellen, physischen und psychischen Kräfte im Menschen. Durch die Steine werden negative Schwingungen abgebaut, schlummernde Kräfte werden wieder frei, der Gesundungsprozess wird verbessert und beschleunigt. Man gewinnt wieder neue Kraft und Energie.

Bei der Edelsteinmassage, werden die Edelsteine zur Unterstützung eingesetzt. Es wird dabei entweder mit Reiki oder mit Meridianmassage gearbeitet, wobei die Steine dann dabei mit zum Einsatz kommen.

- Bei der Behandlung mit Reiki werden auf die 7 Hauptchakren, bestimmte Kristalle aufgelegt und helfen so bei der Behandlung mit.
- Bei der Behandlung mit Meridianmassagesteinen, werden die Meridiane mit einem Edelsteingriffel nach Wahl gezogen. Bei der Auswahl des jeweiligen Griffels kann man nach verschiedenen Kriterien wählen:
Nach Gefühl: man nimmt einfach einen Stein der ansprechend wirkt
Nach Sternzeichen: man wählt einen Edelstein der zum Sternzeichen passt
Nach Wirkung: man schaut welche Wirkung der Stein hat und entscheidet dann, welcher die Wirkung hat, die erzielt werden soll.

Diese Steine verwende ich bei mir im Studio!

Lebende Steine Moqui-Marbels:

Diese paarweise verwendeten, runden Steine bestehen aus oxidischen Eisenverbindungen (Limonit, Goethit, Hämatit) und stammen aus einem Indianerreservat im südlichen Utah (USA).

Nach indianischer Überlieferung gibt es männliche und weibliche Steine, welche immer paarweise verwendet werden sollen und angeblich auch paarweise gefunden werden. Die Legende besagt, dass die Ahnen der Indianer am Abend mit ihnen spielten, bevor sie am Morgen, ihre Rückreise in den Himmel antraten. Sie ließen die Steine zurück um ihren Hinterbliebenen zu zeigen, dass es ihnen gut geht.

Moqui-Steine schützen vor allem Bösen, bewahren vor falschen Freunden, stärken die Seele, schützen das Heim, verleihen Willenskraft, Ausdauer, Durchsetzungsvermögen, seelische Stabilität und stärken die Heilkraft.

Es wird in jede Hand einer der Steine genommen, dadurch kommt es zur Wirkung und Entfaltung der Steine und man empfindet tiefe innere Ruhe. Sie gelten als positive Energiespender und wirken auch positiv auf Blut, Blutbildung und Kreislauf. Sie wirken ausgleichend auf die Seele, aktivieren bei Tag den Geist und das Schlafbedürfnis in der Nacht.

Meridianmassagesteine

Amethyst:

Farbe: hell- bis dunkelviolett

Chakra: Scheitelchakra

Er öffnet uns, zeigt den Weg ins Unterbewusstsein, reinigt und schwächt Emotionen ab, wirkt gut um nicht so leicht aus dem seelischen Gleichgewicht zu kommen.

Wirkt gegen Kopfschmerzen und Migräne, gegen Schlaflosigkeit und Alpträume, belebt Embryos im Mutterleib und fördert seine seelische und körperliche Entwicklung.

Gilt als einer der stärksten Heilsteine für Nerven und Haut, mildert Hautunreinheiten, hilft bei Darmbeschwerden, stärkt Knochen, Lungen, Nerven und die Lebenskraft, Prellungen und Schwellungen heilen schneller, stärkt das Vertrauen, bringt geschäftlichen Erfolg.

Aventurin:

Farbe: hell- bis dunkelgrün

Chakra: Herzchakra

Erleuchtet, fördert das spirituelle Bewusstsein und Verständnis für alles Leben, vermittelt dem Träger Toleranz, Humor und Geduld. Bringt disharmonische Organe in Einklang und fördert so das Wohlbefinden. Wirkt gegen Hautunreinheiten, Allergien und Haarausfall. Hilft gegen Einschlaf- und Durchschlafstörungen und verhindert Alpträume.

Roter Jaspis:

Farbe: braunrot, rostrot

Chakra: Wurzelchakra

Ist ein guter Reiseschutz, bringt Mut und Kraft, fördert Veränderungen. Wirkt stärkend auf Knochen, Wirbelsäule und den gesamten Rücken, vermittelt Geborgenheit im eigenen Körper, regt den Kreislauf an, hilft Ideen in die Tat umzusetzen, verleiht Kraft und Ausdauer. Fördert die Kriegernatur und stärkt die Willenskraft, verleiht den Mut auch unangenehme Aufgaben zu bewältigen und verhindert Ablenkungen.

Bergkristall:

Farbe: glasklar bis milchigweiß

Chakra: ist für alle geeignet

Ist ein Universalheilstein, löst Blockaden, vermittelt Harmonie, klärt Gedanken, Energie wird verstärkt und er verbreitet Licht und Klarheit. Lindert Schmerzen und löst Stauungen, stärkt den Sehnerv und hilft gegen müde Augen, wirkt reinigend und entschlackend. Die Gehirnhälften werden harmonisiert, eignet sich zum Aufladen anderer Steine.

Hämatit/Blutstein:

Farbe: grauschwarz

Chakra: Wurzelchakra

Macht aktiv, spontan und lebensmutig, fördert den Blut- und Zellaufbau, daher wirkt er gut bei: niedrigem Blutdruck, Infektionen und Krampfadern, er wirkt blutreinigend, gegen Akne und Abszesse, Kopfschmerz, Energiemangel und lindert Rückenbeschwerden und Wadenkrämpfe.

Rosenquarz:

Farbe: hellrosa bis dunkelrosa

Chakra: Herzchakra

Wirkt gegen emotionale Störungen, regt das Herz an sich zu öffnen. Löst tief verborgene Spannungen, indem er sie aufwühlt und zum Ausbruch bringt. Hilft die Wechselwirkung zwischen Emotion und Realität besser analysieren zu können. Er wirkt beruhigend, ist einsetzbar gegen Wasseradern, Computer- oder Erdstrahlen und nach Operationen. Bringt Ruhe, Klarheit und Harmonie, stärkt das Herz, löst Stress und verleiht Urvertrauen. Reduziert elektromagnetische Schwingungen und eignet sich als Computer- Schutzstein. Gut auch gegen Husten und Bronchitis. Steigert das Einfühlungsvermögen, die Herzenskraft und Romantik. Bringt Yin und Yang ins Gleichgewicht und heilt verletzte Gefühle.

Tigerauge:

Farbe: goldgelb bis goldbraun

Chakra: Solarplexus

Schenkt aktivierende Wärme, hilft die innere Mitte zu finden, schenkt Selbstvertrauen und Ausgeglichenheit, stärkt die Konzentration und hilft den Durchblick zu bewahren. Löst Blockaden und wirkt Depressionen entgegen. Bewirkt Vertrauen und Harmonie und trägt so zur Allgemeingesundheit bei. Stärkt Knochen und Gelenke, hilft bei Bronchialerkrankungen und Asthma, Epilepsie kann positiv beeinflusst werden.

Schwarzer Turmalin /Schörl:

Farbe: schwarz

Chakra: Wurzelchakra

Schützt vor gefährlichen Strahlungen, hilft in Mann- Frau- Beziehungen, da er Gegensätze ausarbeitet und Verständnis schafft. Man kann ihn bei jeder Art von Disharmonie einsetzen. Löst Blockaden im Narbengewebe, Massagen damit lösen Narben, dadurch kommt es zu einem besseren Energieaustausch im Gewebe. Bewahrt davor Opfer negativer Energie und/oder Strahlung zu werden. Ist einer der kräftigsten Schutzsteine, verleiht Neutralität und Gelassenheit, leitet Spannungen ab, hilft gegen Stress und Belastung, regt klare, logische und rationale Gedankenvorgänge an.

Chakrensteine:

Amethyst:

Farbe: hell- bis dunkelviolett

Chakra: Scheitelchakra

Er öffnet uns, zeigt den Weg ins Unterbewusstsein, reinigt und schwächt Emotionen ab, wirkt gut um nicht so leicht aus dem seelischen Gleichgewicht zu kommen. Wirkt gegen Kopfschmerzen und Migräne, gegen Schlaflosigkeit und Alpträume, belebt Embryos im Mutterleib und fördert deren seelische und körperliche Entwicklung. Gilt als einer der stärksten Heilsteine für Nerven und Haut, mildert Hautunreinheiten, hilft bei Darmbeschwerden, stärkt Knochen, Lungen, Nerven und die Lebenskraft, Prellungen und Schwellungen heilen schneller, stärkt das Vertrauen, bringt geschäftlichen Erfolg.

Aquamarin:

Farbe: blaugrün bis hellblau

Chakra: Kehlkopf, Hals

Fördert geistiges Wachstum, heitere Gelassenheit und macht erfolgreich. Bringt Wohlbefinden, gutes Gedächtnis und Hellsichtigkeit, klärt Verwirrung, lindert Allergien, fördert das geistige Wachstum, macht zielstrebig, ausdauernd, und dynamisch. Spiegelt den inneren Ozean des Menschen wieder, führt zu Selbstkontrolle und Ausgeglichenheit, wenn man bereit ist, sich mit sich selbst und seiner Umwelt auseinander zusetzen. Wirkt auf Herz, Blase, Milz und Leber, lindert emotionale Schmerzen, ist gut gegen Halsbeschwerden, Zahnfleischprobleme und Drüsenbeschwerden.

Rosenquarz:

Farbe: hellrosa bis dunkelrosa

Chakra: Herzchakra

Wirkt gegen emotionale Störungen, regt das Herz an sich zu öffnen. Löst tief verborgene Spannungen, indem er sie aufwühlt und zum Ausbruch bringt. Hilft die Wechselwirkung zwischen Emotion und Realität besser analysieren zu können. Er wirkt beruhigend, ist einsetzbar gegen Wasseradern, Computer- oder Erdstrahlen und nach Operationen. Bringt Ruhe, Klarheit und Harmonie, stärkt das Herz, löst Stress und verleiht Urvertrauen. Reduziert elektromagnetische Schwingungen und eignet sich als Computer- Schutzstein. Gut auch gegen Husten und Bronchitis. Steigert das Einfühlungsvermögen, die Herzenskraft und Romantik. Bringt Yin und Yang ins Gleichgewicht und heilt verletzte Gefühle.

Tigerauge:

Farbe: goldgelb bis goldbraun

Chakra: Solarplexus

Schenkt aktivierende Wärme, hilft die innere Mitte zu finden, schenkt Selbstvertrauen und Ausgeglichenheit, stärkt die Konzentration und hilft den Durchblick zu bewahren. Löst Blockaden und wirkt Depressionen entgegen. Bewirkt Vertrauen und Harmonie und trägt so zur Allgemeingesundheit bei. Stärkt Knochen und Gelenke, hilft bei Bronchialerkrankungen und Asthma, Epilepsie kann positiv beeinflusst werden.

Gelber Calzit:

Farbe: gelb, weiß, braun

Chakra: Sakralchakra

Unterstützt das eigenständige Denken, verleiht Freude, Unbeschwertheit und Großzügigkeit, beseitigt Schuldgefühle und Selbstvorwürfe. Knochenmark und Knochenwachstum werden gefördert, Zähne, Nägel und Haare und das Zellwachstum werden positiv beeinflusst. Wirkt entwicklungsbeschleunigend, macht tüchtig und erfolgreich, normalisiert den Herzrhythmus.

Lapis-Lazuli:

Farbe: blau bis dunkelblau,

Chakra: Stirnchakra

Ist der Traumstein, beruhigt die Gedanken, lehrt ins Innere zu schauen und mit dem Ich Kontakt aufzunehmen. Hilft wieder vermehrt zu träumen, fördert das spirituelle Wachstum und die Willensstärke. Löst Blockaden und entgiftet den Körper, wirkt gegen Schilddrüsenerkrankungen, zu hohem Blutdruck und Insektenstiche, sowie bei Fiebersenkung und Hauterkrankungen. Hilft die eigene Größe und Würde wieder zu erlangen.

Roter Jaspis:

Farbe: braunrot, rostrot

Chakra: Wurzelchakra

Ist ein guter Reiseschutz, bringt Mut und Kraft, fördert Veränderungen. Wirkt stärkend auf Knochen, Wirbelsäule und den gesamten Rücken, vermittelt Geborgenheit im eigenen Körper, regt den Kreislauf an, hilft Ideen in die Tat umzusetzen, verleiht Kraft und Ausdauer. Fördert die Kriegernatur und stärkt die Willenskraft, verleiht den Mut auch unangenehme Aufgaben zu bewältigen und verhindert Ablenkungen.

Ohrenkerzen Hopikerzen:

diese Kerzen, werden nach indianischer Tradition zur Reinigung der Ohren eingesetzt, des Weiteren dienen sie der Entspannung, gegen Ohrenschmalz und helfen bei Ohrgeräuschen. Eine Kerze besteht aus einem etwa 20 Zentimeter langen Röhrchen aus Bienenwachs, welches innen hohl ist. Sie bestehen aus Baumwolle welche in Bienenwachs getränkt ist. Am unteren Ende ist ein Tropfschutz angebracht, damit das Wachs nicht in das Ohr hineingelangen kann.

Ohrenkerzen leiten direkt in den Gehörgang Wärme und erzeugen dadurch eine lokale Durchblutung. Der Therapeut zündet ein Ende der Kerze an und das andere Ende der Kerze wird sanft in das Ohr des Patienten hineingedreht, die Kerze wird bis zu etwa 6 cm Länge herab gebrannt. Durch das Brennen der Ohrenkerze werden leichte Schwingungen erzeugt, welche die Ohrstruktur und Reflexpunkte stimulieren. Bereits nach der ersten Anwendung spürt man eine Verbesserung des Hörvermögens, der Kopf wird klarer und das Wahrnehmungsvermögen ist gesteigert. Bei größeren Beschwerden sind meist 3-5 Anwendungen in kurzen Abständen notwendig.

Die Wirkung kommt durch den sogenannten Kamin-Effekt zustande, durch das Anzünden der Kerzen im Ohr, entsteht ein Luftzug nach unten, welcher einen leichten Überdruck erzeugt. Nach dem Abbrennen der ersten Hälfte gerät der Luftzug nach oben, sodass es zu einer Druckentlastung kommt.

Durch die Druckunterschiede wird die Durchblutung im Ohr gefördert, der Lymphfluss wird angeregt, es kommt zu einem entspannenden Effekt auf die Atmung und das Herz und somit zu einer kompletten Entspannung des Körpers.

Ohrenkerzen werden angewendet bei:

- Erkältungen
- Allergien
- Kopfschmerzen
- Schlaflosigkeit

- Hyperaktivität
- Tinnitus
- zur Entspannung
- Stress
- Irritationen von Ohr und Nebenhöhlen
- Migräne

Armoamassage – Raindrop:

Schon die Ägypter wussten um die Heilkraft von Kräutern, im alten Ägypten entwickelte sich die Heilung durch Räucherwerk und blieb in den Anfängen den Priestern für rituelle Zwecke vorbehalten. Auch die TCM (traditionell chinesische Medizin) vertraute auf die Kraft der Kräuter. Die Pflanzenheilkunde hatte denselben Stellenwert wie die Akupunktur und bereits damals entstanden die ersten Verbindungen aus Aromen und Massagen, welche den Körper harmonisiert und den Energiefluss verbesserte. In Europa war das Wissen um Kräuter und Heilpflanzen, erst den Klostergärten vorbehalten, im späten Mittelalter wurde das Wissen an Apotheken weitergeben.

Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts entstand auch in Europa die Aromatherapie. René Maurice Gattefossé fand heraus, dass durch die Behandlung mit Lavendelöl, seine Verbrennungen, welche er sich bei einem Unfall zugezogen hatte, ohne Narben abheilten. Er erkannte, dass bereits ein kleiner Tropfen ätherischen Öls hilft, Beschwerden zu lindern, Stress abzubauen und dass Düfte und Inhaltsstoffe die körpereigene Abwehr stärken und unterstützen. Er machte weitere Forschungen und diese führten dazu, dass er in den 1930er Jahren seine ersten Bücher über Aromamassage veröffentlichte.

Bei der Aromamassage, ist es wichtig naturreine Öle zu verwenden, billige Duftöle können oft Reizungen und Allergien hervorrufen. Ätherische Öle und das menschliche Blut sind in ihrer Wirkung ähnlich. Sie kämpfen gegen Infektionen, enthalten hormonähnliche Komponenten und initiieren den Heilungsprozess. Sie wirken gegen Bakterien, Viren, Pilze und andere Krankheitserreger.

Ätherische Öle und die menschliche Zelle haben eine ähnliche chemische Struktur, dadurch sind sie fähig vom Körper identifiziert und akzeptiert zu werden. Sie können die Zellmembran durchschreiten und sich daher sehr schnell im Blut und Gewebe verteilen. Das heißt, wird ein ätherisches Öl auf den Körper aufgetragen, verteilt es sich schnell im gesamten Körper und kann seine Wirkung entfalten. Sie stimulieren die Bildung von Antikörpern, Neurotransmittern, Endorphinen, Hormonen, und Enzymen.

Bei dieser Technik werden die naturreinen ätherischen Öle auf verschiedene Art aufgenommen:

- über die Haut: nimmt der Körper die Wirkstoffe auf und diese unterstützen ihn je nach ihren Eigenschaften
- über den Geruchssinn: Menschen verbinden mit unterschiedlichen Düften ganz unterschiedliche Gefühle und Verbindungen

Die Aromamassage ist ein besonderes Erlebnis für Körper, Geist und Seele. Die Luft und die gesamte Atmosphäre sind von den ätherischen Düften durchwachsen. Je nachdem was das gewünschte Ergebnis ist, werden bestimmte Öle eingesetzt.

Verschiedene Öle haben verschiedene Wirkungen:

- belebend
- erfrischend
- wärmend
- kühlend
- beruhigend
- schmerzlindernd

- entzündungshemmend
- konzentrationsfördernd
- etc.

Schon während der Aromamassage, beginnen die Öle ihre Wirkung zu entfalten, und wirken während sie auf dem Körper bleiben noch weiter. Diese Technik ist eine wundervolle Möglichkeit Körper und Geist zu entspannen, loszulassen und zu regenerieren.

Die Raindrop Technique

ist eine spezielle Form der Aromamassage, diese Technik wurde in den 80er Jahren von Dr. Gary Young entwickelt. Die Öle sind auf Basis der reinsten Natur. Es ist eine Kombination aus Aromatherapie, welche die unterstützende Wirkung ätherischer Öle beschreibt und den energetisierenden Ritualen der Lakota Indianer.

Die Raindrop Technique ist eine einzigartige Technik für Körper und Geist, sie basiert auf Methoden die bereits seit hunderten von Jahren angewandt wird. Durch bestimmte ätherische Öle, gezielte Massage und spezielle energetische Methoden wird der Körper in Balance und Harmonie gebracht.

Bei der klassischen Raindrop Technique werden 7 Einzelöle und zwei Ölmischungen verwendet:

- *Thymian*: Wirkt gegen Bakterien, Viren und Pilze, stärkt das Herz, die Gebärmutter, das Nervensystem und den Magen. Es verlangsamt den Alterungsprozess durch seine antioxidative Wirkung, es hat einen schützenden Effekt auf Herz, Gehirn und Leber. Es wird verwendet bei Infektionen des Atmungstraktes, Asthma, Verdauungsbeschwerden, Mandelentzündung, Kehlkopfentzündung, Blasenentzündung, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Erschöpfungszuständen. Es bewirkt ein Gefühl von Schutz und Stärkung.
- *Basilikum*: Wirkt gut gegen Infekte, entkrampfend, entzündungshemmend, ist gut gegen Flüssigkeitsansammlungen in den Venen und wirkt entspannend auf die Muskulatur. Es wird angewendet bei: Migräne, geistiger Ermüdung, schwacher Menstruation, Insektenbissen, Bronchitis und Lungenentzündung. Es bewirkt ein Gefühl von Ausgleichung und Belebung.
- *Pfefferminz*: Wirkt der Krebszellenbildung entgegen, unterstützt die Verdauung, wirkt gegen Darmparasiten, ist antibakteriell, antiviral und wirkt gegen Pilzinfektionen, ist schleimlösend, wirkt belebend, erhöht den Blutdruck, stärkt das Herz, lindert Schmerzen. Es wird angewendet bei Verdauungsbeschwerden, Asthma, Bronchitis, Durchfall, Fieber, Sodbrennen, Hämorrhoiden, Wallungen, Menstruationsbeschwerden, Kopfschmerzen, Reisekrankheit, Übelkeit, Tumorstadium, Schick, Juckreiz, Entzündungen im Hals- Rachenraum und Krampfadern, Gelenkentzündungen, Depression, Hautkrankheiten, Nervenregeneration, Rheuma, Zahnschmerzen. Es wirkt klärend und stimulierend auf den Verstand.
- *Oregano*: Wirkt gegen Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten, es stärkt und belebt das Immunsystem, es wird angewandt bei Bronchitis, Lungenentzündung, Verdauungsproblemen, zur Stärkung und bei Gelenkentzündungen. Es bewirkt ein Gefühl von Sicherheit.
- *Wintergrün*: Wirkt krampflosend, entzündungshemmend und belebend für die Leber. Es enthält einen cortisonähnlichen Wirkstoff, der unterstützend wirkt auf Blasenentzündungen, Akne, Ekzemen, Gelenkentzündungen, etc. Es wird angewandt bei: Gelenkentzündungen, Rheuma, Entzündungen, Muskelschmerzen, Sehnenentzündungen und Krämpfen. Es bewirkt eine Stimulation und eine erhöhte Wahrnehmung aller Sinne.
- *Zypresse*: Erhöht die Durchblutung, unterstützt die Nerven und den Darm, wirkt antibakteriell und stärkt die Gefäße, sie wird angewendet zur Verbesserung der Durchblutung, Gelenkentzündungen, Bronchitis, Krämpfe, Hämorrhoiden,

Schlaflosigkeit, Darmparasiten, Wechselbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Rheuma, Narben, Krampfadern und Wasseransammlungen. Unterstützt das Bindegewebe hilft gegen Anspannungszustände. Es bewirkt ein Gefühl von Sicherheit und geerdet sein und unterstützt das Heilen emotionaler Traumata.

- *Majoran*: Wirkt antibakteriell, entspannt die Blutgefäße, reguliert den Blutdruck, ist muskelentspannend, unterstützt die Darmtätigkeit, wirkt positiv auf die Atemwege und auf das vegetative Nervensystem. Es wird angewendet bei: Schmerzen, Gelenkentzündung, Asthma, Bronchitis, Magenbeschwerden, Verstopfung, Krämpfe, Schlaflosigkeit, Migräne, Nervenschmerzen, Rheuma, Verstauchung, Angstzuständen, Verbrennungen, Schnittwunden, Pilzen, Infektionen, Menstruationsbeschwerden, Schock, Sonnenbrand und Flüssigkeitsansammlungen. Es hat einen allgemein beruhigenden Effekt und reduziert den Sexualtrieb.
- *Valor*: Ist eine Mischung aus Rosenholz, Blue Tansy, Weihrauch und Fichte, es schafft einen Ausgleich der elektrischen Schwingungen im Körper, stärkt Vertrauen, Mut und Selbstsicherheit. Die Balance und Ausrichtung des Körpers wird wiederhergestellt, es wird Schmerzerleichterung hergestellt. Es wird auch der Chiropraktiker in der Flasche genannt.
- *Aroma Siez*: ist eine Mischung aus Basilikum, Zypresse, Majoran, Pfefferminz und Lavendel. Es wirkt entzündungshemmend, muskelentspannend, erleichtert Kopfschmerzen, wirkt gegen PMS (Prämenstruelles Syndrom), verhindert Narbenbildung. Es wird angewendet bei Sportverletzungen, Stress, Erschöpfungszuständen, Kopfschmerzen.

Eine weitere Variante der Raindrop Technique umfasst das Feelingsset, da geht es um das innere Wohlfühl. Die darin enthaltenen Öle erleichtern das Annehmen und Loslassen von Emotionen und ermöglichen dadurch eine neue Ausrichtung im Leben. Diese Behandlung umfasst folgende 6 Öle:

- *Forgiveness*: Dieses Öl ist eine Zusammensetzung von mehreren Ölen, welche es leichter machen, schmerzhaftes Erinnerungen loszulassen, über emotionale Blockaden hinauszuwachsen und zu vergeben.
- *Harmony*: Ist eine Mischung, welche körperliches und geistiges Wohlbefinden fördert, indem die Energiezentren des Körpers in Einklang gebracht werden.
- *Inner child*: Durch den süßen Duft dieser Mischung können Erinnerungen geweckt werden und die Verbindung zum eigenen Ich wird wiederhergestellt, dies ist einer der ersten wichtigen Schritte um das emotionale Gleichgewicht wieder zu finden.
- *Release*: ist eine Zusammensetzung von ätherischen Ölen, welche Frieden und Ausgeglichenheit hervorrufen und damit helfen, Körper, Seele und Geist von Ärger und Frustration zu befreien. Durch das Loslassen dieser Emotionen wird der nächste kreative Schritt im Leben ermöglicht.
- *Present Time*: Diese Mischung hilft in der Gegenwart zu sein, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, so kann man über die Vergangenheit hinauszuwachsen und vorwärts gehen ohne sich Sorgen über die Zukunft zu machen.
- *Valor*: ist eine Kombination ätherischer Öle welche Gefühle von Mut, Stärke und Selbstachtung bewirken. Es hilft dem Körper und dem Geist seine Balance und innere Ausrichtung wieder zu finden.

Durch das Aufbringen der Öle auf die Füße und den Rücken, ziehen die Wirkstoffe in die Reflexzonen und die Rückenmuskulatur ein, die unterstützende Wirkung hält oft bis zu einer Woche. Die energetische und körperliche Ausgewogenheit welche wir im Alltag immer wieder verlieren, wird durch die Wirkung der Essenzen wieder ausgeglichen und der Körper wird dabei unterstützt seine Mitte wiederzufinden. Die Technik wurde in Zusammenarbeit mit einem Lakota Mediziner entwickelt, es wurde die dort enthaltene Federmassage integriert, weiters wurde „VitaFlex“, ein sanftes Pressen und Abrollen mit den Fingerspitzen

von Meridianen integriert, so werden Akupressur und Reflexzonenbehandlung in abgeleiteter Form angewendet. Ebenso werden Griffe aus der konventionellen Massage verwendet und dabei werden die aromatherapeutisch hoch wirksamen essentiellen Öle verwendet. In der Behandlung werden die Öle meist unverdünnt verwendet, tritt eine Irritation, übermäßige Rötung oder Hitzegefühl auf, wird mit reinem Massageöl so lange verdünnt, bis wieder Wohlbefinden eingetreten ist.

EFT (Emotional Freedom techniques)

zu Deutsch „die Technik der emotionalen Freiheit“, ist ein Konzept der energetischen Psychologie. Es ist eine Methode zur Linderung von Stress, Schmerzen, Krankheiten, psychologischen Störungen, etc. Die Kombination von Klopfakupressur, der Funktion der psychologischen Umkehr und von EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) kennzeichnen diese Technik. Durch das Klopfen auf den Meridianen und das fokussieren auf das problematische Thema, wird das Energiesystem des Körpers positiv beeinflusst. Die Energieblockaden werden aufgelöst und somit auch das Problem oder das Thema. Das Besondere an dieser Technik ist nicht nur, dass sie sehr effektiv ist, sondern auch meist sehr schnell, fühlbare und dauerhafte Ergebnisse erreicht.

Durch das Auflösen der Blockaden, kann man die Komfortzone in der man sich so lange bewegt hat, verlassen.

Heute haben viele Menschen zahlreiche Blockaden und Einschränkungen, zu den verschiedensten Themen, welche meistens mit hoher emotionaler Intensität verbunden sind. Dem Einem fällt es schwer abzunehmen, dem Anderen mit dem Rauchen aufzuhören, mehr Sport zu betreiben, unangenehme Aufgaben zu erledigen, etc. Bei genau diesen Themen kommen eine ganze Menge Gefühle hoch, die man vermeiden möchte und darum umgeht man solch unangenehme Situationen, solange man kann. Oft kommt aber dann der Punkt wo man sich der Situation stellen muss, also gezwungen ist, seine Komfortzone zu verlassen.

Ungelöste negative Erlebnisse werden als Erinnerungen abgespeichert und führen zu Blockaden im Energiesystem. Jedes negative Gefühl sorgt für eine Unterbrechung des Energieflusses im Körper. Negative Emotionen z.B. traumatische oder schmerzhaftes Erinnerungen, ändern die Gedanken und das meist nicht zum Positiven. Genau diese Gedanken erzeugen die Energieblockaden im Körper, welche sich dann als negative Gefühle, Angst, Schmerz, Krankheiten oder psychosomatische Fehlfunktionen äußern können.

Alle Signale und Reize die an das erlebte Trauma bewusst oder unbewusst erinnern, aktivieren die Blockaden von Neuem, da schmerzhaftes und unangenehme Erlebnisse, den Menschen, solange sie nicht gelöst werden im Unterbewusstsein dauerhaft blockieren. Ein Großteil der psychischen und physischen Probleme haben in genau so einem ungelösten Erlebnis ihre Ursache und können mit EFT leicht gelöst werden. Diese Therapieform hilft die Gründe der Störung zu erkennen, hilft Klarheit zu bekommen und dadurch seine Ziele zu finden, man erkennt seine Stärken und Schwächen und auch deren Wert.

Bei einer EFT-Sitzung gibt es eine Abfolge:

- Das Thema benennen und bewerten:
Es wird erst einmal das Thema oder das Symptom, welches belastet benannt und dann zwischen 1-10 gewertet wie stark es ist.
- Als zweites folgt die psychologische Umkehrung: Jeder kennt das, man möchte abnehmen und isst die Torte, man nimmt sich eine Arbeit vor und tut es dann doch nicht, man will mit dem Rauchen aufhören,..... irgendwie weiß man, was man tun oder bleiben lassen sollte und macht dann doch wieder dasselbe. Das Unterbewusste hat durch seine Erfahrungen eine Betriebsanleitung für das Leben angelegt. Diese Anleitung ist voll mit Glaubenssätzen und Überzeugungen, welche dann willentliche und bewusste Entscheidungen einfach verhindert. Dieser Mechanismus dient eigentlich nicht dazu, uns das Leben schwer zu machen, sondern

will uns vor neuen, schlechten Erfahrungen schützen. Aber oft passen diese alten Glaubenssätze und Überzeugungen nicht mehr in die momentane Lebenssituation hinein und dann beginnen die Probleme. Hier setzt dann die psychologische Umkehr an, indem ein Einstimmungs- oder Affirmationssatz gesprochen wird.

- Das Klopfen: mit den Fingerspitzen werden dann im Gesicht und am Körper die Punkte geklopft, während eine verkürzte Version des Affirmationssatzes wie ein Mantra immer wieder wiederholt wird.
- Zum Abschluss kommt noch eine Sequenz mit Augenbewegungen, indem die Ergebnisse gespeichert werden.

Diese Abfolge kann beliebig oft wiederholt werden, bis das Thema aufgelöst ist, oft ergeben sich während einer Abfolge ganz andere oder neue Themen, was diese Methode oft zu einem sehr spannenden Prozess macht.

EFT kann nahezu für alles angewendet werden, sobald man bereit ist die Komfortzone zu verlassen:

- Stress
- akute Erregung
- Ängste
- Phobien
- Panik und Panikattacken
- mentale Blockaden
- Zwangsstörungen
- innere Unruhe
- Depressionen
- belastende Erinnerungen
- Traumata
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Trauer
- Wut
- Schuldgefühle
- Schamgefühle
- Suchtprobleme
- Probleme mit dem eigenen Körper
- Essstörungen
- Leistungsblockaden
- Erfolgsblockaden
- chronische Schmerzen und Erkrankungen
- Allergien
- Nahrungsmittelintoleranzen
- körperlichen und nervalen Disharmonien
- degenerative Störungen
- etc.