

KÖRPERWEISHEIT

Gesund durch Tippen, Klopfen, Drücken?



Autorin

Sabine Birk

Yoga, Coaching und Psychotherapie (HPG)

Die Stimulation der Reflexpunkte habe ich vor über 15 Jahren über meine TCM-Ärztin kennengelernt, die zusammen mit einer speziellen Ernährung meine Stirnhöhle mit Hilfe der Akupunktur, Schröpfen und Münzmassage entlang der Hauptmeridiane wieder frei bekommen hat. Durch die Klopftechnik des Bodytalk-Systems habe ich sehr schwere Zeiten in meinem Leben körperlich-geistig-seelisch gut überstanden.

Es gibt Menschen, die drücken und klopfen regelmäßig auf Ihrem Körper herum. Was für manche wie eine Tick-Störung ausschauen mag, ist für Eingeweihte ein bewährtes Mittel, um ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen.

Es gibt inzwischen viele Techniken, die den Körper durch Tippen, Klopfen, Drücken wieder ins Gleichgewicht bringen. Dabei werden nicht nur Reflexpunkte und somit der Energiefluss stimuliert, sondern auch der Körper und das Gehirn, die innere Weisheit aktiviert und somit der Informationsfluss im Körper dahingehend beeinflusst, dass Selbstheilungskräfte aktiviert werden können.

Welche Methoden gibt es und was bewirken sie?

Reflexpunkte

Durch die Stimulierung der Reflexpunkte wird die Energie des Körpers in den Fluss gebracht. Eine sehr bekannte Technik des Klopfens ist EFT. „Emotional Freedom Technic“ ist eine Technik aus dem wachsenden Feld der sogenannten „Energetischen Psychologie“, die im Unterschied zu klassischen psychotherapeutischen Methoden mit dem „Energiesystem“ des menschlichen Körpers arbeitet und dabei Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP), Meridianlehre und Kinesiologie verbindet. Die „Klopf“-Methode wird vor allem zur Linderung und Behandlung von Stress und Blockaden verwendet.

Die Akupunktur stimuliert die Punkte durch Nadeln. Wer Yoga macht, weiß, dass die Nadis durch Dehnung „angesprochen“ werden können. Nadis sind die Energiebahnen aus der yogischen Wissenschaft, die den chinesischen Meridianen sehr ähnlich sind. Eine Stimulierung ist auch durch reine Visualisierung und die Konzentration möglich: Entweder stellt man sich den Verlauf eines Meridians oder Nadi vor und verfolgt ihn innerlich. Oder man wird in einer tiefen Entspannung visuell an die Reflexpunkte „geführt“. Sehr angenehm ist sicher eine Massage der Reflexpunkte. Hier gibt es unterschiedliche Techniken. Viele kennen die Fußreflexzonenmassage, über die auch die Organengesundheit stimuliert wird.

Energiekanäle

Seit Jahrtausenden hatten die alten Weisen und Heiler der chinesischen, indischen, japanischen und tibetischen Traditionen ein tiefes Verständnis darüber, dass es über den physischen Körper hinaus auch energetische Ebenen des Menschen gibt, in denen die Lebensenergie fließt. Das Leben schien ein bioelektrisches und energieschwingendes Phänomen zu sein. Gesundheit war der Ausgleich der Energien, die in Balance kommen.

Heute ist die Existenz der Meridiane und damit die Existenz eines Energiekörpers endlich auch wissenschaftlich bewiesen. Mit der im „Journal of Electron Spectroscopy and Related Phenomena“ veröffentlichten Studie wiesen die Forscher mit Hilfe von CT-Scans die Existenz der Energiebahnen im Körper nach.

Die uralte Lehre zieht immer mehr in unser westliches Bewusstsein. Das Krankenhaus Kötzing ist seit Jahren eines der Vorzeigekrankenhäuser, in dem westliche und östliche Mediziner eng zusammenarbeiten und die Stimulation der Reflexpunkte im täglichen Heilprogramm selbstverständlich sind.

Heilung durch „Programmierung“

Es gibt aber auch Forschungen und Methoden, die weit über die reine Stimulation der Reflexpunkte hinausgehen. Hierbei geht es eher um die Kommunikation im gesamten Körper-Geist-Seele-System. Der Körper trägt die ganze Weisheit und das

Wissen in sich. Es braucht oft nur einen Impuls, der dem Körper signalisiert, was er machen soll, wo es Dysbalancen gibt und was es an dieser Stelle aus seinem eigenen System braucht.

Hier wird das Tippen dafür verwendet, wo die Aufmerksamkeit hingelenkt werden soll, und neue Impulse im Hirn zu nutzen, dem Körper-Geist-Seele-System die notwendigen, heilenden Informationen zur Verfügung zu stellen, eine Art Programmierung. Dr. John Veltheim hat das Bodytalk System begründet. Diese Technik hilft dem Körper Informationen abzurufen und an die richtige Stelle zu senden. Veltheim selbst hat mit Bodytalk seine als unheilbar geltende Krankheit selbst geheilt und stellt dieses System nun weltweit als Heilmethode zur Verfügung.

Heilung ist ein weites Feld. Bleiben wir bei den Informationen im Körper und die Vernetzung, die den optimalen Informationsfluss in uns garantiert. Auch klassische Wissenschaftler beschäftigen sich immer mehr mit den physikalischen, energetischen und physischen Zusammenhängen. Dr. Ori Wolff zum Beispiel, Chirurg und Orthopäde, untersucht in seinem Buch „Netzwerk Mensch“ diese Zusammenhänge und bringt dafür wissenschaftliche Nachweise.

Quellen: Resonance Science Foundation, NetzwerkMensch Berlin, David Wolfe, Ayurveda San Francisco, www.bodytalksystems.com, www.bewusst-vegan-froh.de, Yoga Wissenschaft / Shakti Dance by Sara Avatar Kaur Olivier, Dr. Maren Jaklitsch/ München, Wikipedia

Der Wissenschaftler und Physiker Nassim Hamein wiederum weist die physikalische Existenz der Energieverläufe in Körpern nach, so auch im menschlichen Körper.

Warum es nicht einfach mal ausprobieren – dieses Tippen, Klopfen, Stimulieren?

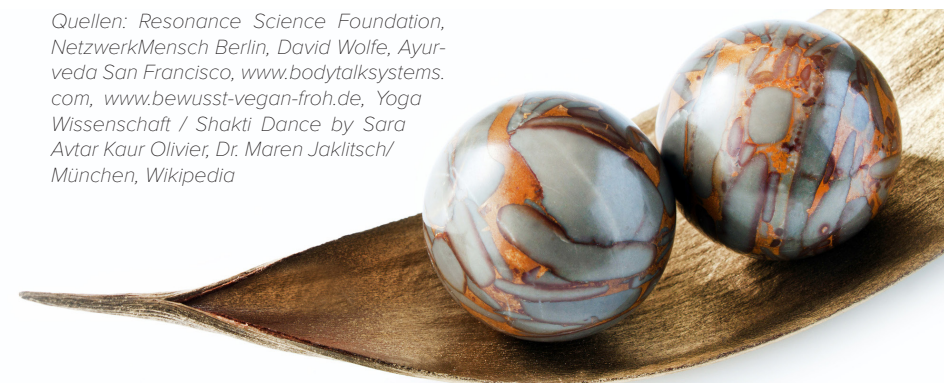
Was spricht dagegen, bei Kopfschmerzen den Reflexpunkt an der Hand zwischen Daumen und Zeigefinger einige Minuten zu drücken, bei Erkältung den stockenden Energiefluss durch Akupunktur wieder ins Fließen zu bringen oder täglich die Zusammenarbeit von rechter und linker Gehirnhälfte durch die Cortextechnik des Bodytalk-Systems zu aktivieren?

Vielleicht ist es für Sie nun ein bisschen greifbarer geworden, dass Heilmethoden, die sich mit dem Energiekörper des Menschen befassen, für Ihre Gesundheit sehr förderlich sein können. Denn der Mensch hat nicht nur den physischen Körper, sondern auch seinen seelischen und energetischen.

Ist das nicht vielversprechend?

Heilung liegt in unserer Hand. Wir brauchen Menschen, die uns helfen, den Zugang zu unserem eigenen Energiesystem herzustellen. Suchen Sie sich den, der Ihnen Ihren individuellen Zugang zu sich selbst am besten ermöglicht. Oder sind Sie es gar selbst?

Drücken Sie den Punkt zwischen Zeigefinger und Daumen einige Minuten lang. Spüren Sie genau, wo der Punkt ist. Es ist da, wo sie ihn genau ausmachen können; denn er reagiert.



Symptome „weghören“?

Interview mit Heilpraktikerin Gerda Deubzer



Viele Menschen hielten bisher Therapiemöglichkeiten, die mit dem Energiekörper arbeiten, für wissenschaftlich nicht belegt und bezweifeln daher deren Wirksamkeit. Allerdings gelang vor kurzem ein wissenschaftlicher Nachweis der Energiebahnen im Körper, der sog. „Meridiane“. Welchen Einfluss hat für Sie als erfahrene Heilpraktikerin und Physiotherapeutin die Arbeit an dem Energiekörper auf die Heilung Ihrer Patienten?

Ich kann aus meiner ständigen praktischen Erfahrung sagen, dass der Einfluss auf die Heilung sehr groß ist. Ich bin daher von der Wirksamkeit von einer besonderen Therapieform, BodyTalk, absolut überzeugt. In meiner Praxis stelle ich täglich fest, dass die Balance des Körper-Geist-Systems einen enormen Einfluss auf die Gesundheit und die Regeneration und damit auf die Heilung der Patienten insgesamt hat. Aus den Vorgeschichten meiner Patienten weiß ich, dass viele Menschen im Laufe ihres Lebens seelischen Ballast oder körperliche Verletzungen ansammeln, weshalb es dann häufig zu „Dysbalancen“ kommt, einem Ungleichgewicht im Körper also. Während der Körper in der Entstehungsphase solcher Dysbalancen noch durch Kompensation einen gewissen Ausgleich schafft, gelingt dies, mit zunehmender Zeit, nicht mehr. Und dann zeigt der Körper eben Symptome, er wird sozusagen so „laut“, dass Weghören nicht mehr möglich ist. Solche Symptome haben oft viele Gründe. Als Anwender des BodyTalk-Systems habe ich gelernt, den ganzen Menschen zu betrachten – sowohl unter emotionalen und körperlichen Gesichtspunkten, als auch mit Blick auf die Einflüsse aus der Umgebung des Menschen, den ich unterstütze.

Mit welchen Techniken arbeiten Sie und was macht es aus, dass es bei klassisch-medizinisch unklaren Diagnosen und Heilaussichten Sie dann doch den „Dreh“ finden, um den Menschen zu helfen?

Die meisten Patienten kommen in der Tat zu mir, weil Ihnen bis dahin nichts wirklich geholfen hat. Meine Theorie zum Problem eines Patienten entwickelte ich über BodyTalk durch das so genannte „Muskelbiofeedback-System“. ➔

Fortsetzung Interview Seite 5

➡ Das bedeutet, dass nicht ich die anzuwendende Therapie vorgebe, sondern den Körper sprechen lasse. Dieses Gespräch mit dem Körper, der „BodyTalk“ eben, strukturiere ich über ein „Protokoll-Chart“, dass von Dr. John Veltheim entwickelt worden ist und das sich in ständiger Weiterentwicklung befindet. Durch Tippen auf den Kopf werden die Gehirnzentren angeregt und durch Tippen auf das Brustbein dann synthetisiert, bzw. gespeichert. Aus so einem Gespräch mit dem Körper-Geist kann sich dann durchaus auch ergeben, dass es weitere unterstützende Therapieformen gibt, die der Körper vorschlägt, ich wende neben BodyTalk z.B. auch die Cranio-Sacrale Therapie, Faszien-energetik oder Spagyrik an.

Gibt es etwas, was Sie unseren Lesern aus Ihrem Repertoire der Stimulierung des Energiekörpers empfehlen können, was Sie täglich tun können?

Ich persönlich empfehle jedem die so genannte „Cortex-Balance“. Der Cortex ist die Hirnrinde, die äußere Schicht des Gehirnes, in der sich eine große Menge von Nervenzellen befinden, die durch diese Balance aktiviert werden. Zur Anwendung dieser Technik ist auch ein Laie nach entsprechender Einweisung in der Lage. Die Menschen, die dies erlernt haben und regelmäßig praktizieren, z.B. jeden Morgen ca. 2 Minuten, empfinden diese Balance als Stress abbauend und entspannend. Es kann die Gehirnfunktion verbessern und mentale Klarheit schaffen. Die genaue Erklärung und Vorgehensweise finden Sie in diesen zwei Videos auf YouTube.



BodyTalk Cortexbalance Teil 1
https://youtu.be/23tvNrE_qT4



BodyTalk Cortexbalance Teil 2
<https://youtu.be/eKhrcbJ7V8s>