

CORONA BONUS SKRIPT KOSTENFREI

nach Iris Lichtenberger





AKADEMIE
kinesiologiebewegt.at

IMPRESSUM:

AKADEMIE
kinesiologiebewegt.at

Wallsee - Saalfelden - Wien - Linz
- Hannover

Iris Lichtenberger

Marktplatz 9

A-3313 Wallsee

Tel: +43 699 173 737 05

Mail: info@kinesiologiebewegt.at

www.kinesiologiebewegt.at

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil der Publikation darf übersetzt, vervielfältigt oder in irgendeiner Form ohne vorherige Zustimmung der AKADEMIE verbreitet werden. Diese Publikation dient einzig und allein der Information, Forschung und dem Studium. Die AKADEMIE gibt weder direkt noch indirekt Rat, Diagnose oder Prognose. Wer die die Techniken aus diesem Skript anwendet, tut dies in voller Eigenverantwortung und auf eigene Gefahr.

Leitbild

Im Zuge der erlernten Methoden betrachtet der Anwender den Mensch/das Tier in seiner Gesamtheit.

Jeder Mensch ist einzigartig und besonders in seiner Wahrnehmung und Empfindung.

Klient und Anwender interagieren auf allen Ebenen des Heilens, während der Klient in die Eigenverantwortung geht und zum Schöpfer seines Heilvorganges wird.

Der Anwender führt in Demut und Wertschätzung als Regisseur durch die Balance - Hauptdarsteller ist und bleibt der Klient.

Der Anwender begegnet dem Klienten aus dem Herzen heraus. Eine „herzzentrierte Verbindung“ ist Grundlage eines jeden Heilprozesses.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird auf geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.

CORONA BONUS

Kostenloses Skript für unsere Kursteilnehmer(innen) und Interessent(innen) zur Stärkung des Immunsystems und der inneren Mitte auf allen Ebenen.

Die Inhalte dieses Skriptes sind Auszüge aus folgenden Kursen:

Diplomausbildung Bioenergetische Kinesiologie
Diplomausbildung Cranio Sacral Balancing
Diplomausbildung Wellness (u.a. Ätherische Öle)
Diplomausbildung Traditionelle Pflanzenheilkunde

Wir würden uns sehr freuen, Sie in einem dieser Kurse begrüßen und persönlich kennenlernen zu dürfen.

Gesunde und liebe Grüße,

Iris Lichtenberger (Akademieleitung)

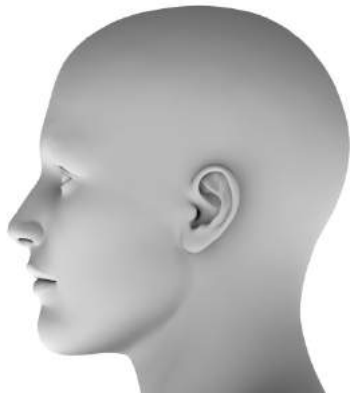


FÜNF EBENEN DER GESUNDHEIT UND WIE WIR DIESE AKTUELL STÄRKEN KÖNNEN

Neben unserem physischen Körper bestehen wir noch aus weiteren Energiemustern. Diese nennt man feinstoffliche Körper. Der physische Körper schwingt am niedrigsten, der spirituelle Körper am höchsten. Unsere fünf Körper existieren nicht voneinander getrennt, sondern sie durchdringen einander. Aufgrund dieser Tatsache ist es so wichtig, beziehungsweise unumgänglich, alle fünf Ebenen in die Gesunderhaltung unseres Immunsystems zu integrieren.

PHYSISCHE EBENE (Anatomie, Physiologie, Biologie, Immunsystem)

Der physische Körper schwingt am niedrigsten und ist demnach so grobstofflich, dass man ihn anfassen kann.



ENERGETISCHE / ÄTHERISCHE EBENE (Energiesystem - Meridiane, Chakren, Nadis, Aura, unsere Blaupause)

Wie alle Körper durchdringt der ätherische Körper den physischen Körper. Der ätherische Körper ist die energetische Schablone des physischen Körpers. **In unserem Energiesystem ist unser gesunder Bauplan gespeichert.** Hier finden wir die Chakren und Meridiane, die unseren physischen Körper mit Lebensenergie (Chi, Prana,..) versorgen.



EMOTIONALE EBENE (Emotionen)

Der emotionale Körper zeigt sich in Gefühlen, Emotionen und Charaktereigenschaften. Er durchdringt den ätherischen und den physischen Körper. Eine Emotion besteht aus einem Gedanken, der an ein Gefühl gebunden ist, das in einer physischen Reaktion oder Aktion zum Ausdruck kommt. Wir senden damit bestimmte Schwingungen aus, durch die wir uns selbst unsere Realität erschaffen. Unterdrücken oder verdrängen wir unsere Emotionen, entstehen Blockaden in unserem ätherischen sowie in unserem physischen Körper. Jede Energie, die auf emotionaler Ebene feststeckt, muss zuerst frei werden, damit Heilung stattfinden kann.



MENTALE EBENE (Bewusstsein, Unterbewusstsein, Gedanken, Prägungen, Glaubenssätze)

Der mentale Körper beinhaltet unsere geistigen Funktionen. Er ist verantwortlich für unsere Gedanken, Erinnerungen und Wünsche. Hier sind unsere Prägungen und Glaubenssätze verankert, nach denen sich unser Handeln ausrichtet. Denken wir an etwas, führen wir diesem Thema automatisch Energie zu. Je mehr Emotionen mit im Spiel sind, desto kraftvoller wird ein Gedanke. Energie folgt der Aufmerksamkeit – Wir erschaffen uns unsere Realität und niemand anders.



SPIRITUELLE EBENE (Unbewusstsein, Überbewusstsein, Verbindung zum Göttlichen, Intuition, Seele, Höheres Selbst,)

Der spirituelle Körper hat die höchste Schwingung. Hier gibt es keine Trennung mehr, die Dualität ist aufgehoben. Dieser Körper ist unsterblich und ewig. Wir finden hier das reine Bewusstsein und pure Glückseligkeit.



SELBSTHEILUNGSPROZESS

Betrachtet man diese Ebenen, so zeigt sich das Modell, dass Heilung **IMMER VON OBEN NACH UNTEN** stattfindet.

Alles, was in feinstofflichen Ebenen geheilt wird, manifestiert sich nach unten in die grobstoffliche Ebene. Daher beinhaltet die Bioenergetische Kinesiologie alle Ebenen, um den Klienten auf ganzheitliche und schnellere Art und Weise aus dem Problem zu begleiten. Je mehr Ebenen integriert werden, desto schneller kann der Selbstheilungsprozess stattfinden!



SPIRITUELLE EBENE (Zugang durch Muskelmonitoring, Innere Kind Arbeit, Meditation)

MENTALE EBENE (Psychologische Umkehr, Zielsätze, Bachblüten)

EMOTIONALE EBENE (Emotionen austesten und entstressen)

ENERGETISCHE EBENE (Akupunktur, Meridian- und Chakrenarbeit)

PHYSISCHE EBENE (Muskeltest, Schulmedizin, Physiotherapie...)

IMMUNSYSTEM UND GESUNDHEIT STÄRKEN AUF SPIRITUELLER EBENE

MEDITATION „SELBSTHEILUNG“

von Shdema Goodman aktuell abgewandelt von Iris Lichtenberger

„Krankheit von diesem Planeten auszulöschen, ist die wichtigste Quelle der Inspiration für diese Meditation“

Diese Imagination hilft, Gesundheit, Harmonie, Frieden, Liebe und Freude im Leben der Menschen zu erschaffen. Idealerweise führst du diese Visualisierung morgens und abends (vor dem Einschlafen) durch. Je öfter und länger, desto besser.

Setze oder lege dich bequem hin und schließe deine Augen. Lass deinen Atem ruhig und gleichmäßig werden – gleichviel Druck beim Ein- und Ausatmen.

Atme die flüssige Energie der Liebe und Gesundheit durch deinen Solarplexus, dein Bauchzentrum.

Langsam, ganz langsam und sanft sendest du sie in dein linkes Bein, nähre und heile die Milliarden Zellen in diesem Gebiet. Fülle nun das rechte Bein, den linken Arm, den rechten Arm, deinen Unterkörper, deinen Oberkörper, deinen Hals und deinen Kopf mit dieser flüssigen Energie der Liebe und Gesundheit.

Sende eine Extradosis in dein Immunsystem und deine Lunge. Visualisiere diese Bereiche als gesund und vollkommen, als glänzend und vibrierend vor vollkommener Gesundheit. Tu dies, während du noch mehr flüssige Energie in diese Bereiche sendest.

Sieh dich als strahlend, glücklich, friedlich, liebevoll, liebenswert und überfließend vor Gesundheit. Spüre dein starkes, vor Gesundheit strotzendes Immunsystem.

Sende dieses wunderbare Gefühl auch an deine Mitmenschen, deine Familie und Freunde. Spüre die Liebe und Dankbarkeit, die zu dir zurückkehrt und fülle wiederum jede deiner Zellen mit dieser Liebe und Gesundheit.

Es ist an der Zeit zurückzukehren. Du fühlst dich rundum zufrieden. Wenn du dazu bereit bist, öffne deine Augen. Du fühlst dich erfrischt und hellwach.

IMMUNSYSTEM UND GESUNDHEIT STÄRKEN AUF MENTALER EBENE

Eine Verankerung von Zielsätzen über einen bestimmten Akupunkturpunkt hilft die Gesundheit zu unterstützen und ist außerdem sehr einfach zu erlernen.

Über die Klopfakupressur wird die ätherische Ebene (Meridiane, Akupunkturpunkte) als Portal für alle Ebenen des Menschen genutzt, da die Pioniere der Klopfakupressur (z.B. Roger Callahan, Gary Craig) davon ausgehen, dass sich Blockaden und Probleme als erstes im Energiesystem des Menschen manifestieren.

Aus dieser Erkenntnis gibt es vier Ebenen, in denen ein Konflikt oder Problem welcher Art auch immer zu finden ist (Psyche, Gehirn, Organebene, Energiesystem). Für mich steht außer Fragen, dass sich Konflikte demnach auf allen fünf Ebenen manifestieren und das Energiesystem eine Schnittstelle für alle Ebenen bietet. Auf der fünften, nämlich der Seelenebene, wird alles gespeichert, auch Ereignisse aus vergangenen Leben, da unsere Seele ja unsterblich ist.

ZIELSATZ VERANKERN MIT KLOPFKUPRESSUR

Ein aktueller Zielsatz kann zB sein:

„Ich bin vollkommen gesund und habe ein starkes Immunsystem!“

Während du diesen Satz mehrmals laut und deutlich aussprichst klopfst du den Akupunkturpunkt Dü 3 (Handkante) mit 2 Fingern der anderen Hand.

Anschließend klopfst du den 9 Gammut Punkt, während du eine Melodie summt und im Anschluss von 5 bis 1 laut zählst. Dann nochmals eine Melodie summen.
(Dies dient der Integration in die beiden Gehirnhälften)

Zielsatz wieder mehrmals laut und deutlich aussprechen und den Akupunkturpunkt Dü 3 dabei klopfen.



IMMUNSYSTEM UND GESUNDHEIT STÄRKEN AUF EMOTIONALER EBENE

EMOTIONALER STRESSABBAU

Wenn wir Stress, Angst oder Panik verspüren, läuft in unserem Körper eine Serie von biochemischen Prozessen ab. Einer der Effekte von Stress besteht darin, dass negative Faktoren sich einprägen und zurückkommen.

Emotionaler Stressabbau ist eine einfache und sehr wirkungsvolle Art, die schädliche Wirkung von Stress, Angst oder Panik zu reduzieren, indem über spezielle neurovaskuläre Stirnpunkte belastende Emotionen direkt über den Frontallappen abgeleitet werden.

Die Stirnpunkte (etwa 2/3 Höhe zwischen den Augenbrauen und dem Haaransatz auf den Höckern) werden Sekunden bis Minuten sanft gehalten.

Dadurch werden die Gehirnlappen aktiviert, damit wird Stress reduziert. Der Reflex, unter Stress zu handeln, wird aufgelöst.

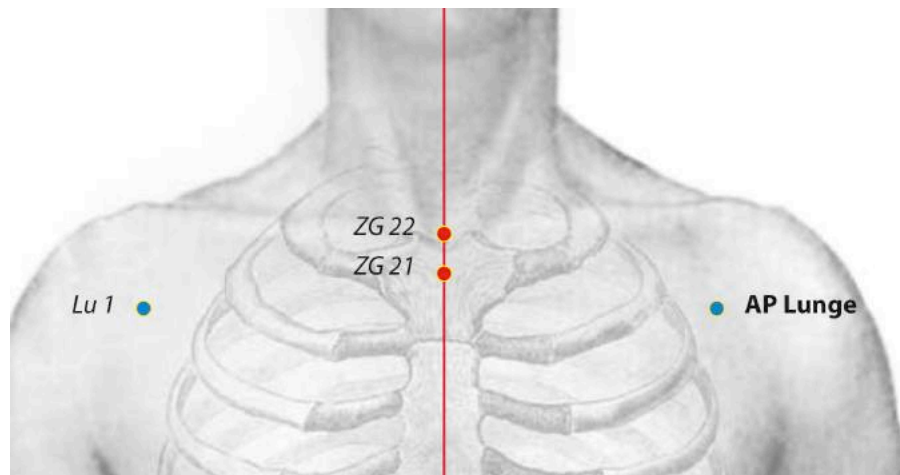


IMMUNSYSTEM UND GESUNDHEIT STÄRKEN AUF ENERGETISCHER EBENE

Der energetische Körper durchdringt den physischen Körper und ist die energetische Schablone des physischen Körpers. **In unserem Energiesystem ist unser gesunder Bauplan gespeichert.** Hier finden wir Meridiane und Akupunkturpunkte der Traditionellen Chinesischen Medizin, die unseren physischen Körper mit Lebensenergie (Chi) versorgen.

AKUPUNKTURPUNKT LU 1 HALTEN

Um den Lungenfunktionskreis zu stärken, halte den Punkt Lu 1 (= AP Lunge) für ca. 1 Minuten mit einem für dich angenehmen Druck.



VERTIEFTE IMMUNSTÄRKUNGSTECHNIK DER BIOENERGETISCHEN KINESIOLOGIE

Innerhalb der Bioenergetischen Kinesiologie haben sich im Laufe der Zeit tiefgreifende Entstressungstechniken entwickelt, die einerseits intensiv in der beschriebenen Thematik entstressen und unterstützen und andererseits dem Kinesiologen aufschlussreiche Informationen zu den Ursachen, Wurzeln und Zusammenhängen in Bezug auf das Kliententhema geben.

Der Einsatz dieser Punktekombinationen stellt oft einen Knackpunkt bzw. eine Wendung in der Balance dar, um auf schnellste und effizienteste Weise die Selbstregulation im Körper zu aktivieren oder durch neue Erkenntnisse nachhaltige Veränderungen einzuleiten.

GOURVERNEURSGEFÄSS 20

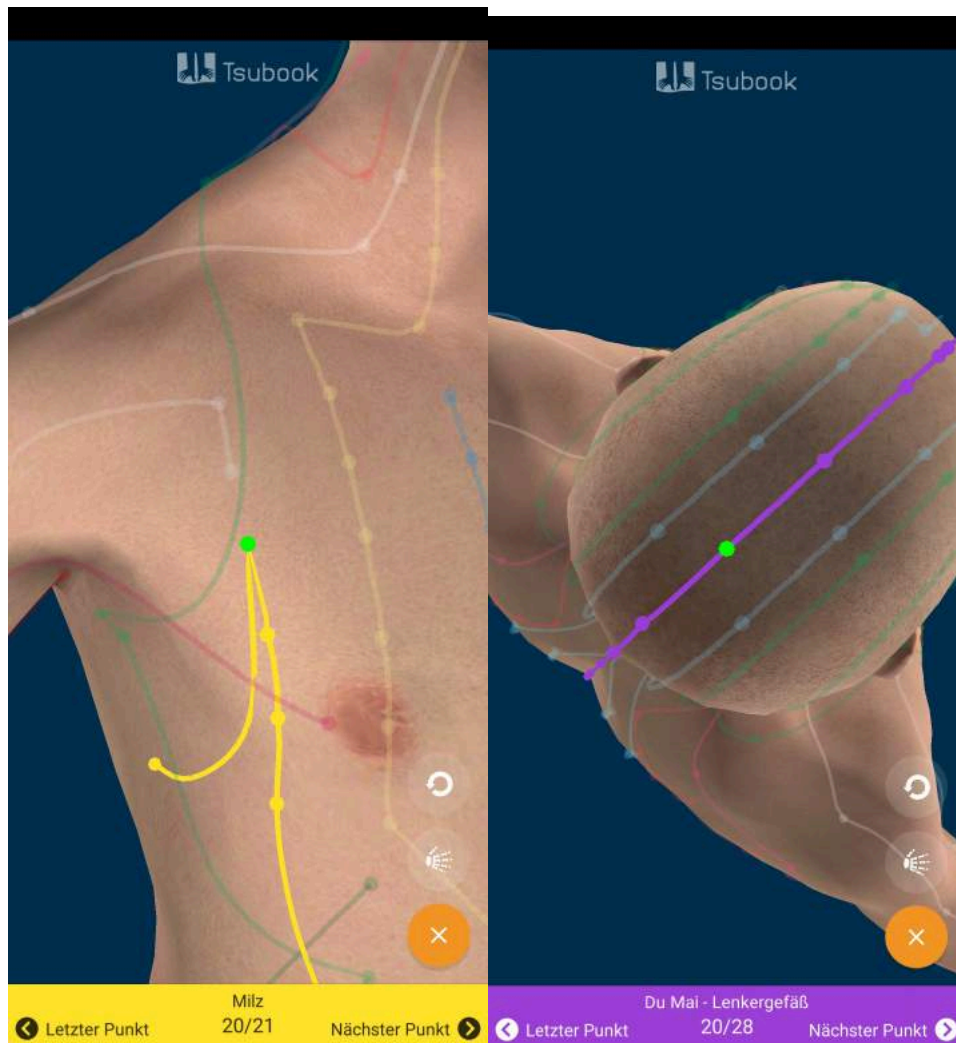
Der Akupunkturpunkt GG 20 wird als „Potenzierer“ oder als „Rückleiter ins Göttliche“ verwendet. Unter der Annahme, dass unsere irdischen Themen aus karmischen Prozessen resultieren, bietet sich deshalb der Punkt GG 20 als Öffner ins Göttliche und Portal über das Kronenchakra ins Höhere Selbst ideal an, um mit sich ins Reine zu kommen.

GG 20 hellt auf, stärkt das Selbstvertrauen und führt bewusstseinsweiternd aus dem Opferbewusstsein.

In Kombination mit speziellen Akupunkturpunkten ergibt sich demnach ein gezieltes und gebündeltes „Rückleiten“ aus den vorliegenden Themen und Bereichen, wie zB. Meridianen, Zellen, Immunsystem, Allergien, Hormonen uvm.

MILZ-PANKREAS 20

Der Akupunkturpunkt MI 20 stärkt aktiv das Immunsystem und alle Immunorgane. Gekoppelt mit dem oben genannten Akupunkturpunkt GG 20 kann sich die Entfaltung und Wirkung potenzieren.



ANWENDUNG

MI 20

+

GG 20

Halte den Punkt GG 20 (höchste Stelle am Kopf) gleichzeitig mit dem Punkt MI 20 auf der einen Körperseite und dann auf der anderen Körperseite für ca. 1 Minute.

IMMUNSYSTEM UND GESUNDHEIT STÄRKEN AUF PHYSISCHER EBENE

ÄTHERISCHE ÖLE

Bereits seit 6500 Jahren versuchen die Menschen, diese nicht fassbaren und nicht sichtbaren Stoffe einzufangen und festzuhalten. Ätherische Öle sind ein wichtiger Bestandteil des täglichen Lebens geworden.

Die Kraft der ätherischen Öle besteht darin, ein inneres Ungleichgewicht, das sich in körperlichen Krankheiten äußert, wieder ins Lot zu bringen. Sie wirken also nicht rein symptomatisch, d. h. sie "bekämpfen" nicht nur das Symptom, durch das sich die Krankheit zeigt, sondern sie wirken auch ausgleichend, harmonisierend auf den ganzen Menschen.

Breitbandwirkung gegen Krankheitserreger

Wissenschaftliche Untersuchungen haben die Wirksamkeit ätherischer Öle gegen Bakterien, Viren, Pilze und Keime bewiesen. Über die Haut oder Schleimhaut gelangen die ätherischen Öle in den Blutkreislauf und damit zu den Körperorganen. Dort wirken sie auf bestimmte Rezeptorproteine an den Zellen und verhindern, dass Krankheitserreger auf diese Einfluss nehmen.

Die **antiseptische** Wirkung beruht darauf, dass sie in der Regel zwar nicht die Keime abtöten, sehr wohl aber deren Wachstum und Verbreitung verhindert.

Die **antibakterielle** Wirkung beruht auf anderen biologischen Gesetzmäßigkeiten als die von Antibiotika. Antibiotika bekämpfen die Bakterien, indem sie auf den Stoffwechsel und andere organische Funktionen der Keime einwirken. Viele ätherische Öle haben einerseits die gleiche Wirkung, indem sie das ökologische Umfeld der Mikroorganismen zerstören, aber sie stärken gleichzeitig das Immunsystem. Im Gegensatz zu Antibiotika bekämpfen sie neben den pathogenen Bakterien zugleich meistens auch Pilze und Viren. Ätherische Öle als Vielgemische haben bessere Chancen, dass Bakterien keine Resistenzen gegen sie entwickeln.

Die **antivirale** Wirkung lässt sich vermutlich dadurch erklären, dass sie durch Ablagerung an die Oberfläche der Zellen und/oder Viren die Rezeptoren blockieren, somit das Anheften der Viren an die Zellen und in der Konsequenz das Eindringen der Viren in die Zellen verhindern. Dadurch wird grundsätzlich eine Veränderung des Zellstoffwechsels verhindert und somit auch die Vermehrung der Viren.

Weitere Wirkungsweisen: antimykotisch bzw. -fungizid, antihistaminische, antiphlogistisch (entzündungshemmend), analgetisch (schmerzstillend), antipyretisch (fiebersenkend), sekretolytisch, sekretomotorisch, hämolysefördernd, verdauungsfördernd, appetitanregend, entblähend, entkrampfend

ÖL EMPFEHLUNGEN ANTIVIRAL UND ANTISEPTISCH

Lavendel
Bergamotte
Zitrone
Thymian

Oben genannte Öle kannst du deiner Flüssigseife zumischen, dein Trinkwasser ergänzen oder im Diffuser den Raum beduften.

Achte bitte auf hochwertige Öle!

TEE EMPFEHLUNGEN FÜRS IMMUNSYSTEM

Lindenblüten
Holunderblüten
Weißdornblätter und -blüten

THYMUSDRÜSE KLOPFEN

Die Thymusdrüse gehört zum lymphatischen System, das ein Teil des Immunsystems ist und befindet sich hinter dem Brustbein. Weil die Thymusdrüse mit den Jahren etwas 'einschläft', können Sie durch leichtes Klopfen das Immunsystem anregen.

Die Wirkung soll sich bei regelmäßiger Anwendung der Entspannungstechnik darin äußern, dass der Tatendrang wächst, das Immunsystem gestärkt wird und sich eine innere Gelassenheit einstellt.

ANWENDUNG:

Wenn du die Stelle gefunden hast, an der die Thymusdrüse liegt, musst du diese mit den Fingern ca. 30 Sekunden lang durch leichtes Klopfen stimulieren. Die Entspannung kann sich in Form von Gähnen, Seufzen oder einem angenehmen Kribbeln in den Beinen äußern. Dann setzt ein Glücksgefühl ein, das den Körper entspannt und neue Energie freisetzt. Der Effekt verstärkt sich übrigens, wenn du es öfter anwendest.

QUELLNACHWEIS:

Fotos: www.fotolia.com, www.pixabay.com

Tsubook App

www.rtl.de

Skript BEK 1

Skript BEK 2

Skript Ätherische Öle

Geführte Meditationen (Windpferd Verlag – Larry Moen)

Herzlichen Dank an alle unsere Referentinnen und Referenten für ihren Input!