

Einige gute Tipp's

Staniolkugel (Alukugel)

Klingt unglaublich, solange man es nicht selbst ausprobiert hat: Serge King hat durch eigene Versuche herausgefunden, dass eine extrem dünne Metallschicht in Verbindung mit einem guten Isolator eine starke Energiewirkung erzielt. Nimm ein 30 x 30 cm Staniolpapier und eine ebenso große, dünne Plastikfolie und knülle beide rasch zu einer Kugel oder einer Scheibe zusammen. Dieses Gerät bietet eine höhere Energieleistung als viele Kristalle und kann v.a. bei Schnittverletzungen und akuten Schmerzen auf die Haut geklebt oder am Körper getragen werden.

Interessanterweise hat auch der in den 50er Jahren in Deutschland aktive Massenheiler Bruno Gröning aufgeladene Staniolkugeln verwendet, die er Kranken mitgab und so zahlreiche Spontanheilungen bewirkte.

Selbsterfahrung von Prana-Energie

Wenn du Prana-Energie selbst spüren willst, so reibe deine Handflächen, drücke in deren Mitte und spreize die Finger kräftig nach außen. Dann schließe die Augen nähere deine Hände aus ca. einem Meter Entfernung einander. Je nach deiner Feinfühligkeit wirst du in einem bestimmten Abstand ein Kribbeln, eine Hitze oder einfach einen unspezifischen, leichten Druck spüren – wie von einem Windhauch. Dies ist dein Energiefeld. Wiederhole die Übung mit einem Partner, der sich auf dich zu bewegt. Schließe die Augen und versuche in deinem Körper wahrzunehmen, wann du die andere Person spürst. Je öfter du Energiefelder aufzuspüren übst, umso genauer wirst du diese Felder auch wahrnehmen. Viele der Übungen im Teil „Energieübungen“ haben mit praktischer Erfahrung dieser Prana-Energie zu tun.

TOP-Übung



Wenn du Dich kraft- oder mutlos fühlst, oder getrieben, verletzt und zornig, körperlich schwach oder auf sonst eine Art blockiert oder energielos, mache folgendes Kurzprogramm. Es verdoppelt deinen Energiefluss und dein Energiefeld innerhalb von 10 Sekunden, innerhalb von einer Minute hat es sich vervielfacht.

Gerade hinstellen oder setzen

Richte deinen Oberkörper auf und stell deine Füße am besten auf den Boden. Vermeide es, deine Hände oder Füße zu kreuzen. Setze oder steh so, als ob du an deinem Haar nach oben gezogen würdest. (3 sec)

Hintergrund und Wirkung: Gekauertes Stehen und Sitzen, sowie Kreuzen von Armen oder Beinen blockiert den Energiefluss innerhalb der Nadis.

Auf die Brust klopfen



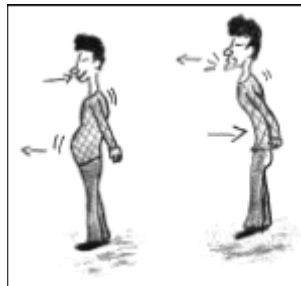
Klopfe ca 10-20 Mal kurz und energisch auf die Mitte der Brust, ca eine Handbreite unterhalb des Kehlkopfes. Als Alternative kannst du dich auch mit einer Hand vom Brustbein bis auf Brusthöhe in der Körpermitte kräftig auf und ab reiben.

Hintergrund und Wirkung: Das Klopfen oder Reiben regt Thymusdrüse und Herz an – energetisch wird dadurch das Herz-Chakra aktiviert. (10 sec)

Zunge auf den Gaumen legen

Hintergrund und Wirkung: Die Zunge auf den oberen Gaumen zu legen, schließt zwei Energiekreise und führt zu einer Intensivierung der Energie und Aura. (1 sec)

Tief atmen



Nichts intensiviert die Energie schneller und stärker als tiefes Bauchatmen. Atme tief und ruhig durch den Bauch ein. Wenn der Bauch voll ist, drück den Atem auch noch in das Zwerchfell am unteren Ende deiner Rippen (Dort wo du es spürst, wenn du bellst). Warte einen Moment – dies ist der Moment, in dem frische Energie in deinen Körper strömt – und atme dann langsam aus. Presse die gesamte Luft aus deinem Bauch wieder heraus und atme dann von neuem ein. (5-10 min)

Einstimmung auf die innere Kraft



Richte deine Gedanken auf Gott und die starke, helle Kraft in deinem Inneren. Suche den Geist der Liebe und Dankbarkeit. Rufe dir vor Augen, dass sich alles perfekt entfaltet – das alles, wie es ist, gut ist. (20 sec)

Hintergrund und Wirkung: Liebe und Dankbarkeit sind die stärksten Kräfte im Universum und führen dich sofort zu dir selbst zurück.

Das Herz fragen



Frage Dein Herz, wie es sich fühlt. Frage es, wo es derzeit ist und wohin es gehen will. Was es tun und sagen will. Folge der Stimme deines Herzens. (5-20 sec)

Hintergrund und Wirkung: „Wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz“, sagte Jesus, und wollte uns damit klarmachen, dass wir stets mit unserem Herz bei der Sache sein sollen. Die Energie ist immer dort, wo das Herz ist. Wenn unser Herz bei weit entfernten Dingen oder Personen verweilt, steht uns ein großer Teil unserer Energie nicht zur Verfügung. Wenn die Gedanken ständig bei Gott verweilen, fehlt die Energie im physischen Leben. Wenn du nicht dort leben willst, wo du derzeit lebst, dann mache das, was du „später“ tun willst, sofort! Was immer du ersehnt, verschiebe nicht auf später, sondern mache es jetzt und hier zu einer Realität.

Diese 6 folgenden Übungen zusammengenommen helfen dir in jeder beliebigen Situation! Im Grunde benötigst du nichts anderes mehr außer ihnen. Wenn du wie ich ein Kopfmensch bist, lies weiter. Aber merk dir diese ersten 6 gut und wende sie an, so oft du kannst.

Geistig/emotionale



Letztlich gehen alle energetischen Blockaden und Mangelerscheinungen, und alle damit verbundenen körperlichen Veränderungen des „Normalzustandes“ auf geistige Ursachen zurück. Ein Haus wird erst durch die Idee, durch die geistige Vorstellung des Erbauers Wirklichkeit. Ebenso ist es in unserem Körper: unsere bewussten und unbewussten Gedanken und Gefühle schmieden die feinstoffliche und grobstoffliche Materie. Wir können daher dauerhafte Veränderungen unseres körperlichen und Gemütszustandes nur dann erreichen, wenn wir unsere Einstellung und unsere Gedanken zu den Dingen verändern.

Unseren neuen Gedanken folgt dann eine neue, positivere und mächtigere Sprache. Der neuen Sprache folgen dann klare, starke Taten, und aus diesen entspringen neue Gewohnheiten, die unser Schicksal dauerhaft zum Gewünschten verändern. Es geht also vor allem darum, alte Muster und Programme zu erkennen, und durch neue zu ersetzen. Je stärker wir dabei in einem veränderten Bewusstseinszustand sind, wie beispielsweise in Trance, Hypnose, Schlaf, etc., desto größer ist die Wirkung von positiven Befehlen, Gedanken und Neu-Programmierungen.

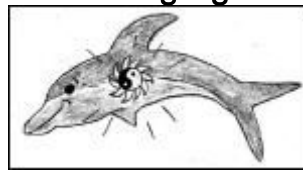
Das Unbewusste fragen



Nimm dir Zeit und stelle dich ruhig. Schau dir den schmerzenden Punkt (Körperstelle, Situation, anderen Menschen, etc.) an, ohne ihn zu bewerten. Beobachte nur, und lass alle Gefühle, Gedanken und äußere Zeichen zu, ohne ihnen eine Bedeutung zu geben. Stelle dem schmerzenden Punkt einige Fragen und lausche sofort auf die Antwort. Kommt sie nicht augenblicklich, und beginnst du nachzudenken, so verschiebe die Übung auf einen späteren Zeitpunkt. Stelle Fragen wie: „Im Namen des Höchsten: wer oder was bist du?“. „Warum bist du da?“. „Warum habe ich dich gerufen, was ermöglichst du mir?“. „Was willst du mir mitteilen?“. Führe den Dialog mit deiner inneren Führung auf die dir eigene Art und Weise.

Hintergrund und Wirkung: Alle Dinge im Äußeren haben ihren Grund in deinem Inneren. Deine innere Führung ist mit allem verbunden und kann dir jederzeit Auskunft geben, warum etwas passiert.

Reinigung & Energizer Reinigung



Negative Gedanken & Gefühle, sowie ungesunde Ernährung oder Drogen verschmutzen unser Energiefeld. Hellsichtige Menschen sprechen von einem blassen, trüben, grauen Schleier in der Aura - Bezogen auf die Chakren von falsch oder schwach drehenden Energiezentren. Neben körperlichen und geistigen Übungen gibt es auch andere konkrete Massnahmen, mit denen wir unsere Aura reinigen können: ZB Salz-Bäder oder Räucherungen.

Aufladung durch Energizer

Manche Gegenstände erzeugen ein sehr starkes Prana-Energiefeld und eignen sich darum gut, um mit ihrer Hilfe den eigenen Energie-Pegel zu heben. Dabei ist es aber so, dass dir die verschiedenen Energie-Steigerungs-Methoden nicht wirklich Energie schenken – sie regen vielmehr deine eigene Energie an. Mit der Zeit gewöhnen wir uns daran, auf diesem Level zu arbeiten, und benötigen all die Hilfsmittel kaum mehr. Wir sind dann fähig, unsere Energie-Kapazität immer selbständig aus uns heraus zu steigern. Alle folgenden Energizer hat Serge Kahili King in seinem Buch „Der Stadtschamane“ genauer beschrieben.

Das Solebad

Die Wirkung kann durch Zugabe von Salz (Solebad) verstärkt werden. Das Salz neutralisiert die Energie zusätzlich. Zum Baden empfehlen sich 1-2 kg unbehandeltes Salz, das in der Wanne in wenig Wasser zuerst eine halbe Stunde lang aufgelöst wird. Danach erst die Wanne auffüllen und auf eine Temperatur von genau 37 Grad bringen. Bitte keine sonstigen Zusätze verwenden! Weil das Salz in der äußeren Hornschicht der Haut Wasser bindet, ist es auch bei trockener Haut sehr empfehlenswert. Das Sole-Bad bei 37 Grad entspricht genau der Salzlösung, die du als Embryo im Fruchtwasser hattest. Es hat eine sehr positive Wirkung auf dein Energiefeld, beansprucht aber durch die starke Reinigung den Organismus. Wenn du eine Herz-Kreislauf Schwäche hast, solltest du Rücksprache mit deinem Arzt halten. Auf jeden Fall sollte eine zweite Person dabei sein, die nach dir schaut. Die Konzentration sollte ein bis maximal acht Prozent (Vorsicht, sehr stark wirksam!) betragen. Zugabe von Kaffee-Wasser führt eine weitere Reinigung herbei. Vorsicht bei Einsatz und Dosierung. Pro Badewanne sollte nicht mehr als 1 Liter gebrühter Kaffee beigemischt werden. Bade insgesamt mindestens 15-30 Minuten im Salzwasser.