

Modul 1: „Selbstbefreit leben“ mit Meridianklopfen

„Alles fließt“ sagte einst Heraklit. Vielleicht wusste er um die Zusammenhänge von frei fließender Lebensenergie und Gesundheit bzw. gestauter Energie und daraus resultierenden Beschwerden in Körper und Gemüt.

Aus der Psychoneuroimmunologie ist bekannt, dass Ängste, Stress und Sorgen Krankheit und Leid auslösen können. Dass dabei Energieflüsse bzw. –stauungen eine Rolle spielen, bleibt eher dem alten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) vorbehalten. Das sanfte Beklopfen bestimmter Akupunkturpunkte im Verlauf der Meridiane (= Energieleitbahnen) in Verbindung mit einer einfachen verbalen Unterstützung wirkt auf Gemüt und Körper gleichermaßen. Diese Methode regt Selbsterkenntnisprozesse und Heilung an. Da über das Verbalisieren eines Problems der Dialog mit dem Unterbewusstsein gesucht und gestärkt wird, können Ursachen gleichzeitig bewusst gemacht und im Bewusstwerdungsprozess gleich mit aufgelöst werden. Diese Selbsthilfemethode kann gezielt eingesetzt werden, um mit Ängsten, Sorgen und Krisen souveräner umzugehen, dabei neue Perspektiven zu ermöglichen und die Lebensenergie in optimalen Fluss zu bringen. Diese Methode ist vielseitig einsetzbar und kann mit anderen Methoden kombiniert werden, kann aber auch allein genutzt werden.