

LEICHT GEMACHT!



GÜNTER DRÖSSLER

BUCHAUTOR – GEISTHEILER – SCHAMANE – HYPNOTISEUR – NEUENTWICKLUNGEN

LEICHT GEMACHT!

Um Ihren Alltag zu erleichtern, habe ich einige Übungen aus dem Tao nebst Übungen zur Muskeldehnung und Muskelentspannung zusammengestellt.

Ich biete Ihnen hier eine Hilfe, die Ihren Alltag in verschiedenen Lebensbereichen erleichtert.

RUHIG WERDEN – HARMONISIEREN

Setzen oder stellen Sie sich vor einen Spiegel. Nun schauen Sie sich selbst ein paar Minuten in die Augen. Anschließend stellen Sie fest, dass Sie Ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit wieder erhalten haben. Körper, Geist und Seele sind wieder in Harmonie.

Sie sind in der Natur unterwegs und haben vielleicht keinen Spiegel zur Hand. Dann schauen Sie in das Wasser eines Sees oder Baches und betrachten Sie eine Weile Ihr Gesicht, das sich dort spiegelt. Sollte das Wasser klar genug sein, dann schauen Sie sich selbst in die Augen.

KÖRPER GEIST UND SEELE IN EINKLANG BRINGEN

Legen Sie die Fingerkuppen von Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger locker aufeinander. Dies falls möglich an der linken und rechten Hand gleichzeitig. Sollten Sie z.B. bei einem Weg durch die Firma nur eine Hand frei haben, erfüllt die Fingerstellung einhändig auch ihren Zweck.

Nach kurzer Zeit werden Sie die Ausgeglichenheit spüren. Diese Übung können Sie beliebig oft wiederholen.

KAMPF GEGEN INNERE UNRUHE – NERVOSITÄT

Sie sind nervös, unruhig z.B. vor einem wichtigen Gespräch, vor einer Prüfung etc.

Dann legen Sie die Fingerkuppe von Ihrem Daumen und Kleinfinger aufeinander, dies an der rechten und linken Hand. Beim Telefonieren oder einer anderen Tätigkeit praktizieren Sie diese Übung mit der freien Hand.

Nach kurzer Zeit stellt sich die innere Ruhe ein. Halten Sie die Position der Finger solange, bis Sie mit dem Level der inneren Ruhe zufrieden sind.

DEN KREISLAUF IN SCHWUNG BRINGEN

Außer der Option sich ein paar Minuten zu bewegen, empfehle ich zusätzlich folgende Techniken:

Legen Sie die Fingerkuppe von Daumen und Ringfinger locker aufeinander. Wieder wann möglich bei der rechten und linken Hand gleichzeitig. Auch mit nur einer Hand ist diese Übung möglich.

Sie werden ein Pulsieren, eine Unruhe in den Fingern, den Händen spüren. Lassen Sie dies solange geschehen, bis Ihr Kreislauf wieder in Schwung ist.

WECHSELDUSCHE NACH DEM AUFSTEHEN

Um den Kreislauf unmittelbar nach dem Aufstehen anzukurbeln, können Sie auch eine Wechseldusche (warm/kalt) anwenden:

Sie beginnen den Duschvorgang mit warmem Wasser – ein oder mehrere Minuten. Dann mit kaltem Wasser – 10 bis 15 Sekunden. Dies wiederholen Sie dreimal.

Warmanwendungen sind Minutenanwendungen, Kaltanwendungen sind Sekundenanwendungen.

Nach der Wechseldusche werden Sie feststellen, dass Sie sich vollkommen frisch und fit fühlen, der Kreislauf ist in Schwung gekommen.

GEGEN DIE TRAUERIGKEIT ANGEHEN

Eine Vielzahl von Begebenheiten und Gründen können uns traurig stimmen.

Eine Möglichkeit um diese Situation abzuschwächen und daraus Nutzen zu ziehen:

Versuchen Sie dieser Begebenheit/Situation etwas Positives zuzuordnen - am besten mit Logik.

Zum Beispiel: Ich habe Glück gehabt, es hätte noch schlimmer kommen können. Oder oft ist es so, dass was ich heute für schlecht erachte, ein paar Monate/Jahre später wenn ich zurück schaue, gut für mich war.

Ein weiterer Gedanke: Das musste ich erfahren, um daraus lernen und reifen zu können.

Sie wissen nicht, warum Sie plötzlich traurig sind, warum Ihre Stimmung auf einmal umgeschlagen ist, dann denken Sie am besten an etwas Schönes aus Ihrem Leben: An einen schönen Urlaub, an ein tolles Geschenk, das Sie erhielten, an einen schönen Abend etc.

Oder konzentrieren Sie sich voll und ganz auf Ihre Arbeit, Tätigkeit. Denn unser Gehirn kann sich nur auf einen Gedankengang voll und ganz konzentrieren. So wird die Missstimmung nicht mehr registriert und geht automatisch verloren. Der Nährboden für Traurigkeit – die Konzentration auf diese Stimmung wurde entzogen.

SCHMERZEN

Eine große Bandbreite verschiedenster Schmerzen steht uns im Leben zur Verfügung. Eines haben sie jedoch gemein: Je mehr Aufmerksamkeit ich dem Schmerz schenke, desto unangenehmer und intensiver wird er empfunden.

Lenken Sie Ihre ganze Konzentration auf Ihre Arbeit, auf schöne Musik oder ein tolles Erlebnis in der Vergangenheit. Somit wird Ihr Fokus vom Schmerz in eine andere Richtung gelenkt und der Schmerz kann sich reduzieren, u.U. auch auflösen.

Denn wie Sie wissen, unser Gehirn kann sich nur auf eine Sache voll und ganz konzentrieren.

KOPFSCHMERZEN

Bei Kopfschmerzen sollten Sie viel Flüssigkeit zu sich nehmen und Sauerstoff tanken. Ein Spaziergang an der frischen Luft. Versuchen Sie leise, entspannende Musik anzuhören. Falls es Ihnen nicht gut tut, lassen Sie die Musik weg,

Meditation und Energieübertragung wären weitere Möglichkeiten um gegen Kopfschmerzen vorzugehen.

DIE SEXUALENERGIE EINMAL ANDERS NUTZEN

Sie fühlen sich matt, ausgelaugt, kraftlos, ohne Energie?

Wann eines dieser Schlagworte auf Ihre momentane Situation zutrifft, dann sollten Sie Ihre Sexualenergie einmal anders nutzen. Keine Angst: Die Verwendung dieser Energieform am Morgen oder um die Mittagszeit beeinflusst in keiner Weise Ihre nächtlichen Aktivitäten.

Stellen Sie sich gerade hin, Beine hüftbreit auseinander. Die Arme hängen gestreckt nach unten. Nun bewegen Sie die gestreckten Arme während Sie ganz ausatmen so weit es geht vor die Füße.

Dort verharren Sie in ausgeatmetem Zustand so lange, bis es nicht mehr geht, d.h. bis Sie dringend Luft benötigen. Während Sie nun langsam und tief einatmen, bewegen Sie den Oberkörper in die aufrechte Position. Halten Sie die Luft an und stützen Sie Ihre Hände in der Taille ab. Sobald Sie die Luft nicht mehr anhalten können, die gestreckten Arme während der Ausatmung wieder in Richtung vor die Füße bewegen usw. der Ablauf dieser Übung ist gleich wie vorher beschrieben. Wiederholen Sie diesen Vorgang dreimal.

Nun haben Sie Ihre Sexualenergie in jede einzelne Zelle Ihres Körpers gelenkt und diese sonst brachliegende Energie optimal genutzt.

VERSPANNUNGEN UND SCHMERZEN IM NACKEN, SCHULTER UND LENDENBEREICH

LEICHTE DEHN - UND LOCKERUNGSÜBUNGEN

NACKEN

Sitzen oder stehen Sie mit geradem Rücken. Schieben Sie Ihr Kinn nach hinten (Kinn einziehen) bis die Nackenmuskulatur spannt.

Halten Sie diese Spannung mind. 15 Sekunden. Dann ziehen Sie das Kinn noch etwas weiter zurück und die Spannung verstärkt sich (nur ca. 1 Sekunde). Locker lassen und dies ca. dreimal wiederholen.

Oder:

Sie halten den Rücken und den Kopf gerade, schieben das Kinn zurück bis der Nacken spannt und schieben die beiden Arme gleichzeitig nach unten, bis der Obere Rücken, der Schultergürtel und der Nacken eine stark spürbare Spannung zeigen. Auch hier wieder mind. 15 Sekunden verharren und dann die Arme noch für 1 Sekunde weiter nach unten schieben, sodass sich die Spannung erhöht. Diese Übung ebenfalls dreimal wiederholen.

Auch diese Übung können Sie mehrmals am Tag praktizieren.

SCHULTERN

LOCKERUNG

Stehen oder sitzen Sie mit geradem Rücken, die Arme hängen nach unten. Nun ziehen Sie Ihre beiden Schultern hoch zu den Ohren und lassen Sie die Arme und somit die Schultern mit Hilfe der Schwerkraft nach unten fallen. Wiederholen Sie dies ein paarmal und mehrmals am Tag.

DEHNUNG NACKEN SCHULTER EINSEITIG

Nun gehen Sie in die vorher beschriebene Nackendehnhaltung (Kinn zurückschieben bis die Nackenmuskulatur spannt), Rücken gerade halten, linke Schulter soweit es geht zum linken Ohr hochziehen und dort halten. Jetzt den rechten Arm in Richtung Boden drücken bis der rechte Nackenteil nebst rechter Schulter spannt.

Diese Spannung mind. 15 bis 30 Sekunden halten. Zum Abschluss noch ganz kurz den Arm weiter in Richtung Boden bewegen, die Spannung an Schulter nimmt zu. Dies nur ca. 1 Sekunde. Schulter und Nackenspannung lösen und diesen Vorgang dreimal wiederholen.

Nun wechseln Sie die Seite der Anwendung. Kinn zurückziehen rechte Schulter zum rechten Ohr, und so weiter wie für die linke Seite beschrieben.

Auch diese Übung können Sie mehrmals am Tag praktizieren, je nach Bedarf.

LENDENBEREICH LOCKERN

Legen Sie sich auf den Rücken, falls nötig ein Kissen unter die Knie. Nun schieben Sie das rechte Bein so weit es geht nach unten und wechseln ohne Pause auf das linke Bein, das sie jetzt nach unten bewegen. Gerne dürfen Sie Ihr individuelles Tempo in diese Wechselbewegung bringen.

Lassen Sie bei dieser Bewegung den Rücken gerade, d.h. er bleibt fix auf der Unterlage.

Wiederholen Sie diese Übung so oft Sie mögen, die Dauer bestimmen Sie selbst.

LENDENBEREICH DEHNEN

Rückenlage, der Rücken bleibt gerade liegen, falls erforderlich ein Kissen unter die Knie. Nun schieben Sie das rechte Bein soweit nach unten, bis es an der rechten Lendenseite stark spannt. Diese Spannung 15 bis 30 Sekunden halten und anschließend das Bein noch etwas weiter nach unten schieben – Spannung erhöhen ca. 1 Sekunde. Jetzt aus der Spannung gehen, die Beine parallel stellen und diesen Vorgang dreimal wiederholen. Dann das Gleiche auf der linken Seite.

Diese Übung nach Notwendigkeit wiederholen.

LENDENBEREICH LOCKERN IM SITZEN

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, die Beine stehen hüftbreit auseinander, die Knie sind im rechten Winkel, der Rücken ist gerade.

Nun schieben Sie die Knie abwechselnd soweit es geht nach Vorne, linkes Knie, rechtes Knie abwechselnd, in Ihrem individuellen Tempo.

Diese Übung ist gut geeignet für den Arbeitsalltag im Büro, für die Pause, Busfahrt etc.

SCHLUSSWORT

Bei der Auswahl dieser Übungen habe ich darauf geachtet, dass diese leicht nachvollziehbar und in kürzester Zeit durchzuführen sind.

Gehen Sie nur an die Schmerzgrenze, keines Falls in den eventuell vorhandenen Schmerz hinein, so gehen Sie kein Risiko ein. Im Zweifel stehen Ihnen Apotheker und Ärzte zur Verfügung, deren Rat Sie befolgen können.

Sie interessieren sich für Spiritualität und Ausbildungsmöglichkeiten in diesem Bereich? Dann rufen Sie mich an. Eines ist sicher, wer bei mir lernt, kann das Erlernte sofort und dauerhaft einsetzen.

Sie suchen Hilfe, da Ihr Problem chronisch und oder sehr massiv ist, nehmen Sie mit mir Kontakt auf. Eine Vielzahl von Techniken im Bereich der Geistheilung und viele Neuentwicklungen aus meiner Forschung und Entwicklungsarbeit stehen bereit um Ihnen zu helfen.

Sie möchten sich selbst helfen, sich in einem Teilbereich der Spiritualität selbst ausbilden?

Kein Problem: Meine Bücher zur Energieübertragung der Gotteskraft, Christusenergie, Apostelenergie und Erzengelenergie stehen für Sie bereit.

Entdecken Sie alte- neue Energieformen die ich reaktiviert habe und durchlaufen Sie die bildgeführte Einweihung in die ASMI - Energy, Einweihung in die heilende Energie der Atlanten, Sumerer, Mayas und Inkas.

Nun wünsche ich Ihnen viel Erfolg mit den hier aufgezeigten Übungen und alles Gute

Ihr Günter Drößler

Alle Urheberrechte liegen beim Autor Günter Drößler.

Eine kommerzielle Nutzung ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung erlaubt.