



Mit PRISMA gesund leben - 7. Energie-Übung mit Klaus Wienert

»Aktivieren Sie Ihre Lebensenergie«

In der Rubrik „Fit in den Tag“ stelle ich Ihnen heute eine neue kinesiologische Übung vor, die für Jung und Alt einfach auszuführen ist und nachgewiesenermaßen eine äußerst effektive Wirkung hat.

KLAUS WIENERT

Gründer und Leiter des Licht-Gesundheit-Energie Zentrums in Gräfelfing/München.

1. Vorsitzender des Berufsverbandes Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie.
www.licht-gesundheit-energie.de

„Und denken Sie daran: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“

Wer seine Thymusdrüse stärkt, erhöht seine Lebensenergie, Freude und Gesundheit. Die Thymusdrüse befindet sich mittig in der Brust, hinter dem oberen Teil des Brustbeins. Schon die alten Griechen erkannten in ihr die Schnittstelle zwischen Körper und Geist. Auf körperlicher Ebene regelt sie wichtige Funktionen des Immunsystems. John Diamond stellte durch seine Forschungen die besonderen energetischen Aspekte heraus. Die Thymusdrüse regelt und überwacht den Energiestrom im Meridiansystem und im gesamten Körper. Sie ist das erste Organ, das von emotionalem oder körperlichem Stress geschwächt wird. Dies hat weitreichende Folgen für unser gesamtes Energiesystem.

Übungsanleitung

Sie können Ihre Lebensenergie ganz einfach erhöhen und zugleich Stress reduzieren, indem Sie regelmäßig Ihre Thymusdrüse aktivieren. Klopfen Sie dazu mit allen Fingerspitzen sanft in langsamem Rhythmus auf den Thymuspunkt, etwas oberhalb der Mitte des Brustbeins. Klopfen Sie ca. 10–30 Mal bzw. so lange, bis sie tief durchatmen. Führen Sie diese Übung drei Mal täglich für die nächsten drei Wochen aus und beobachten Sie, was sich verändert.

Des Weiteren wird die Thymusdrüse auch durch alle lebensfördernden, positiven Sinneseindrücke gestärkt. Ein schönes Bild, positive Gedanken, wohltuende Musik, Kontakt mit der Natur oder Lachen sind einige der möglichen Thymusaktivierer.