

Je mehr Altlasten sich in unserem Leben ansammeln, desto schwieriger wird Veränderung. In unseren Erinnerungen, in unserem Zellgedächtnis sowie in unserem Energiekörper werden seit Beginn unseres Lebens Informationen gespeichert. Viele davon waren zu einer bestimmten Zeit sehr nützlich, sind es jetzt aber keineswegs mehr. Dennoch begleiten sie uns Tag und Nacht. Ebenso sieht der Lebensraum vieler Menschen aus: viele angehäuften Dinge, die keinen Sinn und keinen Zweck mehr haben, jedoch den Weg und die Energie für Neues blockieren.

Neues kann erst stattfinden, wenn wir Altes loslassen. Altes in Form von Emotionen, Glaubenssätzen, Lebenskonzepten, aber auch in Form von materiellen Gegenständen.

Zuständig für die Fähigkeit des Loslassens ist auf der energetischen Ebene der Dickdarm-Meridian. Meridiane speichern und leiten Chi-Energie, die für alle Lebensvorgänge essenziell ist.

Die Metapher des blockierten Dickdarm-Meridians lautet: „Ich behalte alles, sogar das Nutzlose.“ Ist er jedoch ausgeglichen und aktiv, wandelt sie sich zu: „Ich lasse Vergangenes los und schaffe dadurch Raum für Veränderungen.“ Wenn Sie sich schwer tun, sich von altem Ballast zu trennen, wird folgende Übung eine gute Unterstützung sein.

AKTIVIERUNG DES DICKDARM-MERIDIANS

❶ *Massieren Sie kräftig die Außenseiten Ihrer Oberschenkel. Hier liegen die neurolymphatischen Reflexpunkte für den Dickdarm.*

❷ *Halten Sie danach für einige Sekunden die so genannten Scheitelbeinhöcker – leichte Erhebungen ca. eine Handbreite über dem Ohr. Diese neurovaskulären Punkte aktivieren die Durchblutung bestimmter Gehirn- und Organbereiche.*

❸ *Klopfen Sie zum Abschluss sanft den Endpunkt des Dickdarm-Meridians neben dem Nasenflügel 10- bis 30-mal.*

Denken Sie während der Übung an das, was Sie loslassen möchten, und sprechen Sie die Dickdarm-Affirmation: „Ich lasse Vergangenes los und schaffe dadurch Raum für Veränderungen.“



11. Energie-Übung mit Klaus Wienert

»Sich vom Ballast befreien« Durch die Aktivierung des Dickdarm-Meridians

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