

Energielenktechnik

Die Energielenktechnik von Dr. John E. Upledger (1932-2012) basiert auf der Idee von William G. Sutherland (1873-1954).

Wirkung

schmerzlindernd, regenerierend, lokal regulierend

Anwendung

bei lokalen Beschwerden:
Entzündung, lokaler Schmerz, auch Kopfschmerz

Ablauf

Decken Sie mit einer Hand die schmerzende Stelle ab und legen Sie die zweite Hand auf die gegenüberliegende Körperseite. Versuchen Sie, sich eine gerade Verbindung durch den Körperteil zwischen Ihren beiden Händen vorzustellen. Eventuell gibt es Hindernisse auf diesem Weg. Bleiben Sie bei Ihrer achtsamen, respektvollen, geduldigen Haltung und denken Sie an etwas Angenehmes, Heilsames. Möglicherweise ist es hilfreich, sich einen Lichtstrahl zwischen den Händen vorzustellen.

Die Hindernisse werden sich langsam auflösen und Ihre Hände werden sich durch das Gewebe hindurch miteinander verbunden anfühlen.

Manchmal tritt an einer der Hände - oder zwischen beiden - eine schnelles Pulsieren, Wärme oder anderes auf. Warten Sie diese Reaktionen ab.

Die Technik ist zu Ende, wenn sich das Gewebe zwischen Ihren Händen weicher, angenehmer, schmerzärmer, ... anfühlt.



Die Nase frei machen

Mit Hilfe der Energielenktechnik lässt sich auch hervorragend die verstopfte Nase freimachen.

Ablauf

Setzen, legen oder stellen Sie sich bequem hin. Legen Sie beide Zeigefinger locker seitlich an die Nasenwurzel, so nah an den Augen, als es noch angenehm ist.

Nun liegt ein Finger locker auf der Seite der Nase, die verstopft ist, und einer auf der anderen Seite. Stellen Sie sich vor, dass Licht, Energie oder etwas anderes Heilsames von einem Finger zum anderen gelangt. - Der weitere Ablauf entspricht dem zuvor beschriebenen.



Die Technik ist für den Hausgebrauch gedacht und leicht durchzuführen. Sie kann ärztliche und therapeutische Maßnahmen nicht ersetzen, diese aber gut ergänzen und unterstützen.