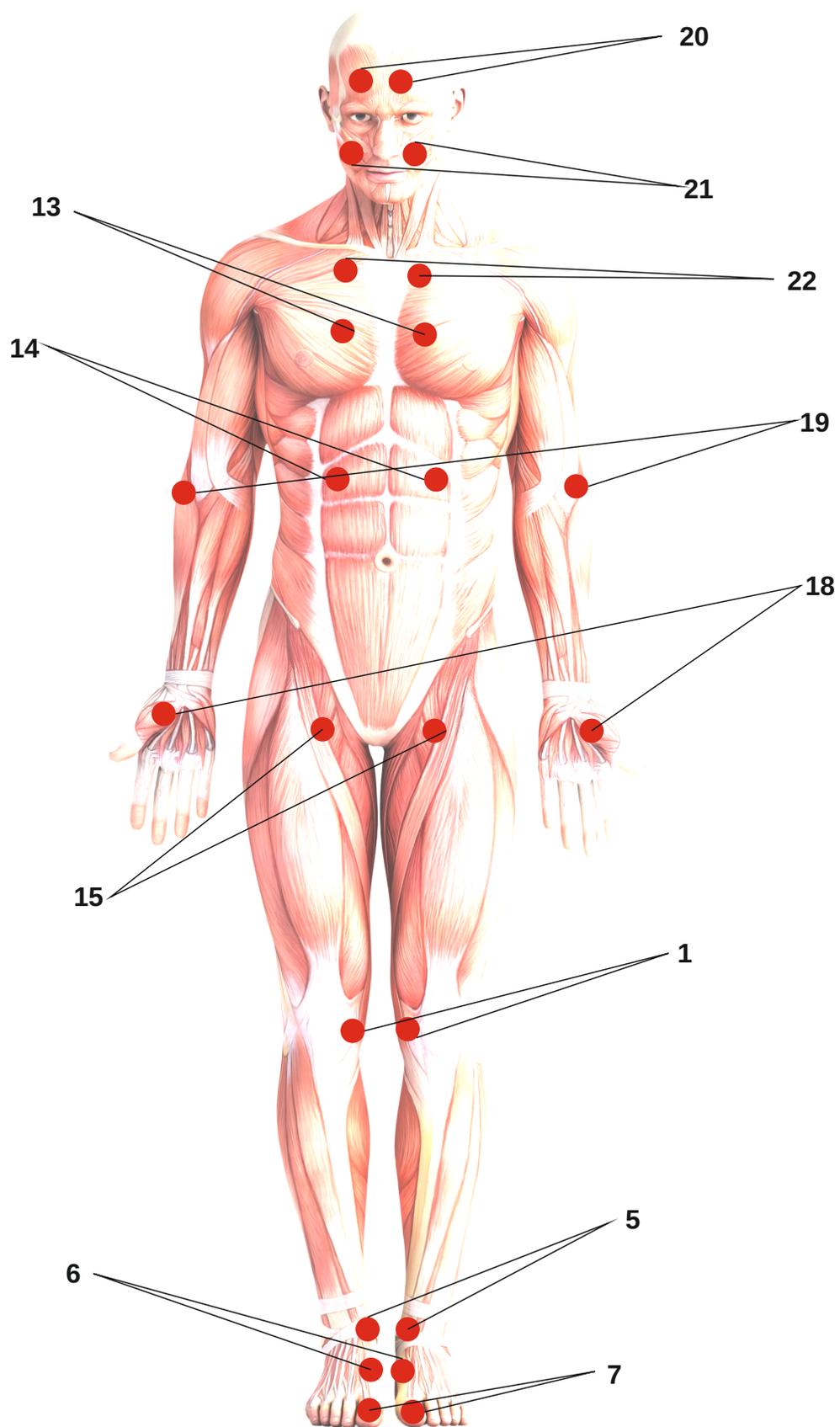
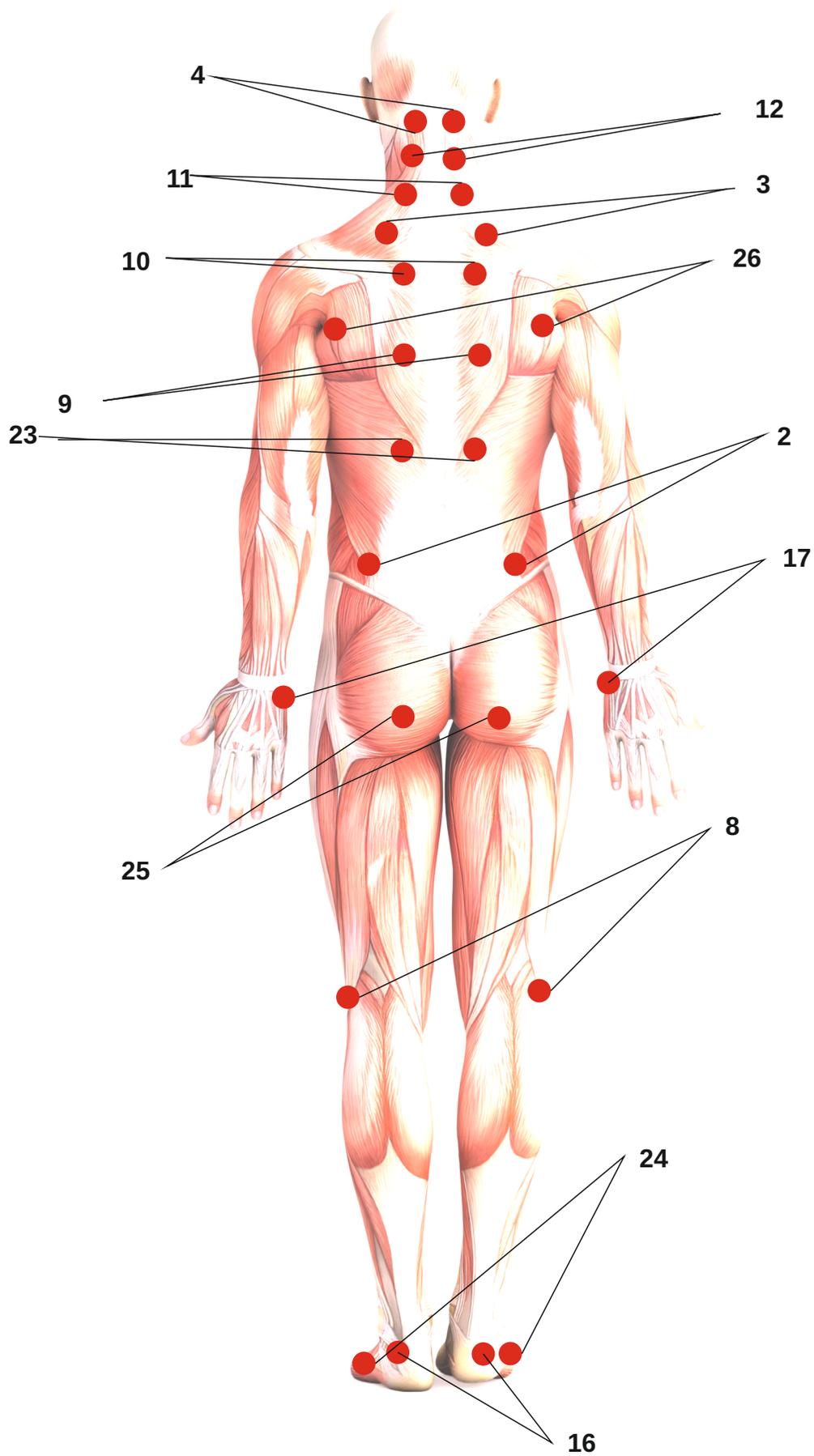


# Sicherheits-Energieschlosser



# Sicherheits-Energieschlosser



# Sicherheits-Energieschloss 1

## Bedeutung

Der Urbeweger

Extreme Höhe mit extremer Tiefe verbinden

## Lage

An der Innenseite der Knie

**Alle Schöpfung entspringt der Einheit.**

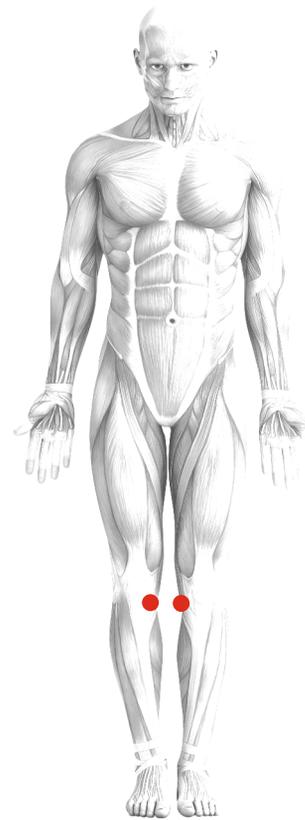
**Erkenne dich als Abbild Gottes.**

**Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.**

Die 1 entspringt aus dem Ursprung des Zentralstroms. Als Urbeweger trägt sie die Kraft der Einheit in unser Wesen und lässt die Lebensenergie vorne absteigen. Sie unterstützt so das Ausatmen und macht den Kopf frei.

SES 1 bringt uns in Bewegung, wenn wir in einer Lebenssituation oder geistig und seelisch feststecken. Gleichzeitig bringt sie Stabilität und stärkt unser Selbstbewusstsein sowie unser Urvertrauen.

Die 1 hilft den Organströmen von Milz, Nieren und Leber, vorne an den Beinen aufzusteigen.



Das Feuer des Göttlichen ist in mir selbst. ich bin im Einklang mit dem Universum.

## Anwendung

Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Atemprobleme, Asthma bronchiale, Schock, Knieschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Koliken, Schluckauf, Verschlucken, bringt Energie in Bewegung bei Stauungszuständen.

## Seelisch

Stärkt Selbstbewusstsein und Urvertrauen, stärkt das Mitgefühl, beruhigt die Nerven und baut Stress ab.

## Anwendungsmöglichkeiten

- Halte beide SES 1 gleichzeitig
- Halte die linke 1 mit der rechten Hand und die linke 2 mit der linken Hand und umgekehrt.
- Halte die Daumen
- Das Strömen der hohen 1 der gegenüberliegenden 14 hilft bei Magen-Darm-Beschwerden, Sodbrennen und Koliken bei Babys

# Sicherheits-Energieschloss 2

## Bedeutung

Lebenskraft für alle,  
Weisheit, mit den Augen des Schöpfers sehen.

## Lage

Am oberen Rand des Hüftknochens

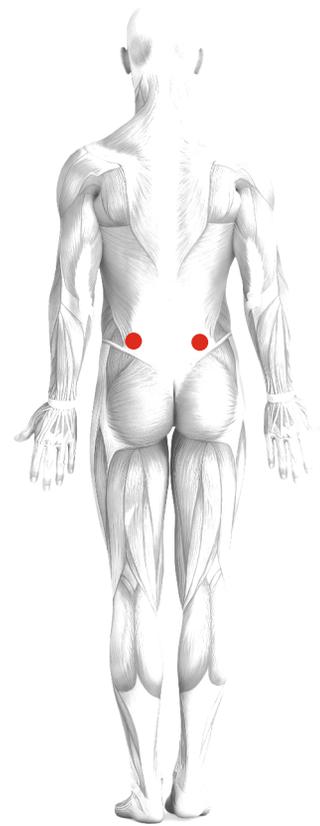
## Gegensätze ziehen sich an.

**Zwei Seelen wohnen - ach - in meiner Brust!  
Diesseits und Jenseits das gleiche All**

Durch die 2 werden Gegensätze ausgedrückt. Das Öffnen der 2 löst uns aus unserem festgefahrenen Ansichten und bringt uns zu unserer ursprünglichen Weisheit und dem Sinn des Lebens.

SES 2 ist das Symbol der Unterscheidung, des freien Willens des Menschen. Statt den Partner ändern zu wollen, hilft uns das Halten der 2, unseren eigenen Blickwinkel zu finden.

Als hinten aufsteigendes Energieschloss löst die 2 Spannung und Schmerzen in den Beinen. Sie ist gut für Menschen, die viel stehen und gehen müssen. Sie unterstützt die Einatmung und die Fähigkeit zu empfangen.



Im anderen erkenne ich mich selbst. Meine Weisheit leben

## Anwendung

Hilft der Körperstatik, Rückenschmerzen (auch während der Schwangerschaft, Bandscheibenvorfälle, Lumbalgien, schmerzende, schwache, gestaute Beine, sorgt für eine aufrechte Haltung, Osteoporose, Durchfall, Verstopfung, Atembeschwerden

## Seelisch

Erschöpfungszustände (nimmt die mentale Spannung) Zwiespalt, Zweifel, Verzweiflung, Unsicherheit, Trauer, Sorgen, Konkurrenzdenken.  
Bringt Selbsterkenntnis und eine klare Sichtweise.

## Anwendungsmöglichkeiten

- Halte beide SES 2 gleichzeitig
- Halte die linke 2 mit der linken Hand und die linke 3 mit der rechten Hand und umgekehrt.
- Halte die Ringfinger
- Bei Durchfall und Verstopfung können Sie die linke 2 mit der linken Hand und die linke 11 mit der rechten Hand halten und umgekehrt.

# Sicherheits-Energieschloss 3

## Bedeutung

Verständnis „die Tür“

Abwehr gegen Probleme und Unwohlsein

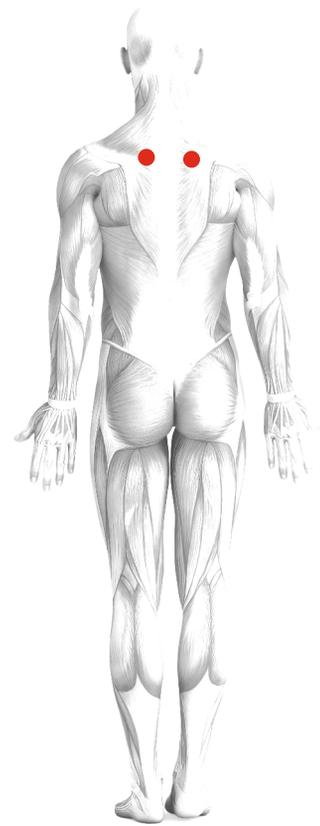
## Lage

Auf dem Rücken, am oberen, inneren Rand des Schulterblatts  
(in Richtung Wirbelsäule)

**Durch Verstehen gelangen wir zu Erkenntnis,  
Geben und Nehmen im Einklang  
Ich bin frei von allen Einstellungen.**

Die 3 repräsentiert die hinter den Gegensätzen stehende Einheit.  
Sie ist das Verbindende, die Synthese. Mit ihrer Hilfe können wir  
eine festgefahrene Sichtweise lösen.

Am Schulterblatt - dort, wo die Tür Bewegung  
Bewegungseinschränkungen - vor allem im Schulter-Arm-  
Bereich - können mit der 3 harmonisiert werden. Sie stärkt das  
Aus- und Einatmen und befähigt uns dazu, uns von Altem zu  
lösen und mit Neuem zu verbinden. Sie stärkt so Atmung und  
Immunsystem.



Leben ist ewiger Wandel, Ich lerne, meine Kreativität zu leben.

## Anwendung

Entspannt Schultern und oberen Rücken, Tennisarm, Karpaltunnelsyndrom; Überbein am Handgelenk; Schnappfinger, Taubheit und Kribbeln in den Fingern, stärkt als körpereigenes Antibiotikum die Abwehr, Lungenbeschwerden, Asthma bronchiale; Erkältung; Bronchitis; Fieber, Autoimmunerkrankungen, regt den Lymphfluss an

## Seelisch

Emotionaler Stress, Trauer

Alle Einstellungen

Bringt neue Sichtweisen und Erkenntnis

## Anwendungsmöglichkeiten

- Ströme die linke 3 mit der rechten Hand und linke 15 mit der linken Hand und umgekehrt.
- Halte den Mittelfinger
- Um Fieber zu senken, halte die 3 mit einer Hand und forme mit dem Daumen und jedem Finger der anderen Hand einen Ring.

# Sicherheits-Energieschloss 4

## Bedeutung

Das Fenster, das Licht und Luft hereinlässt

## Lage

An der Schädelbasis, in einer kleinen Mulde links und rechts neben dem ersten Halswirbel

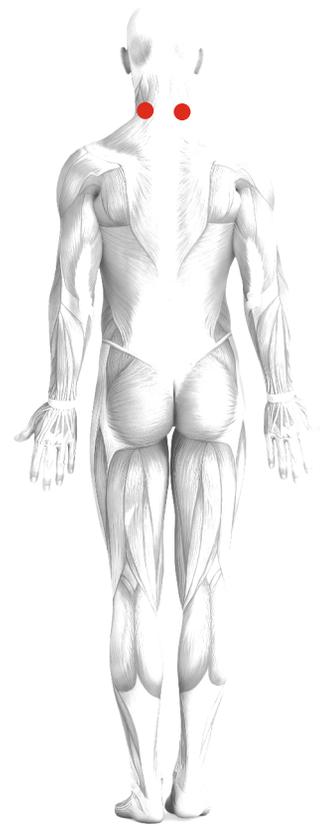
## Brücke vom Unsichtbaren zum Sichtbaren

**Webende Prinzessin, mein Tempel (Körper)**

**Wird gewebt, um den Geist zu empfangen**

Die 4 ist das Fenster, das den Lebensatem empfängt und das Bewusstsein in den Körper hereinlässt. Jetzt können wir universelles Bewusstsein empfangen, Spirituelle Ideen können konkrete Form annehmen.

SES 4 öffnet den Energiefluss sowohl in den Kopf hinein als auch aus dem Kopf heraus; sie harmonisiert das Gehirn für besseres Lernen und Koordination. Das Halten der 4 lässt uns entspannen und träumen.



**Visionen werden wahr. Ich lasse den Himmel in mein Leben herein.**

## Anwendung

Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Schwindel; Schlaflosigkeit; Narkose, Bewusstlosigkeit, Probleme mit Augen und Ohren, Nasenbluten; Lese- Schreib- oder Rechenschwierigkeiten

## Seelisch

Beruhigt Gedanken, fördert Logik  
Bringt Frieden und Klarheit  
Fördert spirituelles Bewusstsein

## Anwendungsmöglichkeiten

- Halte beide SES 4 gleichzeitig
- Halte das rechte SES 4 der linken Hand und die linke 21 mit der rechten Hand und umgekehrt.
- Halte den Ringfinger
- Bei Kopfschmerzen halte die rechte 4 mit der linken Hand und die rechte 16 mit der rechten Hand und umgekehrt.

# Sicherheits-Energieschloss 5

## Bedeutung

Erneuerung, Ablegen von Altem,  
Annehmen von Neuem

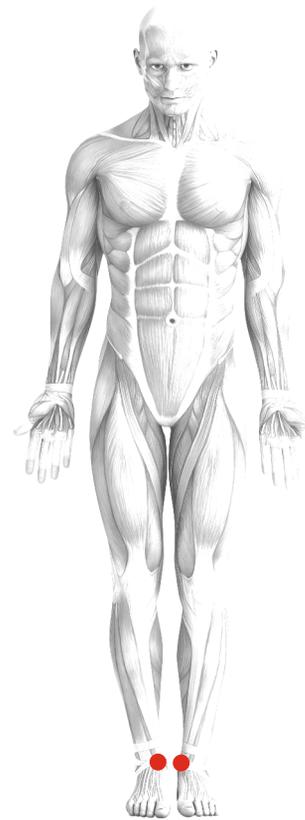
## Lage

Unterhalb der inneren Fußknöchel zwischen Knöchel  
und Ferse

**Alle Schöpfung entspringt der Einheit.  
Erkenne dich als Abbild Gottes.  
Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.**

Die Zahl 5 steht für den Menschen mit seiner Sehnsucht, zu wachsen und sich über die fünf Sinne zu erheben. Um Angst und Unsicherheit zu überwinden, muss er Liebe im Herzen entwickeln. Im Herzen ist es möglich, die Gegensätze zu überwinden und zu vereinen. Die 5 ist die Zahl der Heilung.

SES 5 hilft, alte Gedanken und Gewohnheiten abzulegen und eine neue Ausrichtung zu finden. Am inneren Fußknöchel liegend umfasst die 5 auch die Organströme von Milz, Nieren und Leber und stärkt somit die Energie für Erneuerung, Fortpflanzung und Vitalität.



**Angstfrei lasse ich das Alte los. Mit Liebe im Herzen wachse ich.**

## Anwendung

Stärkt Gebärmutter, Eierstöcke und Prostata; Menstruationsbeschwerden; fördert Fruchtbarkeit; öffnet den Brustkorb; Asthma bronchiale, Tinnitus; stärkt die Ohren, Verdauungsbeschwerden; Hüftprobleme

## Seelisch

Ängste und Unsicherheiten; alte Gewohnheiten und Gedanken ablegen; Fähigkeit zu lieben

## Anwendungsmöglichkeiten

- Halte beide SES 5 gleichzeitig
- Lege die rechte Hand auf die rechte 5 und linke Hand auf die linke 5 und umgekehrt.
- Halte die Zeigefinger
- Halte SES 5 mit der rechten Hand und SES 16 mit der linken Hand, um Schmerzen zu stillen und Arthritis und Gelenkbeschwerden zu lindern.

# Sicherheits-Energieschloss 6

## Bedeutung

Gleichgewicht, Unterscheidungsfähigkeit

## Lage

Am höchsten Punkt der inneren Fußwölbung

**Ich bin geerdet und ausgeglichen.**

**Unterscheiden und klar sehen überwindet Angst.**

**Aufrecht stehe ich im Leben.**

Die 6 bringt Gleichgewicht in unser Leben und hilft uns, die universellen Gesetze zu erkennen und zu befolgen. Ausatmen und Einatmen müssen ebenso wie männliche und weibliche Energien im Gleichgewicht sein. Noch ein Wort: „Was du säst, wirst du auch ernten“ wird auch unsere Liebe si erwidert, wie wir sie zum Ausdruck bringen.

SES 6 liegt unten am Fuß; es verbindet uns mit der Erde und lässt uns aufrecht sein, sowohl in unserer körperlichen Struktur als auch ethisch-moralisch. Mit einer aufgerichteten Wirbelsäule kommen wir in unser inneres Gleichgewicht und bilden unsere Urteilskraft sowie Unterscheidungsfähigkeit.



**Gesetz und Ausgleich, ich gebe, was ich empfangen.**

## Anwendung

Sorgt für eine aufrechte Haltung; Wirbelsäulen-, Rücken-, Becken- und Kniebeschwerden; Schulter- und Armschmerzen, Verdauungsprobleme, harmonisiert den Gleichgewichtssinn; Schwindel; Ohrenbeschwerden; Tinnitus

## Seelisch

Ins innere Gleichgewicht kommen; sich selbst belügen, Ängste und Sorgen

## Anwendungsmöglichkeiten

- Ströme beide SES 6 gleichzeitig
- Ströme das linke SES 6 mit der rechten Hand und das linke SES 15 mit der linken Hand und umgekehrt.
- Halte die Mittelfinger
- Bei allen Beschwerden im Fussbereich ströme die linke 6 mit der rechten Hand und den linken kleinen Zeh mit der linken Hand und umgekehrt.

# Sicherheits-Energieschloss 7

## Bedeutung

Sieg, vollkommene Lebenskraft

## Lage

An der Spitze des großen Zehs; zum Strömen einfach den gesamten vorderen Zeh umgreifen

**Am siebten Tag war die Schöpfung perfekt.**

**Heilige Zahl göttlicher Harmonie**

**Zahl des Lichts**

Der Lebensatem fließt vom Kopf bis zu den Zehen. Bei der 7 hat es unser Wesen vollständig durchströmt, wir haben unseren Platz im göttlichen Plan gefunden. Die unterste Stelle des Körpers, die Spitze des großen Zehs, harmonisiert den obersten Teil, den Kopf. Dort wirkt die 7 auf die Hirnanhangs- und Zirbeldrüse, die Licht aufnimmt und durch die Ausschüttung von Hormonen stimmungsaufhellend wirkt.

SES 7 harmonisiert den gesamten Kopf. Sieben Jahre ist ein Zyklus, in dem sich unsere Seele entwickelt. Deshalb kann sich der gesamte Körper erneuern, wenn wir jemanden sieben lang regelmäßig strömen.



**Ich bin die vollkommene Schöpfung. Sie das Geistes über die Materie**

## Anwendung

Kopfschmerzen; übermäßig geistige Aktivität; Lernschwierigkeiten; Asthmaanfall; Schock; Herzprobleme, Bluthochdruck; epileptische Anfälle, Krämpfe, erdet

## Seelisch

Temperamentausbruch

Kontrollverlust

Zu viel Bemühung

Stärkt geistige Harmonie und Vertrauen

## Anwendungsmöglichkeiten

- Halte beide SES 7 gleichzeitig. Du kannst sie sowohl auf der gleichen Seite als auch wechselseitig mit überkreuzten Armen halten.
- Halte die Ringfinger
- Ströme die rechte 15 mit der rechten Hand und die linke 2 mit der linken Hand und umgekehrt.

# Sicherheits-Energieschloss 8

## Bedeutung

Rhythmus, Stärke, Frieden

## Lage

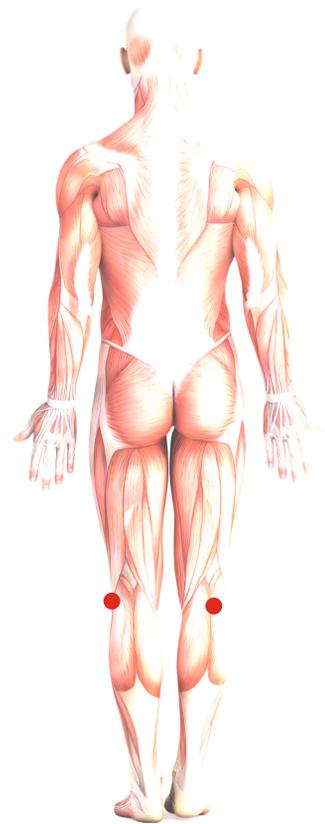
An der Außenseite der Kniekehlen am oberen Ende des wadenmuskels

## Wie oben so unten, wie unten so oben

**Leben ist ewiger Wandel,  
Meinen eigenen Rhythmus finden**

Die liegende acht ist das Zeichen der Unendlichkeit. SES 8 verbindet uns mit dem immerwährenden Rhythmus der Universums, in dem wir Stärke und Frieden erleben. Im Tai Chi und Qi Gong wird die Stelle von SES 8 gelockert, um die Energie frei durch das Becken fließen zu lassen.

SES 8 harmonisiert alles, was mit dem Becken zusammenhängt; wenn die 8 in Harmonie ist, können Wunder wie das Empfängnis geschehen. Durch das Halten von SES 8 kommt „Acht“samkeit in unser Leben. Wir sind in der Lage, uns in jeder Situation zu öffnen und darauf zu vertrauen, dass alles, was auf uns zukommt, seine Richtigkeit hat.



**Ich bin im kosmischen Rhythmus. Das Leben wird zauberhaft.**

## Anwendung

Öffnet das Becken, erleichtert die Geburt; fördert Aufnahme und Ausscheidung; Durchfall; Verstopfung, Blasenkrampf; Muskelkater; Muskelkrämpfe; Verspannungen; harmonisiert die Fortpflanzungsorgane; hilft beim Zahnen; Zahnregulierung

## Seelisch

Wut und Ärger  
bringt Gelassenheit  
Vertrauen

## Anwendungsmöglichkeiten

- Halte beide SES 8 gleichzeitig
- Ströme mit der linken Hand die linke 25 und mit der rechten Hand die rechte 2 und umgekehrt.
- Halte die Zeigefinger
- Bei Hauterkrankungen und Verbrennungen halte SES 8 und die gesamte Wade

# Sicherheits-Energieschloss 9

## Bedeutung

Das Ende eines Zyklus ist der Anfang eines neuen.

## Lage

Auf dem Rücken zwischen dem unteren Ende der Schulterblätter und der Wirbelsäule

**Jedes Ende ist der Same für den Neubeginn.**

**Was die Raupe da Ende nennt, nennt der Schmetterling seinen Anfang.**

SES 9 steht als Sinnbild für den Menschen, der alle Erfahrungen gemacht hat und diese vollendet, um in einen neuen Zyklus aufzusteigen. Die 9 hilft uns dabei, die Vergangenheit loszulassen. Alles, was für uns nicht mehr stimmt, müssen wir beenden - erst dann kann neues entstehen.

SES 9 wohnt in der Taillenebene, in der auch die Verdauungsprozesse angesiedelt sind. Es unterstützt somit auch alle Verdauungsprozesse sowie Leber, Milz und Bauchspeicheldrüse. Durch die Verbindung zum Zwerchfell öffnet die 9 die Atmung.



**Alles ist vollbracht. Ich lasse los für den Neubeginn.**

## Anwendung

Lebder-, Milz-, und Bauchspeicheldrüsenprobleme; Gallenkoliken; entspannt Zwerchfell und Atmung; Asthma bronchiale; Allergien; Nahrungsmittelunverträglichkeiten; Sinusitis; verstopfte Nase; Hühneraugen; Schwielen; Hallux vagus; sorgt für einen Blutdruckausgleich

## Seelisch

Ärger, Wut, Gereiztheit  
Frustration, Sorgen, Grübeln  
Stress, Anspannung  
Altes loslassen

## Anwendungsmöglichkeiten

- Ströme beide SES 9 gleichzeitig,
- ersatzweise kannst du auch SES 19 auf der Daumenseite des Ellenbogens oder die gegenüberliegende 14 strömen. Lege die rechte Hand auf die 19 und die linke Hand auf die rechte 14 und umgekehrt.
- Halte die Daumen

# Sicherheits-Energieschloss 10

## Bedeutung

Ausströmen grenzenloser Lebenskraft

## Lage

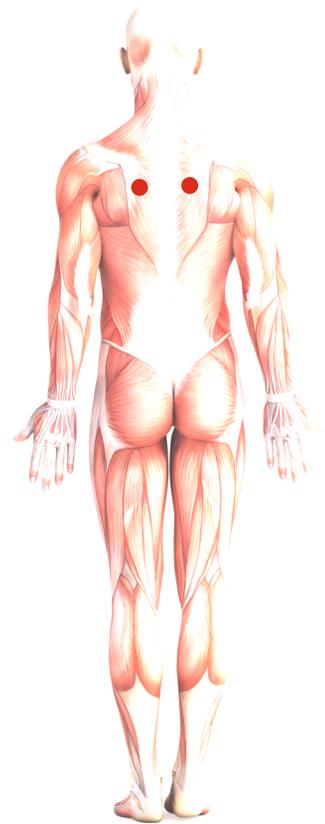
Auf der Körperrückseite zwischen Schulterblatt und Wirbelsäule in Höhe der Schulterblattmitte

## Speicher der Fülle

**Grenzenlose Vitalität**

**Innerer Schutz der Erfahrung**

Wenn SES 10 offen ist, verspüren wir Vitalität. Die 10 öffnet den Brustkorb und lässt Freude und Liebe nach außen strahlen. Sie ist dem Herzen zugeordnet. Ihr Thema ist das Zulassen von Gefühlen; nicht gelbte Emotionen verhärten sich im oberen Rücken und machen und hart und herzlos. Wenn sie durch das Strömen wieder auftauen, können manchmal auch Tränen fließen. Ist der Brustkorb frei, haben wir eine starke Stimme und ein starkes Herz, das Dankbarkeit und Demut zulassen kann. Wir können aus dem Herzen handeln, ohne Bemühung. Gelassenheit entsteht. SES 10 hilft dem Herz-Kreislauf-System.



**Ich öffne mein Herz und lasse meine Fülle strömen. Dankbarkeit und Demut**

## Anwendung

Öffnet den Brustkorb; Herz-Kreislauf-Probleme; Arteriosklerose, Heiserkeit; harmonisiert die Stimme; Lungenkrankheiten; Knie-, Hüft und Nackenbeschwerden; Gesichtslähmungen; Parkinson; Alzheimer

## Seelisch

Herzensangelegenheiten; Trauer, keine Freude; nicht zu sich selbst stehen; hilft Gefühle auszudrücken

## Anwendungsmöglichkeiten

- Ströme beide SES 10 gleichzeitig,
- ersatzweise kannst du auch die hohe 19 oder die gegenüberliegende 13 strömen. Lege die linke Hand auf die rechte 19 und die rechte Hand auf die linke 13 und umgekehrt.
- Halte die Zeigefinger

Um Brust und Atmung zu öffnen, halte die 10 (oder die hohe 19) mit der gegenüberliegenden 1

# Sicherheits-Energieschloss 11

## Bedeutung

Entladen von überflüssigem Gepäck,  
Gerechtigkeit

## Lage

Oben auf den Schultern, am Ansatz des Halses

## Belastungen der Vergangenheit lösen

**Mir selbst und andern gerecht werden**

**Gleichgewicht im Leben**

SES 11 bedeutet Loslassen. Die 11 ist die Nabe aller Energieschlösser, um die sich alles dreht. Von ihrer Schwingung hängt die Harmonie aller anderen Schlösser ab. Sie fördert die Fähigkeit, uns nicht an die Dinge zu haften, sondern unsere kleine begrenzte Sichtweise zu erweitern. Entspannte Schultern bringen Gelassenheit in unser Leben.

SES 11 harmonisiert den Atem und mit ihm unser ganzes Wesen. Die 11 ist mit dem beiden Waagschalen der Gerechtigkeit vergleichbar. Wir lernen zu unterscheiden, was wirklich in unserer Verantwortung liegt: Wir müssen nicht für alles zuständig sein und uns um alles sorgen



**Ich übernehme selbst Verantwortung. Absichtslosigkeit des Tun**

## Anwendung

Nackenschmerzen; Schleudertrauma; Tennisarm; Überbein am Handgelenk;  
Karpaltunnelsyndrom; Taubheit in den Fingern; Kopfschmerzen; Schilddrüsenbeschwerden;  
Bluthochdruck; Leistenbruch; Ischiasschmerzen

## Seelisch

Sorgen, Ängste, alle Emotionen; negatives Denken, Zweifel; Gewicht, Anpassung

## Anwendungsmöglichkeiten

- Ströme beide SES 11 gleichzeitig,
- Halte die linke 11 mit der rechten Hand und die linke 25 mit der linken Hand und umgekehrt
- Halte die linke 11 mit der rechten Hand und linke 15 mit der linken Hand und umgekehrt.
- Halte die Zeigefinger

# Sicherheits-Energieschloss 12

## Bedeutung

Unterordnung des persönlichen Bewusstseins unter die Führung des universellen Geistes

## Lage

In der Mitte des Nackens, links und rechts neben der Wirbelsäule

## Loslassen von Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart

**Bedingungslos kosmische Liebe**

**Die 12 ist eine kosmische Zahl**

Der Nacken ist die schmale Verbindung, durch die alle Energieströme zum Kopf auf- und vom Kopf absteigen. Wenn sie offen ist, bleiben wir weich und geschmeidig. Ist SES 12 blockiert, schwillt uns vor Wut der Nacken, oder die Angst sitzt uns im Nacken. Wenn uns die großen Zusammenhänge einer Sache fehlen, werden wir halsstarrig oder wollen mit dem Kopf durch die Wand.

Mary sagt, die linke 12 in Spannung führt zu einer destruktiven Haltung, die rechte 12 in Spannung zu mentalen, emotionalen Störungen.



## Hingabe. Nicht mein Wille, sondern DEIN Wille

## Anwendung

Beschwerden in Halswirbelsäule, Schultergürtel, Nacken, Hals, Armen und Fingern; Schleudertrauma; Kopfschmerzen; Gesichtslähmung; Leistenbruch, Hüftbeschwerden, Probleme mit Leber, Gallenblase und Blase

## Seelisch

Emotionales Gleichgewicht

Löst alle Einstellungen - Sorge, Angst, Wut, Trauer und Bemühung

Demut und Toleranz

## Anwendungsmöglichkeiten

- Ströme beide SES 12 gleichzeitig,
- Halte die linke 12 mit der rechten Hand und die rechte auf das Steißbein und umgekehrt.
- Halte die Mittelfinger
- Halte die linke 12 mit der rechten Hand und rechte 14 bei allen Arten von Verdauungsbeschwerden - sei es das Verdauen von Nahrung oder das Verdauen von Gefühlen  
Halte die Mittelfinger

# Sicherheits-Energieschloss 13

## Bedeutung

Fruchtbarkeit, liebe deine Feinde

## Lage

Vorne am Brustkorb, etwa am Brustansatz, unterhalb der dritten Rippe

## Hält un soffen, neugierig, staunend

Das innere Kind nähren

Gefühle ausdrücken und harmonisieren

Die 13 repräsentiert die unendliche kosmische Kraft, die fließen kann, wenn wir unseren Brustkorb öffnen, wenn wie im Herzen sind. SES 13 hilft uns, Fehler zu erkennen und „Schuld“ zuzugeben. Durch das Öffnen von SES 13 fließt uns neue Kraft zu, und wir werden wieder kreativ. SES 13 ist Jungbrunnen und Fruchtbarkeitsspezialist. Es zu strömen ist vor allem während der Schwangerschaft und nach der Entbindung wichtig, für Mutter und Kind gleichermaßen. Die 13 harmonisiert alle Herzensangelegenheiten und hilft, Emotionen und Tränen zu lösen. Durch seine Zuordnung zur Thymusdrüse hilft SES 13 dem Immunsystem



**Schöpferische Kraft kommt durch das Herz. Ich vergebe mit und anderen**

## Anwendung

Probleme mit Schultern, Nacken und Schilddrüse, Menstruationsbeschwerden; stärkt die Fortpflanzungsorgane; begleitet die Schwangerschaft; fördert den Milchfluss, Brustentzündung; Autoimmunkrankheiten; Anämie; Blutkrankheiten; Krebs

## Seelisch

Essstörungen Süchte  
Emotionale Verletzungen, Herzensangelegenheiten  
Schuld, Vergebung  
Spirituelle Einsichten

## Anwendungsmöglichkeiten

- Ströme beide SES 13 gleichzeitig,
- Halte die Mittelfinger
- Halte die hohe 19 auf beiden Seiten und anschließend nacheinander den rechten Zeigefinger und den rechten kleinen Finger, den linken Zeigefinger und den linken kleinen Finger.

# Sicherheits-Energieschloss 14

## Bedeutung

gleichgewicht, Nahrung

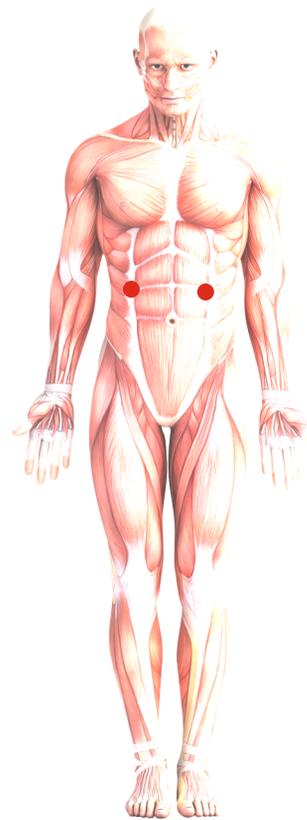
## Lage

An der Vorderseite des Körpers, unterhalb des letzten Rippenbogens

**Nimmt Sonnenkraft durch den Solarplexus auf.  
Himmel und Erde in mir vereinen  
Erkenne und verstehe mich selbst**

SES 14 ist die Geschichte der Menschen. Es steht für die Willenskraft und die Verbindung von oben und unten. An der Lage des Energieschlusses lässt sich erkennen, dass die 14 mit allen Verdauungsprozessen zu tun hat: Hier sitzen Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse, Leber und Gallenblase. SES 14 hilft nicht nur die Nahrung zu verdauen, sondern auch alles andere, was im Laufe des Tages auf uns einwirkt - was wir nicht verarbeiten können, bereitet uns Magenschmerzen.

SES 14 steht für die Fähigkeit, uns und andere zu nähren - dadurch was wir hören, sehen, denken, sprechen und fühlen.



**Geben und Nehmen im Einklang. Ich ruhe in meiner Mitte.**

## Anwendung

Magenschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Sodbrennen, Probleme mit der Hüfte und den Oberschenkeln, Orangenhaut, Koliken bei Babys; Schluckauf, Schnarchen, Zähneknirschen; Alpträume; Schwindel, Gleichgewichtsstörungen.

## Seelisch

Ärger, Sorgen und Stress  
Neid, Eifersucht, Gier  
Bringt innere und äußeres Gleichgewicht

## Anwendungsmöglichkeiten

- Ströme beide SES 14 gleichzeitig,
- Halte die Ringfinger
- Halte die rechte 14 mit der linken Hand und die linke 14 mit der rechten Hand und umgekehrt.
- Bei Sodbrennen, Bauchschmerzen und Blähungen halte die linke 14 mit der rechten Hand und die rechte 14 mit der linken Hand und umgekehrt.

# Sicherheits-Energieschloss 15

## Bedeutung

Freude und Lachen

## Lage

In der Mitte der Leistenbeuge

## Lachen ist die beste Medizin

**Die innere Ekstase des Geistes ist der geheime  
Brunnen der Jugend**

SES 13 repräsentiert den Himmel, SES 14 den Menschen und SES die Erde. Wenn Brustebene (13) und Taillenebene (14) offen sind, kann die Energie nach unten fließen und Becken (15) sowie Beine versorgen. Wenn die 15 offen ist, sind wir im Fluss mit unserem Lebensplan und erleben Freude.

SES 15 hilft, geistige Anspannung zu lösen und neue Ideen zu bringen. Es harmonisiert unsere körperliche Aktivität, stärkt die Organe des Beckens und lässt die Energie in die Füße absteigen. Mit ihrer Kraft der Erneuerung hilft die 15, dass der Körper nach Verletzungen und Operationen schneller heilen kann. eine offene 15 erfüllt unser Herz mit Hoffnung.



**Wasche unsere Herzen mit Lachen. Ich ernte die Früchte des Lebens.**

## Anwendung

Probleme mit Füßen, Beinen und Leisten, Krampfadern; Beschwerden ni Hüfte, Rücken und Schultern; unterstützt die Fortpflanzungsorgane; Menstruationsbeschwerden; fördert die Heilung; Knochenbrüche; nach Operationen; stärkt das Herz

## Seelisch

Bringt Freude und Lachen;  
bei Angst, Unsicherheit, Anstrengung  
bringt neue Ideen, geistige Erneuerung

## Anwendungsmöglichkeiten

- Ströme beide SES 15 gleichzeitig,
- Halte die kleinen Finger
- Stöme die linke 15 mit der linken and und die linke 3 mit der rechten Hand und umgekehrt

# Sicherheits-Energieschloss 16

## Bedeutung

Umwandlung, Grundlage aller Akgktivitäten

## Lage

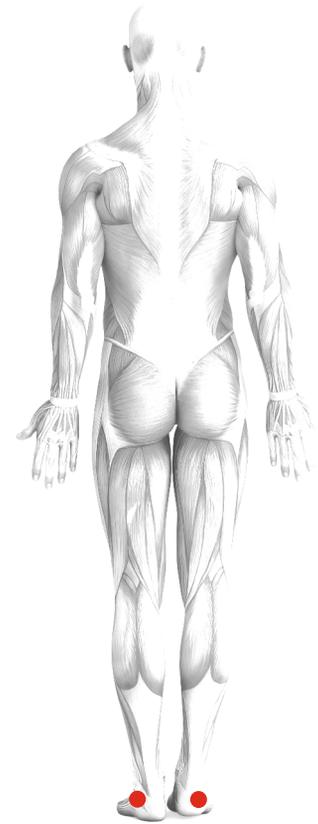
Unter den äußeren Fußknöcheln

## Aufbrechen alter Formen

**Wenn sich unser Bewusstsein ändert,  
müssen wir uns auch verändern.**

SES 16 ist das erste Schloss, das aus der dritten Tiefe entspringt. Es hält unsere Aktivität im Gleichgewicht. Das Leben verlangt von uns, dass wir uns verändern und alte Formen unserer Persönlichkeit umwandeln. Dabei geht es darum, alte Verhaltensmuster aufzubrechen und verhärtete Einstellungen und Gedanken aufzulösen. Ängste und Unsicherheiten werden harmonisiert.

SES 16 löst innere und äußere Bewegungslosigkeit auf, es hilft bei Lähmungen und bei allen Verfestigungen im Körper. Es harmonisiert Muskeltonus und Narbengewebe. Wenn SES 5 und SES 16, die die Ferse umfassen, offen sind, stehen wir fest mit beiden Füßen auf dem Boden.



**Ich häute mich wie eine Schlange. Ich wage das Neue.**

## Anwendung

Krämpfe; Spasmen; verbessert dein Muskeltonus; Lähmungen (auch nach Schlaganfall); Narben; Schwangerschaftsstreifen; Migräne; geschwollene Augenlider; stärkt die Fortpflanzungorgane

## Seelisch

Ängste, Unsicherheiten; löst festgefahrene Gednkenmuster;  
Bewusstseinsveränderung

## Anwendungsmöglichkeiten

- Ströme beide SES 16 gleichzeitig,
- Halte die Daumen
- Ströme die linke 16 mit linken Hand und lege die rechte Hand auf die linke Knie Scheibe, sodass du SES 8 erreichst, und umgekehrt. Dieser Griff hilft auch bei Zahnschmerzen und Kieferbeschwerden. In diesem Fall sollte jeweils das SES auf der dem Schmerz gegenüberliegenden Seite geströmt werden.

Ströme die linke 11 mit der rechten Hand und die linke 25 mit der linken Hand und umgekehrt.

# Sicherheits-Energieschloss 17

## Bedeutung

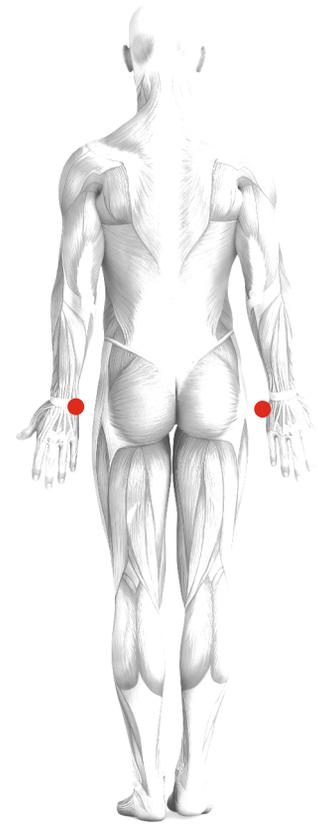
Fortpflanzungsenergie, Entspannung von Verstand und Nerven

## Lage

An der Kleinen-Finger-Seite der Handgelenke

**Harmonisiert die spirituelle Aktivität**  
**Fruchtbarkeit in Geist und Seele**  
**Ohne Bemühung zu Freude**

SES 17 bis SES 19 befinden sich auf dem Arm und entspringen dem Diagonalen Vermittlerstrom. Dieser harmonisiert vor allem unsere Aktivität im Leben. SES 17 beruhigt die geistige Aktivität und die Nerven - dann kann sich der ganze Körper entspannen. Ein nervöser Redner hält sich oft intuitiv das Handgelenk an der 17, dies fördert gleichzeitig die kreativen Einfälle sowie die Intuition. Das ganze Handgelenk halten; d.h.: SES 17 und SES 18, hilft bei der Beruhigung von hyperaktiven Kindern. Auch alte Menschen sieht man häufig die 17 halten; sie stärken dadurch den Kreislauf und helfen dem Zittern der Hände.



**Ich folge meiner Intuition. Inspiration und Erneuerung**

## Anwendung

Beschwerden von Herz und Kreislauf; Probleme mit dem Dünndarm, Blähungen; Nervosität; Zittern; unterstützt Gehirn, Brustkorb und Atmung

## Seelisch

Beruhigt die Nerven, bei Stress  
Zu viel Bemühung  
Bringt Intuition und Inspiration

## Anwendungsmöglichkeiten

- Ströme beide SES 17 gleichzeitig,
- Halte die kleinen Finger
- Als Kurzgriff können auch die Ringfinger gehalten werden
- Das ganze Handgelenk halten, d.h. SES 17 und SES 18, beruhigt hyperaktive Menschen und Kinder mit AdS

# Sicherheits-Energieschloss 18

## **Bedeutung**

Körperbewusstsein; Funktionen für die menschliche Persönlichkeit

## **Lage**

In der Mitte der Daumenballen

## **Körperbewusstsein entwickeln**

**Verstand beruhig sich**

**Bringt dem Atem vom Kopf zu den Füßen**

Die 18 harmonisiert die Aktivität des Verstandes. So kann auch der Körper entspannen. Jeder Mensch drückt durch seine individuelle Persönlichkeit das in ihm ruhende Geistige auf seine Arte und Weise aus. Je freier die Person von störedanken ist, umso klarer kann sie die göttliche Kraft „hindurchtönen“ lassen.

SES 18 kann immer dann geströmt werden, wenn Gedanken oder Sorgen harmonisiert werden sollen. Wenn der Atem frei durch den gesamten Körper strömen kann, entwickeln wir ein Bewusstsein für diesen Körper. Wir beginnen, seine Bedürfnisse wahrzunehmen.



**Ich werde von Licht durchströmt. Ich lerne meine Grenzen kennen.**

## **Anwendung**

Kopfschmerzen; Schlafstörungen; Verformungen an Brustkorb, Rippen und Brustbein; Schmerzen im Daumenrundgelenk; unterstützt die Atmung; Asthma bronchiale; hilft autistischen Kindern

## **Seelisch**

Harmonisiert Gedanken; entwickelt Bewusstsein; Sorgen, Traurigkeit, Kummer

## **Anwendungsmöglichkeiten**

- Ströme beide SES 18 gleichzeitig,
- Halte die kleinen Finger
- Ströme die linke 3 mit der rechten Hand und die linke 25 mit der linken Hand und umgekehrt.

# Sicherheits-Energieschloss 19

## Bedeutung

Gleichgewicht, Autorität und Führung

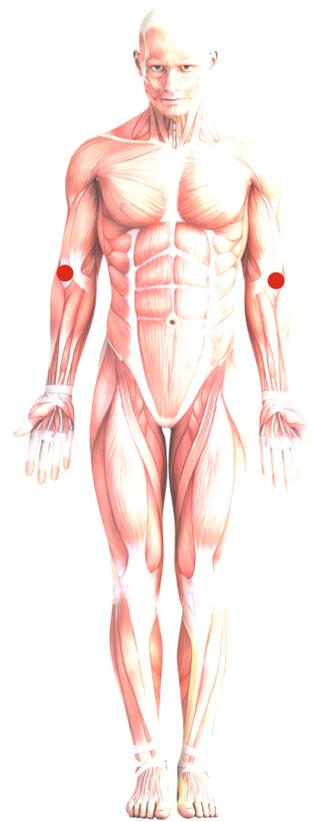
## Lage

An der Außenseite des Ellbogenbeugen

**Ich bin für mich selbst verantwortlich  
Niemand anderes hat Macht über mich.  
Führt mich zurück zur Einheit**

im Laufe unseres Lebens erleben wir viele Autoritätspersonen. Bleiben wir in der Angst vor Autorität stecken, wird es und nie gelingen, die Verantwortung für uns selbst zu übernehmen.

Mithilfe von SES 19 entwickeln wir Selbstbewusstsein und kommen zu unserer eigenen Autorität. Wir sind dann nicht mehr davon abhängig, wählen, was andere uns erzählen, sondern vertrauen unserer inneren Quelle. Wir erkennen unsere Kraft und unsere Qualitäten. Dann sind wir auch bereit, uns einer höheren Autorität hinzugeben: Wir verstehen, dass es etwas Größeres als den Körper gibt. Wenn unsere Geisthaltung auf eine neue Stufe angehoben wird, erneuern wir auch unseren physischen Körper.



**Ich bin meine eigene Verantwortung. Ich gebe mich einer höhern Autorität hin.**

## ▪ Anwendung

Verdauungsbeschwerden; Allergien; Juckreiz; Hustenreiz, hilft der Atmung, dem Brustkorb, der Lunge und dem Herzen; Tennisarm; Handbeschwerden; Bettnässer; sorg für körperliche Fitness

## Seelisch

Angst vor Autorität  
mangelndes Selbstbewusstsein

## Anwendungsmöglichkeiten

- Ströme beide SES 19 gleichzeitig,
- Halte die Daumen
- Halte die linke hohe 19 mit der rechten Hand und die rechte hohe 1 mit der linken Hand und umgekehrt
- SES 16, 17, 18 und 19 harmonisieren Gest, Seele und Körper. Durch diese SES werden alle Einstellungen - Sorge, Angst, Wut Trauer und Bemühung - gelöst. Schmerzen lösen sich oft erst dann auf, wenn die ursächlichen Einstellungen harmonisiert sind. Alle vier SES beugen Schlaganfall und Tumor vor.

# Sicherheits-Energieschloss 20

## Bedeutung

Ewigkeit, immerwährendes Bewusstsein

## Lage

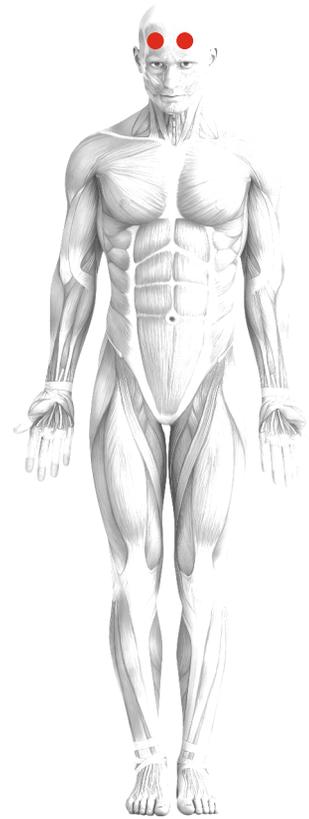
Auf der Stirn, etwa eine Daumenbreite oberhalb der Augenbrauen

## Öffnet die Wahrnehmung

Zugang zur alterslosen Weisheit

Das dritte Auge kann wirklich sehen.

SES 20 hilft uns dabei, uns an das zu erinnern, was wir immer schon wussten. Denn alle Weisheit ist für jeden Menschen jederzeit zugänglich, sie ist ein Teil von uns. Zwischen den beiden SES 20 liegt das „dritte“ Auge, durch das wir die Wahrheit und Einheit hinter den vielfältigen Erscheinungsformen erkennen können. Hier ist auch die Intuition angesiedelt. Die 20 hilft uns, unserer inneren Weisheit zu folgen. Viele Menschen legen beim Nachdenken automatisch die Finger auf die 20 an die Stirn - sie stützen den Kopf in die Hände und strömen damit das Energieschloss. Dieser ruff hilft auch Kindern beim lernen.



**Ich erinnere meine Weisheit. Geistiger Frieden erfüllt mich.**

## Anwendung

Kopfschmerzen; Schwindel; stärkt das Erinnerungsvermögen; Probleme mit den Augen sowie mit Brustkorb, Lunge und Herz

## Seelisch

Logik; klares Denken, gesunder Menschenverstand  
Fördert das Bewusstsein und die Intuition

## Anwendungsmöglichkeiten

- Ströme beide SES 20 gleichzeitig,
- Halte die kleinen Finger
- Ströme die linke 20 mit der rechten Hand und die rechte 4 mit der linken Hand und umgekehrt
- Halte die linke 20 mit der rechten Hand und das rechte 4 mit der linken Hand. Gehen Sie anschließend von der linken 20 zur linken 21. Kehre die Sequenz für die andere Körperseite um. Dieser Griff hilft bei Augenbeschwerden und Lernschwierigkeiten sowie bei Lese- und Schreibschwäche (Legasthenie); zudem fördert er das Denken.

# Sicherheits-Energieschloss 21

## Bedeutung

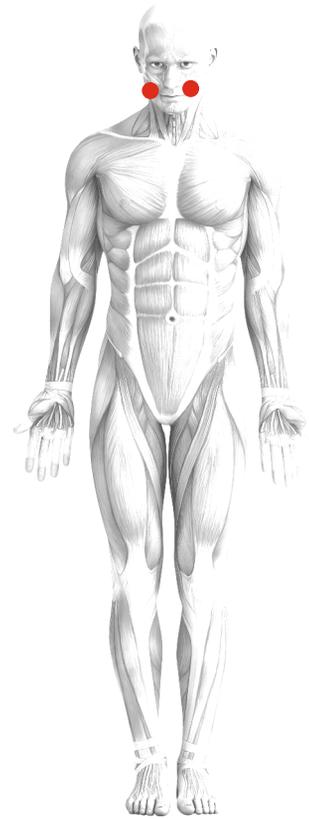
Tiefe Sicherheit, entkommen aus geistiger Gefangenschaft

## Lage

Am unteren Rand des Wangenknochens, etwa eine Daumenbreite neben der Nase

## Ich bin meine eigene Begrenzung Gedanken und Eindrücke verdauen Gewichtsregulierung

SES 21 unterstützt uns, aus unseren festgefahrenen Denkmustern auszubrechen und Vorurteile abzulegen. Wenn es uns gelingt, alte Vorstellungen loszulassen, empfinden wir plötzlich große Freiheit und entdecken das Unerwartete. Die 21 hilft uns, sowohl die Gedanken als auch die Nahrung zu verdauen. Wenn wir längere Zeit bei der 21 verweilen, spüren wir, wie der Speichelfluss angeregt wird. Kinder stützen oft genau bei der 21 ihren Kopf auf die Hände, wenn sie in der Schule müde werden. Sie geben sich dadurch selbst einen Energieschub und können wieder besser denken.



**Ich sehe jenseits meiner eigenen Begrenzung. Ich lege Vorurteile ab.**

## Anwendung

Verstopfte Nase, Schnupfen; Probleme mit den Nebenhöhlen; Zahnschmerzen; Gesichtsneuralgien; Verdauungsbeschwerden; Über- oder Untergewicht; wirkt wie ein natürliches Facelifting

## Seelisch

Sorgen, Grübeln, geistige Verspannung; Depressive Verstimmungen  
Gibt Energie und Verständnis

## Anwendungsmöglichkeiten

- Ströme beide SES 21 gleichzeitig,
- Halte die Daumen
- Halte die linke 21 mit der rechten Hand und rechte hohe 1 mit der linken Hand und umgekehrt

Ströme die linke 21 mit der rechten Hand und die rechte 12 mit der linken Hand. Diese Kombination hilft bei chronischen verstopften Nasennebenhöhlen (Sinusitis).

- Um die andere Seite zu strömen, kehre die Sequenz einfach um

# Sicherheits-Energieschloss 22

## Bedeutung

Vollständig, Sammlung und Zerstreung

## Lage

Unterhalb des Schlüsselbeins in der Mitte in einer Kule

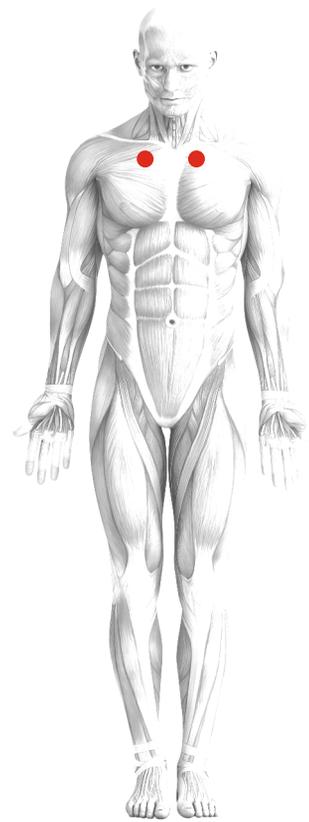
## Verschmelzen aller Elemente

### Fördert unsere Wahrnehmung

### Die Dinge annehmen, wie sie sind

Wenn SES 22 offen ist, sind wir in der Lage alles durch uns hindurchfließen und nichts anhaften zu lassen. Dann können wir alles, was auf uns zukommt, annehmen und gleich wieder loslassen. Eine offene 22 hilft uns, uns an Situationen anzupassen, die wir nicht können und trotzdem dabei glücklich zu sein.

SES 22 passt uns auch an unangenehme äußere Umstände wie etwa Rauch in der Luft, Umweltverschmutzung oder Pollenflug an. Die 22 löst die Energie im Rachen und im Brustkorb und harmonisiert somit auch Ängste, Panik und Platzangst.



**Ich bin glücklich, wo immer ich bin. Vollkommene Annahme.**

## Anwendung

Schilddrüsenfehlfunktionen; reguliert den Kalziumspiegel im Blut; Osteoporose; Bluthochdruck; vorbeugend bei Schlaganfall, Hyperaktivität

## Seelisch

Geistige, seelische und körperliche Harmonie  
Ängste, Panik, Kummer und Schuld  
Hilft, sich anzupassen und bei Platzangst

## Anwendungsmöglichkeiten

- Ströme beide SES 22 gleichzeitig,
- Halte die Zeigefinger
- Ströme die linke 12 mit der linken Hand und nacheinander die rechte 20, 21 und 22 mit der rechten Hand. Diese Sequenz hilft Kindern mit Lese- und Schreibschwäche (Legasthenie), da sie die beiden Gehirnhälften verbindet.
- Ströme die linke 22 mit der rechten 23 und umgekehrt, um die Kalziumverteilung im Körper zu regulieren. Dieser Griff fördert auch die Geduld.

# Sicherheits-Energieschloss 23

## Bedeutung

Einwandfreier Kreislauf, Wächter über das Schicksal

## Lage

Am Rücken, unterhalb des letzten Rippenbogens

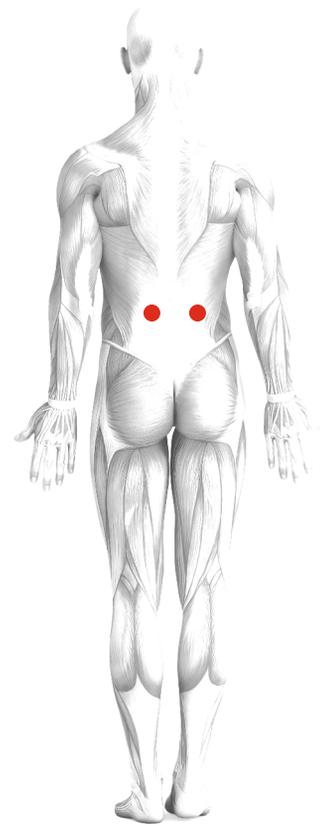
## Entgiftung auf allen Ebenen

**Energietank gespeicherter Lebensenergie**

**Im Fluss sein**

Als einziges Energieschloss der vierten Tiefe hilft uns die 23 dabei, unsere mitgebrachten Fähigkeiten in die Welt zu tragen. Sie sorgt dafür, dass sich unser Schicksal entfaltet, dass wir mit unserer Bestimmung im Fluss sind, sodass wir zu innerer Weisheit gelangen.

SES 23 sorgt dafür, dass alles in uns zirkuliert - Blut, Lymphe, Emotionen. Wenn wir das Leben nicht durch uns hindurch fließen lassen, staut sich die Energie in den Muskeln. SES 23 liegt in der Nähe der Nieren und lädt unseren Energietank durch die dort gespeicherte Lebensenergie wieder auf. Wenn dieser ist, werden wir erschöpft, reizbar, ängstlich.



Ich vertraue und werde getragen. Ich bringe mein Potenzial in die Welt.

## Anwendung

Kreisprobleme, Bluthochdruck, Diabetes mellitus; Arteriosklerose, erhöhter Cholesterinspiegel; stärkt das Immunsystem und die Nieren; entgiftet (auch nach einer Antibiotikum- oder einer Chemotherapie); hilft gegen vielfältige Bakterien, Viren und Pilze, Fibromyalgie, Arthritis; rheumatische Erkrankungen, Knoten, Tumoren; Zysten

## Seelisch

Süchte, Essstörungen, Eifersucht  
Ängste, Stress, Ungeduld  
Selbstkritik, Perfektionismus

## Anwendungsmöglichkeiten

- Ströme beide 23 gleichzeitig
- Ströme die rechte 23 mit der rechten Hand und die rechte 5 mit der linken Hand und umgekehrt
- Halte den kleinen Finger

# Sicherheits-Energieschloss 24

## Bedeutung

Verständnis, Chaos harmonisieren

## Lage

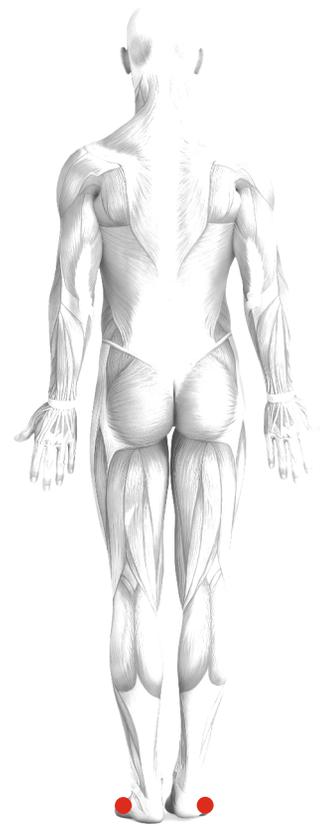
An der Außenkante des Fußrückens, auf einer Linie zwischen Knöchel und kleinem Zeh

## Vollständiger Frieden für Geist und Körper

### Neue Kraft durch Verstehen

### Den spirituellen Kern erkennen

SES 24 hilft uns, unseren Frieden zu machen mit allem, was in uns aufgebrochen wurde; es hilft gegen jede Form von Chaos, im Inneren und im Äußeren. Alle Gedanken der Rache und Eifersucht werden durch die 24 wieder neu geordnet. Sie hilft uns zu verstehen, warum z.B. die Beziehung zu Ende gegangen ist oder warum wir den Arbeitsplatz verloren haben. SES 24 entspringt in der fünfte Tiefe, dem Feuerelement. Diese entspricht der kleinen Herzensflamme, die uns läutert, damit wir zu dem werden, was wir schon sind. Wir verschmelzen wieder mit dem Urfeuer. SES 24 bringt Frieden für Geist und Körper.



Ich komme zu inneren Frieden. Ich lasse das Chaos hinter mir.

## Anwendung

Kopfschmerzen; Migräne; reguliert die Gallenblase; Gallensteine; Blähungen; Verdauungsbeschwerden; Durchfall und Verstopfung abwechselnd; inneres Zittern

## Seelisch

Klärt Rachedgedanken, Eifersucht; Sturheit, Gereiztheit; Bringt Verständnis und inneren Frieden

## Anwendungsmöglichkeiten

- Ströme beide 24 gleichzeitig
- Ströme die linke 26 mit der rechten Hand und die rechte 24 mit der linken Hand und umgekehrt.
- Halte den kleinen Finger

# Sicherheits-Energieschloss 25

## Bedeutung

Stilles Erneuern

## Lage

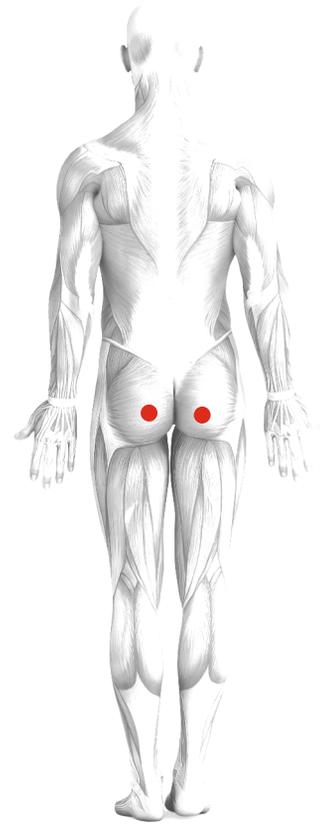
Am unteren Ende des Sitzknochens; zum Strömen einfach auf die Hände setzen

## Kraft der Regeneration

**Joggen für Faule**

**Erneuerung aller Kreisläufe**

SES 25 hat die Aufgabe, uns in die Stille zu führen. Es sagt uns: „Setz dich einfach auf deine Hände, sei still und wisse. Wisse, dass in dir selbst die Quelle zum Glückseligsein liegt. Sogar körperliche Fitness können wir durch SES 25 erlangen, es bringt den Kreislauf wieder in Schwung. Gleichzeitig wird dadurch auch der Stoffwechsel angeregt; die 25 hilft uns, entweder abzunehmen oder zuzunehmen. Die Energie kommt ins Fließen und schafft einen wachen, energiegeladenen Geist. Das Strömen von SES 25 hilft zudem jeden, der lange im Auto oder Flugzeug sitzen muss. Es verhindert Stauungen in den Beinen.



In mir selbst liegt alle Kraft. Sei still und wisse.

## Anwendung

Wirkt entgiftend und entwässernd und unterstützt die Blasenfunktion; belebt alle Kreisläufe und das ganze Wesen; regt den Stoffwechsel an; beim Zu- und Abnehmen

## Seelisch

Bringt geistige Harmonie und innere Stille; bei Übererregbarkeit; bei Erschöpfung

## Anwendungsmöglichkeiten

- Ströme beide 25 gleichzeitig
- Ströme die linke 3 oder 11 mit der rechten Hand und setze dich auf die linke Hand bei linken 25 und umgekehrt.
- Halte die Mittelfinger

# Sicherheits-Energieschloss 26

## Bedeutung

Vollständig; was wa, ist und sein wird

## Lage

Am äußeren Rand des Schulterblattes,

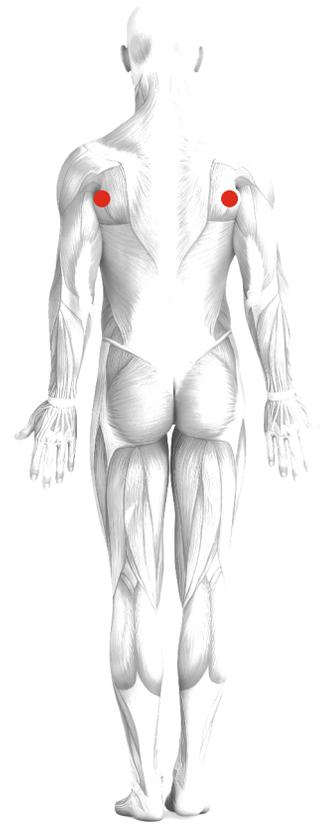
## Vollkommene Erkenntnis

**Unbegrenzttes Licht**

**Unbegrenzter Überfluss**

SES 26 bringt vitale Lebenskraft für unser Sein. Die tiefe Bedeutung unserer Verbindung zum Göttlichen und Kosmischen wird durch die Zahl 26 ausgedrückt: Unser Jahreskreislauf zählt von Sonnenwende zu Sonnenwende 26 Wochen

SES 26 leitet die Energie in die Arme hinaus. Wir nehmen uns selbst in den Arm und lassen den Stress und die Sorgen des Alltags los. Mit einer harmonischen 26 spüren wir die innere Stille und kommen ins Jetzt. Sie bringt Harmonie für Geist, Seele und Körper. Im Jin Shin Jyutsu wird das Geheimnis der Hände und Finger entschlüsselt.



Ich erkenne totalen Frieden. Ewige Herrlichkeit des grenzenlosen Lebens

## Anwendung

Tennisarm, golfellenbogen; Schmerzen beim Heben des Arms; Taubheit von Ring- und kleinen Finger; Lymphkrankheiten; Vorbeugung von Tumoren und Zysten

## Seelisch

Stress; mangelnde Lebenskraft; bringt inneren Frieden

## Anwendungsmöglichkeiten

- Ströme beide 26 gleichzeitig
- Ströme die linke 26 mit der rechten Hand und die linke 15 mit der linken Hand und umgekehrt.

Halte die Mitte der Handinnenflächen

- Falte deine Hände

# Erste Tiefe

**Element:** Erde

**Farbe:** Gelb

**Lebensalter:** 0 - 15 Jahre

**Tempel der Seele; Transformation;  
nähren und genährt werden;  
SES 1 - 4 werden geboren**

## **Bedeutung**

Die erste Tiefe entspricht dem Energiekörper für den physischen Körper, dem heiligen Tempel, in dem die Seele wohnt. Der zugeordnete Planet ist Saturn, der „Hüter der Schwelle“: Er grenzt uns ein in diesem Körper und bildet die Hauptoberfläche. Die erste Tiefe stärkt das Gewebe und hält die Organe an ihrem Platz.

Der ersten Tiefe ist die Kindheit zugeordnet. Hier geht es um das Genährtwerden auf allen Ebenen: durch die Liebe der Eltern, durch die Zuwendung der Umgebung und nicht zuletzt durch die Nahrung. Diese Phase ist wichtig, um ein gesundes Selbstvertrauen sowie Liebe, Mitgefühl und Sympathie zu entwickeln.

Die erste Tiefe ist mit dem körperlichen Wachstum verbunden. Sie wandelt die Energie aus der Nahrung in körpereigene Energie um. Hier kommen oft Disharmonien mit den Organen Magen und Milz bzw. Bauchspeicheldrüse vor.

Ich bin in meinem Körper angekommen. Ich liebe mich so, wie ich bin.

## **Seelisch**

Sorgen, Grübeln, Ängste; wenn sich Gedanken und Gefühle im Kreis drehen; Wünsche und Abneigungen; sich ungeliebt fühlen; gesundes Selbstvertrauen entwickeln; sich abgrenzen; sich und andere nähren

## **Körperlich**

Verdauungsbeschwerden; Übergewicht; Essstörungen; Koliken; Erbrechen; Diabetes mellitus; Beschwerden mit Magen; Milz, Pankreas; schwaches Bindegewebe; Orangenhaut; Hautkrankheiten; Burnout-Syndrom

## **Anwendungsmöglichkeiten**

- Ströme beide rechte SES 6 mit der linken Hand und den rechten kleinen Zeh mit der rechten Hand
- Halte die Daumen

# Zweite Tiefe

**Element:** Luft

**Farbe:** Weiß

**Lebensalter:** 16 - 30 Jahre

**Harmonie und Rhythmus; Atem; gesunder Menschenverstand;  
SES 5 - 15 werden geboren**

## **Bedeutung**

Bei der zweiten Tiefe geht es um harmonische Beziehungen in uns und zu anderen. Sie repräsentiert den emotionalen Körper. Dort erleben wir die Dualität, das Bewusstsein von Ich und Du. Hinsichtlich der Körperschichten wird in der zweiten Tiefe die „Tiefe Hautschicht“ gebildet. Zu diesem Gewebe gehören in Jin Shin Jyutsu auch das Bindegewebe und das interstitielle Gewebe. Das ist der Raum zwischen den Zellen, in dem die Körperflüssigkeiten zirkulieren und der Austausch der Nährstoffe, des Sauerstoffs und der feinstofflichen Informationen mit den Zellen stattfindet.

In der zweiten Tiefe wird die große Atemessenz der sechsten Tiefe zu unserem persönlichen Atem, den wir durch die Lungenenergie empfinden. Dieser Atem verbindet alle Dimensionen in uns; Geist, Seele und Körper gehören zusammen. Durch den Atem sind wir auch mit der kosmischen Energie verbunden.

Ich finde meinen eigenen Standpunkt. Es ist Zeit, loszulassen.

## **Seelisch**

Loslassen, Trauern, Kummer, Enttäuschung, emotionale Verletzungen,  
Zulassen von Gefühlen, Idealismus, Sinn für Schönheit  
Beziehungsunfähigkeit; Dinge persönlich nehmen

## **Körperlich**

Lungenkrankheiten, Dickdarmprobleme, Bronchitis, Asthma bronchiale, Infektanfälligkeit,  
Neurodermitis, Psoriasis; Akne, reguliert die Zellatmung

## **Anwendungsmöglichkeiten**

- Lege die rechte Hand auf die rechte Wade und die linke Hand auf die linke Wade und umgekehrt
- Halte die Ringfinger

# Dritte Tiefe

**Element:** „Schlüssel“ Holz, Quitessenz

**Farbe:** Grün

**Lebensalter:** 41 - 45 Jahre

**Aktivierendes Prinzip; Bewegung; Tun; Kama;  
Anhaftung und Lösung: Kreativität; Wille  
SES 16 - 22 werden geboren**

## **Bedeutung**

Die dritte Tiefe ist die feinstoffliche Energiehülle, die auf der körperlichen Ebene dem Blut, als Träger der individuellen Lichtkraft, zugeordnet ist. Sie bindet die Seele an den Körper. Hier wohnt die Kraft, die uns befähigt, alles, was wir mit ins Leben bringen, in Handlung umzusetzen. Sie ist mit der jungen Frühlingenergie gleichzusetzen, die kraftvoll ins Leben hinausströmt. Die dritte Tiefe schenkt uns die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, und lässt uns durch die Intuition spüren, was unsere Seele braucht. So hilft sie uns, das in uns schlummernde Potenzial kreativ in die Welt zu tragen, unsere Erfahrungen zu sammeln und zu lernen.

In der dritten Tiefe entspringt der Diagonale Vermittlerstrom, der dem Körper hilft, in Bewegung zu bleiben. Alle Themen, die mit Leber und Gallenblase zu tun haben, gehören ebenfalls zur dritten Tiefe.

Leben ist Veränderung. Ich lerne, meine Kreativität zu leben.

## **Seelisch**

Verhärten der Gedanken und Gefühle, in Einstellungen stecken bleiben; nicht in der Lage sein, Entscheidungen zu fällen; Wut und Ärger, Aggression; Unfähigkeit, kreativ zu sein; Frustration und depressive Verstimmungen

## **Körperlich**

Beschwerden mit Leber und Gallenblase, Augenbeschwerden, Verdauungsprobleme, Lähmungen, Ischiasschmerzen

## **Anwendungsmöglichkeiten**

- Halte mit der rechten Hand SES 5 und mit der linken Hand SES 16 sowohl am rechten Fuß als auch am linken Fuß
- Halte die Mittelfinger

# Vierte Tiefe

**Element:** Wasser

**Farbe:** Blau, Schwarz

**Lebensalter:** 46 - 60 Jahre

**Wächter des Schicksals; innere Weisheit;  
Überwindung der Angst; Mut; SES 23 wird geboren**

## Bedeutung

Der vierten Tiefe ist unser gesamtes mitgebrachtes Potenzial zugeordnet, alles was wir von unseren Vorfahren vererbt bekommen. Unser gesamter Lebensweg, vorbestimmt von der Geburt bis zum Tod, ist in diese Tiefe eingepägt. Hier wirken Schicksalskräfte, die uns immer wieder dabei helfen, gemäß unseren Anlagen zu leben. Sie hilft uns somit, unseren Lebensstil zu harmonisieren. Die Energie der vierten Tiefe baut die Muskelschicht des Körpers auf. Seelischer Schmerz kann sich in den Muskeln verhärten und durch Berührung wieder an die Oberfläche gelangen. Gleichzeitig verbindet sie uns mit unserer inneren Weisheit, mit dem tiefen Mysterium des Lebens, das mit dem Element Wasser verbunden ist. In der Lebensphase der vierten Tiefe erlbt der Mensch oft Krisen, etwa die Wechseljahre oder eine Midlife Crisis. Es können auch Ängste, Ansammlungen oder festgefahrene Zustände entstehen.

Ich bringe meine Potenzial in die Welt. Im Fluss sein mit meinem Lebensplan.

## Seelisch

Ängste, Unsicherheiten, Perfektionismus, Supermann-Komplex,  
Schuld, Verbitterung  
Neue Werte finden, Sinn des Lebens

## Körperlich

Probleme mit Nieren, Blase, Fortpflanzungsorgane; Inkontinenz;  
Wechseljahrebeschwerden; Rückenschmerzen; schwache Beine; Osteoporose; Arthrose,  
Arthritis, Probleme mit den Ohren und Zähnen

## Anwendungsmöglichkeiten

- Halte beide SES 8 gleichzeitig
- Halte die Zeigefinger

# Fünfte Tiefe

**Element:** Feuer

**Farbe:** Rot

**Lebensalter:** Über 60 Jahre

**Spirituelle Flamme des Herzens; Erleuchtung;  
Glückseligkeit; SES 24 - 26 werden geboren**

## Bedeutung

In der fünfte Tiefe wird unsere spirituelle Lebensflamme zu unserer kleinen Herzensflamme. Sowohl hinsichtlich der zugeordneten Körperschicht (Knochen), als auch hinsichtlich der philosophischen Ebene kommen wir in dieser Tiefe unserem Wesenskern immer näher. Ganz tief in uns verborgen schlummert das wahre Sein. Hier verbinden wir uns mit dem Licht, aus dem wir gekommen sind, Im Knochen befindet sich das Knochenmark, das der sechsten Tiefe zugeordnet ist und den genetischen Bauplan für unsere Zellen enthält. Wer ganz bei sich selbst angekommen ist, strahlt eine innere Glückseligkeit aus, den wahren Zustand des Herzens. Dort können wir die Angst überwinden, auch die Angst vor dem Sterben, Menschen, die in dieser Lebensphase nicht den Sinn ihres Lebens erkannt haben, werden manchmal sehr verbittert. Wenn die fünfte Tiefe in Harmonie ist, entstehen Liebe und Freude.

Ich komme zu meinem wahren Selbst. Aus dem Herzen leben

## Seelisch

Bemühung, Anstrengung,; sich verstellen, keine Freude empfinden; sich selbst nicht treu sein; für innere Glückseligkeit

## Körperlich

Herz-Kreislauf-Beschwerden, Probleme mit dem Dünndarm in seiner Aufnahmefunktion, Beschwerden mit den Knochen, Gliedersteifigkeit, Schmerzen im ganzen Körper

## Anwendungsmöglichkeiten

- Halte die Unterseiten der Ballen des rechten und linken Zehs mit überkreuzten Armen, Seite wechseln
- Halte die kleinen Finger

# Sechste Tiefe

**Element:** Ursprüngliches Feuer

**Farbe:** Rot

**Das Urfeuer, das ICH BIN;  
der Wille zu SEIN; allumfassend**

## Bedeutung

Aus der Urquelle allen Seins geboren und durch das Licht der siebten Tiefe, der Blaupause für das persönliche Selbst. Das Licht der siebten Tiefe gibt den Funken, der zu unserem persönlichen Lebensfunken und Lebensatem wird. Die Energie wirbelt herunter und verdichtet sich mit jeder Tiefe, bis sie den physischen Körper erschafft. Hier, in der sechsten Tiefe, entspringen Energieströme, die unsichtbar unser ganzes Wesen durchdringen. Durch sie fließt kosmische Energie ununterbrochen in uns hinein und gibt die nötige, tägliche vitale Lebensenergie. Auch wenn wir krank und erschöpft sind, sind es die Ströme der sechsten Tiefe, die uns wieder belegen und uns an die perfekte Blaupause der Energie in uns erinnern.

Wenn unsere persönliche Lebensuhr abgelaufen ist, gehen wir wieder in die sechste Tiefe ein. Der physische Körper stirbt, und die Seele löst sich von ihm.

Ich bin die göttliche Flamme. Die Blaupause des Lebens.

## Seelisch

Verzweiflung sich nicht in seiner Mitte fühlen;  
Depressive Verstimmungen, Stress, Burnout-Syndrom  
Verhilft zu emotionalem Gleichgewicht; bringt spirituelle Harmonie

## Körperlich

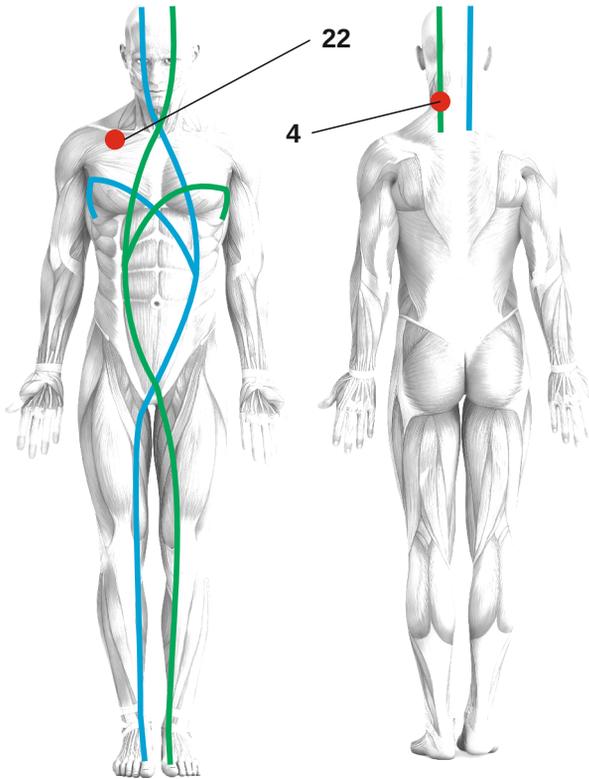
Müdigkeit, Erschöpfung,  
Stärkt Wirbelsäule, Rücken und Knochenmark  
Stärkt das Erbgut, gibt dem ganzen Wesen Energie,  
Harmonisiert Atem und Gedanken

## Anwendungsmöglichkeiten

- Gebe dir eine große Umarmung
- Ströme den Hauptzentralstrom
- Halte die Handinnenflächen oder falte die Hände

# Leberfunktionsenergie

Die Leberenergie entspringt der dritten Tiefe, dem „Schlüssel“-Element. Sie ist dem Sternzeichen Fische zugeordnet.



## Eigenschaften und Aufgaben

- Bildet und versorgt das Organ Leber
- Wichtig für das freie Fließender Säfte und Emotionen
- Fördert die kreative Entfaltung und Intuition
- Verleiht Zielstrebigkeit und auch Flexibilität

**Ich lebe meine  
Kreativität**

## Anwendungsmöglichkeiten

### Seelisch

Hilft bei Frustration und depressiven Verstimmungen, bei Lustlosigkeit und Langeweile; bei Ärger und Wut oder der Unfähigkeit, diese auszudrücken; unterstützt das Sehen ohne Vorurteile; hilft, zu träumen und Visionen zu haben.

### Körperlich

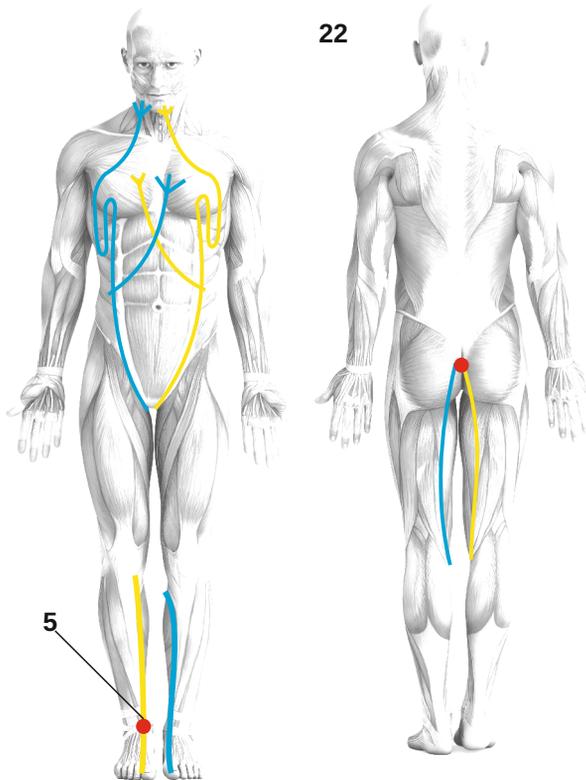
Fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Gelenke; hält Sehnen und Bänder geschmeidig; hilft bei Hüftschmerzen, Migräne, Übelkeit Lichtempfindlichkeit, Kurz- oder Weitsichtigkeit und andere Augenprojekte, Bindehautentzündung, tränende Augen, Allergien, Heuschnupfen, Schilddrüsenerkrankungen, Gicht; PMS (prämenstruelles Syndrom), starke Regelblutung; Verdauungsbeschwerden; Schwindel; entgiftet den Körper

## Strömen der Leberfunktionsenergie

- Ströme die linke 4 mit der linken Hand und die rechte 22 mit der rechten Hand und umgekehrt
- Halten Sie die Mittelfinger für die dritte Tiefe

# Milzfunktionsenergie

Die Milzenergie entspringt der ersten Tiefe, dem Element Erde. Sie ist dem Sternzeichen Krebs zugeordnet.



## Eigenschaften und Aufgaben

- Bildet und versorgt die Organe Milz und Pankreas
- Verwandelt Nahrungsenergie in körpereigene Energie
- Empfängt den Sonnenäther für das Nervensystem
- Befähigt, Mitgefühl und Sympathie zu empfinden

**Ich ruhe in  
meiner Mitte**

## Anwendungsmöglichkeiten

### Seelisch

Bringt Enthusiasmus ins Leben; hilft bei Konzentrationsmangel, Sorgen, Grübeln, Zukunftsängsten; bei Nervenzusammenbruch und Erschöpfung

### Körperlich

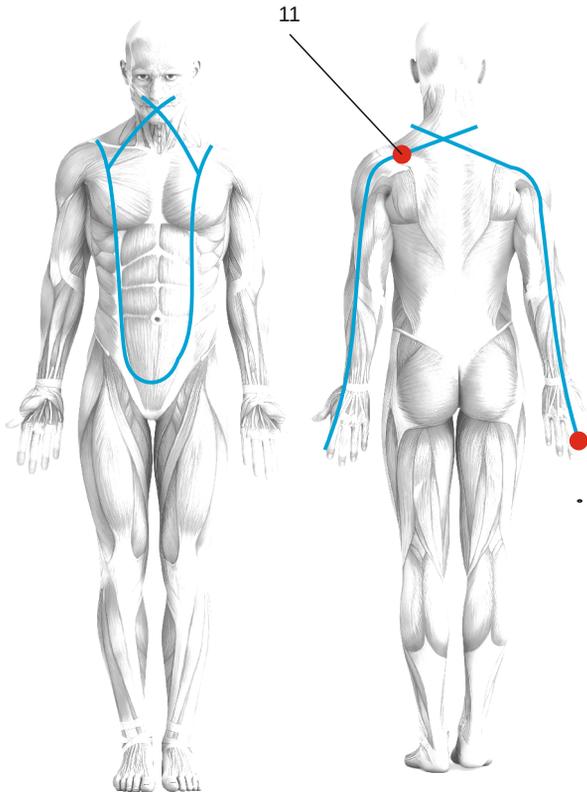
Projekte mit Nerven, Schilddrüse und Stimmbändern; speichert Eisen im Blut; reguliert den Menstruationszyklus; hält die Organe am Platz, verhindert Senkungserscheinungen und Zellulitis; wirkt stärkend während einer Chemotherapie; Verdauungsbeschwerden; Essstörungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten; dünner Stuhl, Verschleimung; Diabetes mellitus, Entzündung der Bauchspeicheldrüse; multiple Sklerose

## Strömen der Milzfunktionsenergie

- Ströme die echte 5 mit der rechten Hand und das Steißbein mit der linken Hand. Kehre die Sequenz für die andere Seite um. Ströme anschließend die linke 14 mit der rechten Hand und die rechte 13 mit der linken Hand und umgekehrt.
- Halten Sie die Daumen für die erste Tiefe

# Dickdarmfunktionsenergie

Die Dickdarmenergie entspringt der zweiten Tiefe, dem Element Luft. Sie ist dem Sternzeichen Stier zugeordnet



## Eigenschaften und Aufgaben

- Bildet und versorgt das Organ Dickdarm
- Unterstützt das Halten und Loslassen
- Entgiftet durch Ausscheidung von Stuhl, Gedanken und Gefühle
- Absorbiert Flüssigkeiten
- Löst Ansammlungen und Verhärtungen
- Stärkt das Immunsystem

**Ich kann den  
Kummer loslassen**

## Anwendungsmöglichkeiten

### Seelisch

Trauer und Sorgen; Zwangsvorstellungen und Verhärten von Gedanken; depressive Verstimmungen

### Körperlich

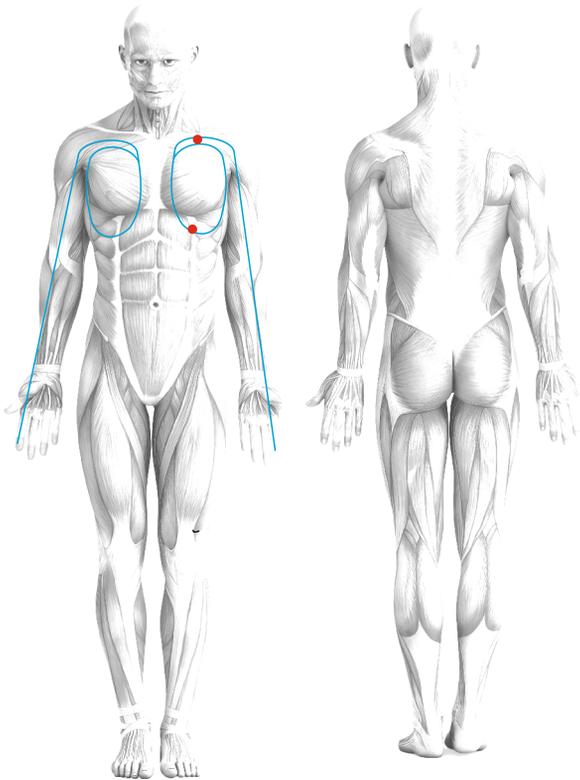
Verstopfung, Durchfall, Darmkrebs; Zahn- und Zahnfleischbeschwerden; Neuralgien; Schluckbeschwerden und Halsschmerzen; Steifes oder schmerzendes Schultergelenk; Tennisarm, Überbein an der Daumenseite des Handgelenks, Karpaltunnelsyndrom; taube Finger, Akne und Furunkel; verstopfte Nase und Schnupfen,.

## Strömen der Dickdarmfunktionsenergie

- Ströme die linke 11 mit der rechten Hand und halte gleichzeitig den rechten Zeigefinger mit der linken Hand. Kehre die Sequenz für die andere um.
- Haltenden Ringfinger für die zweite Tiefe

# Lungenfunktionsenergie

Die Lungenenergie entspringt der zweiten Tiefe, dem Element Luft. Sie ist dem Sternzeichen Widder zugeordnet.



## Eigenschaften und Aufgaben

- Bildet und versorgt das Organ Lunge
- Nimmt den Atem auf und verteilt ihn im Körper
- Stärkt die Abwehrkraft
- Befeuchtet Lunge und Haut
- Kontaktorgan zwischen Außenwelt und Innenwelt
- Bringt Klarheit und Festigkeit der Gedanken
- Kräftigt Atemwege und Stimme

**Ich bin emotional  
im Gleichgewicht**

## Anwendungsmöglichkeiten

### Seelisch

Hilft bei Trauer und Enttäuschung; hilft, Schuldgefühle zu lösen und zu vergeben, löst alte Kindheitsverletzungen; hilft, loszulassen; hilft, Menschen, die das Gefühl haben, vernachlässigt zu werden; hilft bei Kummer; hilft bei übertrieben negativen Denken

### Körperlich

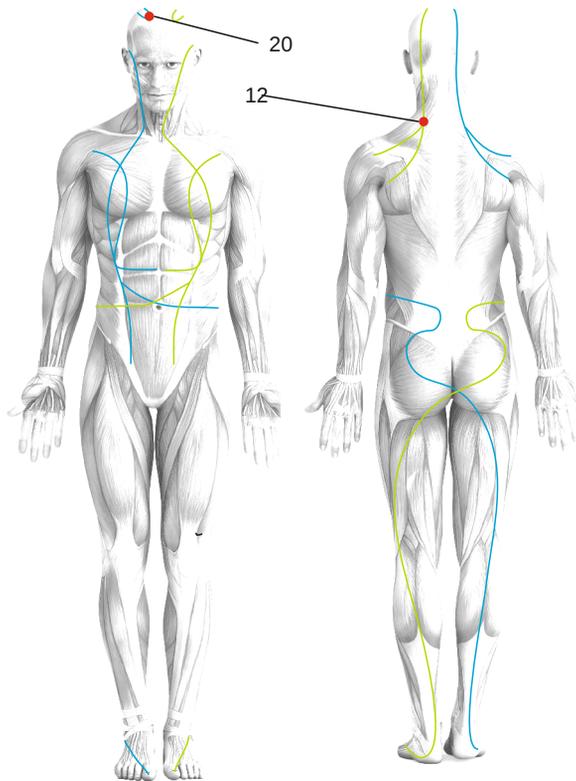
Atembeschwerden, Asthma bronchiale, akute und chronische Bronchitis, Pseudokrapp, Husten, Allergien, die die Atemwege betreffen, und Heuschnupfen; Lungenkrankheiten, Erkältungen, Grippe; Keuchhusten und Stauungen im Brustkorb; Stottern, Verlust der Stimme und weinerliche Stimme, Neurodermitis, Schuppenflechte (Psoriasis), Ekzeme und Akne; Schmerzen an Oberarm und in der Armbeuge

## Strömen der Lungenfunktionsenergie

- Lege die linke Hand auf die linke 14 und rechte auf die linke 22. Kehre die Sequenz für die andere Seite um
- Halte die Ringfinger für die zweite Tiefe

# Gallenblasenfunktionsenergie

Die Gallenblasenenergie entspringt der dritten Tiefe, dem „Schlüssel“-Element. Sie ist dem Sternzeichen Wassermann zugeordnet



## Eigenschaften und Aufgaben

- Bildet und versorgt das Organ Gallenblase
- Gibt die Fähigkeit, biegsam und beweglich zu sein
- Scheidet die in der Gallenblase gespeicherte Gallenflüssigkeit in den Dünndarm aus
- Inspiriert uns mit neuen Ideen

**Ich treffe eine Entscheidung**

## Anwendungsmöglichkeiten

### Seelisch

Löst festgefahrene Gefühle, gibt neue Energie; hilft Entscheidungen zu treffen; bei Zuständen der Frustration und Depression; bei Wutanfällen, Ärger und Aggressionen; bei rechthaberischen, gehässigem oder halsstarrigem Verhalten

### Körperlich

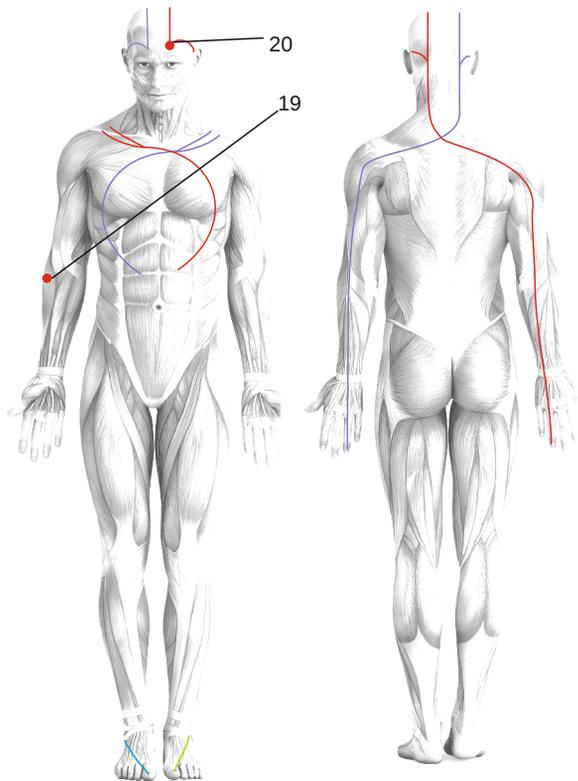
Seitliche Kopfschmerzen, Migräne, Nackensteife; Bandscheidenvorfälle im unteren Rücken; Hüftgelenkarthrose, Hexenschuss; Beschwerden an der Körperseite, Ischiasnervschmerzen; Verstauchung der äußeren Fußknöchels; Verdauungsbeschwerden; Blähungen; Alpträume; Übelkeit, Gallensteine

## Strömen der Gallenblasenfunktionsenergie

- Ströme die linke 12 mit der linken Hand und rechte 20 mit der rechten Hand und umgekehrt.
- Ströme die linke 12 mit der linken Hand und das Steißbein mit der rechten Hand und umgekehrt.
- Halte die Mittelfinger für die dritte Tiefe.

# Nabelfunktionsenergie

Die Nabelenergie entspringt der sechsten Tiefe; dem Element Feuer. Sie ist dem Sternzeichen Steinbock zugeordnet



## Eigenschaften und Aufgaben

- Die Zwerchfell- und die Nabelenergie beschützen und behüten alle Oegane
- Alle Prinzipien, die unsere Persönlichkeit bilden
- Wurzel des Lebens
- Nabelt uns an die göttliche Kraft an

**Ich bin an das  
Göttliche angenabelt**

## Anwendungsmöglichkeiten

### Seelisch

Bei Schwächegefühl; bei allen kritischen Projekten; hilft introvertierten Menschen; bei Überanstrengung und Burnout-Syndrom; bei Beziehungsproblemen

### Körperlich

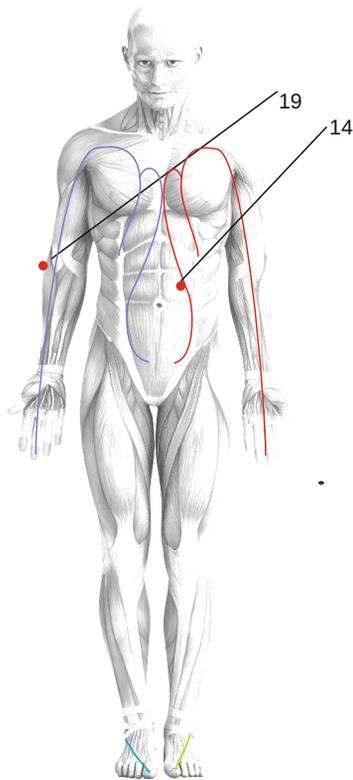
Gibt Energie für den ganzen Tag; reguliert hormonelle Schwankungen, auch in den Wechseljahren; regelt Körpertemperaturen, wirkt wie ein Thermostat; bringt Vitalität während der Schwangerschaft, Gelenkbeschwerden; Schulter- und Armschmerzen; Ohrensausen, Tinnitus, Mittelohrentzündung

## Strömen der Nabelfunktionsenergie

- Ströme die linke 20 mit der rechten Hand und rechte 19 mit der linken Hand und umgekehrt.
- Halte die Handinnenflächen für die sechste Tiefe

# Zwerchfellfunktionsenergie

Die Zwerchfellfunktionsenergie entspringt der sechsten Tiefe, dem Element Feuer. Sie ist dem Sternzeichen Schütze zugeordnet.



## Eigenschaften und Aufgaben

- Zwerchfell- und Nabelenergie beschützen und behüten alle Organe.
- Das höchste Prinzip des Menschen
- Das reine Bewusstsein, ungeteilt und grenzenlos
- Entwickelt die Persönlichkeit
- Regiert den Lebenspuls

**Ich spüre das  
Lebensfeuer in mir**

## Anwendungsmöglichkeiten

### Seelisch

Hilft, die nötige Energie zu empfangen, um die Vitalität zu stärken und unser gesamtes Wesen zu harmonisieren; hilft einen Sinn im Leben zu finden, hilft bei Verzweiflung; stärkt das Urvertrauen; hilft extrovertierten Menschen

### Körperlich

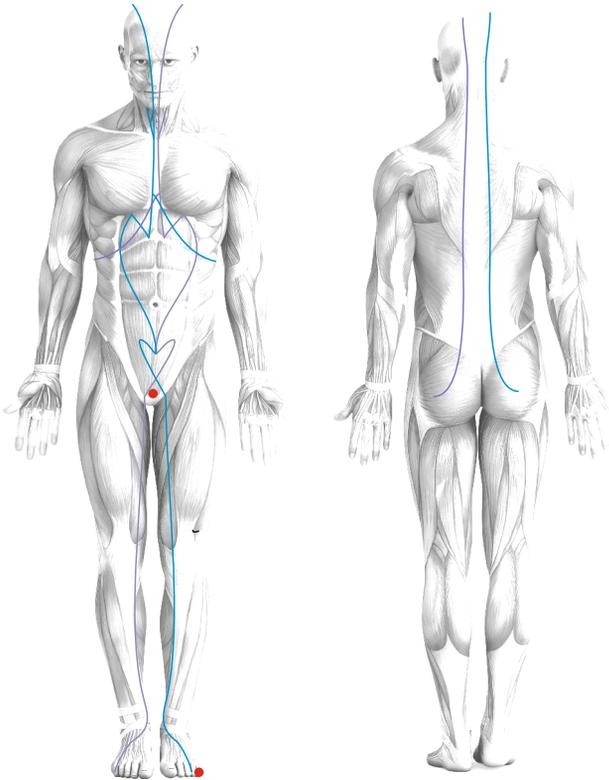
Nimmt Druck vom Herzen; kontrolliert den Blutfluss durch die Gefäße; regelt die Blutzusammensetzung; Herzprobleme wie Herzrasen oder Herzinfarkt; Kurzatmigkeit, Angina Pectoris, schneller Puls; gerötetes Gesicht und übermäßiger Durst; Hitzewallungen und heiße Hände; Diabetes mellitus und erhöhter Cholesterinspiegel; löst alle Stauungen oberhalb der Taille; hilft Menschen, die in der Nacht arbeiten, und bei Schlaflosigkeit; hilft bei häufigem Wechsel zwischen Tag- und Nachtschicht

## Strömen der Zwerchfellfunktionsenergie

- Stöme die linke SES 14 mit der rechten Hand und das rechte SES 19 mit der linken Hand. Kehre die Sequenz für die andere Seite um.
- Halte die Handinnenflächen für die sechste Tiefe

# Nierenfunktionsenergie

Die Nierenenergie entspringt der vierten Tiefe, dem Element Wasser. Sie ist dem Sternzeichen Skorpion zugeordnet.



## Eigenschaften und Aufgaben

- Bildet und versorgt das Organ Niere
- Speicher der mitgebrachten Lebensessenz
- Kraft der Erneuerung und Fortpflanzung
- Bestimmt Lebensweg und Entwicklung
- Verbindet uns mit unserer inneren Weisheit

**Ich komme zu meiner inneren Weisheit**

## Anwendungsmöglichkeiten

### Seelisch

Mangelnde Willenskraft und Kreativität; bei Ängsten, Unsicherheiten und depressiven Verstimmungen; hilft Perfektionisten und Workkohlíkern

### Körperlich

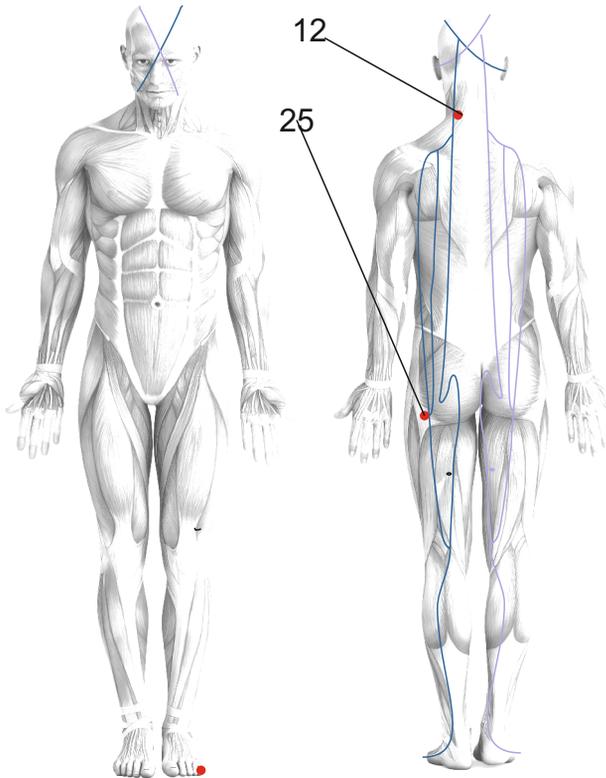
Entgiftet; harmonisiert die Sexualhormone; Beschwerden mit der Gebärmutter, Eierstöcken und Prostata; unerfüllter Kinderwunsch, Unfruchtbarkeit; Wechseljahrebeschwerden, Osteoporose; Wirbel- und Knochenprobleme; stärkt die Gesundheit der Zähne; ererbte Behinderungen und Entwicklungsstörungen; Herzbeschwerden, Bluthochdruck, Schwindel; Haarergrauen

## Strömen der Lungenfunktionsenergie

- Ströme den linken kleinen Zeh mit der rechten Hand und das Schambein mit der linken Hand. Kehre die Sequenz für die andere Seite um. Statt des kleinen Zeh kannst du auch SES 1 strömen.
- Halte den Zeigefinger für die vierte Tiefe

# Blasenfunktionsenergie

Die Blasenenergie entspringt der vierten Tiefe, dem Element Wasser. Sie ist dem Sternzeichen Waage zugeordnet.



## Eigenschaften und Aufgaben

- Bildet und versorgt das Organ Blase
- Speicher für vitale Lebensenergie
- Reguliert Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt
- Ausgleichende und reinigende Kraft
- Klärt die Gedanken, bringt geistige Harmonie
- Grundlage für die Harmonie des physischen Körpers

**Ich lebe in Hingabe**

## Anwendungsmöglichkeiten

### Seelisch

Hilft bei depressiven Verstimmungen, Ängsten, Unsicherheit, Panik und Phobien; bei Energiemangel; hilft Menschen, die ein Gefühl von Mangel erleben

### Körperlich

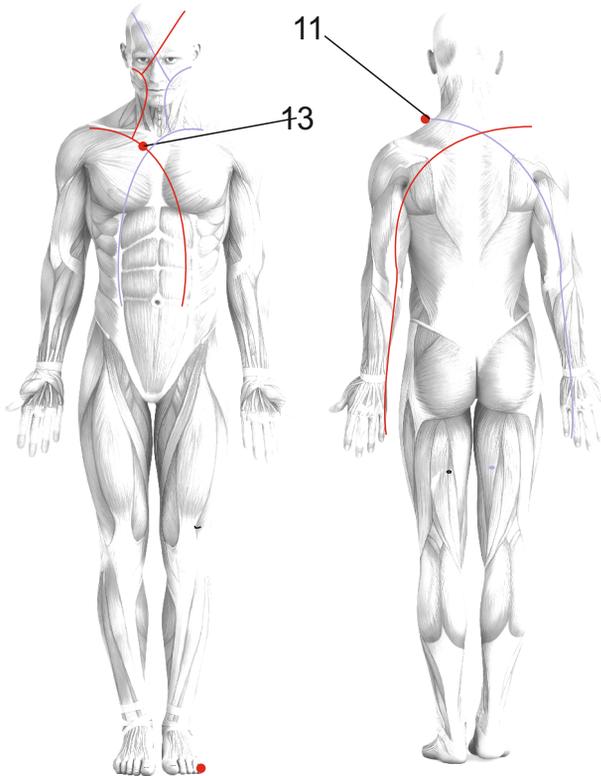
Entgiftet; Blasenschwäche und -entzündungen; unkontrollierter Tränenfluss, verstopfte Tränendrüsen; Kopfschmerzen, Nackenverspannungen; Rückenschmerzen; Arthristis, Arthrose; Muskelkrämpfe, Epilepsie; Mittelohrentzündung; Tinnitus; Hörsturz; Ohrenerkrankungen; Nasenbluten; Asthma bronchiale; Bettnässen, Ödeme

## Strömen der Lungenfunktionsenergie

- Ströme die linke 12 mit der rechten Hand und linke 25 mit der linken Hand und umgekehrt.
- Halte die Zeigefinger oder die kleinen Zehen für die vierte Tiefe

# Dünndarmfunktionsenergie

Die Dünndarmenergie entspringt der fünften Tiefe, dem Element Feuer. Sie ist dem Sternzeichen Jungfrau zugeordnet.



## Eigenschaften und Aufgaben

- Bildet und versorgt das Organ Dünndarm
- Sortiert aus, welche Nahrung ins Blut gelangen soll
- Schützt das Herz vor zu vielen Eindrücken
- Bringt emotionale Wärme und Empfänglichkeit
- Stärkt die Körperkonstitution

**Wesentliches  
erkennen**

## Anwendungsmöglichkeiten

### Seelisch

Hilft bei zu viel Bemühung im Leben; stärkt die Unterscheidungsfähigkeit; hilft bei Reizüberflutung

### Körperlich

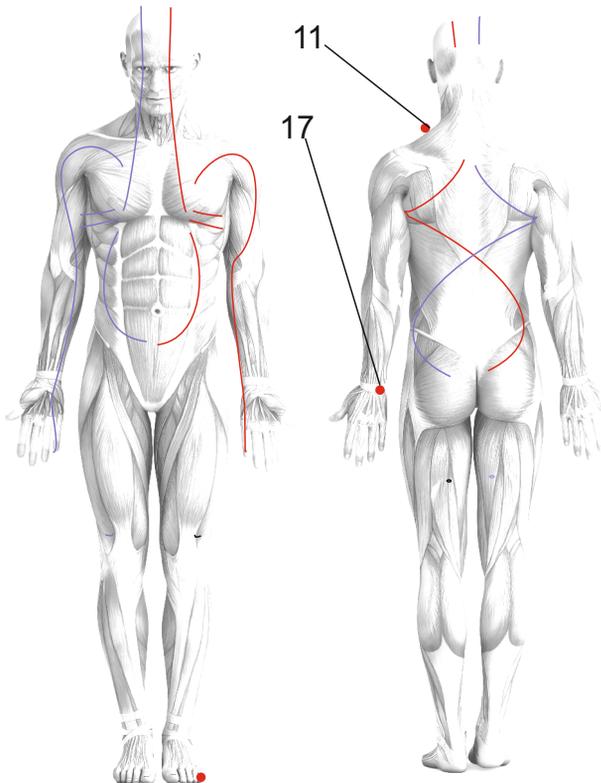
Schmerzen in Schultern, Armen und Ellbogen sowie bei Schiefhals; Taubheit und Tinnitus; Mittelohrentzündung; Halsschmerzen, Heiserkeit und Erkältung; Schnupfen und verstopfte Nase; Gelenkschmerzen, rheumatische Erkrankungen und Fieber; Allergien; Verdauungsprobleme und Sodbrennen; Durchfall und Darmerkrankungen.

### Strömen der Lungenfunktionsenergie

- Ströme die linke 11 mit der linken Hand und die rechte 13 mit der rechten Hand und umgekehrt.
- Halte die kleinen Finger für die fünfte Tiefe

# Herzfunktionsenergie

Die Herzenergie entspringt der fünften Tiefe, dem Element Feuer. Sie ist dem Sternzeichen Löwe zugeordnet.



## Eigenschaften und Aufgaben

- Bildet und versorgt das Organ Herz
- Same des Mikrokosmos
- Kann Freude, Liebe und Enthusiasmus ausdrücken
- Verteilt ihre Feuerkraft an alle anderen Organe und gibt Vitalität
- Bringt die Augen zum Leuchten

**Mein wahres  
Selbst erkennen**

## Anwendungsmöglichkeiten

### Seelisch

Hilft, aus dem Herzen zu sprechen und zu handeln; hilft, Gefühle ausdrücken; bei Hysterie, Manie und geistigen Störungen; bei Depressionen; hilft Menschen, die leicht zu provozieren und unglücklich sind

### Körperlich

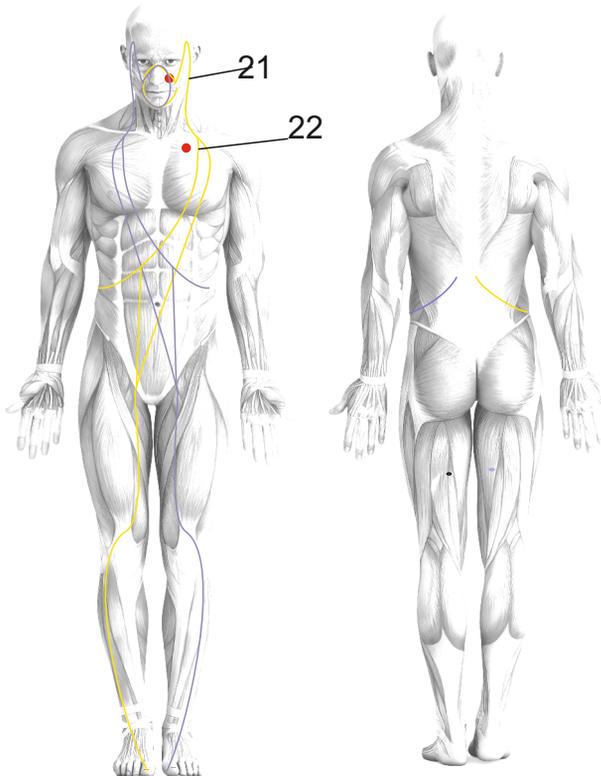
Gestige Verwirrung, Vergesslichkeit, Parkinson, Alzheimer und Epilepsie; Blutdruckschwankungen und Angina Pectoris; Sprachprobleme wie z.B. Stottern; Schlafstörungen und Hitzewallungen; erhöhter Cholesterinspiegel und Arteriosklerose; trockener Hals; Atembeschwerden; zu viel Stress

## Strömen der Lungenfunktionsenergie

- Ströme die linke 11 mit der linken Hand und die linke 17 mit der rechten Hand und umgekehrt
- Halte die kleinen Finger für die fünfte Tiefe

# Magenfunktionsenergie

Die Magenenergie entspringt der ersten Tiefe, dem Element Erde. Sie ist dem Sternzeichen Zwillinge zugeordnet.



## Eigenschaften und Aufgaben

- Bildet und versorgt das Organ Magen
- Nimmt Nahrung auf und fermentiert sie
- Nährt den Menschen als Energie der Mitte
- Hilft, Gedanken zu verdauen

**Ich vertraue  
meinem Bauch**

## Anwendungsmöglichkeiten

### Seelisch

Hilft der körperlichen, geistigen und emotionalen Verdauung; harmonisiert Sorgen, Grübeln und Ängstlichkeit; unterstützt das Denken und die geistige Gesundheit; hilft bei Konzentrationsmangel; hilft bei ausgelaugtem Nervenbündel; harmonisiert angegriffene Nerven; hilft bei Essstörungen; hilft Menschen, die zu viel oder zu wenig reden; hilft bei mangelnder Anpassung

### Körperlich

Stärkt Muskeltonus und Knie; Magenerkrankungen wie Magenschleimhautentzündung (Gastritis) und Magengeschwür, Übelkeit und Erbrechen; aufgeblähter Bauch; Heißhunger auf Süßigkeiten, Zahnfleischerkrankungen wie Zahnfleischschwund, Aphthen und Soor; raue, aufgesprungene Lippen; Trigeminusneuralgie

## Strömen der Lungenfunktionsenergie

- Ströme die linke 21 mit der rechten Hand und die linke 22 mit der linken Hand und umgekehrt
- Halte die Dauen für die erste Tiefe

# Betreuerströme

Aus der Einheit heraus möchte die Schöpfung sich ausdehnen und wachsen und bringt zunächst die Gegensätze hervor, die sich in den beiden Betreuerströmen ausdrücken. Vom Schambein ausgehend fließen diese Ströme jeweils auf der Vorderseite der Beine hinunter, über die Zehen hinweg, auf der Rückseite des Körpers wieder hinauf, über den Kopf hinweg und auf der jeweiligen Körperhälfte vorne wieder hinunter. Sie betreuen die zugehörige Körperseite und lassen die 26 entspringen. Der linke Strom steht für das männliche, aktive und ausatmende Prinzip, der rechte für das weibliche, empfangende und einatmende Prinzip. Die Betreuerströme sorgen dafür, dass unsere beiden Körperhälften gleichermaßen mit Lebensenergie versorgt werden, und können als vorbeugende Selbsthilfe zum Ausgleich des gesamten Körpers geströmt werden.

## Anwendungsmöglichkeiten

- Harmonisiert Gedanken, gibt Unterscheidungsvermögen, entwickelt Weisheit
- Hilft dem gesamten Rücken
- Hilft bei Skoliose und Bandscheibenvorfällen
- Hilft Verdauung und Atmung

**Diesseits und Jenseits das gleiche All  
Ich in der Lage zu differenzieren.**

## Harmonisieren der Betreuerströme

- Lege die rechte Hand auf das linke SES 11 und die linke Hand auf das linke SES 25 und umgekehrt. Dieser Griff hilft der vorne absteigenden Energie
- Lege die rechte Hand auf das linke SES 11 und die linke Hand auf das linke SES 15 und umgekehrt. Dieser Griff hilft der hinten aufsteigenden Energie.

# Hauptzentralstrom

Innerhalb des sechsten Tiefe entspringt die Hauptzentrale Vertikale Universelle Harmonisierungsenergie, kurz Hauptzentralstrom genannt. Er verbindet die Einheit von Geist, Seele und Körper mit der universellen Einheit des göttlichen Ursprungs. Er ist der Lebensatem für mich selbst. Wie ein Oval aus Energie, ohne Anfang und ohne Ende, fließt dieser Strom in der Mitte des Körpers an der Vorderseite hinunter und an der Rückseite hinauf. Die vorne absteigende Energie unterstützt dabei die Ausatmung, die hinten aufsteigende Energie die Einatmung.

## Anwendungsmöglichkeiten

- Als Selbsthilfe zur täglichen Energieversorgung
- Hilft emotionalem Ungleichgewicht, Verzweiflung
- Stärkt die Wirbelsäule
- Harmonisiert das endokrine Drüsensystem

**Meine spirituelle Flamme**  
**Vitale Lebenskraft für mein Sein**

## Übung

Lege dich sich bequem auf ein Sofa oder ein Bett. Nehme Kissen, um deine Arme zu unterstützen. Halte jeden Schritt so lange, bis du in den Fingern den harmonischen Rhythmus des Pulses spürst - oder halte einfach jeden Schritt 3 bis 5 Minuten.

## Harmonisieren der Betreuerströme

### 1. Schritt

Lege die Finger der rechten Hand oben auf den Kopf und die Finger der linken Hand auf die Mitte der Stirn

### 2. Schritt

Die rechte Hand bleibt auf dem Kopf; bewege nur die linke Hand zur Nasenspritze.

### 3. Schritt

Lege die linke Hand auf das obere Ende des Brustbeins.

### 4. Schritt

Lege die linke Hand auf die Mitte des Brustbeins.

### 5. Schritt

Lege die linke Hand auf das Sonnengeflecht (Soöoarplexus; Magengrube)

### 6. Schritt

Lege die linke Hand an das Schambein

### 7. Schritt

Die linke Hand bleibt am Schambein