



Schamanische Heilbegleitung

Der Körper- ein liebevoller Wegweiser

- © Channelings von Daniel Atreyu -

K O P F

wesenhaft:

- Schaltzentrale von Bewusstsein und Wahrnehmung des Lebens
- Empfangen von höheren Impulsen
- Ausrichtung im Leben (Blickpunkt)
- Verarbeiten von Bewusstseinsprozessen
- Erkennen der eigenen Wege im Leben
- Ausrichtung auf kollektive Gedankenfelder (Antenne)

Ablagerungen:

- Abkapseln der von Außen einströmenden Impulse
- Ego – das Eigene durchziehen wollen
- Gefangensein in der inneren Welt (Gedanken)
- Sorgen, Zweifel, Ängste, Sturheit
- sich selbst zu wichtig nehmen
- nicht über den eigenen Tellerrand gucken können

Affirmation:

» Ich bin klar mit dem, was ich möchte! «

Nähren:

- Klarwerden der Prioritäten
- zu sich stehen
- den Dingen klar in die Augen schauen

H A A R E

wesenhaft:

- Energie der Seele
- im Ausdruck ‚Weichheit / Weitsicht‘
- bei sich ankommen
- behütet sein / getragen werden
- Klarheit der höheren Seelenaufgabe
- Anziehen kosmischer Energie

Ablagerungen:

- alte Erfahrungen, Wunden, Traumata und Erinnerungen
- Ballast aus vergangenen Leben
- Erbmuster der Familie / Ahnen
- Spliss = Konzentrationsprobleme der Energie in einen bestimmten Strang / Weg

Affirmation:

» Ich öffne mich für den Fluss des Seins meiner Seele! «

Nähren:

- die eigene Schönheit anerkennen
- Seelenenergie in die Wege lenken
- Frieden mit seiner Aufgabe und den Herausforderungen schließen

G E S I C H T

wesenhaft:

- das zu zeigen, was als inneres authentisches Selbstgefühl entsteht
- erkennbar werden für das Gegenüber
- sich selbst zeigen können
- Innenwelt nach Außen tragen und zeigen
- als man selbst nahbar und berührbar sein

Ablagerungen:

- Angst, sich zu zeigen und als man selbst frei in Kontakt zu sein

- das Bedürfnis, Anteile zurückzuhalten (ungeliebte Selbstanteile)
- man wäre gerne besser, reiner, klarer, als man sich unbewusst fühlt
- der Versuch, anders zu sein, als man sich fühlt

Affirmation:

» Ich zeige mich offen wie ich bin! «

Nähren:

- in den Spiegel schauen und sich lieb haben
- sich so zeigen, wie man sich fühlt (auch mit seinen scheinbar negativen oder unliebsamen Gefühlen)

O H R E N

wesenhaft:

- sich für die Welt und das Außen interessieren
- Kontakt und Informationen von Außen aufnehmen
- die Weltsicht Anderer verstehen wollen (dafür offen sein)
- Impulse werden aufgenommen und mit dem inneren Weltbild in Einklang gebracht
- Offenheit und Bereitschaft, mit der Umwelt in Kontakt zu treten

Ablagerungen:

- Abschotten gegen das Außen
- Konfliktvermeidung
- sich taub stellen
- sich etwas vormachen („heile Welt vorgaukeln“)
- das Gefühl, lieber in Ruhe gelassen zu werden
- Isolation von Außen

Affirmation:

» Ich bin offen und bereit für die Impulse von Außen! «

Nähren:

- aktives Zuhören
- sich bewusst für das Interesse an Anderen entscheiden
- Freude am Hören der Umwelt finden

AUGEN

wesenhaft:

- Aufnahme der Impulse, Ideen und Bildern von Außen
- erhöht Impulse, welche anschließend emotional verarbeitet werden
- Erkennen der Zusammenhänge des Lebens
- Abgleich der Außen- und Innenwelt
- Selbstreflexion

Ablagerungen:

- die Augen vor Etwas verschließen
- das Außen nicht mehr so intensiv spüren wollen (aus dem Kontakt mit der Umwelt gehen)
- Ausblenden bestimmter Qualitäten
- sich unantastbar fühlen
- mit der Welt abgeschlossen haben (als negativer Ausdruck – Rückzug)

Affirmation:

» Ich stelle mich dem Leben und seiner Realität! «

Nähren:

- das Schöne und die Liebe in der Welt sehen

NASE

wesenhaft:

- die Dinge und die Welt erforschen und durchdringen
- Gespür für sich selbst und für Andere
- instinktive Reaktion auf das Umfeld (Gerüche)
- Kontakt zur inneren animalischen Natur
- Intuition
- Verstehen wollen der Materie

Ablagerungen:

- Überlastung mit Reizen, Energien und Emotionen („Nase voll haben“)

- Verneinung des Lebens und der tierischen Instinkte
- Leid
- Mechanismus, Schmerz zu vermeiden
- sich aus der Affäre ziehen

Affirmation:

» Ich gebe mich dem Leben hin – voll und ganz! «

Nähren:

- die innere Wildheit leben, sich die ‚niederen Instinkte‘ eingestehen
- tiefes und ekstatisches Einatmen (das Leben total aufsaugen)

M U N D

wesenhaft:

- Ausdruck der inneren Wahrnehmungswelt
- verbale Verbindungsherstellung zwischen Menschen und ihren Weltbildern
- Ausdruck der Schönheit des Lebens, von Zuneigung und Dankbarkeit

Ablagerungen:

- das Gefühl, nicht man selbst sein zu dürfen, sich selbst keinen Ausdruck verleihen zu dürfen
- etwas hinunterschlucken oder verschweigen müssen
- Wichtiges zurückhalten (Bedürfnisse, Konflikte)
- unausgesprochene Begierden
- Sehnsüchte und Lüste
- Negativität im verbalen Ausdruck unterdrücken

Affirmation:

» Ich sage, was ich empfinde und zeige mich dadurch! «

Nähren:

- lernen, Gefühle und Bedürfnisse zu verbalisieren (auch negative)

Z Ä H N E

wesenhaft:

- Dinge durchziehen und Ziele verfolgen („sich durchbeißen“)
- Klarheit und Festlegung auf Themen
- Entscheidungskraft, den Willen in die Materie zu bringen (sich festlegen)
- Animalische Antriebskraft leben
- rohe Kraft der Umsetzung
- Entschlossenheit

Ablagerungen:

- Verbote, welche die Kraft blockieren
- Schuld
- Angst vor der eigenen Kraft und Aggression
- sich nicht festlegen wollen – alle Möglichkeiten offen halten
- Angst vor Macht und dem Kreislauf von Leben und Tod

Affirmation:

» Ich entscheide mich für meine Wahrheit und handle entschlossen danach! «

Nähren:

- Spaßkampf und Rangeln (Grenzen / Herausforderung testen)
- Projekte durchziehen
- sich selbst überprüfbare Ziele stecken

HALS / NACKEN

wesenhaft:

- stützt und stabilisiert die Weltsicht
- gibt Zuversicht und Vertrauen
- fühlt Menschen mit der gleichen Ausrichtung / dem gleichen Weltbild
- gibt Überzeugungskraft für Kommunikation und Ausdruck
- verbindet geistige Einstellung mit dem Leben (Körper)
- erste Prüfstelle zwischen der Kompatibilität zwischen Verstand und Handlung

Ablagerungen:

- starre Ansichten
- scheinbare Unvereinbarkeit zwischen Weltbild und Leben
- Überheblichkeit in den Ansichten

- vor etwas entweichen – der Realität nicht in die Augen schauen wollen
- Ablagerung bei zu starrer Kopflastigkeit und Entfremdung vom Körper

Affirmation:

» Ich bleibe beweglich in meinen Ansichten, Worten und Taten! «

Nähren:

- lernen, aus anderen Blickwinkeln zu schauen
- Loslassen von festgefahrenen Mustern und Einstellungen
- Standpunkte von Anderen wertschätzen

SCHULTERN

wesenhaft:

- die Welt / das Leben tragen
- den Menschen auf Kurs halten / auf der Position halten
- Selbstdarstellung und Konfliktfähigkeit im Kontakt
- Demonstration der eigenen Kraft und Stabilität
- sich durchs Leben kämpfen können (nicht müssen)
- Zeigen und Verteidigen einer Grenze
- Dreh- und Angelpunkt, an welchem innere Werte und Einstellungen in die Welt gehen

Ablagerungen:

- Konfliktunfähigkeit
- Flucht vor Auseinandersetzungen
- Harmoniesucht
- immer den einfachen Weg gehen wollen
- an einem Weg festhalten, obwohl er schon unpassend geworden ist
- Übersensibilität als Flucht vor der Welt
- Faulheit, sich für seine eigenen Ziele einzusetzen
- Angst, mit den Träumen nach Außen (in die ‚harte‘ Welt) zu gehen

Affirmation:

» Ich setze mich für meine Interessen ein! «

Nähren:

- Rangeln und Spaßkämpfe, um seine Grenzen zu spüren und auszutesten
- Kampfsport
- zur eigenen Meinung stehen

SCHULTERBLÄTTER

wesenhaft:

- Verteilen der eigenen Kräfte im Außen / in der Welt
- steuern und versorgen der verschiedenen ‚aktiven‘ Lebensbereiche
- Überblick über die Lebens- und Handlungsbereiche
- Verbindung mit der Außenwelt herstellen

Ablagerungen:

- Überforderung mit zu vielen verschiedenen Verbindlichkeiten und Lebensbereichen
- an alten anstrengenden Gewohnheiten festhalten, weil sie noch Stabilität gebend erscheinen
- sich selbst oder Anderen etwas beweisen müssen
- zuviel machen statt sein
- das Gefühl, alles am Laufen halten zu müssen

Affirmation:

» Ich gebe die Kontrolle des Lebens aus meiner Hand! «

Nähren:

- Entspannung
- Meditation
- Sein
- Dingen ohne konkretes Ziel nachgehen

BRUST

wesenhaft:

- das Leben nähren
- Abgabe von emotionalen Lockstoffen
- sich darstellen und zeigen, wie man ist

- stolz auf sich und sein Leben sein
- Anerkennung spüren und leben

Ablagerungen:

- Feigheit oder Schüchternheit – sich nicht zeigen können
- sich nichts zutrauen – mangelndes Selbstbewusstsein
- Beengung (sozial / emotional / körperlich)
- unausgeheilte Verletzungen im Herzen
- emotionaler Panzer / Rückzug
- übertriebene Selbstsicherheit und Selbstüberschätzung (entstanden aus einem Defizit)
- Unnahbarkeit

Affirmation:

» Ich liebe meinen Ausdruck des Lebens! «

Nähren:

- sich selbst anerkennen
- Anerkennung annehmen und aussprechen
- aufrecht und präsent sein
- sich gestatten, Raum einzunehmen

OBERARME

wesenhaft:

- bringt die Aktion in die verschiedenen Lebensbereiche
- Verteilen der lebensspendenden Kraft
- Geben / Schenken aus der Fülle
- Unterstützung zulassen beim Erreichen der Ziele
- gemeinsames Lenken von Kraft und Energie
- selbst handeln und meistern können
- sich seiner eigenen Errungenschaften bewusst sein

Ablagerungen:

- das Gefühl, nichts geschafft zu haben oder vorweisen zu können
- keine Unterstützung annehmen können
- selbst nichts in Angriff nehmen können
- die eigene Verantwortung ungenutzt lassen
- generelle Handlungsunfähigkeit und Handlungsunwilligkeit

Affirmation:

» Ich packe meine Träume an! «

Nähren:

- Zielsetzung und Werten der Erfolge
- Teamarbeit
- Teilnehmen an regelmäßiger Gruppenarbeit

E L L E N B O G E N

wesenhaft:

- den eigenen Wohlfühlraum begrenzen und ggf. verteidigen / dafür einschreiten
- den eigenen Bereich in allen Lebenslagen abstecken
- Punkt, an welchem in Kontakt gegangen werden kann (eigene Grenze / Ich – Du)
- Andere in den eigenen Bereich einladen (Dreh- und Angelpunkt dafür)
- Grenzen flexibel halten und Achtsamkeit für den Bereich des Anderen

Ablagerungen:

- Angst, Grenzen zu setzen (aus Scham, Schuld, sich ungeliebt fühlen)
- keinen Standpunkt beziehen (rumeiern)
- Angst, Andere in den eigenen Bereich zu lassen (links)
- Unfähigkeit / Unwilligkeit, gemeinsame Bereiche zu teilen (rechts)
- Unfähigkeit, sich die eigenen Grenzen zuzugestehen

Affirmation:

» Ich stehe für meinen Raum ein und schütze ihn zu gegebener Zeit! «

U N T E R A R M E

wesenhaft:

- sich selbst und seine Fähigkeiten/Errungenschaften anbieten
- Freigiebigkeit
- darauf achten, was Andere brauchen
- gerne Geben
- Wohlfühlräume zur Verfügung stellen
- Halten und Zusammenhalten / an etwas halten
- Aspekt des Lebens erhalten und nähren

Ablagerungen:

- nicht geben können / wollen – sich diesem Aspekt verweigern
- Selbstsucht
- das Gefühl, zu wenig zu haben
- Angst, zuviel zu geben (Kontrolle)
- Selbstvorwürfe über die eigene Wesensart
- sich selbst nicht dem Leben schenken können
- Selbstkasteiung / Mangel

Affirmation:

» Ich nähre mich und gebe aus der Fülle! «

Nähren:

- schenken
- bedingungsloses Geben
- Wohlfühlräume für sich selbst und Andere zur Verfügung stellen

H Ä N D E

wesenhaft:

- Handlungen ins Leben bringen
- inneres Erleben im Kontakt mit der Außenwelt
- sich ins Leben einbringen
- schöpferisch gestalten / manifestieren
- die eigene Schöpferkraft ehren
- von sich etwas geben

Ablagerungen:

- sich der Verantwortung des ‚Mitschöpfer-Seins‘ entziehen
- Verantwortung abgeben / sich handlungsunfähig fühlen
- Mitverantwortlichkeit für eine spezielle Situation verweigern
- etwas nicht anpacken wollen, das gemacht gehört

Affirmation:

» Ich handle kraftvoll in Liebe! «

Nähren:

- Handmassage
- schöpferisch tätig sein – Handwerk
- bewusst mit dem Atem in die Hände atmen

H A N D G E L E N K E

wesenhaft:

- Erkennen der Handlungsmöglichkeiten und Handlungsräume
- handfeste Energie in die Aktion fließen lassen – zielgerichtet
- Auswahl von förderlichen und zielführenden Handlungen
- Verbindung von Tat und Nutzen

Ablagerungen:

- Handlungsunfähigkeit und Handlungsunwilligkeit
- Unentschlossenheit
- Angst, sich festzulegen
- keinen Sinn im Handeln sehen – Aussichtslosigkeit oder Ohnmacht
- Unsicherheit gegenüber Entscheidungen oder Richtungswechseln im Leben
- Kontrollzwang
- Gefühl, die Hände gebunden zu haben

Affirmation:

» Ich erkenne die Möglichkeiten und bin bereit, sie zu nutzen! «

Nähren:

- sich der Möglichkeiten gewahr werden
- groß träumen

- beweglich bleiben durch das Abwägen von Pro und Kontra und dem in Betracht ziehen des Worst-Case-Szenarios – sich den Ängsten und Abhängigkeiten stellen

BAUCH

wesenhaft:

- sich wohl fühlen
- in sich ruhen
- sonniges Gemüt
- Freude und Nährendes sammeln und ausstrahlen
- Sammeln von kosmischen und erdnahen Energien, um sich zu verbinden
- Verbindung der Aspekte des Lebens zu einem Ganzen
- Aussenden von Informationen der Persönlichkeitsstruktur
- das Leben in sich aufnehmen und sich damit arrangieren
- Frieden im Sein

Ablagerungen:

- generelle Anspannung
- Pessimismus
- Negativität in Bezug auf sich selbst und das Leben
- sich dem Leben / dem Austausch / dem Aufnehmen verweigern
- etwas von seinem Selbst zurückhalten
- das Leben als Last empfinden
- nicht geben können oder wollen
- Wut und negative Gefühle

Affirmation:

» Ich durchdringe das Leben mit dem, was ich bin! «

Nähren:

- Sonnenlicht
- im Uhrzeigersinn kreisend streicheln

WIRBELSÄULE

wesenhaft:

- Inkarnation der Seelenaspekte
- Ordnung der Aspekte des Lebens
- in die Mitte / Balance bringen
- Klarheit zu den eigenen Entscheidungen / zum eigenen Standpunkt
- Ausrichtung
- Finden der Balance von Licht und Schatten
- Integration der Lebensaspekte
- Streben nach Größe und Erdung
- Beweglichkeit im Fluss des Lebens

Lendenwirbelsäule

- Basis und eingebettet sein im Gefühlsleben und soziale Gefilde

Brustwirbelsäule

- Abgrenzen nach Außen
- sich selbst Raum geben

Halswirbelsäule

- aufrecht gehen und stehen
- Streben nach Höherem
- stolz sein auf die eigenen Erfahrungen

Ablagerungen:

- sich den Seelenaufgaben stellen
- Vermeidung – Rückzug oder Extreme
- etwas vom Leben ausklammern wollen
- Muster des vergangenen Lebens – von Eltern und Ahnen
- Traumata

Affirmation:

» Ich stehe zu mir! «

Nähren:

- Verbindung von Himmel und Erde
- Bewegung für Flexibilität
- Sonnenlicht
- vollständige Bauchatmung

H Ü F T E N

wesenhaft:

- den eigenen Raum schützen
- stabil stehen (in bewegten Zeiten)
- wieder in die Mitte finden
- Sicherheitsraum (jener Raum, in welchem etwas wachsen darf / genährt wird)
- die Säulen und Werte, die einem Halt geben / auf denen man bauen kann
- sich gegen Eindringlinge zur Wehr setzen / Standpunkt halten und verteidigen
- gehaltene Werte

Ablagerungen:

- Unwilligkeit, einen Standpunkt zu beziehen – Überoffenheit
- sich nicht zur Wehr setzen können – Übersensibilität
- das überverletzliche, zurückgezogene Ich
- Angst, die Meinung zu sagen
- Angst vor Konfrontation
- Kritikunfähigkeit – Harmoniesucht
- Stagnation – sich mit dem vorgegebenen Rahmen zurechtfinden
- Begrenzung im Sein und Handeln
- Handlungsunfähigkeit – ‚nicht aus dem Knick kommen‘

Affirmation:

» Ich stehe zu meinen Grenzen! «

Nähren:

- Hüftschwung
- Bewegung mit starkem Ausdruck
- Schieben gegen Widerstand

B E C K E N

wesenhaft:

- Basis und Schutzort für den Lebensimpuls
- innere Heimat (auf Körperebene)
- Ort, von dem aus das Licht und Potenzial ausströmt
- Ankommen in sich
- geistigen Lebensimpuls im Erdleben verankern
- vollständig inkarnieren
- Sitz von Lust und Lebensfreude
- Quelle von unermesslicher Kraft

Ablagerung:

- sich selbst etwas verbieten
- Bewegung durch das Leben selbst vermeiden wollen
- den lebendigen Lebensstrom unterdrücken oder Maßlosigkeit
- sich selbst und das Mensch sein verleugnen
- Unbeugsamkeit / Überheblichkeit (sich vom Leben weg entfernen)
- Geburtstraumata
- sexuelle Unterdrückung

Affirmation:

» Ich bin bereit, den Impuls des Lebens zu empfangen und zu schenken! «

GESCHLECHTSORGANE

wesenhaft:

- Ausdruck der eigenen Sehnsüchte
- Bedürfnisse und Wahrheit im Leben
- zeigen das Gefühl des selbst wahrgenommenen inneren Vorankommens
- aktiver Ausdruck des Selbst

Ablagerungen:

- unterdrückte eigene Bedürfnisse (,Woll’-Lust / Leben und Kraft / ,wilder Kraft’)
- Gefühle des mangelnden Selbstwertes
- Selbstschutz (Angst)
- abgespaltene verletzte Anteile

Affirmation:

» Ich lebe mein Leben in vollen Zügen! «

Nähren:

- sagen, was man sich denkt
- reden über Gefühle und Begierden
- tanzen – starker Selbstausdruck

O B E R S C H E N K E L

wesenhaft:

- Stütze von Außen – der Unterstützung gewahr sein
- Stabilität des Umfeldes
- im Leben eingebettet sein
- sich mit Schönerem und ‚Sicherem‘ umgeben
- Wohlfühlen im Miteinander

Ablagerungen:

- Selbstsucht – das zu kurz gekommene Kind
- Trauer über Enttäuschungen im Leben und zwischenmenschlich
- Angst vor Nähe und wahren Kontakt
- Angst vor Übergriffigkeit
- Anstrengung, das Leben zu meistern
- keine Ruhe / keinen Platz finden
- Ausweglosigkeit

Affirmation:

» Ich umgebe mich mit Dingen, die mir gut tun! «

Nähren:

- Oberschenkel-Massage (Bewegung bringen)
- sich schöne Umfeldler schaffen, in denen man sich genährt und gut fühlt

KNIE

wesenhaft:

- seinen Weg gehen
- sich nicht verunsichern lassen
- Möglichkeiten erkennen, in Betracht ziehen und abwägen
- das Ziel klar vor Augen haben
- auf ein Ziel zusteuern
- sich für einen Weg entscheiden
- den Kurs halten können, auch bei ‚hohem Wellengang‘

Ablagerungen:

- Angst, sich zu entscheiden und festzulegen („alle Möglichkeiten offen halten“)
- sich vom eigenen Weg abbringen lassen
- Unsicherheit in der Umsetzung
- Schwere
- Vergeblichkeit, Dinge in die Tat umzusetzen bzw. in die Welt zu bringen
- sich selbst belügen, dass man sich stärker und stabiler einschätzt, als man ist
- Hochmut

W A D E N

wesenhaft:

- Kraft, die einen von hinten stützt (Ahnen / Vorfahren)
- die Substanz, aus der Lebenskraft geschöpft wird
- Speicher für Erdkraft (Erd-Chi)
- Akku, der einen durchs Leben trägt

Ablagerungen:

- Traumata und Wunden der Ahnenreihe
- Stagnation, seiner Lebensaufgabe zu folgen
- Trauer über das ‚Nicht-Weiterkommen‘ auf dem Weg
- das Gefühl, keine Unterstützung von der Familie zu bekommen (rechts= Kraft / Anerkennung / links= Emotional / Gefühl- Verlorenfühlen)
- sich verloren fühlen

Affirmation:

» Ich bin mir der Kraft gewahr, die hinter mir steht! «

Nähren:

- Wadenmassage
- Verbinden mit der Ahnenkraft

KNÖCHEL

wesenhaft:

- Abtasten nach Punkten, an denen Halt gefunden wird
- die Möglichkeiten des Lebens bereit und auf Abruf haben
- flexibel bleiben / im Fluss der Veränderung stehen

Ablagerungen:

- bezüglich eines Standpunktes festgefahren sein
- scheinbare Ausweglosigkeit
- immer wieder um ein und dasselbe Thema kreisen

Affirmation:

» Ich sehe und lebe die Möglichkeiten des Lebens! «

Nähren:

- sich den verschiedenen Möglichkeiten des Lebens immer wieder gewahr werden

FÜßE

wesenhaft:

- der Standpunkt des Lebens / die Basis
- persönliches Vorankommen
- seinen Wohlfühlplatz haben
- das Leben genießen, dort wo man steht
- liebevoller Kontakt zur Erde und zum Leben
- sich selbst gerne haben, wie man ist – zu sich stehen

Ablagerungen:

- Angst

- Habgier
- sich vom Leben abschneiden – in die eigene Traumwelt zurückziehen
- Unwilligkeit, den Standpunkt zu verlassen oder einen Schritt nach vorne zu gehen
- sich das Leben schöner reden, als man es fühlt
- Trauer über die Schwere und Härte des Lebens

Affirmation:

» Ich liebe das Leben! «

Nähren:

- barfuß gehen
- Fußmassage
- Erdungsübungen

F Ü ß E / H Ä N D E

wesenhaft:

großer Zeh / Daumen

- wie zeige ich mich im Außen?
- Selbstbild
- Selbstdarstellung

Zeigezeh / Zeigefinger

- Zielrichtung im Leben – worauf steuere ich zu
- Mission

Mittelzeh / Mittelfinger

- die Balance im Leben – wie gut schaffe ich es, die Extreme auszugleichen

Ringzeh / Ringfinger

- Verletzlichkeit zulassen
- Gefühle leben
- wie gut kann ich mir meine Gefühle eingestehen?

kleiner Zeh / kleiner Finger

- inneres Kind / inneres Strahlen
- Sanftmut
- wie gut lebe ich mein wahres Wesen?

Ablagerungen:

großer Zeh / Daumen

- Diskrepanz zwischen innerem Gefühl und dessen Ausdruck im Außen

Zeigezeh / Zeigefinger

- keine Richtung wählen wollen oder können
- eine Entscheidung vor sich herschieben / Konfliktvermeidung durch Rückzug

Mittelzeh / Mittelfinger

- aus dem Gleichgewicht sein
- sich eine Sache schön reden, die einem nicht gut tut
- zu Extremen neigen

Ringzeh / Ringfinger

- Verletzlichkeit und Berührbarkeit verstecken
- Schutz dieser Anteile durch Rollen & Masken

kleiner Zeh / kleiner Finger

- sich sein eigenes Licht nicht eingestehen
- „sich unter den Scheffel stellen“
- sich für Andere verbiegen
- die eigene Größe nicht sehen wollen und können

Affirmationen:

großer Zeh / Daumen

» Ich stehe zu mir und dem, wie ich bin! «

Zeigezeh / Zeigefinger

» Ich gehe meinen Weg entschlossen und klar! «

Mittelzeh / Mittelfinger

» Ich ruhe in meiner Mitte! «

Ringzeh / Ringfinger

» Ich gestehe mir meine Schwächen zu! «

kleiner Zeh / kleiner Finger

» Ich stehe zu mir und dem, wie ich bin! «

LINKE KÖRPERHÄLFTE (weibliche Essenz)*wesenhaft:*

- Aspekte annehmen, sich ihrer gewahr sein
- die Möglichkeiten und Potenziale abrufbereit haben
- aus der Fülle schöpfen bzw. auf die Fülle Zugriff haben
- die Unterstützung des Lebens spüren
- getragen und im Vertrauen sein

Ablagerungen:

- Angst, sich dem Leben zu öffnen
- in seiner eigenen ‚privaten‘ Welt leben, anstatt sich mit dem Leben zu verbinden
- (übermäßiger) Rückzug
- Mangel / Geiz / Engstirnigkeit
- die Fülle verweigern

Affirmation:

» Ich öffne mich für die Fülle des Lebens! «

RECHTE KÖRPERHÄLFTE (männliche Essenz)*wesenhaft:*

- der erschaffende Impuls
- stark für sich eintreten
- aus den Möglichkeiten schöpfen und diese in die Umsetzung bringen
- Kraft generieren, um die Außenwelt nach dem Inneren zu formen
- das Leben schützen und stützen
- heilsame Räume öffnen

Ablagerungen:

- Passivität – sich den anstehenden Handlungen verweigern
- gefühlte Schwäche und Kleinheit
- Starre (Idee, wie etwas sein muss)
- Ego (die Welt nach den gedanklichen und selbstsüchtigen, statt nach den Herzenswünschen kreieren zu wollen)
- Gefühl des Mangels und der Angst
- Selbstsucht / sich selbst der Nächste sein

Affirmation:

» Ich schöpfe aus der Fülle und kreiere mein Leben selbst! «

ORGANE

LUNGE

wesenhaft:

- sich selbst Platz geben
- Verbindung von Außen und Innen
- im Austausch sein
- aufblühen
- sich ausdehnen
- sich nähren durch das Außen
- Loslassen von Anspannung (ausatmen)
- den eigenen Platz freudvoll nutzen
- Vertrauen ins Leben

Ablagerungen:

- Angst
- Trauer
- Vergeblichkeit
- Einsamkeit
- Zorn über das Verhalten Anderer
- Minderwertigkeit

Nähren:

- tiefes Atmen
- Freiheit

HERZ

wesenhaft:

- Sanftheit zulassen, leben und kommunizieren (geben)
- Überblick
- innere Weite
- im Sein ruhen und Gelassenheit
- Mitgefühl
- sich der eigenen Aufgabe gewahr sein

- seine eigene Größe annehmen
- sich der Welt schenken
- sich im Kontakt mit dem Leben erfahren
- Kommunikation der Ebenen
- ‚Verständnis für Andersartigkeit‘
- Das Sein durchdringen wollen
- spielerisches Nehmen der Erfahrung

Ablagerungen:

- Verletzungen
- Schutz der eigenen Sanftheit („innere Härte“ – Ablagerung Herzkranzgefäße)
- Lebensmüdigkeit – wenn viele Versuche gescheitert sind
- Schock / Erschrecken
- Melancholie
- Depression / Pessimismus
- schlechtes Bild über Menschen

Nähren:

- Offenheit
- lieb zu sich sein

Z W E R C H F E L L

wesenhaft:

- hält den Lebensimpuls (stützt die Brust und die Lunge)
- gibt Stabilität im Austausch zwischen Innen- und Außenwelt
- schenkt Festigkeit für Handlungen, Kommunikation und Interaktionen
- hält die Basis, auf welcher emotionaler / herzlicher / ehrlicher Kontakt entstehen darf

Ablagerungen:

- Verspanntheit im zwischenmenschlichen Umgang
- sich anpassen ohne authentisch zu bleiben
- Blockade, das eigene Gefühlsleben nach Außen zu bringen / sich nicht so zu zeigen, wie man sich fühlt

Affirmation:

» Ich ehre mich und zeige mich, wie ich bin! «

Nähren:

- über Gefühle sprechen – dadurch im Austausch sein

LEBER

wesenhaft:

- Kraft generieren
- den eigenen Raum schützen und stabil halten
- zu sich selbst, seinen Standpunkten und Entscheidungen stehen
- in den geschaffenen Raum hineinentspannen
- Zuversicht / Mut
- bringt das kosmische Licht in die Materie
- Leben der höheren Lebensaufgabe
- Durchsetzungskraft
- Grenzen setzen und anerkennen

Ablagerungen:

- Opfer
- übersensible Verletzlichkeit
- Wut / Zorn als letzte Möglichkeit, eine Grenze zu setzen – die auf natürliche Weise fehlt
- Angst vor der Zukunft
- Trägheit
- Rückzug vom Leben
- Angst vor Konsequenzen der Entscheidung

Affirmation:

» Ich erlaube meiner Schöpferkraft, das sie frei fließen kann! «

Nähren:

- Trinken
- reines Essen und Leben

M A G E N

wesenhaft:

- Aufnehmen von Lebensenergie und deren Verarbeitung
- wandelt geistige in körpernahe Energie um (Essen / Sonnenlicht / Sternenenergie)
- sich im Leben wohlfühlen und sich in der Materie verankern
- die Verbindung von Himmel und Erde
- Stärke für Konfrontation / sich dem Leben stellen

Ablagerungen:

- Verzweiflung
- Angst vor / Hass auf das Leben
- Überforderung
- Lebensverneinung
- Überlebenskampf
- (ungeklärte) Konflikte
- Trauer
- Vorwürfe und Schuld gegen sich selbst und Andere – sich das Leben schwer machen

Affirmation:

» Ich stelle mich dem Leben – voll und ganz! «

Nähren:

- sich schöne Orte schaffen, an denen man sich wohl fühlt
- es sich im Leben gut gehen lassen
- mit der Dualität Frieden finden

NIERE

wesenhaft:

- Ausgleich der scheinbaren Unterschiede finden
- im Fluss sein
- Optimismus zum Leben
- die Balance geben
- Kommunikation mit den Menschen und der Umwelt auf emotionaler Basis
- Optimismus
- schaut, dass es allen im Umfeld gut geht – Harmonie
- in sich selbst / im Leben / in der Umwelt eingebettet sein
- Genuss der Situation

Ablagerungen:

- Kampf
- Angst
- Stress
- Unsicherheit
- Traumata
- Schock
- Schmerzkörper
- verfestigte Denk- und Gefühlsmuster – wenn der Fluss fehlt
- ‚starre Ansichten‘
- Wankelmütigkeit / Unentschlossenheit
- Schwierigkeit, Entscheidungen zu treffen
- sich dem zu ‚entziehen‘, was da ist und ansteht

Affirmation:

» Ich bin die Quelle von seelischen und emotionalen Gleichgewichts! «

Nähren:

- Trinken
- Zärtlichkeit
- emotionale Stabilität

GALLENBLASE

wesenhaft:

- positiv kämpferisch
- für etwas eintreten und vorangehen
- der Antriebsmotor der Absicht und Ausrichtung
- sich in die Spur bringen und sich dort halten
- Durchsetzungskraft

Ablagerungen:

- Entschlussverweigerung und –unwilligkeit
- Muster zur destruktiven Selbstmanipulation und Selbstzerstörung
- das Leben als feindlich betrachten
- festgefahren sein
- Selbstverblendung
- Engstirnigkeit
- Horten von Dingen / Konzepten / Besitz – Habgier
- Selbstsucht

Affirmation:

» Ich wähle meinen Weg und gehe ihn! «

Nähren:

- sich festlegen lernen – Visionen ausarbeiten
- Verantwortung für Entscheidungen übernehmen

MILZ

wesenhaft:

- Klarheit
- Entschlusskraft
- Kontrolle und Verantwortung nutzen
- Übersicht über das gesamte System – was wo gebraucht wird (im Körper wie in der Welt)
- Freude am Machen und Schaffen
- möchte sich in der Welt ausdrücken – manifestieren
- in sich ruhen – der Samen im Innen
- das innere Licht leuchten lassen

- Geben und Schenken aus der Fülle
- sich selbst genug sein
- seinem Schaffen Wert geben

Ablagerungen:

- Trägheit
- Missgunst
- Vernebelung
- sich selbst etwas vormachen („Schleier der Unklarheit“)
- Verslossenheit
- Müdigkeit
- Selbstvorwürfe
- Kritik von Anderen, die man zu nah an sich ran lässt
- mangelnder Selbstwert

Affirmation:

» Ich traue mich meine Wahrheit zu leben und damit
mit anderen in Kontakt zu sein – komme was wolle! «

Nähren:

- Bewegung und Entspannung im ausgewogenen Verhältnis

BAUCHSPEICHELDRÜSE

wesenhaft:

- Kommunikation und Verbindung der zentralen Lebensorgan-Kreisläufe
- Sehen und Wahrnehmen der Welt
- ruhiges Beobachten – ohne Verstrickung
- Stille
- speist kosmische Energien in die Körpermitte ein
- Gewahrsein
- Freude im Sein

Ablagerungen:

- Ausgrenzung von Lebensaspekten und Andersartigkeit
- meckern und sich beschweren

- genervt sein, Leiden im Leben
- das Gefühl, Leben ist anstrengend
- Gefühl des Kontrollverlustes (Angst)
- Angst vor dem Leben / dem Sein

Affirmation:

» Ich genieße das Sein! «

Nähren:

- Entspannung
- Genießen
- der Schönheit seinen Platz geben

D A R M

wesenhaft:

- Bewahrer des emotionalen Gleichgewichts
- versorgt den Körper mit Lebenskraft
- Schaltzentrale der Gesundheit
- baut auf – gibt Kraft
- Basis aller lebenserhaltenden Vorgänge im Körper

D ü n n d a r m

- aufnehmen von feinstofflichen Energien
- Selektion von Energien im System
- Vorauswahl der aufzunehmenden Reize

D i c k d a r m

- generiert Kraft aus der eigenen Energie
- selektiert das Wesentliche vom Unwesentlichen
- führt die Körperuhr an
- wählt die Umgangsweise mit Reizen

Ablagerungen:

- verdrängte und unverarbeitete Emotionen
- Lethargie

- Faulheit
- Unvereinbarkeit mit dem eigenen Handeln (bis zur Abspaltung)
- Wut und Hass auf das Leben
- faule Kompromisse

D ü n n d a r m

- Überflutung von Reizen und Energien
- Überreizung
- Hilflosigkeit gegenüber dem Leben
- Unruhe und Stress
- Verwirrung und Unklarheit
- Selbstkasteiung

D i c k d a r m

- Schwere
- Depression
- Trauer
- Sinnlosigkeit
- Konkurrenzdenken
- Eitelkeit
- Überheblichkeit
- Kontrollsucht

Affirmationen:

D a r m

» Ich verarbeite das Leben! «

D ü n n d a r m

» Ich selektiere die Reize des Lebens auf eine gesunde Art und Weise! «

D i c k d a r m

» Ich verdaue die Eindrücke des Lebens und baue mich auf! «

Nähren:

- Loslassen
- sich auf allen Ebenen reinigen
- ausreichend trinken