

Der einfache Weg zur Weisheit

ISBN: 978-3-944354-00-2, Preis: 8,90 €

Leseproben:

...

Die gesamten Anregungen auf diesen Seiten ersetzen nicht den Arzt, sind jedoch eine ideale Ergänzung.

... Textauszug 1:

Entstehung von Krankheit

Krankheit entsteht durch Disharmonie!

Zuallererst entsteht Krankheit durch Anspannung. Anspannung entsteht durch Angst, Widerstand, Wut und alle negativen Emotionen. Anspannung kann auch durch Stress entstehen, wobei zwischen negativem und positivem Stress unterschieden werden muss. Anspannung ist in Ordnung, wenn darauf wieder die Entspannung folgt, das heißt wenn wieder ein Ausgleich erfolgt.

Wir sollten immer für einen Ausgleich sorgen, egal ob im Geben und Nehmen, Anspannen und Entspannen, Arbeiten und Nichtstun, einfach in Allem, damit wir in Harmonie leben. Das ist die Dualität. In den Extremen leben (auch den Gegenpol verleugnen/ verdrängen) bedeutet damit rechnen zu müssen, dass die Natur dies ausgleicht, wenn wir es nicht tun.

... Textauszug 2:

Die natürliche Atmung

Wie löst man Anspannungen?

Einfach tief atmen und entspannen.

Richtig tief atmen kann man aber nur mit der "Natürlichen Atmung".

Jedes Baby macht sie uns vor, doch die meisten Menschen verlernen sie im Laufe Ihres Lebens.

Die natürliche Atmung ist aber wichtig für die gesamte Durchblutung, bzw. Sauerstoffversorgung des Körpers,

und so erlernen Sie diese ganz einfach wieder:

- Dazu legen Sie Ihre Hände auf den Bauch, unterhalb des Bauchnabels.

- Atmen Sie aus, indem Sie den Bauch einziehen und hin zur Wirbelsäule bewegen.
- Beim Einatmen füllt sich Ihr Bauch dann ganz automatisch tief mit Luft. Die Atmung sollte leicht und locker sein, ohne jede Anstrengung.
- Atmen Sie dann wieder aus, der Bauch geht nach innen, bis an die Wirbelsäule.
- Einatmen in den Unterbauch, der Bauch geht nach außen.

Machen Sie dies mindestens 4mal hintereinander, immer leicht und locker. Bei täglicher Wiederholung stellt sich die natürliche Atmung von ganz allein wieder ein.

... Textauszug 3:

Aufstehen und Hinsetzen, aber richtig

Ein Beispiel:

Wie stehen Sie von einem Stuhl auf und wie setzen Sie sich hin?

Richtiges Aufstehen geschieht aus dem Gesäß, dem Becken heraus. Dabei setzen wir uns erst einmal gerade hin, die Füße im rechten Winkel. Dann verlagern wir unseren Oberkörper, mit geradem Rücken und Kopf, also alles in einer Linie, etwas nach vorn bis das Gewicht auf den Füßen zu spüren ist und erheben uns aus dem Gesäß, bzw. Becken heraus. Der gesamte Oberkörper bleibt dabei in einer Linie, auch beim Aufrichten. Genau so setzen wir uns dann wieder hin.

Wir bewegen den Po / das Becken nach hinten, der Oberkörper bleibt in einer geraden Linie und geht dabei nach vorn, hinsetzen und Oberkörper aufrichten.

Sie werden spüren, das Aufstehen und Hinsetzen erfolgt aus dem Becken heraus mit den Beinen und Füßen.

... Textauszug 4:

Gedankliche, emotionale Disharmonie

Ebenso können wir mit unseren Gedanken und Emotionen (Gefühlen) Disharmonie erzeugen, damit Anspannung und Blockaden setzen.

Eine Krankheitsentstehung dazu zeige ich Ihnen in: "Wie hole ich mir einen Schnupfen?" am eigenen Beispiel auf. Sie werden sicher schnell die Zusammenhänge erkennen.

Denn: Heilung kommt von innen!

Ein dazu passendes Interview mit Serge Kahili King, finden Sie unter diesem Link: www.spirit-of-aloha.de

Ebenso kann ich Ihnen die Bücher von Serge Kahili King sehr empfehlen.

...