

Spirituelle Techniken



Silke Lang

Kontakt

Naturheilpraxis der Energetischen Heilung

Silke Lang

Jägerhausstraße 30

74199 Untergruppenbach / Donnbronn

E-Mail: info@energetischeheilung.com

Website: <http://www.energetischeheilung.com/>

© Copyright by Silke Lang

Inhalt

Streichtechniken	5
Fernheilungstechniken.....	10
Reinigungstechniken.....	11
Schutztechniken.....	13
An und mit den Chakren arbeiten.....	15
Arbeiten mit Symbolen	22
Wahrnehmen/ Hellsehen.....	27
Spirituelles Coaching.....	32
Seelenrückführung und Seelenheilung	42
Räucherung und Raumreinigung.....	48
Meditation	50
Arbeiten mit der geistigen Welt.....	51
Techniken aus dem Reiki-System.....	53

Vorwort

Vor eineinhalb Jahren ist mein Buch »Das Praxisbuch der energetischen Heilung« erschienen, welches das Begleitwerk zur gleichnamigen Ausbildung ist. Während dieses Buch in Druck gegangen ist, sind mir immer mehr Techniken in den Kopf gekommen, die man in das Buch hätte integrieren können.

Da ich jedoch Übungsabende gebe, dachte ich mir, lernen die Schüler die anderen Techniken an den Übungsabenden.

Das war anfangs alles recht und gut, jedoch habe ich dann bemerkt, dass ich doch sehr viele Schüler von außerhalb habe, die nicht zu den Übungsabenden kommen. Aus diesem Grund habe ich nun dieses Buch geschrieben und mir vorgenommen, dass es als eBook erscheinen soll, damit ich es, wenn ich wieder neue Techniken erlerne, immer wieder erweitern kann.

In diesem Buch findet ihr verschiedene energetische Techniken, die man nutzen kann, wenn man energetisch arbeitet, sei es mit der göttlichen Energie, Reiki, Prana, schamanisch uvm. Man kann diese Techniken einzeln anwenden oder in eine Behandlung integrieren.

In diesem Buch findet ihr Techniken, um das Energiesystem zu reinigen, den Körper energetisch aufzuladen, schamanische Techniken, Techniken für die Wahrnehmung (Hellsehen), Techniken aus dem spirituellen Coaching, Symbole, die man bei verschiedenen Blockaden anwenden kann, Gebete und Affirmationen.

Diese Techniken habe ich alle selbst ausprobiert und wende sie in meiner Praxis regelmäßig an. Jede Technik kann man verfeinern oder auch ausbauen. Daher empfehle ich euch, die Techniken, die euch interessieren, zunächst so auszuprobieren, wie sie hier stehen. Wenn ihr seht, dass sie funktionieren, übernehmt sie. Sobald ihr die Techniken auswendig könnt, führt sie intuitiv aus und ihr werdet sehen, dass sie dann noch intensiver sind, wie wenn ihr sie nur mechanisch ausführt.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Ausführen dieser Techniken und bin für Fragen immer ansprechbar.

Unter info@energetischeheilung.com oder telefonisch unter 07131-9739822 dürft ihr euch gerne bei mir melden, wenn Fragen auftauchen oder wenn ihr Anregungen habt.

Streichtechniken

Blutaustausch

Mit dieser Technik werden Schadstoffe und Schlacken aus dem Körper ausgeleitet, die sich bei der Behandlung gelöst haben. Man kann sie aber auch anwenden, um Rücken- und Nackenschmerzen, sowie Verspannungen aufzulösen. Dein Klient steht mit dem Rücken zu Dir oder er liegt auf dem Bauch, den Rücken Dir zugewandt.

Atme tief ein, ziehe deinen Atem bis 2 cm tief unter deinen Nabel, halte ihn dort fest und streiche nun mit deiner dominanten Hand am Rücken deines Klienten, von der rechten Schulter zur linken Hüfte und dann von der linken Schulter zur rechten Hüfte. Wiederhole dies insgesamt 15x. Halte währenddessen die ganze Zeit die Luft an. Damit dir nicht die Luft ausgeht, streiche schnell und nicht zu langsam. Nach dem 15. Mal atme aus und lege deinen Zeige- und Mittelfinger deiner dominanten Hand rechts und links von der Wirbelsäule und streiche nun an dieser hinunter. Wenn Du am dritten Lendenwirbel angelangt bist, halte an und übe dort sanften Druck mit deinen Fingern aus. Halte den Druck für ca. 2 Sekunden aufrecht.

Blutzirkulationsmassage

Die Blutzirkulationsmassage ist der große Bruder des Blutaustausches.

Auch hier werden Schadstoffe und Schlacken aus dem Körper ausgeschieden. Diese Technik wirkt jedoch stärker als der Blutaustausch und hilft nicht unbedingt bei Rückenbeschwerden. Vielmehr hat sie eine ausgleichende Wirkung auf unseren Körper. Ist ein Mensch lustlos, antriebslos oder hat einen niedrigen Blutdruck, dann wird durch diese Technik der Blutdruck erhöht und er verfügt über mehr Energie. Ist der Mensch unruhig, nervös, neigt zu hohem Blutdruck, wird er durch diese Behandlung ruhiger und ausgeglichener werden und der Blutdruck senkt sich.

Bei dieser Technik wird der Blutkreislauf angeregt, was dazu führen kann, dass dem Klienten schwindelig wird. Daher wird empfohlen den Klienten nach Anwendung dieser Technik 10-15 Minuten ruhen zu lassen. Erkläre ihm auch, dass sein Körper nach dieser Behandlung die Schlacken durch den Urin, Stuhlgang, die Haut oder über Emotionen ausscheidet. Bei sehr sensiblen Menschen oder Menschen, die starke emotionale Probleme haben, ist es ratsam, diese Technik erst nach der 2. oder 3. Behandlung vorzunehmen, da diese evtl. mit den unterdrückten Themen, die durch diese Technik nach oben befördert werden, überfordert sein könnten.

Behandlungsablauf:

Dein Klient liegt auf dem Bauch. Drücke mit dem Daumen links und dem Zeigefinger rechts vom 2. Halswirbel, ca. 2 cm unter der Menedura Oblangata (der Knochen, der an deinem Hinterkopf leicht vorsteht in den Hals des Klienten). Die Menedura Oblangata ist ein Bereich zwischen Hirn und Rückenmark, durch den alle Nervenbahnen laufen, die das Gehirn mit dem Körper verbinden. Prüfe nun mit Zeigefinger und Mittelfinger, wo genau die

Wirbelsäule deines Klienten von Kopf bis Gesäß verläuft. Nun lege deine Zeigefinger und Deinen Mittelfinger rechts und links neben die Wirbelsäule und streiche diese 20x von oben nach unten ab. Beachte dabei, dass Du oben beim Brustwirbel anfängst und unten bis zum Gesäß ausstreichst. Wichtig ist, dass Du nicht direkt auf der Wirbelsäule bist, sondern stets daneben. Dann drücke mit Zeigefinger und Mittelfinger in den Lendenwirbel, indem Du den Druck ca. 2 Sekundenlang hältst.

Danach teile den Oberkörper gedanklich in 4-5 Abschnitte auf. Streiche zuerst 5x von der Wirbelsäule zu den Armen, dann mache dies 5x an der Hinterseite des Herzchakras und danach noch je 5x an der Hinterseite des Solarplexus und an der Hinterseite des Nabelchakras. Zum Schluss streiche noch 5x vom Gesäß zu den Oberschenkeln. Nun streiche insgesamt 10x mit einer Hand von rechts nach links übers Kreuz. Danach streiche jedes Bein 3x an der Außenseite, 3x an der Oberseite und 3x an der Innenseite von oben am Schenkel zu den Füßen hinunter ab.

Wenn du dies getan hast, nimm die Außenkante deiner Hand und drücke sie am Ansatz des rechten Oberschenkels hinein, während du mit der anderen Hand die Ferse und somit das Bein vorsichtig in die Länge ziehst. Dasselbe machst Du mit dem anderen Bein. Zum Abschluss klopfst Du den gesamten Körper vom Nacken bis zu den Füßen 1x ab. Beachte dabei, dass Du die Wirbelsäule nicht berührst und dass Du auch die Innenseiten und Außenseiten der Beine abklopfst.

Das Ausstreichen des Körpers – Nadate Chirio

Diese Technik kommt aus der chinesischen Medizin und dient dazu, Blockaden zu lösen und die Energien der Meridiane und Organe wieder frei durch den Körper fließen zu lassen.

Beginne am Kopf, indem Du dich hinter deinen Klienten stellst. Lege deine Fingerspitzen von Zeigefinger und Mittelfinger beider Hände zwischen die Augenbrauen. Nachdem Du sie dort 2-3 Sekunden hast liegenlassen, streiche nun mit den Fingern sanft die Augenbrauen entlang bis zu den Ohren. Mache dies insgesamt 3x. Nun lege deine Fingerspitzen rechts und links auf beide Seiten der Nase, direkt unter den Augen und verweile auch hier 2-3 Sekunden. Jetzt streiche von hier aus sanft über die Wangenknochen bis zu den Ohren aus. Wiederhole auch dies 3x.

Wichtig hierbei ist, dass du zum einen das Ausstreichen ganz sanft machst und zum anderen dich in deinen Klienten hineinfühlst und dabei darauf achtest, ob Du nach dem 3. Ausstreichen evtl. noch ein 4. oder 5. Mal ausstreichen solltest. Manchmal ist es so, dass man an einer Stelle bis zu 20 x ausstreicht. Wenn Du fertig bist, gehe vom Kopf deines Klienten an seine rechte oder linke Körperseite, stelle Dich so, dass Du parallel zum Bauch mit deinem Kopf zum Kopf deines Klienten schauend stehst. Nun lege die Handfläche deiner nicht dominanten Hand auf das Herzchakra deines Klienten und lege deine dominante Hand darüber. Jetzt halte diese Position eine Sekunde und dann streiche in einem gleichmäßigen Fluss vom Herzchakra zum Nabel, von dort zur Leber und dann außen am Bein entlang bis zu den Zehen aus. Wiederhole dies 3x. Danach mache das selbe auf der anderen Seite, indem du vom Herzchakra zum Nabel und dann zur Milz und am Bein hinunter zu den Zehen streichst.

Wiederhole auch dies 3x und bei Bedarf so oft, wie es Dein Klient benötigt. Als letztes legst Du deine Hände wieder auf das Herzchakra – achte wieder darauf, dass die dominante Hand oben liegt. Nun streichst Du jedoch vom Herzchakra zu den Schultern und von dort

die Arme hinunter, bis zu den Fingerspitzen aus. Wiederhole dies wieder 3x und danach dasselbe auf der gegenüberliegenden Körperseite auch 3x.

Wichtig ist hier, dass Du Dich in deinen Klienten hineinfühlst. Fühle, ob er das Ausstreichen schnell oder langsam benötigt, sanft oder mit etwas mehr Druck – aber bitte nicht zu stark. Spüre, ob ihm die 3 Wiederholungen genügen oder Du es noch einige Male mehr wiederholen solltest.

Nabelheilungstechnik

Die Nabelheilungstechnik kann zur Behandlung von Viren, Fieber, Fußpilz, Pilzen allgemein und auch bei Krebs angewendet werden. Diese Technik hilft aber auch dabei, Loslassthemata zu behandeln. Nehmen wir an jemand hat große Probleme, sich von der Mutter zu lösen, um endlich erwachsen zu werden, oder jemand hat allgemein Probleme, sich von Freunden oder Menschen, die ihm nicht guttun, zu lösen. Hier kann eine Nabelheilungstechnik diesen Prozess erleichtern.

Lege deinen Mittelfinger ganz sanft auf den Nabel und lasse die Energie in den Nabel fließen. Es kann sein, dass Du ein Pulsieren spürst, oder einfach nur einen warmen Energiefluss, der aus deinem Finger in den Nabel fließt. Bleibe solange auf dem Nabel, bis Du spürst, dass es reicht. Das können 3-5 Minuten oder aber auch bis zu 20 Minuten sein. Bitte lege Dich zeitlich nicht fest, da der Körper entscheidet wie viel Energie er benötigt. Diese Technik kann für manche Menschen unangenehm sein, daher frage nach, ob es für deinen Klienten in Ordnung ist, wenn Du ihn am Nabel behandelst.

Sollte der Klient Probleme damit haben, dann gehe mit dem Finger kurz über den Nabel, sodass Du ihn nicht direkt berührst. Manche bekommen auch ein unwohles Gefühl bei dieser Behandlung. Hier ist es wichtig, dass Du mit deinem Klienten sprichst und ihm sagst, dass dies ganz normal ist und er sich melden soll, wenn er es überhaupt nicht mehr aushält. Wenn dies geschieht, höre auf mit der Behandlung und mach evtl. bei einer Behandlung an einem anderen Tag nochmals einen Versuch. Meistens kannst du dann länger auf dieser Stelle bleiben.

Mentalheilung

Die Mentalheilung wenden wir an, um Klarheit zu erlangen, Verständnis zu erreichen, sowie Einsichten, Inspiration und Motivation zu gewinnen. Sie dient dazu, das Fühlen und Denken zu verändern. Innerhalb weniger Minuten kann man tiefe Depression in Optimismus verwandeln, sowie Unsicherheit in Selbstvertrauen, Verwirrung in Klarheit oder Müdigkeit in Energie. Mit dieser Methode können wir die Heilung beschleunigen oder zumindest unterstützen. Eine Mentalheilung sollte jedoch nie ohne die Erlaubnis des Klienten stattfinden, da wir nicht zu entscheiden haben, ob der Klient dies benötigt. Wir können ihm diese Behandlungsmethode vorschlagen, wenn er aber dies nicht möchte, akzeptieren wir dies.

Lege deine beiden Hände rechts und links vom Scheitel auf den Kopf. Sage innerlich: ‚Höheres Selbst oder Inneres Kind von ... (Name des Klienten)‘. Danach sage innerlich: ‚zeige ... (Name des Klienten) was sie / er braucht, zeige ihr / ihm was sie / er wissen muss‘. Nun verweile in dieser Position, bis du das Gefühl hast, dass es nun gut ist. Danach bedanke Dich

beim höheren Selbst oder dem inneren Kind. Nehme dann vorsichtig und nicht zu hektisch deine Hände vom Kopf des Klienten.

Es kann sein, dass Dein Klient während der Anwendung anfängt zu weinen, da Gefühle oder Bilder hochkommen, die mit unterdrückten Begebenheiten zu tun haben. Hier ist es wichtig, dass Du nicht aufhörst mit der Behandlung, lasse deine Hände liegen, lasse deinen Klienten weinen, das ist ganz in Ordnung. Diese Gefühle müssen nach oben kommen, damit sie sich lösen können. Falls du das Gefühl hast, mit deinem Klienten zu sprechen, spreche in leisen und sanften Worten zu ihm. Sage ihm, dass es gut ist, dass sich die Dinge lösen und er somit frei wird von dem Ballast alter Zeiten.

Sollte dein Klient an einem bestimmten Problem arbeiten, wie zum Beispiel Angst, dann kannst du vorher mit deinem Klienten eine positive Affirmation aussuchen. Diese sagst Du Dir dann immer wieder während der Behandlung im Geiste. Während Du diese Affirmation sagst, geht sie in deinen Klienten über. Solltest Du keine passende Affirmation finden, benutze das Ho'oponopono. Dies ist ein hawaiianisches Verzeihungsritual, das übersetzt heißt: Es tut mir leid, bitte verzeih mir, ich liebe Dich, danke. Rezitiere es immer wieder hintereinander, solange, bis Du das Gefühl hast, dass es reicht.

Kurzanwendung auf einem Stuhl (Technik aus dem Usui Reiki System)

Eine Kurzanwendung auf einem Stuhl machen wir, wenn wir entweder keine Massageliege zur Hand haben, oder unser Klient nicht liegen kann. Zudem kann man bei einer Kurzanwendung alle wichtigen Punkte auf einfache Weise behandeln.

Dein Klient sitzt auf dem Stuhl, du stellst dich hinter ihn und legst deine Hände rechts und links vom Scheitelchakra auf. Lasse die Hände solange auf dieser Position, bis du das Gefühl hast, dass du nun weitergehen kannst. Nun stelle dich seitlich zum Körper deines Klienten, lege eine Hand auf die Stirn und die andere auf den Hinterkopf, in gleicher Höhe. Auch hier bleibe solange, bis dir dein Gefühl sagt, dass du weitergehen kannst. Als nächstes legst du eine Hand vorne an den Hals und die andere in den Nacken.

Wenn du spürst, dass du weitergehen kannst, legst du eine Hand vorne auf das Herzchakra und die andere gegenüber auf den Rücken. Verweile auch hier solange wie nötig, um dann zur nächsten Position zu gehen. Nun legst du eine Hand auf das Solarplexus-Chakra (2 fingerbreit über dem Nabel) und die andere Hand gegenüber auf dem Rücken. Wenn du auch hier spürst, weitergehen zu können, lege eine Hand auf das Nabelchakra (2 fingerbreit unter dem Nabel) und die andere Hand genau gegenüber auf den Rücken. Wenn du nun spürst, weitergehen zu können, lege eine Hand unter den Po und die andere über das Wurzelchakra zwischen den Beinen.

Das wichtigste bei dieser Methode ist, dass du immer so lange auf jeder Position bleibst, wie du spürst, dass Energie gezogen wird. Lässt der Energiefluss nach, kannst du zur nächsten Position weitergehen.

Da du hier direkt an den Hauptchakren arbeitest, fließt die Energie von den Chakren aus, über die Meridiane, die durch die Chakren gehen, durch den gesamten Körper. Somit wird der gesamte Körper mit Energie versorgt.

Halbkörperbehandlung

Diese Technik wird bei Störungen der Nerven, des Stoffwechsels und des Blutes angewendet. Sie ist aber auch ein Abschluss nach jeder Anwendung, um den Klienten wieder zurück ins Hier und Jetzt zu bringen. Der Klient liegt während der Anwendung auf dem Bauch. Lege deine Hände rechts und links neben der Wirbelsäule am Gesäß auf. Nun streiche mit beiden Händen gleichzeitig den Rücken hinauf bis zur Menda Oblangata. Dies mache mindestens 3x. Wenn du dich in deinen Klienten hinein fühlst, wirst du bemerken, wie oft du den Vorgang noch wiederholen solltest.

Ausstreichen des Körpers während oder nach der Behandlung

An den Stellen, an denen wir viel mit Energie gearbeitet haben, tut es gut, wenn wir die negative Energie, die während der Behandlung gelöst wurde, ausstreichen. Lege deine Hände dazu auf die behandelte Region. Stelle dir vor, wie du nun alles, was gelöst wurde, mit deinen Händen in Fluss bringst, die Energie durch den Körper führst und dann ausstreichst. Je nachdem, wo du dich befindest, streiche entweder über die Arme hinunter zu den Fingern oder über die Beine zu den Zehen. Du kannst natürlich auch den gesamten Körper von den Schultern bis hinunter zu den Fingern oder den Füßen ausstreichen. Mache dies mindestens 3x. Wenn du dich in den Körper deines Klienten hineinfühlst, wirst du spüren, wann es genug ist.

Klopfen, Streichen, Drücken, Massieren

Um Blockaden und Verspannungen an einer bestimmten Stelle zu lösen, sind leichte, kreisende Bewegungen mit den Fingern eine besonders schöne und sehr wirkungsvolle Methode. Diese sanfte Massage kann auch durch einen leichten Druck ersetzt werden, der kurz ausgeübt und dann wieder gelöst wird. Das macht man einige Male hintereinander. Den gleichen Effekt erzielt man, wenn man mit den Fingern, dem Handrücken oder der geschlossenen Hand an der entsprechenden Stelle leicht klopft. In jedem Fall wird die entsprechende Stelle danach mit den Händen ausgestrichen. Du kannst dir auch vorstellen, wie du in den Bereich hineingreifst und alle negative Energie herausholst. Stelle dir dann eine Tonne mit Feuer vor, die neben dir steht und in die du alles Negative hineinwirfst und es verbrennst.

Liebe Leserinnen und Leser,

hier endet dieses eBook für den jetzigen Zeitpunkt.

Da ich immer wieder neue Dinge dazulerne und diese gerne weitergebe, werde ich dieses eBook 1x im Jahr aktualisieren. Durch die Aktualisierung wird sich dieses eBook ständig vergrößern.

Ich wünsche euch beim Ausprobieren dieser Techniken viel Erfolg. Solltet ihr Fragen haben, stehe ich euch immer mit Rat zur Verfügung.

Eure Silke Lang