Geist über Materie

Der Körper kann nicht zwischen echtem Tun und Vorstellungen unterscheiden!!!

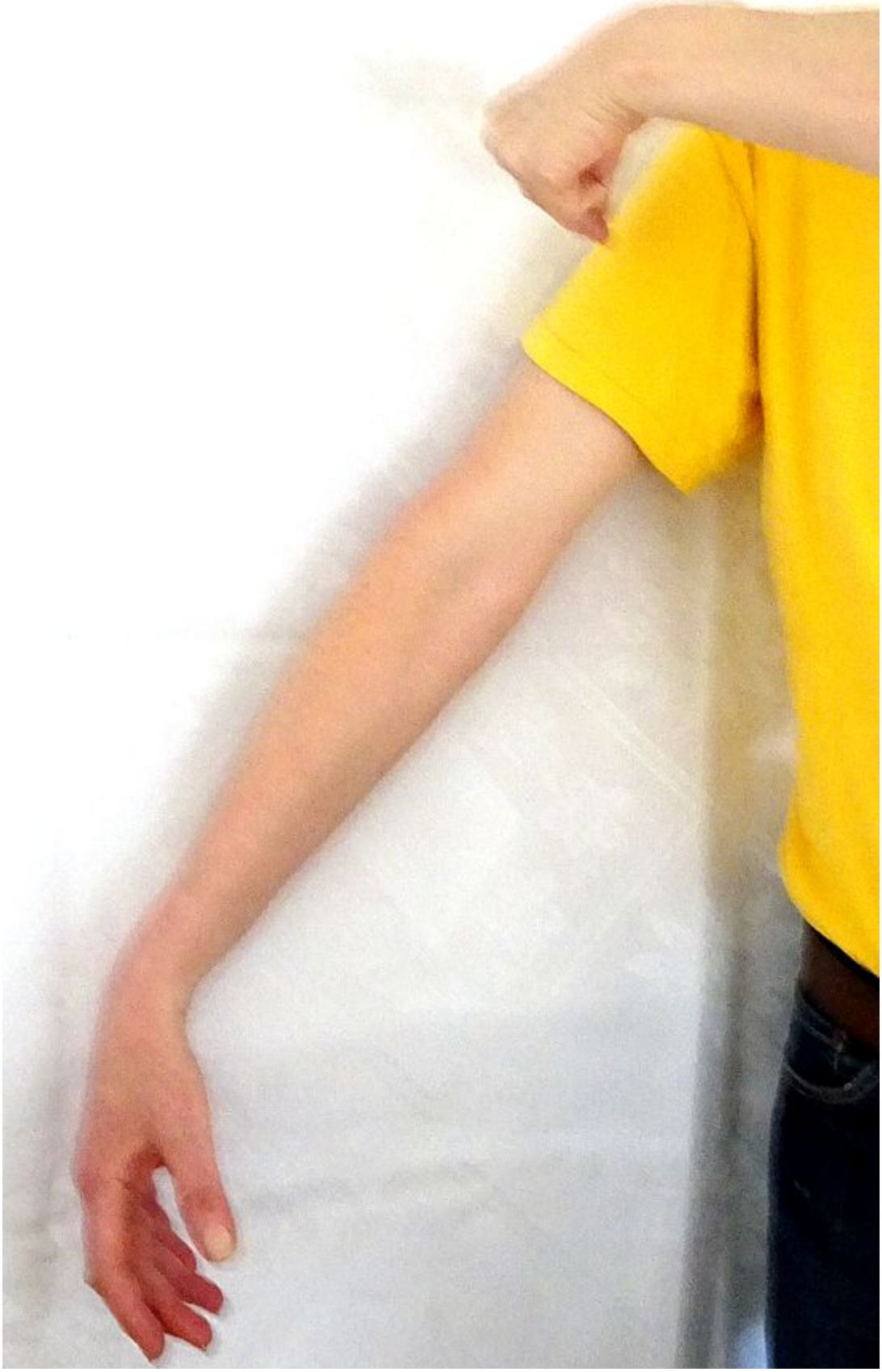
Man kann sich also im Geiste bewegen und es hat die selbe Wirkung, wie echtes Laufen.

Unsere Aufstellungs - Lehrerin Marianne hatte vor 30 Jahren einen Beinbruch; nach 6 Wochen Gips waren die Muskeln des Beines kaum abgebaut und die Ärzte konnten das nicht erklären; sie wollten wissen was sie gemacht hatte. Sie sagte "Ich habe auf dem Sofa gelegen und bin gelaufen".

Heute nutzen alle Profisportler diese Methode!

Gemeinsam macht's besonders viel Spaß! In diesem Sinne grüßen euch in Liebe und Mitgefühl für alles Werdende Ille und Jürgen

Geist beeinflusst Materie



Hier kommt der Beweis zum Nachmachen:

Beugen Sie beide Arme nach oben zur Schulter und strecken Sie sie waagerecht nach vorne aus.

Ihre Handgelenke sind in etwa auf gleicher Höhe.

Mit dieser Geste = Daumen und Zeigefinger „strecken“ Sie die Oberarmmuskeln.

Legen Sie Daumen und Zeigefinger geschlossen seitlich an einen Oberarm und spreizen (öffnen) Sie die Finger dann dreimal über der Muskulatur, ohne diese zu berühren! Sie öffnen Daumen und Zeigefinger dreimal bewusst, und – kaum zu glauben – diese symbolische Geste beeinflusst Ihre Muskellänge. Ihre Oberarmmuskeln verlängern sich messbar. Das können Sie überprüfen: ***Strecken Sie nun wieder beide Arme waagerecht nach vorne aus.*** **Ihre Handgelenke ragen unterschiedlicher weit in den Raum!**

Gehen Sie anschließend mit gespreiztem Daumen und Zeigefinger seitlich an ihren Oberarm und schließen sie dreimal den Daumen und den Zeigefinger über der Muskulatur, ohne diese zu berühren!

Strecken Sie nun wieder beide Arme waagerecht nach vorne aus.

Ihre Handgelenke sind wieder wieder auf gleicher Höhe.

(Geste) Daumen und Zeigefinger „strecken“ die Zeit

Mit dieser Geste können Sie auch die Zeit strecken oder kürzen.

Wenn Sie es eilig haben und pünklich ankommen wollen:

diese Geste vor sich ausführen und sagen: „Ich schaffe alle meine Aufgaben und Termine rechtzeitig.“

Wenn ihnen langweilig ist, die Geste vor sich ausführen und sagen: „Alles vergeht wie im Flug.“

Wichtig: Bitte wieder rückregulieren wenn alles vorbei ist!

Bei Kopf- Nackenschmerzen:

(Geste) Daumen und Zeigefinger „strecken“ die Nackenmuskulatur

Gemeinsam macht’s besonders viel Spaß! In diesem Sinne grüßen euch in Liebe und Mitgefühl für alles Werdende Ille und Jürgen

Gesten Strecken & Kürzen

Geist beeinflusst Materie