

Methoden einer „energetischen Hygiene“

Gegen Stress und Elektromog: Entswitchen und Singen | Dr. med. Manfred Doepp

Viele Menschen leben in unserer Gegenwart nicht bewusst, nicht im Augenblick, nicht aufmerksam und achtsam. Die Menge an Einwirkungen von außen ist so hoch wie wohl noch nie in der Geschichte, und unser Gehirn ist damit überfordert, andauernd zu selektieren, Prioritäten zu setzen und Bedeutsames von Unbedeutsamem zu trennen. Daher wäre es angebracht, über leicht ausführbare Methoden zu verfügen, mit denen wir kognitive Klarheit herstellen und die „Wolke“ um das Gehirn beseitigen können.

Aus der Sicht der Energiemedizin ist die Voraussetzung zum Erreichen dieses Ziels ein hoher und ausgeglichener Energiezustand. Mit Energie sind hier nicht gemeint die Watt der Physik oder das ATP der Biochemie, sondern die Lebenskraft, das Qi bzw. Ch'i. Diese ist bevorzugt lokalisiert und nachweisbar in den Chakren inklusive ihrer Aura und im Netz der Meridiane. Für die Chakren existieren mittlerweile Nachweis- und Abbildungsmethoden auf Gerätebasis. Besser quantifizierbar ist allerdings der Ch'i-Status der Meridiane, üblicherweise über den Hautwiderstand in den Anfangs- und Endpunkten, welcher reziprok zur Leitfähigkeit und damit dem Energieinhalt ist.

Überprüfungen mittels der Meridiandiagnostik resultierten in einer Methodik zur Herstellung eines guten energetischen Zustands, die jedermann innerhalb von ca. drei Minuten durchführen kann und dies zumindest frühmorgens, aber auch öfters über den Tag hin tun könnte. Diese Methodik besteht aus zwei Prinzipien, nämlich dem so genannten „Entswitchen“ und dem „Vokalsingen“. Beides bedarf keines Gerätes oder Instrumentariums, sondern nur der eigenen Hände und der Stimmbänder.

Zum Thema des Entswitchens

Goodheart, der Begründer der Applied Kinesiology (AK), entdeckte vor ca. 30 Jahren abnorme und paradoxe Reaktionsweisen der Probanden, die eine Beurteilung der Muskelstärken unmöglich machte. Neben Laterali-tätsstörungen fand er in solchen Fällen ein „Switching“, d. h. ein Umschalten im zen-

tralen Nervensystem auf entgegengesetzte Beurteilungen von Reizen aller Art. Im Extremfall ist dies eine Abhängigkeit oder Sucht, in der das schädliche Agens bejaht wird. Dies kann sich aber auf alle Fragestellungen ausdehnen, so dass der Organismus nicht mehr weiß, was für ihn gut oder schlecht ist; die Antworten sind entweder chaotisch oder generell antagonistisch. Eine solche Situation verunmöglicht nicht nur die AK, sondern eine energiemedizinische Diagnostik allgemein.

Untersucht man routinemäßig bei allen Patienten, ob sie einem Switching unterliegen, so stellt man fest, dass dies heutzutage bei 70 % (Ältere oder auf dem Lande) bis 90 % (Jüngere und in der Stadt) der Fall ist. Die Anteile des Gehirns sind dabei dissoziiert bzw. fragmentiert, Assoziationsfähigkeiten sind reduziert. Zwar funktioniert der Intellekt, jedoch wird er nicht mehr abgeglichen mit Gefühlen oder dem Gewissen, er arbeitet isoliert. Ein Mensch im Zustand des Switching merkt es selbst kaum, jedoch fühlt er sich nicht wohl im Sinne einer Ganzheit, Integrität und Authentizität. Allerdings bemerkt er es, wie er sich nach einem Entswitchen besser fühlt. Plötzlich herrscht Klar-

heit im Gehirn, und der Energiestatus im Meridiannetz verbessert sich deutlich.

Als neuere Ursachen dafür – über Goodheart hinaus – lassen sich feststellen: Stress in Form von Disstress, der kombiniert ist mit erheblicher Exposition gegenüber technischem Elektromog. Und dem sind eben 70 bis 90% der Menschen ausgesetzt. Hinzu kommen Verkrampfungen und Übersäuerungen.

Man kann nun über je ca. 20 Sekunden vier Übungen des Entswitchens durchführen:

- 1. Augenbrauenmassage (überkreuz):** man knetet die Augenbrauen zwischen Daumen und vier Fingerkuppen durch
- 2. Ohrenmassage (überkreuz):** man massiert die Ohren von oben bis unten
- 3. Lippenmassage:** man platziert die Kleinfingerkuppen oberhalb und unterhalb der Lippen und bewegt die Haut hin und her
- 4. Kopfhautmassage:** man streicht mit allen Fingerkuppen durch die Haare, jeweils von der Stirn bis in den Nacken

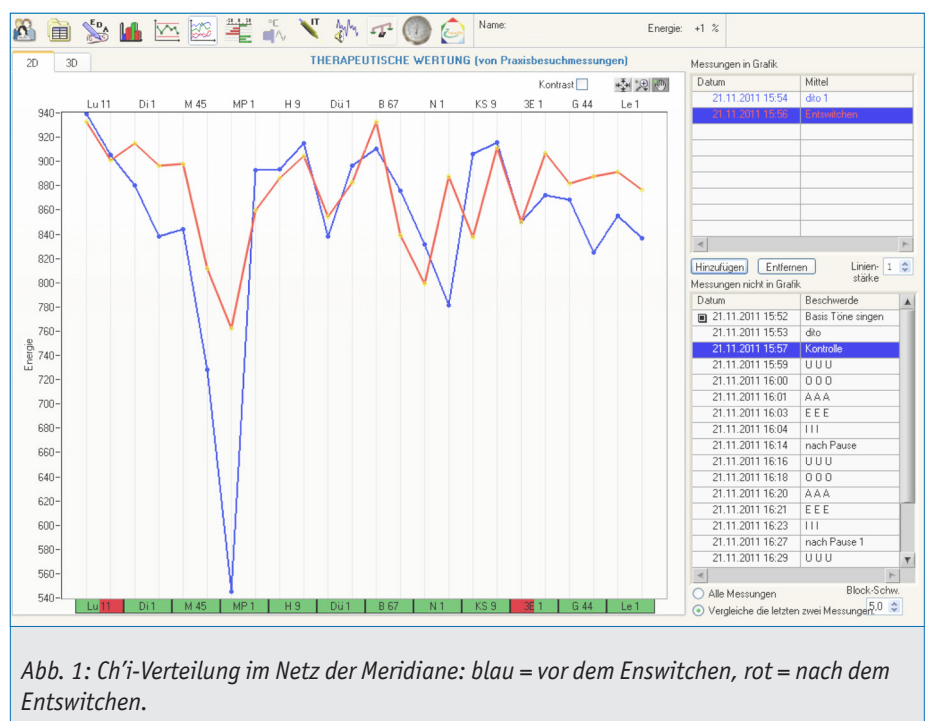


Abb. 1: Ch'i-Verteilung im Netz der Meridiane: blau = vor dem Entswitchen, rot = nach dem Entswitchen.

Man erreicht mit diesen der Akupressur ähnlichen Übungen eine große Zahl an stimulierbaren Akupunkturpunkten und Reflexzonen.

Das Gehirn wird mit dem übrigen Körper in Resonanz gebracht und synchronisiert, wobei das „überkreuz“-Handeln die Kreuzung der Pyramidenbahn berücksichtigt. Die zentralen Meridiane des Gouverneurs- und des Konzeptionsgefäßes werden in Kommunikation gebracht. Es gibt im Bereich der AK zwar eine Reihe weiterer möglicher Übungen, jedoch haben unsere vergleichenden Studien ergeben, dass diese vier ausreichend sind.

Neben dem subjektiven Wohlfühlerlebnis nach diesen Übungen kann man den Effekt objektivieren mittels der Meridiandiagnostik (Abb. 1): das Ch'i steigt an und wird gleichzeitig harmonisiert. Wesentliche Schwachpunkte gleichen sich aus, hier vor allem des Meridians Milz-Pankreas links. Dieser repräsentiert das Sonnengeflecht, das auch Bauchgehirn genannt wird.

Steigt der Energieinhalt des Meridiannetzes durch das Entschwitzen um mehr als 10 % an, so ist dies gleichzeitig ein Nachweis dafür, dass zuvor ein Switching bestand, das nun beseitigt ist. Setzt man sich einer Noxe (wie längeren Handy-Telefonaten) erneut schutzlos aus, so kommt es nach einiger Zeit allerdings zu einem Re-Switching. Man erkennt dies im Verlauf von Testungen anhand von unplausiblen und paradoxen Ergebnissen, so z. B. werden toxische Stoffe bejaht und deren Entgiftungen abgelehnt. Es muss dann erneut ein Entschwitzen stattfinden.

Zum Thema des Vokal-Singens

Es gibt in Europa fünf Vokale: U, O, A, E und I. Sie unterscheiden sich in ihrer Frequenzhöhe. Singt man sie, stellt man fest, dass sich jeweils unterschiedliche Anteile des Körpers daran beteiligen, indem sie in Resonanz gehen und mitvibrieren. Die Theorie lautet, dass U mehr die unteren Körperteile und die unteren Chakren, A die Körpermitte und I den Kopf inklusive der Chakren 6 und 7 zum Mitschwingen bringt. Man spürt dies auch selbst. Der große Vorteil gegenüber anderen Frequenztherapien ist, dass es sich um mechanische Schwingungen von Tönen handelt, die der Organismus kennt und gegen die es keine Abneigungen oder Allergien gibt.

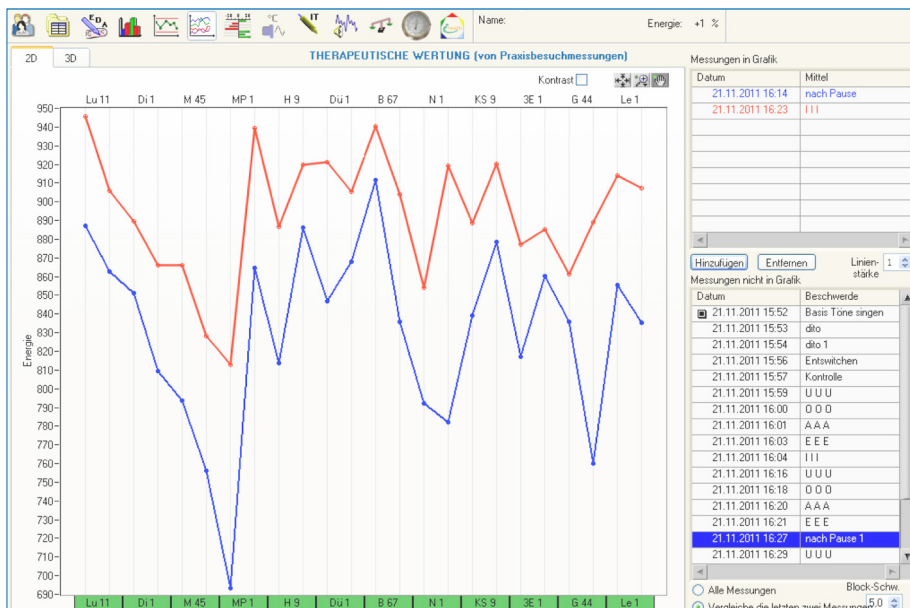


Abb. 2: Ch'i-Verteilung im Netz der Meridiane: blau = vor dem Vokal-Singen, rot = nach dem Vokal-Singen.

Singt man nacheinander alle fünf Töne, so erfasst man alle Chakren und das gesamte Netz der Meridiane. Darüber hinaus finden viele weitere Wirkungen statt, die durchweg sinnvoll sind, z. B. eine vibratorische Reinigung der Schleimhäute, der Muskeln und der Matrix bis hin zu den Zellmembranen. Hier werden Obertöne wirksam, die in den Bereich des Ultraschalls hineingehen.

Bedenken wir, dass keine anatomische Körperstruktur sich in völliger Ruhe, sondern in andauernder mechanischer Vibration befindet.

Nazarov entwickelte auf dieser Basis seine Biomechanische Stimulation (siehe: http://www.fitnesstribune.com/arc/ift102_6.html). Solche Vorgänge werden aktiviert.

Man kann nun über je ca. 20 Sekunden das Singen der fünf Vokaltöne durchführen: U, O, A, E und I. Beim I kann es eventuell zu einer stehenden Welle im knöchernen Schädel kommen, was man deutlich und angenehm zu spüren bekommt. Bezüglich der Meridiane gilt dasselbe wie beim Entschwitzen: neben dem subjektiven Wohlfühlerlebnis nach dem Singen kann man den Effekt mittels der Meridiandiagnostik (Abb. 2) objektivieren: das Ch'i steigt an und wird gleichzeitig harmonisiert.

Das Vokalsingen findet bisher bevorzugt im Klostersgesang statt. Im tibetisch-buddhistischen Kulturraum wird vor allem das Om

gesungen, z.B. im Om Mani Padme Hum. Auch Gregorianische Choräle sind sehr vokal-betont.

Zusammenfassung

Eine Kombination der beiden Methoden Entschwitzen und Vokal-Singen führt zu einem Gefühl des Ganzseins und des Einsseins von



Dr. med. Manfred Doepp

ist international renommierter Nuklearmediziner sowie Gründungs- und Vorstandsmitglied der DGEIM (Dt. Ges. für Energetische und InformationsMedizin). Er gilt als Vorreiter der Complementary-Medizin und HRV-Spezialist.

Kontakt:

Seestr. 42, D-83209 Prien
Schmiedgasse 33, CH-9100 Herisau

Körper, Seele und Geist. Man geht voller Energie in die nächsten Stunden hinein. Naturgemäß ist dies daher nicht nur einer Normalperson anzuraten, sondern auch als Weg zur Stärkung der Selbstheilungsvorgänge bei Symptomen oder Erkrankungen. Und sollte man keine Mittel oder Medikamente zur Verfügung haben, kann man solcherart die Selbstheilung erheblich aktivieren. Es ist dies sicher eine der einfachsten und relativ dazu wirkungsvollsten Methoden, dazu kostenlos und ohne Geräte durchführbar.

Praktische Übung

Entsweichen:

<http://youtu.be/fXQqvMjKeec>

Om:

http://youtu.be/AE8n4U_tmuY

Gregorianischer Gesang:

<http://youtu.be/Yi5q0d8QBpM>

Literaturhinweis

Gerz, Wolfgang: *Lehrbuch der Applied Kinesiology (AK) in der naturheilkundlichen Praxis*. Akse Verlag, 2001

Goldman, Jonathan: *7 Geheimnisse der Klangheilung: Die therapeutische Wirkung von Klang auf Körper, Geist und Seele*. Südwest Verlag, 2008

Hufschmidt, H. J.: *Wird durch Muskelvibration eine Eigenreflexreihe erzeugt?* Pflügers Archiv European Journal of Physiology, Volume 267, Number 5 (1958), 508-516, DOI: 10.1007/BF00361737

Nazarov, Vladimir T.: *Optimierung des Menschen. Nazarov-Stimulation Ges. f. Naturheilverfahren mbH (Herausgeber), Poststr.3, 07356 Bad Lobenstein (1996)*

Reimann, Michael: *Mit Vokal-Singen zur inneren Heilung*. Schirner Verlag, 2005

Sevenich, Joachim: *Chakra-Vokal-Training. Chakras und die magische Kraft der Stimme*. Via Nova, 2005

Walther, David S.; David, Michael Gavin; Goodheart jr., George J.: *Applied Kinesiology: Synopsis*. Systems D C Publ (Oktober 1988)