

Irene Lauretti

# MIT DER KRAFT DEINER HÄNDE

Energieheilgriffe  
für schnelles Wohlbefinden



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

© Copyright Text, Grafiken und Fotos: Irene Lauretti

ISBN: 978-3-89845-499-5

1. Auflage 2016

Fotos: Heiner Brackel, Silvia Lauretti-Goldhamer

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim  
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Ich widme dieses Buch meiner Mutter,  
der die in diesem Büchlein vorgestellten  
Energieheilübungen mehrfach  
das Leben retteten!

## HINWEIS

Die Ratschläge, Anwendungen und Übungen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert und in der Praxis erprobt. Dennoch können nur Sie selbst entscheiden, ob und inwieweit Sie diese Vorschläge umsetzen. Die Angaben dieses Buches sind weder ein Ersatz für Medikamente noch für ärztliche oder therapeutische Behandlungen.

Weder Autorin noch Verlag übernehmen für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, indirekte oder direkte Gewährleistungen.

Demzufolge können und sollen die Inhalte dieses Buches keinen Arztbesuch ersetzen und stellen keine Anleitung zur Selbstdiagnose dar. Empfehlungen hinsichtlich Diagnoseverfahren, Therapieformen oder Ähnlichem werden nicht gegeben. Autorin und Verlag übernehmen somit keinerlei Haftung.

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Vollkommene Entspannung	15
Keine Angst	19
Körper, Geist und Seele in vollkommener Harmonie	23
Jogging im Sitzen	31
Klare Gedanken	35
Energiespritze	39
Fitness und Schönheit	41
Freies Atmen	45
Strahlend frische Augen	51
Entspannung der Nerven und Freude im Herzen	55
Wasseransammlungen und Blähungen	61

Leichte Verdauung	65
Fitness für Beine und Füße	69
Fitness für den Rücken	73
Gute Nacht und erholsamer Schlaf	77
Bauchschmerzen und -krämpfe	81
Plötzlich auftretende Zahnschmerzen	85
Halsschmerzen und Erkältung	87
Kopfschmerzen	95
Schlaganfallvorsorge	99
Glückliches Herz	103
Schwindelgefühl	107
Strahlende Vitalität	111
Ausklang	115
Über die Autorin	117

## Einleitung

Gehören Sie zu den Menschen, die oft gestresst sind, kaum Zeit für ausreichend Bewegung finden und dennoch gerne fit, ausgeglichen und natürlich schön sein möchten? Würden Sie gerne eine kinderleichte, aber hocheffiziente Selbsthilfemethode kennenlernen, die Ihnen nicht nur teure Wellnessbehandlungen ersparen kann, sondern Sie zu jedem Zeitpunkt und in jedem Bereich Ihres Lebens in wenigen Minuten Ihr Bestes geben lässt?

Dann haben Sie mit diesem Büchlein mit seinen wirkungsvollen, aber leicht und schnell auszuführenden Energie-Selbsthilfegriffen genau die richtige Wahl getroffen.

Alles, was Sie für dieses einzigartige Wellnessprogramm im Sitzen benötigen, sind Ihre Finger und Hände. Durch sanftes Halten bestimmter Finger und/oder Berühren bestimmter Energiepunkte

am Körper erreichen Sie jeden Bereich Ihres Seins, können gezielt Beschwerden lösen und bequem und ohne sich dafür bewegen zu müssen Ihre Energiereserven wieder auffüllen! Als solches eignen sich die in diesem Büchlein vorgestellten Energieheilgriffe perfekt für kurze und längere Pausen im Büro, für die Zeit im Bus, in der Bahn, im Flugzeug, für zu Hause vor dem Fernseher oder für die Entspannung in der Natur.

Wichtig:

Da jeder der Energieheilgriffe *stets* dazu beiträgt, Körper, Geist und Seele als Ganzes zu harmonisieren, verhilft jeder einzelne Energieheilgriff zu umfassendem Wohlbefinden.

Mit anderen Worten, egal welche der einfach auszuführenden Energieheilgriffe Sie wählen, Sie können nichts falsch machen. Die meisten Energieheilgriffe können und sollten auf der linken und rechten Seite des Körpers angewandt werden, jedoch ist eine beidseitige Anwendung nicht unbedingt erforderlich, da die Wirkung generell ganzheitlich ist.



*Mit der Kraft deiner Hände* ist in erster Linie für die Selbsthilfe gedacht, Sie können die Energieheilgriffe jedoch nach Wunsch auch bei anderen Personen, beispielsweise bei Ihrem Partner oder Ihren Kindern, anwenden.

## Warum verbessern die Energieheilgriffe Ihr Wohlbefinden?

Bereits im Altertum war den Menschen bewusst, dass die Voraussetzung für einen gesunden Körper und ein ausgeglichenes Gemüt der freie Fluss der Lebensenergie ist. Auf diesem Wissen basiert die japanische Heilkunst Jin Shin Jyutsu®, welche die Grundlage für die folgenden Energieheilgriffe bildet.

Durch das Halten einzelner Finger und/oder bestimmter Körperstellen können Sie Ihre Lebensenergie, die auf bestimmten Energiebahnen durch den Körper fließt, harmonisieren. Diese Energiebahnen beginnen und enden in Ihren Fingern und kreuzen sich an bestimmten Punkten in Ihrem

Körper. Wenn Sie einzelne Finger halten und/oder bestimmte Körperstellen berühren, lösen sich Energieblockaden, so dass die Lebensenergie wieder frei und harmonisch fließen kann. Die angegebenen Selbsthilfegriffe können jederzeit und so lange Sie es wünschen angewendet werden. Sie wirken nicht gegen Medikamente oder sonstige Therapien, sondern unterstützen diese vielmehr, da sie den Körper kräftigen und die Selbstheilungskräfte mobilisieren. Da jeder Energieheilgriff zahlreiche Funktionen im Körper harmonisiert, finden Sie dieselbe Fingerstellung oft in mehreren Programmen bzw. für die Harmonisierung unterschiedlicher Beschwerden. Sie sollten auch wissen, dass häufiges Anwenden der Energieheilgriffe deren Wirkung verstärkt, so dass Ihre Vitalität und Fitness umso mehr zunimmt, je öfter und länger Sie die Energieheilgriffe anwenden!

## Wie nutze ich dieses Büchlein?

- Wählen Sie das Programm, welches Ihren Bedürfnissen am meisten entspricht. Zum Bei-

spiel: Wenn Sie unter Ängsten oder Panikattacken jeglicher Art leiden, dann wählen Sie das Programm »Keine Angst« auf Seite 19 ff.

- Die meisten Programme bestehen aus zwei Energieheilgriffen (A, B). Es genügt, einen davon anzuwenden, vielleicht möchten Sie aber auch den oder die anderen Energieheilgriffe des Programms ausprobieren, um die für Sie wirkungsvollste Übung herauszufinden.
- Folgen Sie einfach den Anweisungen für die einzelnen Energieheilgriffe und überprüfen Sie Ihre Fingerstellung mit dem entsprechenden Bild. Sie brauchen sich nicht auszuziehen – legen Sie einfach sanft Ihre Hand und/oder die Finger wie angegeben über der Kleidung auf. Verbleiben Sie (sofern nicht anders angegeben) mindestens 10 Minuten in der jeweiligen Position, um eine optimale Wirkung zu erzielen.

Sie können die Energieheilgriffe jederzeit und so lange anwenden, wie Sie es wünschen.

Je länger und öfter Sie die Griffe anwenden, desto tiefgreifender ist die Wirkung, desto

vitaler fühlen Sie sich! Wenn Sie die Energieheilgriffe bei anderen Personen anwenden, reichen normalerweise 10 Minuten.

- Die meisten Energieheilgriffe können auf der rechten und linken Körperseite angewandt werden. Für bestmögliche Ergebnisse sollten sie beidseitig angewandt werden, wobei die Wirkung der Energieheilgriffe generell übergreifend wirkt, d. h. wenn Sie einen linken Energieheilgriff nutzen bzw. Finger halten, wird auch Ihre rechte Körperseite davon profitieren.

*Entspannen Sie, während Sie die Energieheilgriffe anwenden. Atmen Sie bewusst ein und aus und lassen Sie die Schultern fallen. Sie müssen nicht schweigen, aber Sie verstärken die Wirkung der Energieheilgriffe, wenn Sie für diese wenigen Minuten bewusst abschalten. Die Energieheilgriffe verstärken die Intuition. Achten Sie daher auf eventuelle Eingebungen und meditieren Sie über folgendes Zitat:*

»Wahres Tun ist Sein.«

Laotse

## Vollkommene Entspannung

Diese beiden einfachen, aber sehr kraftvollen Energieheilgriffe helfen Ihnen, den Alltag hinter sich zu lassen und zu entspannen. Gleichzeitig werden Sie mit frischer Energie versorgt, so dass Sie sich wie neugeboren fühlen.

Die beiden Griffe »nabeln« uns im wahrsten Sinne des Wortes an die Quelle an und sind besonders geeignet zum »Ankommen«; wenn Sie z. B. den Tag im Büro beginnen oder diesen beenden und sich im Bus oder in der Bahn (oder dem Flugzeug) auf dem Nachhauseweg befinden oder wenn Sie nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause gekommen sind, dann sind diese beiden Übungen genau das Richtige für Sie!

Lehnen Sie sich zurück, entspannen Sie sich und lassen Sie den Atem frei fließen. Lassen Sie Sorgen und Nöte beim Ausatmen los und empfangen Sie den reinen Lebensatem beim Einatmen.

- Ⓐ Kreuzen Sie Ihre Arme über der Brust und legen Sie Ihre Finger auf den äußeren Rand der Schulterblätter unter den Achselhöhlen. Sie geben sich sozusagen selbst eine große Umarmung. Atmen Sie bewusst 36 Atemzüge, wobei Sie jeweils beim Ausatmen zählen.

Und/oder

- Ⓑ Legen Sie einfach die Fingerspitzen der linken Hand auf die Mitte der rechten Handfläche und die Fingerspitzen der rechten Hand auf die Mitte der linken Handfläche. Sie können beide Handflächen gleichzeitig halten oder nacheinander, so wie es für Sie am bequemsten ist.

A



B





## Keine Angst

Angst ist die Volkskrankheit Nummer eins und die wahre Wurzel fast aller seelischen und körperlichen Beschwerden. Es gibt wohl kaum jemanden, der nicht gelegentlich unter Ängsten oder Panikattacken leidet und dem gewisse Ereignisse nicht »die Kehle zuschnüren«.

Das muss jedoch nicht sein. Die beiden folgenden Energieheilgriffe verhelfen Ihnen zu innerer Ruhe und Gelassenheit und lassen Sie Ihre Ängste schnell vergessen!

- Ⓐ Umschließen Sie den Zeigefinger der einen Hand mit den Fingern der anderen Hand. Sie brauchen nicht fest zu drücken, legen Sie die Finger nur leicht um den Zeigefinger und spüren Sie, wie sich Ihre Angst auflöst.

Und/oder

- Ⓑ Kreuzen Sie die Arme vor der Brust, legen Sie die Finger der linken Hand unter Ihr rechtes Schlüsselbein und die Finger der rechten Hand unter Ihr linkes Schlüsselbein, und zwar jeweils in der Mitte.



B

