

### 3 der wichtigsten Tipps nach 30 jähriger Erfahrung

Nachdem ich mittlerweile über 30 Jahre in selbstständiger therapeutischer Tätigkeit bin, möchte ich meine 3 wichtigsten Erkenntnisse mitteilen.

1. Gib Entzündungen keine Chance.
2. Bewege dich ausreichend, aber adäquat zu deinem körperlichen Zustand.
3. Beschäftige dich täglich mit deinem Inneren, mit Hilfe deiner Atmung.

Zu 1. Um stillen Entzündungen, die meist keine Symptome zeigen, vorzubeugen, ist es wichtig einige Parameter aus dem Vollblut testen zu lassen: Omega 3-Index, Vit-D-Wert, CRP, Blutsenkung und die wichtigsten Elektrolyte. Leider werden die meisten dieser Werte nicht von den Kassen bezahlt; und dies obwohl genügend gute wissenschaftliche Studien vorhanden wären.

Des Weiteren ist raffinierter Zucker in allen Formen möglichst strikt zu vermeiden, da er quasi als Brennstoff für Entzündungen fungiert. Gleichzeitig sind aber gute Kohlehydrate und der süße Geschmack sehr wichtig. Also entdecke wieder die Süße in Karotten, Topinambur, Süßkartoffel, Datteln, Feigen und ähnlichen natürlichen Lebensmitteln.

Zu 2. Beginne Bewegung, in dem du auf deinen Körper hörst; deine Bänder, deine Faszien erzählen dir vieles. 4-5 mal pro Woche solltest du durch Aktivität ins Schwitzen kommen und dich dabei mindestens 30 Minuten freudvoll bewegen.

Zu 3. Es gibt viele verschiedene Meditationsarten, aber auch andere Wege, wie Waldspaziergänge, um in deine eigene Mitte zu kommen.

Für mich war nach vielen Jahren QiGong-Praxis der Weg von Gerd Bodhi Ziegler ausschlaggebend, in meine innere Mitte und damit in die innere Ruhe zu gelangen.

Bodhi nennt diesen Zugang Selbstkontakt. Dieser beginnt ganz einfach damit, mit Hilfe deiner Atmung, das in dir wahrzunehmen, was in diesem Moment gerade da ist, bzw. fühlbar ist. Das können Gedanken, Emotionen, Schmerzen oder auch nichts Benennbares sein. Fühle es und tue nichts damit. Nimm es wahr, ohne dich damit zu identifizieren.

Atme weiter, ohne Anstrengung und beobachte dein Inneres, wie mit einem Scheinwerfer, der dich von innen her beleuchtet.

Oft sind es dann Verletzungen, die auftauchen und beachtet werden wollen. Schuld, Scham oder Glaubenssätze wie z.B. „ich bin nicht gut genug, so wie ich bin“ kommen zum Vorschein. Gib diesen Energien Raum durch inneres Fühlen; das kann zu Tränen führen.

Mit weiteren Atmen wird sich in wenigen Minuten deine innere Wahrnehmung verändert haben. Deine Atmung wird meist leichter und offener, je mehr du deine innere Wahrheit, das was gerade da ist, annimmst. Die Sehnsucht zur „DEINER“ Wahrheit darf gestärkt und genährt werden.

[www.osteopathie.works](http://www.osteopathie.works)

<https://www.gerd-bodhi-ziegler.com/seminare/heilung/>