



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

- Horizonte öffnen -

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf oeins, UKW 106,5 MHz am 2.Montag des Monats

Tipp des Monats August 2009: **„Den Hauptzentralstrom harmonisieren“** **von Dr. med. Markus Dongowski** (Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Oldenburg)

Der Hauptzentralstrom, das ist der Strom, der uns direkt wieder an die universelle Lebensenergie anschließt, und Mary Burmeister – sie hat Jin Shin Jyutsu in den Westen gebracht, hat uns eine ganz einfache Übung gegeben, wie wir diesen Hauptzentralstrom, eigentlich den wichtigsten Strom, den wir harmonisieren können, wie wir das mit einer ganz einfachen Übung machen können. Wir nehmen uns einfach mal selbst in den Arm, indem wir mit unseren Händen in die Achselhöhlen gehen, jeweils rechts und links, halten die Arme über Kreuz und nehmen uns selbst in den Arm, und fangen an, wenn wir uns so halten, einfach bewusst auszuatmen. Atmen ganz tief aus und empfangen bei der Einatmung eine Fülle von frischer und harmonisierter Lebensenergie. Je häufiger wir diese Übung machen, merken wir, dass der Atem immer ruhiger und gleichmäßiger wird. Mit dem Strömen, dem Halten von Energieschloss 26, was die Bedeutung vollständig hat, werden wir immer mehr in Ruhe und in unsere Mitte kommen. Wir atmen immer tiefer aus und empfangen bei der Einatmung eine Fülle von frischer und gereinigter Lebensenergie.

Dies ist eine von mehreren Möglichkeiten unseren wichtigsten Strom, den Hauptzentralstrom, zu harmonisieren.

Weiterführende Literatur zum Selbststudium und Ausprobieren:

- **Alice Burmeister**, Heilende Berührung, Verlag: Droemer/Knaur (Mai 2000),
ISBN-10: 3426870908;
ISBN-13: 978-3426870907
- **Waltraud Riegger-Krause**, Jin Shin Jyutsu, Verlag: Südwest-Verlag (April 2005),
ISBN-10: 3517068209;
ISBN-13: 978-3517068206
- **Brigitta Meinhardt**, Jin Shin Jyutsu für die Seele, Verlag: Droemer/Knaur (Mai 2007)
ISBN-10: 3426873559,
ISBN-13: 978-3426873557

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion: horizonte@wissensimpulse.de

Studiogäste:

HP Eika Bindgen, 0441- 40 86 43 1

Dr. Markus Dongowski, 0441- 25 02 3

Cäcilienplatz 1, 26122 Oldenburg