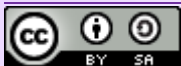




Psychisch-physische Entsprechungen

www.damaris-aulinger.de

*Damaris Aulinger - Ganzheitliches Gesundheitsmanagement//Kurse-Workshops-Coaching
www.damaris-aulinger.de - post@damaris-aulinger.de 76829 Landau/Pfalz*



Alle Unterlagen von Damaris Aulinger stehen unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland Lizenz.



Aus ganzheitlicher Sicht, ist es wichtig den Körper von unten nach oben aufzurichten.

„Der Baum wird in die Erde gepflanzt, schlägt Wurzeln und je nach Witterung, Sonneneinstrahlung und anderen Umwelteinflüssen, wächst er auch nicht immer ganz gerade nach oben.“

So kann man das auf den Körper projizieren:

Wir stehen mit beiden Beinen (im besten Fall) auf dem Boden, fühlen uns verbunden, je nach Erziehung, Ereignissen, Einflüssen von außen oder z.B. Druck den wir uns selbst machen, windet sich der Körper. Der Körper hat einen Halteapparat in sich, der das stützt, um größeren „Schaden“ abzuwenden, allerdings manifestiert sich so auch leicht eine Fehlstellung oder eine Verspannung.

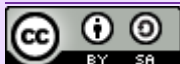
Um zu wissen, warum man gerade am Knie, am Kopf, im Bauch oder sonstwo Auffälligkeiten findet oder spürt, habe ich diese kleine Übersetzungsmöglichkeit geschaffen.

Wichtig dabei ist immer auch zu wissen, ist es rechts oder links. Rechts ist die Seite im Jetzt und Außen, links die Seite des Alten und Unbewusst (es schlummert in dir).

Alle Nerven, die alle Organe und Hautpartien des Körpers versorgen, laufen an der Wirbelsäule entlang. Ist einer davon nur angedrückt, z.B. im mittleren BWS-Bereich, kann der Magen Schwierigkeiten machen. Ist es weiter oben an der BWS, kann es mit Atemproblemen oder einem Ziehen in den Arm einhergehen.

Ich will hier nur einen kleinen Einblick in die Vielfältigkeit des Körpers ermöglichen.

*Damaris Aulinger - Ganzheitliches Gesundheitsmanagement//Kurse-Workshops-Coaching
www.damaris-aulinger.de - post@damaris-aulinger.de 76829 Landau/Pfalz*



Alle Unterlagen von Damaris Aulinger stehen unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland Lizenz.



Die Finger:

Jeder Finger hat seine eigene Bedeutung.

Der Daumen steht für den Druck, den du dir selbst machst oder dir jemand anderes macht.

Der Zeigefinger steht für das Ego und Angst.

Der Mittelfinger steht für Wut und auch das Männliche.

Der Ringfinger steht für Vereinigung oder Trauer.

Der kleine Finger steht für Familie und/oder Rollenspiel darin.

Du kannst sie halten (das ist ein Energie-Strömen) ohne dich dabei zurückziehen zu müssen und ist dadurch gut in den Alltag integrierbar.

Versuchs mal:

Der Daumen ist der Selbstwert-Finger (z.B. bei Einsamkeit, Sorgen)

Der Zeigefinger ist der Mut-Finger (z.B. bei Unsicherheit, Angst)

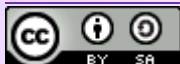
Der Mittelfinger ist der Gelassenheits-Finger (z.B. Wut, genervt sein, Ärger)

Der Ringfinger ist der Gute-Laune-Finger (z.B. bei Traurigkeit, depressive Stimmung)

Der kleine Finger ist der Sonnenschein-Finger (z.B. bei Stress, Überforderung, Konzentration)

Ca. 3-5 min. halten und dabei auf den Atem achten. Nicht zu tief und scharf, sondern bewusst in den Bauch und ganz weich.

*Damaris Aulinger - Ganzheitliches Gesundheitsmanagement//Kurse-Workshops-Coaching
www.damaris-aulinger.de - post@damaris-aulinger.de 76829 Landau/Pfalz*



Alle Unterlagen von Damaris Aulinger stehen unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland Lizenz.



Die Hüfte steht für unsere Mitte. Wenn du nicht in deiner Mitte bist, wird es auch die Hüfte nicht sein können.

Ist es die rechte oder die linke Hüfte?

Drückt sie beim Vorwärtsgehen oder bei Rückwärtsbewegungen?

Nach außen oder nach innen?

Die Knie stehen für das Vorwärtskommen im Leben.

Je nachdem, welche Bewegung unangenehm ist, kann dir sagen in welche Richtung du schauen solltest.

Beugst du dich irgend jemandem oder irgendetwas?

Ist es, wenn du das Knie links oder rechts drehst?

Und auf welcher Seite ist es?

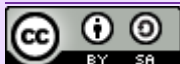
Wir haben zwar überall im Körper Bänder, aber nach meiner Erfahrung, hat das **Sprunggelenk** vorrangig mit den Verbindungen zu anderen zu tun.

Das Sprunggelenk ist eines der labilsten Gelenke des Körpers und hat die meiste Last zu tragen.

Wie oft knickt man um ohne dem groß Beachtung beizumessen?

Sogar mit den Selbsthilfeübungen des Sprunggelenks gehen die Meisten eher inkonsequent um.

Damaris Aulinger - Ganzheitliches Gesundheitsmanagement//Kurse-Workshops-Coaching
www.damaris-aulinger.de - post@damaris-aulinger.de 76829 Landau/Pfalz



Alle Unterlagen von Damaris Aulinger stehen unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland Lizenz.



Mache dir immer wieder bewusst, dass diese Übungen eine Vorsorgemaßnahme sind. Oft spürt man keine Auffälligkeit in dem Bereich und trotzdem könnte es sein, dass dort etwas nicht so ganz in Ordnung ist.

Der Körper ist ein ziemlich komplexer Mechanismus. Schwächelt an einer Stelle etwas, kann sich das an anderer Stelle auswirken. Das sind alles Verbindungen, die zur Deutung deiner Auffälligkeiten beitragen...können.

***Das Becken** sorgt für die Stabilität. Es verbindet unten und oben.*

Die untere Basis ist das Becken. Ist dort etwas aus dem Lot, ist der ganze Fluss nach oben als auch nach unten „gestört“.

*Das **ISG** gehört thematisch noch zum Becken. Allerdings liegt da die Ursache oft in Kreuzbein und ISG (Ileosacralgelenk).*

Prinzipiell ist es so, dass das Kreuz-Darmbein-Gelenk oder ISG, die Basis der Wirbelsäule bildet, da es die einzige Verbindung vom mobilem Teil (Wirbelsäule) zum stabilen Teil (Becken) bildet.

Im Grunde genommen lasten auf dem Gelenk die gesamten knöchernen Strukturen des Oberkörpers.

Reine ISG-Beschwerden kommen sehr selten vor.

*Damaris Aulinger - Ganzheitliches Gesundheitsmanagement//Kurse-Workshops-Coaching
www.damaris-aulinger.de - post@damaris-aulinger.de 76829 Landau/Pfalz*



Alle Unterlagen von Damaris Aulinger stehen unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland Lizenz.



Es steht auch für Unklarheiten -Menschen, die sich in einem Umbruch auf privatem/beruflichen Weg befinden/befunden haben, sind häufig im Zwiespalt mit sich.

Verstand und Unterbewusstsein (Kopf und Bauch/Herz) sind dabei sehr stark auseinander geklafft.

Dieser Bereich hat auch häufig mit der Weiblichkeit zu tun (kann trotzdem beim Mann auch sein ;-)). Durch ISG können auch Beschwerden im Unterbauch-/Geschlechtsorgane/-bereich sein und der wiederum steht in Verbindung zu einer weiblichen Energie.

*Die Entsprechungen der einzelnen **Wirbel** sieht man ganz gut auf den Tabellen der Dorn-Methode, die man im Internet findet.*

***Der gesamte untere Bereich** steht für Finanzielles und Bindungen. Rechts Aktuelles und im Bewusstsein, links Altes und meist unbewusst.*

Die Verbindungen zu Bauch (Ober-/Unterbauch), Beinen, Darm etc. kann man ganz gut in die Zuordnung mit einschließen.

Der untere Oberbauch oder obere Unterbauch steht auch für eine männliche Energie. Das muss nicht (ist es auch meist nicht) die eigene sein.

*Damaris Aulinger - Ganzheitliches Gesundheitsmanagement//Kurse-Workshops-Coaching
www.damaris-aulinger.de - post@damaris-aulinger.de 76829 Landau/Pfalz*



Alle Unterlagen von Damaris Aulinger stehen unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland Lizenz.



*Die Entsprechungen im Bereich der **Brustwirbelsäule** können sehr vielfältig sein. Sie betreffen auf jeden Fall den Magen, die Brust, das Herz, Lunge, Nieren, Leber und auch die Arme/Hände.*

Für die einzelnen Wirbel sieht man das wieder am besten auf einer der Dorn-Tabellen aus dem Internet.

***Die Schultern** sind vor allem bei Frauen gern angespannt, stehen für die Lasten die getragen werden.*

Die Handtasche, die nur auf einer Schulter getragen, der Arm, der alleine nach oben genommen wird, die Lasten, die wir uns aufbürden (lassen).

Sehr oft liegt schon viel an der Haltung, dass eine Seite höher steht als die andere. Natürlich spielt da auch wieder rechts und links eine Rolle und wo genau sie schmerzt.

Menschen, die viel am PC arbeiten und dabei die Maushand immer weiter vorschieben, als die andere -Lehrer, die noch an die Tafel schreiben...

Achte mal auf deine Handgriffe, wie du was trägst und spüre rein, ob sich da nicht immer automatisch eine Seite mehr verkrampft anfühlt.

*Damaris Aulinger - Ganzheitliches Gesundheitsmanagement//Kurse-Workshops-Coaching
www.damaris-aulinger.de - post@damaris-aulinger.de 76829 Landau/Pfalz*



Alle Unterlagen von Damaris Aulinger stehen unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland Lizenz.



Bei der **Halswirbelsäule** ist es ganz besonders wichtig zu schauen wo genau der Schmerz ist, reinzuspüren wo er her kommt. Welche Seite ist eingeschränkter, was steht in Verbindung, wenn ich den Kopf nach links, rechts, unten oder oben neige?

An den obersten Halswirbel (Atlas) ist ganz besonders schwer ran zu kommen. Er macht auch oft bei Fehlstellung Kopfschmerzen.

Mit den Halswirbeln hängen ganz viele Dinge zusammen: Hals/Kehle, Augen, Nase, Ohren, Gesicht, Kopf und auch Schultern.

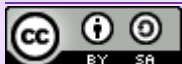
Der Kopf ist ein sehr komplexes Werk ;-). Durch diese Übungen kannst du dir zwar schon viel erleichtern, aber da gibt es noch die ganzen Strukturen am Kopf selbst. Alleine die Suturen (Schädelnähte) gäben einen eigenen Workshop her. Diese sind beweglich, aber oft leicht verklebt. Können aber mit bestimmten Griffen wieder gelockert werden.

In der Kopfschmerz- und Migränetherapie (nach Kern) z.B. befasst man sich nicht nur mit dem Kopf allein, sondern greift auch alle Verbindungen auf.

Du kannst, falls dir kein Partner zur Verfügung steht, deine Finger dorthin visualisieren...wie sie diese Übungen ausführen. Lege dich dazu hin, achte darauf, dass dein Kopf ganz entspannt...ganz entspannt, auf der Unterlage liegt. Dann stellst du dir vor, wie deine Hände und Finger diese Übungen ausführen. Dein Kopf muss sich dazu nicht mal bewegen, er bleibt ruhig liegen.

Probiere es aus...es kann funktionieren!

Damaris Aulinger - Ganzheitliches Gesundheitsmanagement//Kurse-Workshops-Coaching
www.damaris-aulinger.de - post@damaris-aulinger.de 76829 Landau/Pfalz



Alle Unterlagen von Damaris Aulinger stehen unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland Lizenz.