



Leseprobe

Donna Eden, Dondi Dahlin
Mehr Energie in fünf Minuten

Fit und gut gelaunt - mit einfachen Übungen

Bestellen Sie mit einem Klick für 5,00 €



Seiten: 112

Erscheinungstermin: 16. April 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Buch

Donna Eden greift in diesem Buch auf ihre mehr als fünfunddreißig-jährige Erfahrung zurück und gibt den Lesern eine einfache Einführung in die wichtigsten Energiemedizin-Übungen, die sie empfiehlt, wenn man sich jünger, glücklicher, wacher und weniger ängstlich fühlen möchte.

Das Buch enthält ein Fünf-Minuten-Energieprogramm für jeden Tag, mit dem jeder die natürliche Energie seines Körpers wieder in Fluss bringen kann, und stellt spezielle Energiemedizin-Übungen vor, mit denen sich alle möglichen Gesundheitsbeschwerden – von Kopfschmerzen und Übelkeit bis zu Schlafstörungen und gewöhnlichen Erkältungen – behandeln lassen. Ein wichtiges Buch für alle, die ihre Allgemeingesundheit und ihr Wohlbefinden steigern möchten.

Autorinnen

Donna Eden ist Pionierin auf dem Gebiet der Energiemedizin. Seit mehr als dreißig Jahren hält sie Vorträge in der ganzen Welt und wird häufig von schulmedizinischer und alternativ-medizinischer Seite konsultiert.

Dondi Dahlin, Donnas jüngere Tochter, wuchs mit Energiemedizin im Alltag auf und kennt sie seit ihrer Kindheit. Als Rednerin hielt sie in über zwanzig Ländern Vorträge und leitete Workshops.

Donna Eden
Dondi Dahlin

Mehr Energie in fünf Minuten

GOLDMANN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Dieses Buch ist bereits unter der Nummer 17470 im Goldmann Verlag erschienen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2018

Copyright © 2015/2018 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2012 der Originalausgabe by Donna Eden

Alle Rechte vorbehalten

Diese Ausgabe wurde veröffentlicht in Übereinstimmung mit Jeremy P. Tarcher, einem Imprint der Penguin Group (USA) LLC, einer Penguin Random House Company

Originaltitel: *The Little Book of Energy Medicine*

Originalverlag: Jeremy P. Tarcher, ein Imprint der Penguin Group (USA) LLC

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: FinePic®, München

Übersetzung: Susanne Löttscher

Redaktion: Miriam Vollrath

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

CH · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-17755-4

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*Für unseren Sohn und Enkel Tiernan
und seine Großeltern väterlicherseits,
Rosemary und Albert Devenyns*

Inhalt

Einführung	II
Was genau ist Energiemedizin, und wie wirkt sie?	13
Welche Vorteile bietet die Energiemedizin? ..	17
Wem nützt Energiemedizin?	18
Kann jeder Energiemedizin einsetzen?	20
Was Energiemedizin ist und was nicht	21
Erste Schritte	23
So benutzen Sie dieses Buch	24
Meridiane, Akupressurpunkte, Chakren und die Aura	25
Energieübungen bei allgemeinen Beschwerden	31
Angst-Klopfübung/ <i>Angst</i>	32
Brücke (Hook-up)/ <i>Panik</i>	34
Brücke (Hook-up) für einen Freund/ <i>Koordination</i>	36
Das Gift herauslassen/ <i>Wut</i>	38
Das Keltische Netz/ <i>Stärkung der Aura</i>	41

Der Himmel bricht herein/ <i>Einsamkeit,</i> <i>Verzweiflung</i>	45
Die Flamme herunterdrehen/ <i>Blutdruck</i>	48
Die vier Gedächtnis-Klopfpunkte/ <i>Nachlassendes</i> <i>Gedächtnis</i>	51
Die vier Klopfpunkte/ <i>Giftstoffe</i>	53
Dreifach-Erwärmer-Smoothie/ <i>Gedankliche</i> <i>Anspannung, Hitzewallungen</i>	56
Eigene Stresspunkte halten/ <i>Überforderung</i> ...	58
Freude hineinklopfen/ <i>Das Glücksgefühl stärken</i>	61
Gehreflexe/ <i>Erschöpfung</i>	63
Gleichseitige Bewegung und Überkreuz- bewegung/ <i>Heilung</i>	65
Himmel und Erde verbinden/ <i>Schlafstörungen</i> .	68
Kronenzug (Crown Pull)/ <i>Kopfschmerzen</i>	71
Reißverschluss/ <i>Schutz</i>	73
Stresspunkte an der Arm-Rumpf-Verbindung/ <i>Immunsystem</i>	76
Stresspunkte beim anderen halten/ <i>Depressionen, Trübsinn</i>	78
Verschränkungsübung/ <i>Ängstlichkeit</i>	80
Wayne-Cook-Übung/ <i>Klares Denken</i>	82
Wirbelsäulen-Massage/ <i>Immunsystem</i>	85

Das tägliche Fünf-Minuten-Energie- Programm	89
Was ist das tägliche Fünf-Minuten-Energie- Programm, und wie funktioniert es?	90
Die Übungen zum täglichen Fünf-Minuten- Energie-Programm	93
Zur Vertiefung	101
Modelle	103
Register	105

Einführung

Seit fünfunddreißig Jahren unterrichte ich Menschen darin, wie sie mit einfachen Methoden ihre Energie stärken und ihre Gesundheit verbessern können. Aus dieser Erfahrung heraus entstand das vorliegende Buch. Sie können es auf jeder beliebigen Seite aufschlagen und eine Übung finden, die Ihnen hilft, einen klaren Kopf zu bekommen und sich glücklicher, lebendiger und wacher zu fühlen. Ab jetzt können Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen!

Was genau ist Energiemedizin, und wie wirkt sie?

Die Formel $E = mc^2$ des Physikers und Nobelpreisträgers Albert Einstein lässt sich auf ein einfaches Prinzip reduzieren: *Alles ist Energie*. Es gibt *fließende* Energie (so stellen wir uns Energie normalerweise vor) und *erstarrte* Energie (Materie). Alles in der Natur ist entweder Ersteres oder Letzteres – eine bewusstseinsverändernde Vorstellung! Energie belebt tatsächlich jede Zelle und jedes Organ im Körper. Sie ist die Lebenskraft, und, einfach gesagt, wenn Sie Lebenskraft besitzen, dann sind Sie lebendig; wenn nicht, sind Sie es nicht. Die Verbindung Ihres Körpers zu dieser grundlegenden Naturenergie entwickelt sich seit Millionen von Jahren immer weiter. Die Energien, die Ihre Körperfunktionen regulieren, steuern Ihr Immunsystem, Ihre Hormone und alles andere, was Sie am Leben erhält, mit derselben Bestimmtheit, mit der ein Magnet Eisenfeilspäne zu unterschiedlichen Mustern anordnet. Diese Energien besitzen eine erstaunliche Intelligenz. Sie sind viel schlauer als Ihr Intellekt, wenn es um die Erhaltung Ihrer Gesundheit und Ihre Genesung nach einer Krankheit geht. Sie können also Ihre Energien mobilisieren, damit Ihr Körper und Ihr Geist immer in Bestform bleiben. Genau

das bewirkt Energiemedizin. Sie ist die beste Arznei für Ihren Körper.

In der Energiemedizin ist Energie die Arznei und zugleich der Patient: Als Arznei eingesetzt kann Energie Ihre natürliche, überaus wichtige Lebenskraft, die ein Geburtsrecht ist, stärken und sie so lenken, dass Ihre Beschwerden kuriert werden und Ihre Stimmung sich verbessert. Ist Energie der Patient, können Sie geschwächte, gestörte oder aus dem Gleichgewicht geratene Energien wiederherstellen und auch Ihren Körper heilen.

Energiefluss, Balance und Harmonie innerhalb Ihres Körperenergiesystems lassen sich sanft wiederherstellen und erhalten, indem Sie:

- bestimmte Energiepunkte auf der Haut klopfen, massieren oder halten,
- Ihre Hand entlang bestimmter Energiebahnen über Ihre Haut bewegen oder kreisen lassen,
- Übungen durchführen oder Haltungen einnehmen, die beruhigend und erneuernd wirken,
- einen bestimmten Bereich Ihres Körpers mit heilenden Energien umgeben.

So wie es in der Apotheke unterschiedliche Medikamente gibt, existieren auch verschiedene Arten von Energiemedizin. Viele gehen auf uralte Heiltraditio-

nen wie Yoga, Qigong, Shiatsu und Akupunktur zurück. In China hat man Akupunkturnadeln aus Stein gefunden, die achttausend Jahre alt sind. Ötzis Haut wies Hauttätowierungen auf, die den Akupunkturpunkten entsprechen, die zur Behandlung seiner Arthritis und seines Magenleidens herangezogen wurden, wie eine Laboranalyse der Eismumie ergab. Moderne Energiemedizin umfasst Healing Touch (Heilende Berührung), Therapeutic Touch (Therapeutische Berührung), Touch for Health (Gesund durch Berühren), Reiki und Energetische Kinesiologie. Der Begriff »Energiemedizin« ist seit den 1980er Jahren gebräuchlich und wurde in den USA vor kurzem zum Modewort, nachdem er in der *Oprah Winfrey Show* und in *The Dr. Oz Show* erwähnt worden war.

Energiemedizin stellt einerseits eine Ergänzung zu anderen medizinischen Heilverfahren dar, andererseits ist sie ein vollständiges System zur Selbstbehandlung und Selbsthilfe. Sie ist bei körperlichen Krankheiten sowie emotionalen oder geistigen Störungen einsetzbar und kann ein hohes Maß an Wohlbefinden sowie Höchstleistungen fördern. Energien – ob elektromagnetische oder eher feinstoffliche – bilden die dynamische Infrastruktur des physischen Körpers. Die Gesundheit des Körpers spiegelt den Fluss, das Gleichgewicht und die Harmonie die-

