

Maria Holl

Tinnitus lindern - und zur Ruhe finden

Reading excerpt
[Tinnitus lindern - und zur Ruhe finden](#)
of [Maria Holl](#)

Publisher: Kamphausen Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b19867>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
<http://www.narayana-verlag.com>



LEKTION 3

Sie sind jetzt bei der dritten Lektion angekommen. Wenn Sie diese Lektion durchgearbeitet und Ihr neues eigenes Programm für die nächste Zeit zusammengestellt haben, haben Sie eine Reihe von für Sie neuen Übungen gelernt. Wenn Sie bemerken, dass die Vielfalt der Übungen Sie irritiert, legen Sie das Buch für eine Weile zur Seite und üben so lange die Übungen der ersten 2 Lektionen, bis sie Ihnen langweilig werden. Sie können sich auch einen Termin in Ihren Kalender schreiben: „In ca. 4 Wochen weiterarbeiten mit dem Tinnitus-Buch.“ Nach dieser Lektion haben Sie genügend Übungen für einige Wochen.

Falls Sie zu den Personen gehören, die mehr „Futter“ brauchen, erarbeiten Sie im Zeitraum von je 14 Tagen eine weitere Übung, bis Sie an dem Punkt ankommen, wo die Vielfältigkeit der Übungen Sie zu irritieren beginnt. Die Pausen zwischen den einzelnen Lektionen können zwischen 4 und 6 Wochen liegen. Wählen Sie die Pausen nicht länger.

Bitte richten Sie sich Ihren Raum wieder schön und angenehm her. Achten Sie darauf, dass es warm genug ist und Sie sicher sein können, dass auch das Telefon nicht stört. Es ist so, als ob Sie nicht zu Hause wären.

Den Körper wahrnehmen

Sie beginnen im Stehen, die Füße stehen schulterbreit auseinander, und die Knie sind leicht angewinkelt. Wenn es geht, schließen Sie die Augen. Falls Ihnen dies unangenehm

ist, drehen Sie sich so, dass Sie in Ihrem Zimmer auf eine Stelle schauen, die Sie gerne sehen.

Sie schauen jetzt aufmerksam nach innen. Wie fühlt sich mein Hinterkopf an? Fühle ich ihn überhaupt? Ist er warm, kalt, klein, groß usw.? Wie fühlt sich meine Kopfhaut an? Wie fühlen sich meine Stirn, meine Augen, die Wangen, Nase und Mund an?

"Ich fühle gar nichts."

Streichen Sie kräftig mehrmals mit der ganzen Hand durch Ihr Gesicht und über die Haare. Wenn sich eine Stelle verspannt anfühlt, reiben Sie etwas mehr. Jetzt richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Hals, Nacken, Schultern, Schulterblätter, Arme und Hände. Sind die Stellen warm, kalt, dunkel, hell, eng, weit usw.? Fühlen Sie nichts, dann reiben Sie Hals und Nacken und klopfen, so weit Sie es schaffen, Ihre Schultern und Arme ab.

"Wie soll ich klopfen?"

Klopfen Sie einfach einige Male Ihre Schultern und Arme von oben an der Schulter über die Außenseite der Arme hinunter und an der Innenseite der Arme zurück. Beginnen Sie mit dem rechten Arm. Nachdem Sie auf beiden Seiten geklopft haben, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Brust, den Raum unter den Achseln, die Seiten Ihres Brustkorbs, die Taille, den Rücken, den Bauch und das Becken. Sie atmen im Stehen in den Unterbauch ein und aus der Handschale, die Sie mit dem Ausatem nach unten bewegen, aus. Machen Sie dies bitte zwischen 3- und 10-mal. Wie oft Sie atmen, hängt von Ihrer Geduld ab. Wenn Sie nichts fühlen, klopfen Sie bitte alle diese Körperteile von unten nach oben und zurück ab. Diejenigen, die etwas spüren, können selbstverständlich auch klopfen.

***"Ach, wie schön,
ich werde ja endlich wach."***

Klopfen weckt uns. Fühlen und spüren Sie weiter Ihren Innenraum, das Becken, die Beine und Füße. Sind die Füße warm oder kalt? Wenn Sie nichts spüren, nehmen Sie gerne Ihre Hand zu Hilfe. Fühlen Sie diese Körperstellen ab, bevor Sie sie auch abklopfen.

"Ich habe kalte Füße."

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die oft kalte Füße haben, machen Sie sich die Mühe, mit den Händen zu fühlen, bis zu welcher Stelle Ihr Fuß kalt ist und wo der warme Bereich beginnt. Dann massieren Sie genau auf der Grenze zwischen Wärme und Kälte. Manchmal hilft das, da die Verspannung, die zu dieser Kälte führt, oft auf der „Grenze“ liegt.

Wenn Sie zu den „Nichtfühlem“ gehören, und Sie sich klar dafür entschieden haben, dann überspringen Sie die nächsten Zeilen.

Das Fühlen zurückerobern Teil 2

Wenn Sie „nicht fühlen“ und hin und wieder den Eindruck haben, dass Ihnen etwas im Leben fehlt, z.B. Liebe, Lust, Leidenschaft, Trauer oder Freude, und Sie entscheiden sich bewusst dafür, wieder zu fühlen, dann lesen Sie diese Zeilen durch und fügen Sie die Übung in Ihre persönliche Übungsliste mit ein. Ein Teil des „Nichtfühlens“ zeigt sich immer an Verspannungen des Nackens oder einer leichten Schiefstellung des Kopfes. Fragen Sie einmal jemanden, der Sie oft sieht: „Wie steht mein Kopf? Ist er leicht nach rechts oder nach links geneigt, oder steht er gerade?“ - „Neige ich den Blick eher nach unten oder eher nach oben?“ Mit diesen Informationen von einer anderen Person stellen Sie sich vor den Spiegel.

LEKTION 9

Wenn Sie den Aufbau der bisherigen Lektionen verfolgen, werden Sie bemerken, dass wir in unseren Übungen von den Zehen und Beinen langsam den Körper nach oben gewandert sind. Wichtig für die Übungen über der Taille ist, dass Sie die Übung des am Körper nach unten fallenden Ausatmens und das Einatmen in das Becken geübt haben. Weiterhin sind die Verlängerung der Zehen und das Verwur-zeln der Sitzhöcker und des Steißbeins wichtig.

Wenn Sie merken, dass Ihnen diese Übungen noch schwer-fallen, wählen Sie bitte nur eine der drei folgenden Übungen und führen Sie diese täglich 3-mal durch.

Sie arbeiten ganztägig und haben keine Zeit dazu? Wählen Sie 3 Zeitpunkte des Tages, z.B. die erste Übungszeit 2 Minuten lang während Sie noch im Bett liegen, die zweite Übungszeit mittags auf der Toilette und die dritte Übungs-zeit abends vor dem Essen. Belohnen Sie sich täglich mit drei Sternen, gemalten Blumen etc. in Ihrem Kalender für jede Übungszeit. Diese 3 Übungen sind neben einigen ande-ren das Zentrum des Übungsbuches. Wenn Sie sich für diese drei kleinen Übungszeiten entscheiden, haben Sie einen entscheidenden Schritt getan.

Diese Übungen werden für Sie in jeder der 2 bis 5 Minuten, die sie dauern, zum Zentrum Ihres Lebens. Ein Mensch mit dem Tinnitus-Symptom ist immer, und das meistens unmerklich, aus dem Zentrum seines Lebens gerückt. Oft sind Arbeit, Pflicht, Familie etc. dafür in den Mittelpunkt des eigenen Lebens gerückt, und das Ohrgeräusch ist, wenn wir die Ablehnung dagegen aufgeben können, ein gutes Signal

dafür, dass wir wieder weniger mit uns im Kontakt sind. Denn meistens wird das Ohrgeräusch dann lauter und noch unangenehmer.

Immer wieder stellen wir in der Praxis bei den Betroffenen fest, dass diese im Zeitraum, bevor der Tinnitus erstmals auftrat, die letzten persönlichen Freuden den Pflichten geopfert haben, z.B. einen Volleyballabend, das Nähen im Frauenkreis, das Lesen der Lieblingsliteratur, das Musikhobby.

Wenn dies auch bei Ihnen der Fall ist, geben wir Ihnen den wichtigen Rat, Ihre Lieblingsbeschäftigung schnellstmöglich wiederaufzunehmen.

Ich habe sogar schon miterlebt, dass sich das Ohrgeräusch allein durch die Aufnahme des alten Hobbys verringert hat. Bitte nehmen Sie auch andere Lebensbereiche unter die Lupe, und schauen Sie genau hin, ob Sie dort in der letzten Zeit Positionen aufgegeben haben, die für Sie wichtig sind.

„Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben!“

Bitte schreiben Sie sich ein Schild mit diesem Satz, und hängen Sie es auf. Dies kann viele Reaktionen in Ihnen hervorholen, von „Unmöglich, so ein Blödsinn“ bis hin zu „Die Autorin hat recht“. Gestehen Sie sich alle Reaktionen zu, und gehen Sie durch Ihre persönliche Abwehr auf sich selber zu. Hinter den Wachsoldaten der Abwehr verbergen sich oft unsere Pflichten und die ach so wichtigen Bedürfnisse und Nöte der anderen.

Dieses Buch ist eigentlich nichts anderes als ein etwas ungewöhnlicher Ratgeber, der Sie wieder in die Mitte Ihres eigenen Lebens führt. Die Menschen in unseren Kursen, die bereit waren, mit ihrer Angst mehr und mehr auf sich selbst

fließende Masse vorzustellen, die bis über meinen Kopf fließen kann.

Atmen Sie einige Male in den Unterbauch ein und an den Ohrläppchen entlang aus. Wenn die Spannung sich löst, kann es vorkommen, dass die Beschwerden kurzfristig stärker oder überhaupt erst spürbar werden. Lassen Sie sich nicht irritieren, atmen Sie so lange nach der Übungsanweisung, bis die Beschwerden verringert oder zumindest wie vorher sind. Dieses Ansteigen der Beschwerden ist ein wichtiger Schritt im Heilvorgang.

Falls Sie die Übungen erst seit kurzer Zeit durchführen, rate ich Ihnen, die Übung nun mit einigen Atemzügen ins Becken und dem Ausatem am Körper entlang nach unten zu beenden.

Mit den inneren Augen heilen

Die anschließende Übung führen Sie bitte nur durch, wenn die Füße warm sind und Sie die Übung des Wachsens der Zehen aus Lektion 3 einfach durchführen können, da durch diese Übung Ihre Heilkraft sehr angeregt wird.

Sie sitzen bequem auf Ihrem Stuhl, Steißbein und Sitzhöcker werden erneut verwurzelt. Die Zehen lassen Sie ganz lang wachsen. Der Einatem ist im unteren Becken, der Ausatem strömt durch Beine und Füße aus den verlängerten Zehen heraus nach außen. Nehmen Sie sich die Ruhe, mindestens 7-mal so zu atmen.

Sie schließen die Augen und stellen sich vor, dass Sie mit Ihren geschlossenen Augen nach innen sehen. Sie schauen mit dem rechten und dem linken Auge gleichzeitig zu Ihrer

Nase, dem Mund, dem Kinn bis hinunter in den Hals. Wenn Sie spüren, dass irgendeine Stelle verspannt ist, dann schauen Sie an dieser Stelle länger liebevoll hin und her. Sie geben der Stelle Aufmerksamkeit und können auch dort hin innerlich lächeln. Dann wandern Sie mit Ihren inneren Augen durch den ganzen Körper. Für den Tinnitus ist es besser, wenn Sie mit Ihren Augen mehr Aufmerksamkeit auf die untere Körperhälfte richten. Lassen Sie sich vom Körper ziehen und rufen. „Hören“ Sie auf Ihren Körper. Fühlen sie die Stellen, die rufen, die schmerzen, und atmen Sie immer ins Becken ein und zu den Füßen aus.

Sie dürfen nur im Kopf- und Ohrraum üben, wenn Sie wirklich verstehen und fühlen, was mit „die Energie muss nach unten fließen“ gemeint ist. Mit dieser inneren Übung hat sich meine Lehrerin Hetty Draayer im Krieg von sehr schweren Organkrankheiten heilen können, in einer Zeit, als es für sie nicht möglich war, einen Arzt aufzusuchen.

Führen Sie diese Übung mit Achtung für Ihren Körper aus. Manchmal entsteht dabei Licht im Körper. Es ist, als hätte jemand einen großen Strahler angeschaltet. Nicht erschrecken, wir bestehen nur aus Licht. Leider haben wir manchmal den Dimmer etwas zu sehr heruntergedreht. Wenn das Licht in uns zunimmt, atmen Sie in das Becken ein und schicken das Licht in alle Ihre unteren Körperräume bis in den letzten Zeh. Falls Sie spüren, dass immer noch viel Licht in Ihnen ist, atmen sie es aus den verlängerten Zehen heraus aus.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Licht bei dieser Übung.



Maria Holl

[Tinnitus lindern - und zur Ruhe finden](#)
Ein Selbsthilfeprogramm

100 pages, pb
publication 2015



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com