

Inhalt

Vorwort.....	9
1. Einführung in Holistic Pulsing	11
2. Bewegung	17
3. Die Geschichte und die Vorteile von Holistic Pulsing.....	26
4. Wie funktioniert Holistic Pulsing?	36
5. Die Verbindung von Körper und Geist	45
6. Die drei Grundelemente des Holistic Pulsing	67
7. Energieblockaden aufdecken	78
8. Im Rhythmus des Lebens Kraft finden	85
9. Selbstbestimmung und Selbstverantwortung.....	91
10. Die Methode des Holistic Pulsing	102
11. Pulsing in der Selbstanwendung.....	108
12. Aktiviere die Aufmerksamkeit nach innen	114
13. Hinweise für den Anwender	118
14. Einführung in die Grundtechnik Körper-Pulsing	123
15. Einführung in die Grundtechnik Körperlinien-Pulsing	126
 Anhang 1	 144
Erfahrungsberichte	147
Anhang 2 Die Deutsche Heilerschule	149

1.

Einführung in Holistic Pulsing

Seit Urzeiten schon wussten Heiler und Schamanen um die Heilkräfte, die Zyklen und die Rhythmen der Natur. Sie wussten auch, dass die Welt um sie herum in ständiger Bewegung und Veränderung begriffen ist.

Dieses Verständnis für die Muster und Rhythmen, die den Dingen der Welt innewohnen, galt ihnen als heiliges Wissen. Es war wichtig, im Einklang mit der Natur und ihren Zyklen zu leben.

Die alten, traditionellen Heiler arbeiteten wirklich ganzheitlich. Sie verstanden die heilenden Kräfte von Rhythmus und Bewegung und ihre Bedeutung für das Bewusstsein. Sie wussten auch, dass Bewegung Blockaden aller Art – physische, mentale, emotionale oder spirituelle – beseitigen kann.

In den meisten alten Kulturen waren rhythmische Bewegung und Tanz ein integraler Bestandteil des Zusammenlebens. Schamanen (Medizinmänner) nutzten Bewegung als Teil der Rituale, mit denen Menschen von körperlichen oder seelischen Leiden geheilt wurden.

Es gibt eine alte chinesische Heilmethode, die Druck auf bestimmte Punkte, Vibrationen, Wiegen und Pulsing einsetzt, damit die Energie freier entlang den Kanälen (den Meridianen) des Körpers fließen kann.

Diese Methode wird auch heute noch angewendet bei chronischer Erschöpfung, Lethargie und arthritischen Schmerzen. Auch die Heiler im alten Ägypten wussten, dass Schmerzen und Krankheit aus energetischen Störungen entstehen, und stimulierten die Energiebahnen, damit Gleichgewicht und Gesundheit wiederhergestellt werden.

Heute ist wissenschaftlich belegt, dass diese Heilungen von Endorphinen, den bei Bewegung vermehrt ausgestoßenen Neurotransmittern, herbeigeführt werden.

Endorphine sind die vom Gehirn produzierten chemischen Stoffe, die Wohlbefinden signalisieren und Glücksgefühle hervorrufen. Sie sind außerdem körpereigene Schmerzmittel.

Endorphine erhöhen den Blutkreislauf und bauen Stress, Verspannungen und Verkrampfungen ab, die sich an einzelnen Körperstellen angesammelt haben.

Wer diesen Zustand bei der Suche nach Wachstum und Selbsterneuerung erreicht, beginnt sich selbst zu heilen: Durch das Entdecken neuer Gefühle und die Freiheit, sich ohne Blockaden ganz durch den Körper auszudrücken.

Auch heute noch ist Bewegung ein unverzichtbarer Teil vieler Heiltraditionen und -praktiken überall auf der Welt. Durch Be-

wegung können tiefgreifende Veränderungen erreicht werden. Der Suchende erschließt sich damit eigene innere Ressourcen: Natürliches, angeborenes Wissen, Weisheit und Selbstheilungskräfte. Wenn man sich diese Tatsache zunutze macht, hat man viel mehr Möglichkeiten, Krankheit zu vermeiden und geistiges, körperliches und spirituelles Wohlbefinden zu erhalten.

Unser Körper ist von Natur aus auf Selbstheilung ausgelegt, aber Blockaden im Fluss der elektromagnetischen Energie verhindern Bewegung und Regeneration der Zellen. Ob die Blockaden nun emotionaler, mentaler oder spiritueller Art sind – durch Bewegung lassen sie sich leicht lösen, so als würde man Dämme einreißen. Die Energie kann wieder frei und ungehindert fließen. Als unschätzbare Ergänzung zu konventionellen Heilmethoden hilft die rhythmische Bewegung des Holistic Pulsing dabei, die Energieblockaden im Körper abzubauen und Effekte von Stress zu reduzieren. Das Gleichgewicht wird wiederhergestellt, indem harmonisch mit der angeborenen Selbstheilungskraft zusammengearbeitet wird.

Man sollte stets in Erinnerung behalten, dass Stress und Krankheit dann entstehen, wenn nicht dem natürlichen Rhythmus gefolgt wird. Die Bewegung im Holistic Pulsing ist ein leichter und sanfter Weg, der uns zu natürlichem Gleichgewicht zurückführt.

Der von uns gewählte moderne Lebensstil und die Gesellschaft, in der wir leben, haben bei vielen von uns zu einem Bruch mit dem natürlichen Rhythmus, dem inneren Wissen und der Erdverbundenheit geführt.

Wir sind in unseren Wohnungen gefangen, in unseren Arbeitsstätten, im Auto auf der Straße. Wir sehen zu, wie unsere Kinder spielen, aber machen nicht mit. Wir gehen nicht mehr barfuß über das weiche Gras, gehen nicht mehr in den Regen hinaus oder am Fluß oder im Wald spazieren, um die kühle, frische Luft einzuatmen. Wir nehmen uns nicht die Zeit, einmal die Sonne aufgehen zu sehen oder einen schönen Sonnenuntergang zu genießen. Wir erlauben uns nicht, in Ruhe den Mond zu beobachten oder Blitz und Donner, wie sie ein Gewitter ankündigen. Wir haben vergessen, welches Obst und Gemüse die Jahreszeit gerade bietet.

Kein Wunder also, dass wir so unausgeglichen sind.

Im Bereich des Heilens, wo man auch schon manchmal von einem Extrem ins andere verfällt, kommen wir nun zum Glück in ein neues Zeitalter, in dem das natürliche Gleichgewicht in allem gesucht wird. Wir wollen ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit, mehr Zeit für die Familie und für uns selbst. Dabei bemerken wir, dass es die Kombination von konventionellen und alternativen Therapien ist, die unserem Körper gut tut.

Und wie macht man das, fragen Sie sich?

Indem wir auf unser Inneres hören und uns auf die Kommunikation zwischen Körper und Geist verlassen.

Es ist nie zu spät, den Kontakt aufzunehmen und unsere natürlichen inneren Ressourcen zu aktivieren. Durch Bewegung öffnen wir die Tür zu dem inneren Raum, den Körper und Geist bilden. Wir müssen lernen, tief in diesen Raum hineinzuhören, um in Verbindung zu kommen mit unserer innersten Intelligenz und unserem innersten Selbst, um es zu erforschen und zu entdecken.

Eine solche tiefere Offenheit und Verbundenheit hilft uns, wie einst den Menschen in alten Kulturen, uns der Wirkungen der Außenwelt auf unsere Energie und unsere Gefühle mehr bewusst zu werden. Dies ermöglicht **jedem von uns** ein heileres, sinnvolles und weiseres Leben.

Mit Holistic Pulsing kann man Schicht für Schicht in die Tiefe gehen und Licht bringen in Bereiche des Unbewussten, die bisher unsere Gedanken und Handlungen bestimmt haben.

Es hilft uns, den Raum einer größeren Stille zu erreichen. Natürlich ist das zuerst vielleicht ein merkwürdiges Gefühl, besonders wenn man noch nie zuvor mit dieser inneren Stille in Berührung gekommen ist. So ist es auch eine Entdeckungsreise in das eigene Innere – man lernt sich selbst kennen.

Viel zu oft leben wir nur vom Kopf her, sind ständig am Planen und Denken, sind ständig unterwegs. Warum ist das für die meisten von uns so, dass wir die Tage ganz ausfüllen müssen, um nicht allein mit unseren Gedanken zu sein? Warum können wir nicht einfach nur da sein und sie zulassen?

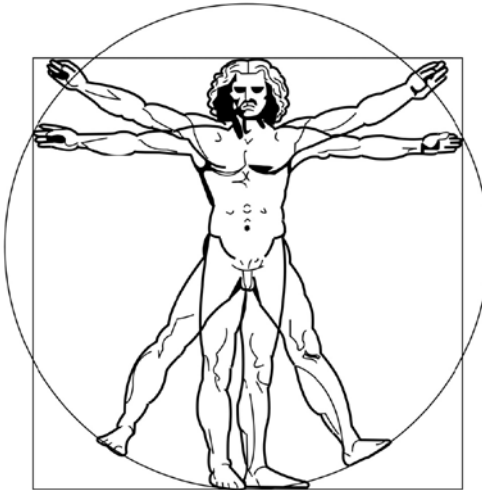
Das Eintreten in die Stille hat eine tiefe, fast magische Wirkung; es führt zu einem Gefühl von Ganzheit, Einzigartigkeit und Selbsterkenntnis. Darin liegt der Schlüssel zu Selbsteilung und Selbstbestimmung.

Die Methode des Holistic Pulsing ist einfach, aber wirkungsmächtig. Zunächst einmal fühlt es sich einfach gut an und ist wohltuend entspannend für Körper und Geist.

Oberer Bereich

Unterer Bereich

bewusst
offen
mitteilend
sichtbar
stärkend
spirituell
Himmel
Ausdruck



unbewusst
privat
sexuelle Intimität
geerdet
nicht sichtbar
Fundament
Erde
tierisch/instinktiv
Natur/primitiv

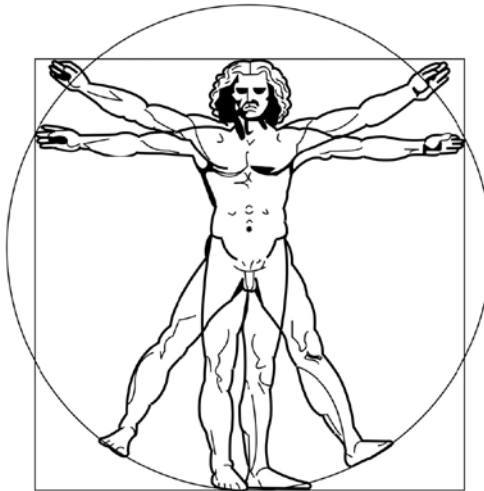
Der **untere** Bereich des Körpers ist unser Fundament, unsere Erd-Verbundenheit, das, was uns vorwärtsbewegt. Er ist der Instinkt und der Teil, der uns die Erforschung der umgebenden Welt und das Spielen mit ihr ermöglicht. Die meisten haben vergessen, wie es ist, zu spielen und mit sich selbst und der Natur dabei eins zu sein. Der **obere** Teil des Körpers dagegen sind die spirituellen und andere höhere Überzeugungen; er besitzt eine deutliche, wohl ausgewogene Identität.

Er ermöglicht klare, unmissverständliche Kommunikation und Selbstaussdruck. Wir können uns einmal fragen, ob wir mit anderen wirklich offen kommunizieren.

- Sind unsere Gedanken und Handlungen richtig geerdet und stimmig in Bezug auf die Resultate, die wir wahrnehmen?

- Nehmen wir uns Zeit, zu spielen und Spaß zu haben?
- Sind die Fundamente in unserem Leben stabil?

RECHTS
 maskulin
 dominant
 Logik
 machen
 hart/massiv
 Yang
 nach außen
 aktiv
 gebend
 machen



LINKS
 feminin
 intuitiv
 kreativ
 sein
 sanft
 Yin
 nach innen
 passiv
 empfangend
 fühlen

Unsere rechte Seite bezieht sich auf die äußere Welt der Arbeit, der Geschäfte und Aufgaben. Es geht um die Beziehung zur Welt um uns herum – unsere Gemeinschaft, die Gesetze und Macht allgemein und die Beziehungen zu uns selbst.

Stehen wir mit unseren Verantwortungen im Leben in Konflikt?

Was erwartet man von uns?

Was sind die Regeln, die uns die Gemeinschaft auferlegt hat, die wir selbst uns auferlegt haben?



4. Abschließen mit Beckenschaukeln.

Auf dem Rücken: Pulsing der oberen Körperhälfte und Chakra-Pulsing

BECKENSCHAUKELN

Beginne wieder mit Körperschaukeln vom Becken aus. Achte auf gleichmäßige Haltung der Hände und darauf, dass alles bewegt wird. Experimentiere etwas: Verändere den Abstand und das Verhältnis zwischen größeren und kleineren Bewegungen. Achte darauf, wie sich dadurch der Körperimpuls verändert.

BRUSTKORBPULSING

Gehe weiter nach oben über Rumpf und Brustkorb bis zu dem Punkt „Wenden in drei Zügen“. Bleibe auch beim Handwechsel in derselben rhythmischen, schaukelnden Bewegung.

SEITLICHES SCHULTERPULSING

Lege die linke Hand auf die linke Schulter und mache dann ein Schulterpulsing von einer zur anderen Seite. Dieses Pulsing darf gerne kräftig sein. Verlangsame das Pulsing und lasse es ausklingen.

KOPFPULSING

Als Nächstes wird der Kopf sanft gepulst. Der Kopf bleibt dabei auf dem Tisch liegen. Verlangsame das Pulsing und lasse es ausklingen.

KERNPULSING

Beginne wieder mit dem Chakra-Pulsing mit einer Hand; die Bewegung ist ein sanftes, vorsichtiges Vor- und Zurückschaukeln. Stelle dir vor, wie deine Hand sich langsam nach unten durch die Schichten der Aura bewegt.