

## Anwendung der 4-Kraft-Technik© nach Dr. und Master Zhi Gang Sha

### **Körperkraft**

*Im Stehen:* Stelle Deine Füße etwa schulterbreit auseinander und beuge leicht Deine Knie. Halte den Rücken und den Kopf gerade und entspanne die Schultern.

*Im Sitzen:* Setz Dich auf die Stuhlkante, damit die Wirbelsäule sich gerade aufrichtet. Stell die Füße flach auf den Boden, halte den Kopf gerade und entspanne die Schultern.

Lege entweder beide Hände auf den Unterbauch oder eine Hand auf den Unterbauch und die andere Hand auf den Bereich des Körpers, der Soul Healing benötigt.

### **Seelenkraft - "Sag Hallo Anrufung"**

„Liebe Seele, lieber Geist und lieber Körper meines/r \_\_\_\_\_.“

(formuliere eine Bitte für ein Organ, Körperteil oder System bzw. für körperliche, emotionale, mentale oder spirituelle Beschwerden oder auch für Finanzen oder Beziehungen)

*Ich liebe Euch.*

*Ihr habt die Kraft, Euch selbst zu gesunden/ auszugleichen/ zu verjüngen/ zu transformieren/...*

*Macht Eure Sache gut!*

*Danke.*

*Alle himmlischen Ebenen, liebe Quelle, liebe spirituellen Väter und Mütter, liebe Engel, Heiligen, aufgestiegenen Meister, alle unzähligen Planeten, Sterne, Galaxien, Universen, ... (spriche an dieser Stelle alle himmlischen Seelen an, zu denen Du eine besondere Verbindung spürst. Sei flexibel und höre auf Deinr Herz).*

*Ich liebe, ehre und wertschätze Euch.*

*Bitte unterstützt die Gesundung/ Harmonisierung/ Verjüngung/ Transformation/ ... von meiner/n/m \_\_\_\_\_ so wie angemessen.*

*Ich bin Euch sehr dankbar.*

*Danke.“*

### **Geisteskraft**

Schließ Deine Augen und visualisiere goldenes Licht in Deinem ganzen Körper bzw. in dem entsprechenden Bereich/ Aspekt.

### **Klangkraft**

Chante/ Singe wiederholt, leise oder laut (3-5 Minuten, 3-5 Mal täglich, je länger, desto besser) ein Mantra, wie z.B.

„Universelles Licht balanciert/ verjüngt/ transformiert /... mein/e/n \_\_\_\_\_. Danke!“  
oder **Love Peace Harmony**<sup>1</sup>.

**Beende die Übung mit:** "*Hao, Hao, Hao* (chinesisch = gut/ perfekt). *Danke, Danke, Danke* (eines an deine eigene Seele, eines an die Seelenwelt und eins an das Göttliche und die Quelle) *Gong Song, Gong Song, Gong Song* (respektvolle Verabschiedungsformel für die gerufenen Seelen)."

---

<sup>1</sup> Frei herunterzuladen unter <http://lovepeaceharmony.org/resources/>