

Anwendung der 5-Kraft-Techniken©

nach Dr. und Master Zhi Gang Sha

Körperkraft - Hand- und Körperhaltung → Dort, wohin du die Hände legst, erhältst du den Nutzen der Übung

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 Selbstheilung benötigt.

Seelenkraft - "Sag Hallo Anrufung" – verbinde dich mit inneren und äußeren Seelen /Frequenzfeldern, um ihre Frequenz und Schwingung zur Unterstützung deiner Übung zu erhalten

„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, ... (sprich an dieser Stelle alle himmlischen Seelen an, zu denen Du eine besondere Verbindung spürst. Sei flexibel und höre auf dein Herz).

Ich liebe, ehre und wertschätze Euch.

Bitte unterstützt die Gesundheit/ Harmonisierung/ Verjüngung/ Transformation/ ... von meiner/n/m _____ so wie angemessen.

Ich bin Euch sehr dankbar.

Danke.“

Geisteskraft – kreative Visualisierung → Du erhältst den Nutzen von dem, was du visualisierst

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

Klangkraft – Wiederholen heilsamer Klänge und Mantren → Du wirst zu dem, was du wiederholst

Chante/ Singe wiederholt, leise oder laut (3-5 Minuten, 3-5 Mal täglich, je länger, desto besser) ein Mantra, wie z.B. „Da Ai“ (mand. Chin. Größte Liebe), „größte Liebe“ oder **Love Peace Harmony**¹.

Atemkraft – Unterstütze deine Übung durch einen tiefen und gleichmäßigen Atemrhythmus

Atme tief in den Unterbauch und halte die natürlich tiefe Bauchatmung während deiner gesamten Übungsdauer bei.

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

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