

*Von Kim da Silva ist außerdem erschienen:*  
Der Körper in unseren Händen

*Über den Autor:*

Kim da Silva, 1943–2016, arbeitete Jahre als Chemiker in der Forschung, bevor er sich Anfang der 70er Jahre verschiedener östlicher und westlicher Methoden der Energiebalance und der Selbstheilung zuwandte. Es folgten verschiedene Studienaufenthalte in Südostasien und eine Ausbildung in Kinesiologie. Später hielt er Seminare und Vorträge für östliche Philosophien und Heilmethoden und schrieb mehrere Bücher.

Kim da Silva

# Gesundheit in unseren Händen

Mit Mudras zu mehr Lebenskraft

**K N A U R. L E B E N**

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
[www.knaur-leben.de](http://www.knaur-leben.de)

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.klimaneutralerverlag.de](http://www.klimaneutralerverlag.de)



Taschenbuch-Neuausgabe April 2020

Knaur.Leben Taschenbuch

© 1991 / 2020 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Titelfoto und Innenfotos: Kim da Silva

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87888-0

Ich widme das Buch all jenen, die dazu beigetragen haben,  
dass ich mir meiner Hände bewusst wurde und merkte, was  
ich mit meinen Händen alles tun kann.



## *Danksagung*

Mein ganz besonderer Dank gilt Do-Ri, die maßgeblich an diesem Buch mitgearbeitet hat.

Sie unterstützte mich in meiner Arbeit und förderte mich, wo immer es irgendwie möglich war. Für diese Arbeit zeigte sie besonderes Verständnis, und ihr ist es zu verdanken, dass das Buch in so kurzer Zeit entstehen konnte.

Ich danke ihr für all die Mühe und die Stunden, die sie mit mir in dieser Arbeit teilte.



---

# Inhalt

Vorwort . . . . .	15
Einleitung . . . . .	17

## Teil I

### DIE GRUNDLAGEN

<b>1. Gebrauchshinweis für das Buch . . . . .</b>	<b>19</b>
Für wen ist die Fingerbalance geeignet? . . . . .	19
Wann ist die Fingerbalance anwendbar? . . . . .	20
<b>2. Erklärung grundlegender Begriffe . . . . .</b>	<b>20</b>
Was ist Energie? – Was ist Organ-Energie? . . . . .	20
Beschreibung der Energien (Akupunktur-Meridiane) . . . . .	21
<b>3. Weitere Betrachtungen . . . . .</b>	<b>22</b>
Warum Balance durch die Finger? . . . . .	22
Anfangs- und Endpunkte der Meridiane	
an den Fingern . . . . .	23
Der Weg von einer unbemerkten Imbalance	
zur Erkrankung . . . . .	24
Die Aktivierung unserer Körperenergie und die Wirkung	
von Medikamenten . . . . .	25
Mudras ersetzen keine Medikamente . . . . .	26
Krankheit und Imbalance . . . . .	26
Mudras zur Heilung benötigen längere Zeit . . . . .	27
Schmerzen »wegmachen? . . . . .	27

<b>4. Wichtige Begriffe für die Gesundheit</b>	28
Was sind Selbstheilungskräfte?	28
Gehirnintegration	29
Sexuelle Energie	29
Das Rad der fünf Elemente	30
Was hat die sexuelle Energie mit den fünf Elementen zu tun?	32
<b>5. Einige Geschichten aus der Praxis</b>	33
Der Seefahrermodus	33
Fingermodus hilft beim Übersetzen	33

## Teil II

### DIE PRAKTISCHE ANWENDUNG DER MUDRAS

<b>1. Hände – ein Indikator für die Lebenskraft</b>	37
<b>2. Bezeichnung der Daumen- und Fingerglieder</b>	38
Handaußenseite	38
Handinnenseite	40
<b>3. Symptome und die geeigneten Modi</b>	42
Körpervorderseite	42
Körperrückseite	43
<b>4. Verzeichnis der Symptome</b>	44

---

## Teil III

### BESCHREIBUNG

### DER EINZELNEN MUDRAS

0	Fingerbeweglichkeit	48
I.	1 Zahnschmerzen	52
	2 Kieferschmerzen	54
	3 Kiefergelenk	56
II.	4 Kopfschmerzen	60
	5 Migräne	62
	6 Wetterföhligkeit	64
III.	7 Gelenkschmerzen	68
	8 Fingergelenkschmerzen	70
	9 Armgelenkschmerzen	72
	10 Hüftgelenkschmerzen	74
	11 Kniegelenkschmerzen	76
	12 Fußgelenkschmerzen	78
IV.	Krämpfe	
	13 Wadenkrämpfe	82
	14 Magenkrämpfe	84
	15 Magenverstimmung	86
	16 Darmkrämpfe	88
V.	17 Rückenbeschwerden	92
	18 Schultergürtel	94
	19 Brustwirbel	96
	20 Lendenwirbel	98
	21 Halswirbel	100

VI.	22 Nervenschmerzen . . . . .	104
VII.	Unterleib	
	23 Menstruationsbeschwerden . . . . .	108
	24 Gebärmutter . . . . .	110
	25 Blase . . . . .	112
	26 Prostata . . . . .	114
	27 Prostataschmerzen . . . . .	116
VIII.	28 Sport . . . . .	120
	29 Sportunfälle . . . . .	122
IX.	30 Stressstabilität . . . . .	126
	31 Erschöpfung . . . . .	128
X.	32 Atmung . . . . .	132
	33 Bronchitis . . . . .	134
	34 Asthma . . . . .	136
	35 Immunsystem . . . . .	138
XI.	36 Augen . . . . .	142
	37 Stärkung der Augen . . . . .	144
	38 Aktivierung aller Blickrichtungen . . . . .	146
	39 Augen – Unterstützung der Heilung . . . . .	148
XII.	40 Ohren . . . . .	152
	41 Ohrenstärkung . . . . .	154
	42 Ohrschmerzen . . . . .	156
XIII.	43 Haare . . . . .	160
	44 Haarstärkung . . . . .	162
XIV.	45 Verdauung . . . . .	166
	46 Verdauungsbeschwerden . . . . .	168

	47 Dickdarm . . . . .	170
XV.	48 Hüfte . . . . .	174
	49 Bein-Energie . . . . .	176
	50 Hüfte mit Becken-Energie . . . . .	178
XVI.	51 Krampfadern . . . . .	182
	52 Schmerzende Krampfadern . . . . .	184
XVII.	53 Herzschmerzen . . . . .	188
XVIII.	54 Schule . . . . .	192
	55 Gehirnintegration . . . . .	194
	56 Denken . . . . .	196
	57 Nachdenken . . . . .	198
	58 Lernen . . . . .	200
	59 Vorlesen . . . . .	202
	60 Schreiben . . . . .	204
XIX.	61 Entgiftung . . . . .	208
XX.	62 Allergie . . . . .	212
	63 Allergie bei Kindern . . . . .	214
	64 Sonnenallergie . . . . .	216
XXI.	Allerlei anderes	
	65 Nierenbeschwerden . . . . .	220
	66 Gallenblase . . . . .	222
	67 Milz – Pankreas . . . . .	224
	68 Kreislaufregulierung . . . . .	226
	69 Organe stärken . . . . .	228
	70 Zum guten Einschlafen . . . . .	230
	71 Stärkung des Erinnerungsvermögens . . . . .	232
	72 Gehen . . . . .	234

73	Zerrungen	236
74	Schmerzstabil	238
75	Schilddrüse	240

## Teil IV ANHANG

Was ist Kinesiologie?	243
Was ist Touch for Health?	244
Edu-Kinesthetik (E-K) – was ist das?	246
Über den Autor	249

## Vorwort

In der indischen Medizin werden die Fingermodi, die sogenannten *Mudras*, unter anderem dazu verwendet, auf energetischer, physischer und psychischer Basis eine Balance zu erreichen.

Ich konnte bei Studienaufenthalten in Indien selbst erfahren, wie kraftvoll die Mudras, trotz ihrer scheinbaren Einfachheit, sein können. Ihre nachhaltige Wirkung faszinierte mich derart, dass ich bald beschloss, die Mudras mehr und mehr anzuwenden und, falls nötig, weiterzuentwickeln. Die Weiterentwicklung verfolgte insbesondere das Ziel, die Modi in ihrer Anwendungsform auch dem westlichen Menschen zugänglich zu machen.

Die Schwierigkeit lag darin, dass es über Mudras eigentlich keine für jeden zugängliche Literatur gibt. Die Mudras werden in Indien vom Meister an seine Schüler weitergegeben. Der Schüler verwendet das Mudra, aber nur der Meister weiß genau, was dadurch wirklich geschieht. Die ayurvedische Medizin (die indische Heilkunst) bedient sich ebenfalls wie die chinesische Medizin der fünf Elemente, allerdings nicht in der gleichen Form. Es war deshalb notwendig, die indischen Elemente in die chinesische Elementenlehre zu übertragen. Dieses Vorgehen gestaltete sich jedoch recht schwierig, denn leider ist die indische Beschreibung der Elemente lange nicht so genau und einleuchtend wie die der chinesischen.

Ich musste also beide Heilsysteme gründlich überprüfen, um einen gemeinsamen Bezugspunkt erkennen zu können. Doch es hat sich gelohnt! Durch die Verbindung der indischen Heilkunst mit der chinesischen gelang es schließlich, die Form der Balance, die die einzelnen Mudras haben, herauszufinden. Damit wurde es möglich, sie auch den verschiedenen Symptomen und Krankheiten zuzuordnen.

Meine Erfahrungen mit den Mudras bewirkten, dass ich eigene Modi zu entwickeln begann, sie mit gutem Erfolg an mir selbst verwendete und dann an andere weitergab.

Das vorliegende Buch will nicht nur einen Einblick in die energetischen Zusammenhänge geben, sondern es soll gleichzeitig zeigen, wie wir unsere Gesundheit wieder in die eigenen Hände nehmen können.

## Einleitung

Im allgemeinen Sprachgebrauch werden die Wörter »Bewegung« bzw. »Übung« häufig im Zusammenhang mit sportlichen Aktivitäten verwendet. Dass aber auch Übungen notwendig sind, um den physiologischen Ablauf im Körper und das Zusammenspiel aller Energiesysteme zu bahnen, ist weniger bekannt.

Die zuletzt genannten Bewegungs- und Übungsformen dienen der Prophylaxe und beugen späteren Krankheiten vor. Die Übungen, von denen ich spreche, nehmen  $2 \times$  täglich jeweils 5–10 Minuten Zeit in Anspruch. Doch hier beginnt bereits das Problem!

Viele Menschen haben für alles Mögliche Zeit, aber für vorbeugende Übungen  $2 \times 10$  Minuten fehlt sie total. Diese Fälle erlebe ich Tag für Tag in meiner Praxis.

Da kam mir eines Tages die Idee, die Mudras so auszuarbeiten, dass sie für jeden verständlich und anwendbar werden. Die Antwort, dass auch für Fingermodi keine Zeit bleibe, dürfte jetzt wohl kaum noch vorgebracht werden, denn im Unterschied zu den Bewegungsübungen können die Fingermodi nahezu bei jeder Gelegenheit Anwendung finden! Mit den Fingermodi können wir uns selbst balancieren, und wir erhalten durch sie ein äußerst wirkungsvolles Mittel, um unsere Gesundheit wieder in die eigenen Hände zu nehmen.

Jedem wird einleuchten, dass die Aussicht auf Heilung bei mündigen Patienten, die aktiv mitarbeiten, größer ist als bei denen, die gar nichts zu ihrer Balance beitragen.



# Teil I

## DIE GRUNDLAGEN

### 1. Gebrauchshinweis für das Buch

Ich empfele, das Buch zunächst einmal durchzulesen. Bei den Erklärungen der einzelnen Modi werden Sie schnell erkennen, dass Sie den einen oder anderen Modus durchaus brauchen können, selbst wenn das genannte Symptom Sie anfangs nicht ansprach.

Auch werden Sie vielleicht feststellen, dass die Fingerbeweglichkeit noch etwas zu wünschen übrig lässt, obwohl Sie kerngesund sind. Aber keine Sorge! Fingerbeweglichkeit kann man lernen! Dadurch werden wir uns unserer Finger und Hände mehr und mehr bewusst.

Wir wissen relativ wenig über unsere Hände, meistens sogar nur, ob wir Rechts- oder Linkshänder sind. Die Hände sind aber auch ein Indikator für die Lebenskraft, die Fingerbeweglichkeit steht für die Flexibilität des Körpers.

*Für wen ist die Fingerbalance geeignet?*

Für alle Menschen, jeden Alters, und besonders gut für:

- Kinder, die Probleme beim Lernen haben,
- alte Menschen, die nicht viel Bewegung haben,
- Kranke, damit sie schneller wieder auf die Beine kommen,
- all jene, die ihre Gesundheit erhalten wollen.

### *Wann ist die Fingerbalance anwendbar?*

Grundsätzlich immer dann, wenn wir mit den Händen gerade nichts zu tun haben. Besonders dann,

- wenn wir als Beifahrer im Auto sitzen,
- wenn wir öffentliche Verkehrsmittel benützen,
- wenn wir vor dem Fernsehgerät sitzen,
- wenn wir lernen oder lesen,
- bevor wir eine schwierige Aufgabe beginnen,
- wenn wir auf jemanden warten,
- wenn wir uns in einer stressigen Situation befinden und
- wenn wir gerade an eine solche Situation denken.

## **2. Erklärung grundlegender Begriffe**

### *Was ist Energie? – Was ist Organ-Energie?*

Jeder beschreibt den Begriff der Energie anders. Von der Physik über die verschiedenen Meditations- und Yogamethoden bis hin zur Esoterik gibt es unterschiedliche Definitionen. Ich denke, eine brauchbare Erklärung für jeden ist folgende: *Energie spüren wir dann am meisten, wenn sie uns fehlt.* Das Wort Energie kommt aus dem Griechischen, und zwar von »energeia«, und das heißt Wirksamkeit. In der Goethe-Zeit stand das Wort Energie für Tatkraft, Kraft und Nachdruck, aber auch für Arbeitsvorrat. In der Physik wird Energie umschrieben mit »gespeicherter Arbeit«.

In unserem Körper dient die Energie dazu, unsere Organe zu schützen. Gleichzeitig sind bestimmte Muskeln den jeweiligen Organen zugeordnet, und es gibt eine energetische Beziehung der Organe zu den Muskeln. Diese Verbindung ist mit elektromagnetischen Schaltkreisen vergleichbar.

Wir können uns den Bezug zwischen einer geschwächten Organ-Energie und dem zugeordneten Organ so vorstellen wie einen Menschen, der im Winter in der Badehose im Freien

---

spazieren geht. Er wird es da nicht lange aushalten können, ohne sich eine Erkältung zu holen. Hat er einen Wintermantel an, dann kann er stundenlang draußen spazieren gehen, ohne dass ihm etwas passiert.

Wenn unsere Organ-Energie aus der Balance gerät oder, um im Bild zu bleiben, wir keinen Wintermantel als energetischen Organschutz zur Verfügung haben, so hat das langfristig Auswirkungen auf unsere Organe. Bei energetischen Betrachtungen ist es immer so, dass wir in großen Zeiträumen von zehn bis fünfzehn Jahren denken. Fällt das energetische Potenzial im Laufe des Lebens, so werden auch die Organe angegriffen. Gerät eine Organ-Energie aus der Balance, so verdichtet sie sich erst im Laufe der Jahre, wie oben schon erwähnt, zu einer Krankheit. Von der organenergetischen Imbalance bis zur Manifestation im Organ kann es manchmal zehn, fünfzehn oder sogar fünfundzwanzig Jahre dauern.

Aber auf diesem Weg passieren viele Dinge. Energetische Imbalancen zeigen sich hier unter anderem durch emotionale Störungen, psychologische Verhaltensmuster, psychosomatische Beschwerden und Schmerzen, für die es keine ärztliche Erklärung gibt.

### *Beschreibung der Energien (Akupunktur-Meridiane)*

Es gibt vierzehn Hauptenergieströme, die *Meridiane* genannt werden. Zwei davon nehmen eine Steuerfunktion ein, zwei davon sind physiologischer Natur (Kreislauf und Dreifacher Erwärmer), und zehn Meridiane sind direkt den Organen zugeordnet.

Wir können uns die Meridiane wie elektrische Leitungen vorstellen, die einen ganz bestimmten Verlauf haben. Dieser wird in der chinesischen Medizin seit Jahrtausenden beschrieben. Die Meridiane verlaufen drei bis zehn Millimeter unter der Haut und treten an manchen Stellen an die Hautoberfläche. Das sind die sogenannten *Akupunkturpunkte*. Jeder Energie-

strom hat einen inneren Verlauf mit mehreren Zweigen. Ein Zweig geht zu dem Organ, daher ergeben sich die Namen. Ein anderer Zweig stellt die Verbindung zum nächsten Energiestrom her.

Selbst wenn die zwölf Hauptenergiebahnen nicht immer optimal in der Balance sind, geschieht uns zunächst überhaupt nichts. Wenn diese Imbalance jedoch zu einem Dauerzustand wird, lässt sich leicht vorstellen, dass ein dazukommender Infekt oder eine andere Krankheit wesentlich stärker verläuft, als wenn unsere Meridiane noch in der Balance wären. Balancierte Meridiane helfen dem Körper, seine Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und wieder schneller gesund zu werden. Die Meridiane bilden also gleichsam einen geschlossenen Energiekreis, der ständig um sein Gleichgewicht bemüht ist. Es ist deshalb wichtig, auch die Funktionen der einzelnen Meridiane in der Balance zu halten.

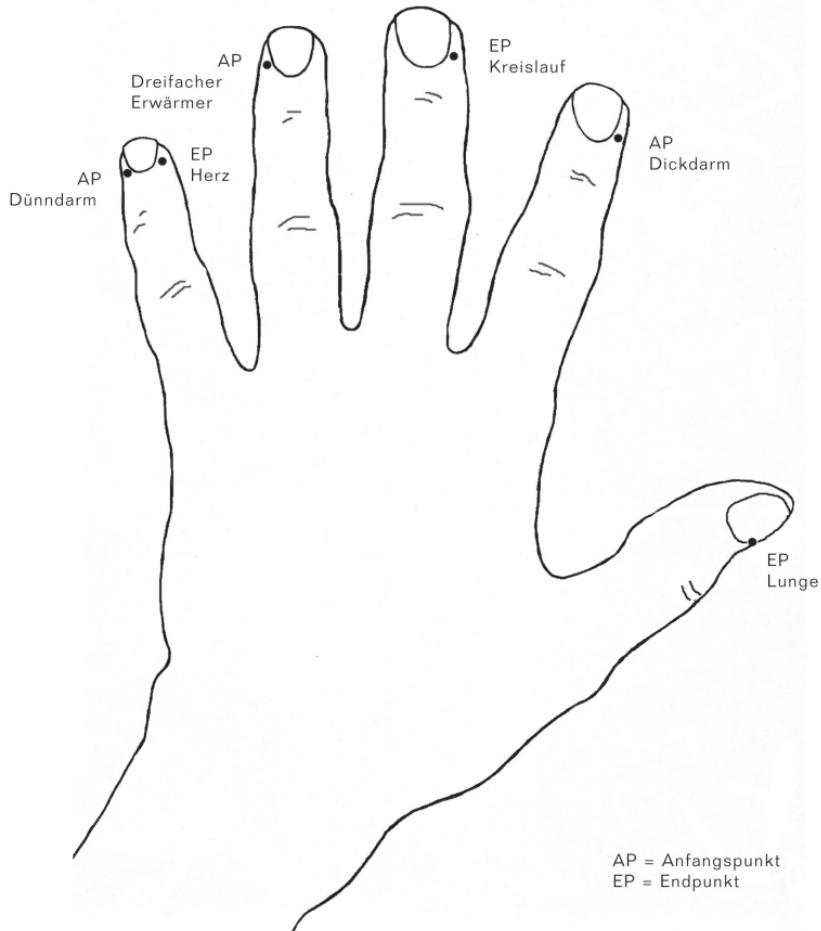
### 3. Weitere Betrachtungen

#### *Warum Balance durch die Finger?*

Die Anfangs- und Endpunkte der Meridiane befinden sich hauptsächlich am Kopf, an den Fingern und an den Zehen. Dickdarm-, Dreifacher Erwärmer (Schilddrüsen)- und Dünndarmmeridian beginnen an den Fingern. Lungen-, Kreislauf- und Herzmeridian enden dort.

Nahezu die Hälfte unserer Energiebahnen beginnt oder endet also in den Händen.

Darüber hinaus sind die Meridiane jeweils einem der fünf Elemente zugeordnet, und die fünf Finger repräsentieren die fünf Elemente – Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer. So wird verständlich, warum das Halten bestimmter Fingerstellungen einen balancierenden Einfluss auf den gesamten Körper haben kann.

*Anfangs- und Endpunkte der Meridiane an den Fingern*

*Der Weg von einer unbemerktens Imbalance zur Erkrankung*

Die Akupunkturmeridiane unseres Körpers haben eine wichtige Aufgabe. Entsprechend ihrem Verlauf versorgen sie eine bestimmte Muskelgruppe und ein bestimmtes Organ mit Energie. Sind die Meridiane in der Balance, ist auch die richtige Zusammenarbeit der Organe gewährleistet. Meridiane haben eine Reihe sogenannter Entsprachungen, unter anderem werden ihnen jeweils verschiedene *Emotionen* zugeordnet. Leben wir z.B. eine emotionale Imbalance, schaltet der Körper den betreffenden Meridian aus einem Überlebensreflex heraus ab. Das tut weder weh, noch bemerken wir zunächst etwas davon. Wir legen uns ein Verhaltensmuster zu, mit dem wir trotz der blockierten Emotionen gut leben können – doch die Zeitbombe tickt ...

Was passiert? Durch den abgeschalteten Meridian sind die damit verbundenen Muskelgruppen und auch das entsprechende Organ energetisch nicht mehr ausreichend versorgt. Das heißt, diese Bereiche laufen auf Notstrom. Auch das tut nicht weh – aber die Zeitbombe tickt ...

Eines Tages haben wir einen kleinen Unfall. Wir »stolpern über einen Grashalm« – also eine harmlose Geschichte. Doch welche Folgen hat sie? Zum Beispiel Knöchelverletzung, Zerrung oder Bänderriss – die Bombe ist explodiert.

Die Muskelgruppe, die auf Notstrom läuft, wird einer stärkeren Belastung als üblich ausgesetzt und kann ihr nicht mehr standhalten.

An solchen Verletzungen laborieren wir mitunter Wochen und Monate. Die naheliegende Erklärung hierfür ist der Unfall. Dass aber die energetischen Voraussetzungen, die letztendlich zu dieser Verletzung führten, schon seit vielen Jahren bestehen, bedenken wir häufig viel zu wenig.

Wenn Meridiane zehn, fünfzehn oder zwanzig Jahre aus der Balance sind, dann sind auch die entsprechenden Organe nicht mehr in der Balance. Das heißt aber nicht, dass das

Organ krank sein oder operiert werden muss. Es kann sich bereits vorher in Imbalance, wie z.B. schwer zu behandelnden Allergien, Migräne, Wetterföhligkeit etc., äußern.

Störungen im funktionellen Bereich, bei denen es eigentlich keine Hilfe gibt, werden immer häufiger. Die Ursache dafür findet sich meistens im energetischen Bereich. Erst viel später zeigen sich solche Imbalances dann in einem Krankheitsbild.

### *Die Aktivierung unserer Körperenergie und die Wirkung von Medikamenten*

Der Arzt kann durch Betrachtung des Krankheitsbildes eine Krankheit diagnostizieren. Nach der Diagnose verschreibt er dann möglicherweise ein Medikament. Wie kommt es aber, dass ein Medikament bei einem Patienten sehr gut wirkt und beim anderen, der dieselbe Diagnose erhielt, überhaupt nicht?

Die Energien in unserem Körper sind offenbar in ihrer Wirkungsweise sehr verschieden. Bei Imbalances führen sie trotzdem zu ähnlichen Krankheitsbildern.

*Beispiel:* Zwei Menschen haben die gleiche Krankheit mit all ihren bekannten Symptomen. Das verabreichte Medikament hilft bei dem einen sehr schnell, beim anderen zeigen sich keine Veränderungen.

Aus energetischer Sicht können wir feststellen, dass Patient A eine Imbalance im Gallenblasen-Meridian hat. Patient B hat die Imbalance im Herz-Meridian. Beide Patienten haben jedoch dasselbe Krankheitsbild, aber jeder hat einen anderen Meridian aus der Balance! Das Medikament, das verabreicht wurde, aktivierte zufällig die Energie des Gallenblasen-Meridians.

Patient A wurde daraufhin gesund.

Patient B nahm dasselbe Medikament. Da das Medikament aber keine Wirkung auf den Herz-Meridian ausübt, findet auch keine Heilung statt.

Wir wissen alle, wie ungünstig für den Energiehaushalt ein falsches Medikament oder seine Nebenwirkungen sein können. Wenn wir bei vorhandenen Imbalancen die Fingermodi anwenden, schalten wir in uns einen Energiestrom ein, der wie ein Medikament wirkt. Die Energie wird sozusagen in uns hergestellt, es ist unsere eigene Energie, die sich selbst balanciert. Vorteil: Es gibt keine Unverträglichkeiten oder Risiken.

#### *Mudras ersetzen keine Medikamente*

Bei allen Imbalancen und bei Schmerzen sollten stets auch Fachleute wie Ärzte und Heilpraktiker aufgesucht werden. Die Balance durch die Fingermodi ist eine wichtige Hilfe für jede Therapie. Sie ist kein Ersatz für eine Heilbehandlung, aber sie unterstützt diese sehr wirkungsvoll.

Wenn wir mündige Patienten sind, setzen wir uns mit einer Imbalance bzw. Krankheit auseinander. Wir gehen zum Arzt, befolgen seinen Rat und geben dem Körper zusätzliche Aufmerksamkeit. Mit der regelmäßigen Anwendung der Fingermodi wachsen wir in der Disziplin und kommen auch mehr in die Eigenverantwortung.

#### *Krankheit und Imbalance*

Nicht krank sein bedeutet noch lange nicht, dass wir auch wirklich gesund sind. Gesundheit muss stets gelebt werden, und wir müssen immer wieder etwas dafür tun. Wenn wir darauf warten, erst durch eine Krankheit zum Nachdenken gebracht zu werden, verfehlten wir einen wesentlichen Sinn des Lebens.

Die Fingermodi können wir gerade auch dann verwenden, wenn wir nicht erkrankt sind. Wir wenden sie präventiv an, das heißt im Vorfeld, bevor die Zeitbombe explodiert und eine Krankheit ausbricht.

### *Mudras zur Heilung benötigen längere Zeit*

Wenn chronische Leiden bestehen oder eine Krankheit immer wieder ausbricht, existiert meist schon lange vorher eine energetische Imbalance. Nun müssen wir aber nicht wieder Jahre warten, um die Energie in die Balance zu bringen. Trotzdem ist etwas Geduld nötig, und wir sollten häufiger die verlängerten Haltezeiten bei den Fingermodi verwenden.

Eine Krankheit taucht nie über Nacht auf. Daher kann sie auch nicht über Nacht wieder verschwinden. Aber die Zeit der Balance ist wesentlich kürzer als die Entstehungsgeschichte des jetzigen Leidens. Dieser Hinweis soll uns helfen, die nötige Geduld und Disziplin aufzubringen, die wir im Krankheitsfall brauchen.

Mit der Anwendung der Fingermodi ist eine ganzkörperliche Balance möglich. Wenn wir dazu noch auf eine energetisch vernünftige Ernährung achten, unterstützen wir unsere Energie von zwei Seiten gleichzeitig. Das Halten der Modi wird dadurch wesentlich effektiver.

Wichtig ist, dass wir »Essen« als das begreifen, was es wirklich ist, nämlich als ein Medikament. Wenn wir uns vor Augen führen, wie viel wir am Tag essen, müssen wir auch sehen, wie viel an Medikamenten wir in uns hineinstopfen.

Essen wir das Falsche, nehmen wir gleichsam die falschen Medikamente ein. Das führt natürlich im Laufe der Zeit zu Problemen in unserem Körper.

Wenn Sie mehr über das Thema »Ernährung aus energetischer Sicht« erfahren wollen, empfehle ich Ihnen das Buch »Richtig essen zur richtigen Zeit« (s. Literaturempfehlungen).

### *Schmerzen »wegmachen«?*

Wenn wir einen Fingermodus halten, geht es nicht darum, auf diesem Wege Schmerzen »wegzumachen«. Jeder Schmerz ist immer eine Rückmeldung aus dem Körper. Wir müssen lernen, den Schmerz als eine Botschaft für uns zu verstehen.

Zum Verstehen einer Botschaft gehört auch, dass wir sie entschlüsseln können, um letztendlich Schmerzen, Leiden und Krankheit überwinden zu können.

Wenn sich durch die Anwendung der Fingermodi Schmerzen verändern, erhalten wir einen anderen Einblick in unseren Körper. Gesteigertes Körper- und Energiebewusstsein lässt uns die Ursache des Schmerzes verstehen, und das gibt uns wieder die Möglichkeit, nach unseren Einsichten auch zu handeln. (Wir müssen nicht nur wissen, wir müssen das Wissen auch anwenden!)

## 4. Wichtige Begriffe für die Gesundheit

### *Was sind Selbstheilungskräfte?*

Der Körper ist ein sich selbst balancierendes, autonomes Überlebenssystem.

Unser Körper *will* überleben – ob *wir* wollen oder nicht!

Um zu überleben, schaltet der Körper Energiesysteme, die besonders gestresst sind, ab. Diese Systeme sind leer und können so den Körper nicht mehr durch Schmerzen stressen.

Wenn wir uns besinnen und dem Körper z.B. durch vernünftige Ernährung, Übungen und Fingermodi helfen, in seine Energie zu kommen, kann er diese Energie zum Heilwerden einsetzen. Das wird als Selbstheilungskraft bezeichnet.

Nun kann es aber passieren, dass wir Schmerzen bekommen, wenn der Körper ein leeres System mit Energie wieder auffüllt. Dies ist ein sogenannter Heilschmerz, der uns auf keinen Fall vom Weitermachen abhalten sollte. Wir balancieren weiter, bis der schwache Bereich vollständig und anhaltend mit Energie versorgt ist. Dann verschwindet auch der Schmerz. Wenn wir vorzeitig aufhören, ist der Schmerz zunächst vielleicht nicht mehr spürbar. Das wäre jedoch gleichsam eine Balance durch Vermeidung. Der Körper kann seinen Schmerz

nicht zeigen, weil er dazu keine Energie hat. In diesem Fall tickt die »Zeitbombe« wieder!

### *Gehirnintegration*

Um eine Basis für unsere Gesundheit zu haben, müssen wir sicherstellen, dass unsere beiden Gehirnhälften miteinander integriert sind. In der klinischen Psychologie gibt es den Satz: *»Jede Krankheit hat ihre zerebrale Dominanz.«* Das Gehirn ist die Koordinationszentrale des ganzen Körpers. Bei Behinderungen wird das besonders deutlich. Aus der Legasthenieforschung ist bekannt, dass Stotterer beim Singen nicht mehr stottern. Das Singen beschäftigt nämlich beide Gehirnhälften zur gleichen Zeit. Die eine Gehirnhälfte ist mehr den analytischen Fähigkeiten zugeordnet, die andere mehr den intuitiven.

Wenn wir längere Zeit immer nur aus der dominanten Gehirnhälfte heraus leben, heißt das nicht, dass wir die andere nie benutzen. Aber die dominante Seite wird eben mehr benutzt als die andere. Die Einseitigkeit führt zu Unausgewogenheiten im energetischen Bereich. Diese manifestieren sich erst über Jahre und Jahrzehnte. Daraus entwickeln sich Verhaltensmuster, die wir nicht leben wollen, und in weiterer Folge möglicherweise auch Krankheiten. Daher sollten wir sicherstellen, dass beide Gehirnhälften stets zur gleichen Zeit arbeiten können. Das ist eine wichtige Basis für unsere Gesundheit.

Mit Hilfe von kinesiologischen Muskeltests können wir ganz gezielt ein Übungsprogramm für die Gehirnintegration zusammenstellen, das auch die Fingermodi beinhaltet. Mehr Informationen über das Gebiet der *Kinesiologie* finden Sie im Anhang.

### *Sexuelle Energie*

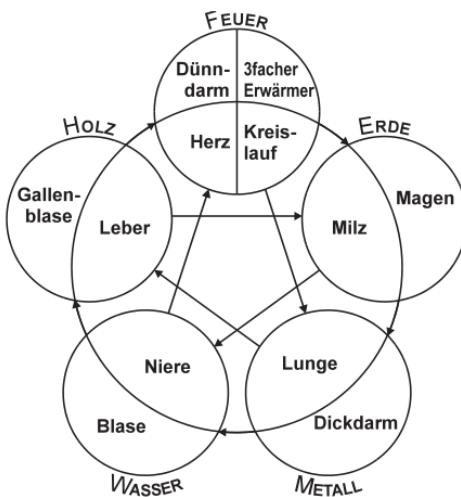
Wenn wir den Ausdruck »sexuelle Energie« hören, denken viele von uns zuerst in die verkehrte Richtung – nämlich in

Richtung »praktizierte Sexualität«. In der chinesischen Medizin ist es jedoch so, dass die sexuelle Energie zu 95 Prozent aus heilender Organenergie und nur zu 5 Prozent aus praktizierter Sexualität besteht. Wir denken, wenn wir Sexualität hören, meistens nur an die 5 Prozent. Von den 95 Prozent wissen wir häufig entweder gar nichts oder nur sehr wenig. Ich habe bei verschiedenen Modi darauf hingewiesen: »Stärkt die sexuelle Energie.« Gemeint ist damit, dass die sexuelle Energie als ganzkörperliche Heilenergie angeregt wird. Es geht hier nicht darum, dass wir zum Sexprotz werden oder durch gestärkte sexuelle Energie größere sexuelle Bedürfnisse entwickeln.

Die aktivierte sexuelle Energie hilft uns, das Rad der fünf Elemente und daher auch unser gesamtes Meridiansystem zu balancieren.

### *Das Rad der fünf Elemente*

Sehen wir uns einmal das Rad der fünf Elemente an:



Beschreibung zur Skizze:

Wir sehen oben das *Feuer-Element*. Es ist *rot*, und das Klima ist *heiß*. Unten ist das *Wasser-Element*. Es ist *blau*, und das Klima ist *kalt*. An der linken Seite befindet sich das *Holz-Element*. Es ist *grün*, und das Klima ist *feucht*. Auf der rechten Seite ist das *Metall-Element*. Es ist *weiß*, und das Klima ist *trocken*. Diese Klimata vereinigen sich im *Erd-Element*. Es ist *gelb*.

Das Feuer-Element hat viele unterstützende Energie, um »feurig« zu sein. Wir haben im Feuer-Element als einzigm Element vier Energien. Dies sind die Energie des Herzens, des Dünndarms, des Kreislaufs und des Dreifachen Erwärmers (Schilddrüse). Dem Feuer-Element sind außerdem noch die Thymusdrüse und die Nebennieren zugeordnet. Dadurch ist das Feuer-Element sehr stark. Im Holz-Element gibt es die Energie der Leber und der Gallenblase. Im Metall-Element finden wir die Energie der Lunge und des Dickdarms. Im Wasser-Element finden wir die Nieren- und Blasen-Energie. Die Energie des Magens und der Milz sind dem Erd-Element zugeordnet.

Das Feuer-Element ist in unserem Teil der Welt sehr dominierend. Wenn das Feuer-Element zu stark ist, verbrennt das Feuer das ganze Holz und die Erde. Es lässt das Wasser verdunsten und schmilzt das Metall. Dieser Zustand führt zu Krankheit. Wenn das Feuer im Körper zu groß ist, lässt es sich nur schwer beruhigen. Gelingt dies jedoch, so wächst das Holz wieder. Die Erde bringt Früchte hervor, weil genügend Wasser da ist. Die kühle Energie verhindert, dass das Metall geschmolzen wird.

Wenn wir das Gesetz der Elemente ein bisschen verstehen, begreifen wir auch, warum sich der Körper oft nur langsam regenerieren kann. Besonders dann, wenn es sich um Menschen mit schwacher Energie handelt. Dazu zählen Allergiker und Leute, bei denen das Immunsystem geschwächt ist.

Im Sommer lässt sich das oft sehr deutlich beobachten. An heißen Tagen haben viele Menschen Probleme mit Kreislauf, Herz und Blutdruck. Sie stöhnen und leiden, sind zur Arbeit nicht zu gebrauchen, aber sonst geht's ihnen gut. Was passiert bei heißem Wetter? Wenn unser Körper zu heiß ist und zusätzlich Sommerhitze dazukommt, kann der Körper die Hitze innen und außen nicht mehr in der Balance halten. Die Sicherung brennt durch.

*Was hat die sexuelle Energie mit den fünf Elementen zu tun?* Wir hörten bereits, dass im Feuer-Element vier Energieströme vertreten sind: Kreislauf-, Dreifacher Erwärmer-, Herz- und Dünndarmmeridian. Im Wasser-Element hingegen sind es nur zwei: Nieren- und Blasen-Meridian. Die sexuelle Energie ist dem Wasser-Element zugeordnet. Störungen mit zunehmendem Alter sind in diesem Bereich keine Seltenheit. Prostatabeschwerden, Harn verlieren – wir können ihn einfach nicht mehr halten –, Menstruationsbeschwerden, Krämpfe, allgemeine Unlust und Wechselbeschwerden: all das gehört zum Thema »sexuelle Energie«.

Die Ursache liegt zu einem sehr hohen Prozentsatz im Feuer-Element. Durch unsachgemäße Ernährung wird beispielsweise das Feuer im Körper zu groß und verbrennt alle anderen Elemente. Wenn das passiert, steht es um die kalte Energie (Wasser-Element) sehr schlecht.

Wir müssen unsere sexuelle Energie kultivieren. Das können wir z.B. durch die Unterstützung mit richtigem Essen, durch das Halten der Fingermodi und durch die Übungen, die im Buch »Richtig essen zur richtigen Zeit« beschrieben sind, erreichen. Wenn uns die sexuelle Energie als heilende Organ-Energie zur Verfügung steht, kann sie diese Funktion auch als ganzkörperliche Organbalance erfüllen.

Wenn Männer Probleme mit Prostata und dem Blasenbereich haben und Frauen Schwierigkeiten mit dem Unterleib (Eier-

stöcke, Gebärmutter, Vagina, Ausfluss, Menstruation etc.), sollten sie sich um die Balance der sexuellen Energie kümmern. Dies wird sie relativ schnell von diesen Imbalancen befreien.

## 5. Einige Geschichten aus der Praxis

### *Der Seefahrermodus*

Im Rahmen eines Kurses unternahm ich mit einer Gruppe von zwanzig Personen eine Seefahrt in Thailand. Die See wurde stürmisch und vielen wurde sehr übel. Während dieser Fahrt beschäftigte ich mich mit meinem Buch über die Mudras. Mir selbst ging es bei dem Sturm gut. Da die Übelkeit der Teilnehmer zunahm, kam mir die Idee, ein Mudra zur Balance anzuwenden. Der Fingermodus Nr. 32 – Atmung – zeigte zur Balance an. Nach Anwendung des Mudras kehrte innerhalb weniger Minuten die normale Gesichtsfarbe der Teilnehmer zurück, und das Gefühl der Übelkeit besserte sich und verschwand.

### *Fingermodus hilft beim Übersetzen*

Anlässlich eines Kurses über Kinesiologie mit Dr. Paul Dennison bat ich einen alten kinesiologischen Freund, während des Kurses die Übersetzung aus dem Englischen zu übernehmen. Pauls Amerikanisch ist nicht leicht verständlich, und so hatte mein Freund zunächst einige Mühe, das Gesagte ins Deutsche zu übertragen. In der ersten Pause gab ich ihm ein Mudra, das er beim Übersetzen halten sollte. Als der Kurs weiterging, hielt er den Modus und sprach flüssig, betonte richtig und brachte dazu noch Schwung in die Sache.

Nach einiger Zeit fiel mir auf, dass sich der Übersetzer wieder anstrengen musste. Er suchte nach Worten, Kunstpausen mit »äääh« setzten erneut ein: Er hatte in der Zwischenzeit ver-

gessen, sein Mudra zu halten. Ich deutete ihm mit Gesten, dass er sein Mudra wieder halten sollte. Er tat es, und wie durch einen Zauberschalter eingeschaltet, sprach er seine Übersetzung wieder leicht und locker. Dieses Ein- und Abgeschaltetsein bemerkten auch andere Kursteilnehmer und zeigten Interesse an den Mudras. Die Reaktion der Teilnehmer war ein weiterer Ansporn, nun bald mit dem Schreiben meines ersten Buches über die Mudras zu beginnen.

Diese Geschichte ist hier noch nicht zu Ende.

An einem der weiteren Kurstage war es besonders heiß und schwül. Kein Lüftchen regte sich, und die Kursteilnehmer hatten Mühe, konzentriert beim Thema zu bleiben. Die Gruppe erhielt ein Mudra zur Balance des Hitzeempfindens. Viele hielten das Mudra, das sich zudem sehr gut für den Kurs eignete, da es nur mit der linken Hand gehalten wird und die rechte Hand zum Schreiben frei bleibt.

Innerhalb kurzer Zeit bemerkten die Teilnehmer das Gefühl zunehmender Erfrischung und Konzentration.