

# Übung Körperchemie aus den Essentiellen Grundbalancen nach John Veltheim

Balance Körperchemie zur Aktivierung Deiner Selbstheilungskräfte bei Erkältungen und Entzündungen wie Schnupfen, Halsweh, Husten, Ohrenweh, Augenentzündungen, Magen-Darm-Infekt, Blasen-Infekt

Platziere ein mit Deinem Speichel befeuchtetes Wattestäbchen im Bauchnabel

1. Lege eine Hand an die Schädelbasis (Cortex), mit der anderen Hand auf Kopf tippen - tief zur Nase einatmen und zum Mund ausatmen, dann auf Brustbein tippen - tief zur Nase einatmen und zum Mund ausatmen. Halte die Finger der tippenden Hand möglichst breit auseinander, damit Du gleichzeitig beide Hirnhälften berührst.

2. Lege beide Hände an die Seiten des Kopfes (lymbisches System), dann nimmst Du eine Hand weg, um mit dieser Hand auf den Kopf zu tippen - tief zur Nase einatmen und zum Mund ausatmen, dann auf Brustbein tippen - tief zur Nase einatmen und zum Mund ausatmen.

3. Lege Deine Hand auf eine weitere Position zur Schädeldecke (Cortex), mit der anderen Hand auf Kopf und Brustbein tippen - mit jeweils vertiefter Atmung.

4. Lege wieder beide Hände an die Seiten des Kopfes (lymbisches System) wie unter Punkt 2 beschrieben.

5. Dann wieder eine weitere Position zur Schädeldecke (Cortex) wie unter Punkt 1 und 3 beschrieben. So wird der ganze Kopf systematisch abgedeckt, das ergibt 4-5 Cortex-Positionen, dazwischen immer die Lymische System Position.

6. Die letzte Cortex Position endet auf Deiner Stirn, dann kannst Du das Wattestäbchen wieder entfernen.

Nun hast Du alle Deine Hirnrinden-Bereiche miteinander vernetzt und die Information verankert, dass der Körper und seine eigenen Heilkräfte sich jetzt um die im Speichel vorhandenen Erreger zu kümmern hat.

