

Am 14. Mai 2021 erschien mein Buch mit Tonträgern

Die Macht der Inspiration

Eine Atem-Meditation angeleitet von Carolyn Ohnesorge Für Prävention, Therapie, Wellness und Selbstfürsorge mit Steelharpklängen von Ursula Nissen-Heymanns

Es geht um die Anleitung einer meiner effizientesten Spiraldynamik-Übungen, der sogenannten Wirbelsäulenatmung.

Die Wirbelsäulen-Atmung füllt die Lungen von der Spitze bis in ihre Basis mit Luft und versetzt gleichzeitig die einzelnen Wirbelkörper in Schwingung. Es ist die Atmung, die wir bei Neugeborenen beobachten können, die Atmung, die uns die Natur für unser Wohlergehen mitgegeben hat. Die Anleitung ist für Jeden, für Jede geeignet, der, die seine/ihre Gesundheit durch Selbstzuwendung anreichern möchte.

Im Buch ist die Bewegungsanleitung in schriftlicher Form zu finden, daneben auch veranschaulichende Grafiken und weiterführenden Informationen. Das Herzstück dieses Werkes sind zwei Tonträger, eine CD und ein USB-Stick. Auf der CD befindet sich die etwa 45-minütige Bewegungsanleitung, die mit Steelharpklängen begleitet wird. Die Steelharps sind auf 432 Hertz gestimmt, eine Stimmung, die unser Gemüt direkt erreicht. Zum selbständigen Üben mit Musik sind noch zwei Steelharpstücke, eines 5 Minuten, eines 10 Minuten lang, hinzugefügt, gespielt von der Musikerin Ursula Nissen-Heymanns. Auf dem USB-Stick befindet sich zusätzlich zum oben genannten Anleitungsdurchgang "Sprache und Musik" noch ein Durchgang ohne Musik, "Sprache und Stille".

Die Wirbelsäulen-Atmung hat sich in meiner über 8-jährigen Arbeit damit als höchst effizientes Schmerzmittel bewährt. Dabei war es es unwichtig, von wo die Schmerzen ausgingen, (u.a. Schulter- Knie- Fuß-, Rücken-, Hüft-, Handgelenk, Kopf-Schmerzen).

Diese Übung bewährt sich bei respiratorischen Erkrankungen, Weichteilerkrankungen, Fehlstellungen im Knochensystem, bei Schlafstörungen, Stress und Unruhe.

Durch die Wirbelsäulen-Atmung können verlorengegangene Körperzentimeter wieder zurückgewonnen werden. Die meisten meiner KlientInnen waren sichtbar und messbar größer nach einer Stunde, (12 mm und mehr, Buckelrücken begradigten sich).

Durch die Aufrichtung und Längsspannung der Wirbelsäule wird eine effiziente Selbstregulation bis hin zur Selbstheilung in Gang gesetzt. Eine Balance zwischen sympathischen und parasympathischen Nervensystem wird wieder hergestellt. Atmung und Bewußtsein erweitern die Heilungsressourcen. Der Körper wird in das Wohlfühl der Zentriertheit geführt.

Das aufwendig und optisch wie haptisch sehr ansprechend gestaltete Buch mit Tonträgern kostet 30.00 € und ist direkt über mich oder über den Buchhandel zu beziehen.