

Fingerströmen

Emotionen und Organe ganz einfach
ins Gleichgewicht bringen



Kinesiologie / Cranio-Sacral / AromaStrömen

Berührungen, die bewegen

Strömen

Entstanden mit der chinesischen Medizin-Theorie und deren Fünf Elementen-Lehre wird Strömen als eine physio-energetische Behandlungsmethode bezeichnet.

Anwendung in den 26 Energie-Toren

Es werden jeweils zwei Energiezentren gleichzeitig mit den Händen berührt. Angeregt durch das energetische Grundprinzip „Energie folgt der Aufmerksamkeit“ wird ein Gefühl von Wärme, ein Pulsieren bzw. Strömen empfunden. Die Energie-Tore werden so lange berührt bis in den Händen das Strömen fühlbar wird. Dies findet mit allen Energiezentren statt.

Wie wirkt Strömen?

Strömen wirkt auf drei Ebenen: körperlich, emotional und spirituell. Es dient der „Salutogenese, sprich der Gesundheitsentwicklung, welche den Menschen in den Vordergrund rückt. Strömen ist einfach anwendbar und dadurch ein einfacher Lösungsansatz für viele Probleme.

Strömen = Selbstheilung

Strömen kann jeder einfach selbst anwenden.

AUCH DU!

Tut uns etwas weh, legen wir intuitiv unsere Hände auf die betroffene Stelle, um die Schmerzen zu lindern. Somit haben wir den ersten Schritt des Strömens bereits erfüllt – Heilen durch Berührung. Das Handauflegen gehört zu den ältesten physio-energetischen Behandlungsmethoden und TCM ist schon seit 30 Jahren eine eigenständige Methode in Europa.

Das Energie-System des Menschen besteht aus vielen Energiestromen = Meridiane, in welchen unsere Lebensenergie zirkuliert. Zirkuliert diese Energie frei, fühlen wir uns stark und lebendig. Kann diese Energie nicht frei fließen, kann es zu einem energetischen Ungleichgewicht und über Zeit zu Disharmonien im Körper führen. Die Energietore (= Schlüsselstellen im Körper) sollten immer durchlässig sein.

Energie folgt der Aufmerksamkeit

Berührung verbindet beim Strömen zwei Schlüsselstellen im Körper. Dadurch werden die inneren Energie-Ströme (Meridiane) aktiviert, harmonisiert und belebt. Aufgrund dessen kann die Energie freier durch den Körper zirkulieren und ihn in jeglichen Funktionen unterstützen.

Was unterscheidet AromaStrömen vom Strömen?

Beim AromaStrömen werden gezielt 100% naturreine Ätherische Öle zur Unterstützung eingesetzt. Die Öle werden der jeweiligen Thematik angepasst.

Ätherische Öle lösen durch ihren besonderen Duft Reaktionen im Gehirn aus, die unseren Körper und unsere Gedanken zur Ruhe bringen. Unsere Sinne erfahren Frieden und ein Gefühl von Geborgenheit.

Die Schwingungen und Informationen der Ätherischen Öle, in Kombination mit dem Strömen, bringen den Körper, Geist und die Seele in Einklang.

Fragen zum AromaStrömen

Was passiert gezielt beim Strömen?

Unsere Hände berühren sanft und gezielt die sogenannten Energietore. Mit dem Prinzip „Energie folgt der Aufmerksamkeit“, werden die Energietore berührt und dadurch aktiviert. Die Energieströme werden gestärkt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Diese Kräfte wirken ab dem gesetzten Impuls 6 – 8 Stunden nach.



Wie groß ist der Durchmesser eines Energietores?
Jedes Energietor ist je nach Körpergröße circa fünf Zentimeter groß.



Wie lange soll man die Energie-Tore halten?
Zwei bis 20 Minuten oder nach eigenem Ermessen.



Wird beim Strömen Druck ausgeübt?
Nein, es ist ein angenehm leichter Körperkontakt ausreichend.



Kann man beim Strömen etwas falsch machen?
Nein, Strömen ist ein Angebot und eine Einladung an den Körper, um wieder in seine innere Balance zu finden, ohne sich selbst zu manipulieren.



Wie oft darf man Strömen?
Bei aktuellen, emotionalen oder körperlichen Herausforderungen am besten zweimal täglich. Nütze jede freie Minute. Regelmäßigkeit macht sich bezahlt!

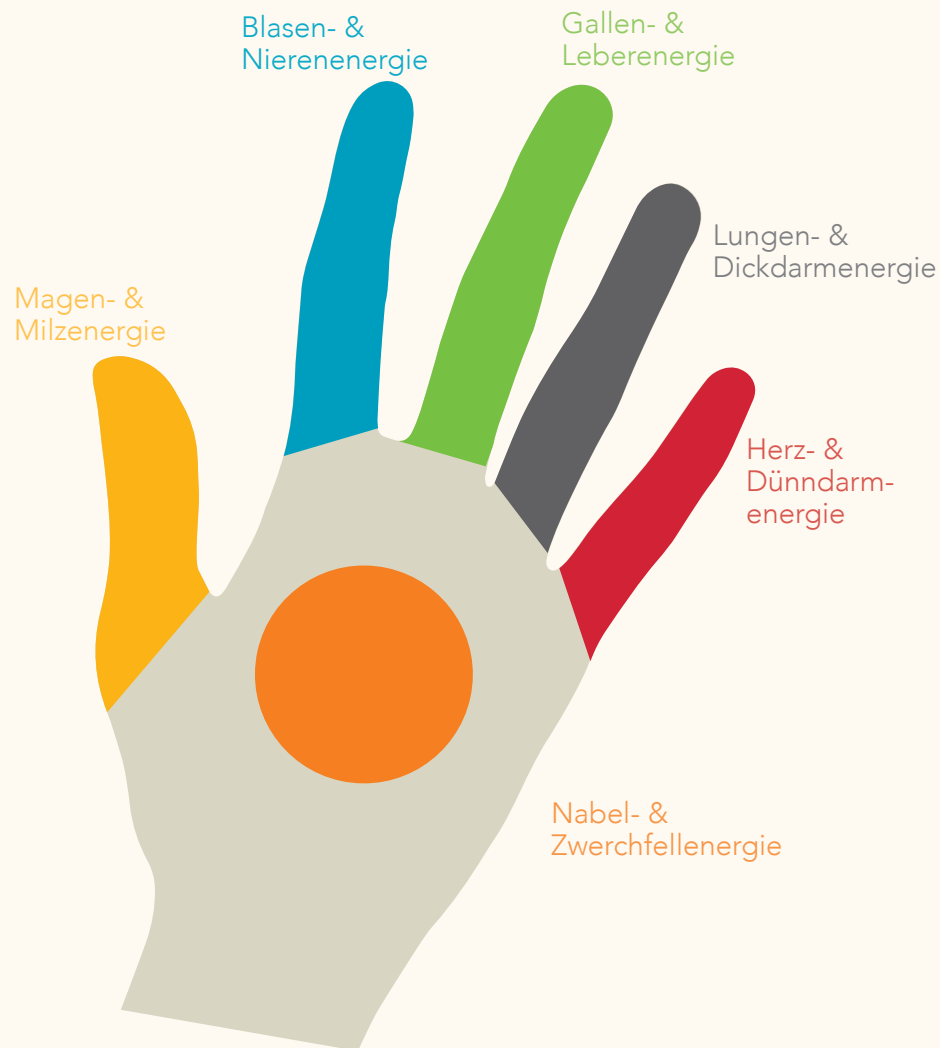


Kostet es Energie, jemanden zu strömen?
Nein, Strömen wirkt auf beide harmonisierend.



Finger-Strömen

Wenn wir unsere Finger „Halten“ fördern wir unsere Gesundheit auf eine leicht anwendbare Art und Weise. Es werden alle Organfunktionen und das emotionale Wohlbefinden durch das Strömen gestärkt.



Was jeder einzelne Finger bewirkt

Daumen

Magen- und Milzenergie

Magen Energiestrom: 21/22

Milz Energiestrom: 13/14

Element: Erde

7:00-11:00 Aktive Zeit

Anwendungsgebiete:

- Sorgen lösen
- Gut für sich und andere sorgen
- Die Mitte stärken
- In der eigenen Mitte ruhen
- Hautoberfläche

Ätherische Öle:

- Körperlich: Pfefferminze, DiGize
- Emotional: Bergamotte, Inner Child
- Haut: Elemi, Weihrauch, Geranie

Zeigefinger

Blasen- und Nierenenergie

Blasen Energiestrom: 12/25

Nieren Energiestrom: Schambein/li. kl. Zehe

Element: Wasser

15:00-19:00 Aktive Zeit

Anwendungsgebiete:

- Ängste lösen
- Perfektionismus lösen
- Entspannung
- Knochen, Muskulatur
- im Fluss sein
- Beweglichkeit

Ätherische Öle:

- Blase: Copaiba
- Niere: En-R-Gee, Wacholder
- Emotional: Mandarine, Orange, Valor
- Muskulatur: Aroma Sieze (Cool Azul)

Mittelfinger

Gallen- & Leberenergie

Leber Energiestrom: 4 oder 12/22

Gallen Energiestrom: 20/12

Entgiftung: 21/23

Element: Holz

23:00 – 3:00 Aktive Zeit

Ätherische Öle:

- Körperlich: Blue relief, Majoran, Aroma siez
- Emotional: Release, Geranie
- Entgiften: Pfefferminz

Anwendungsgebiete:

- Zorn lösen
- Klarheit erlangen
- Entscheidungskraft
- Sehnen, Bänder, Gelenke
- Blut
- Entgiftung

Ringfinger

Lungen- und Dickdarmenergie

Lungen Energiestrom: 22/14

Dickdarm Energiestrom: Kreuzbein/8

Element: Metall

3:00 – 7:00 Aktive Zeit

Anwendungsgebiete:

- Trauer lösen
- Altes abschließen
- Loslassen
- Atemfunktion der Haut
- Bindegewebe

Ätherische Öle:

- Lunge: Brathe again, Ravintsara
- Dickdarm: DiGize, Cumin+
- Bindegewebe: Cel-lite, Wacholder, Zypresse, Grapefruit
- Emotional: Present time, Ylang Ylang

Kleiner Finger

Herz- & Dünndarmenergie

Herz Energiestrom: 11 oder 3/17

Dünndarm Energiestrom 11/13

Verdauungskraft: beide 14, 14/1, 13/14

11:00 – 15:00 Aktive Zeit

Ätherische Öle:

- Herz: Pfefferminz, Blue relief
- Dünndarm: Digize, Fenchel
- Emotional: Forgiveness, One Heart

Anwendungsgebiete:

- Überforderung lösen
- Das Leben genießen
- Herz-Kreislauf
- Knochen
- Skelett

Handmitte (innen und außen)

Nabel- und Zwerchfellenergie

Perikard und Dreifacherwärmer

Perikard Energiestrom: 14/19 innen

Dreifacherwärmer: 19/20

Schwindel: 4/21

Schwindel akut: 7

Kreislauf: 15/tiefe 19

Blutdruck: hohe 1/hohe 19

19:00 – 23:00 Aktive Zeit

Anwendungsgebiete:

- Urvertrauen
- das Zentrum stärken
- Schluckauf
- Schwangerschaftsübelkeit

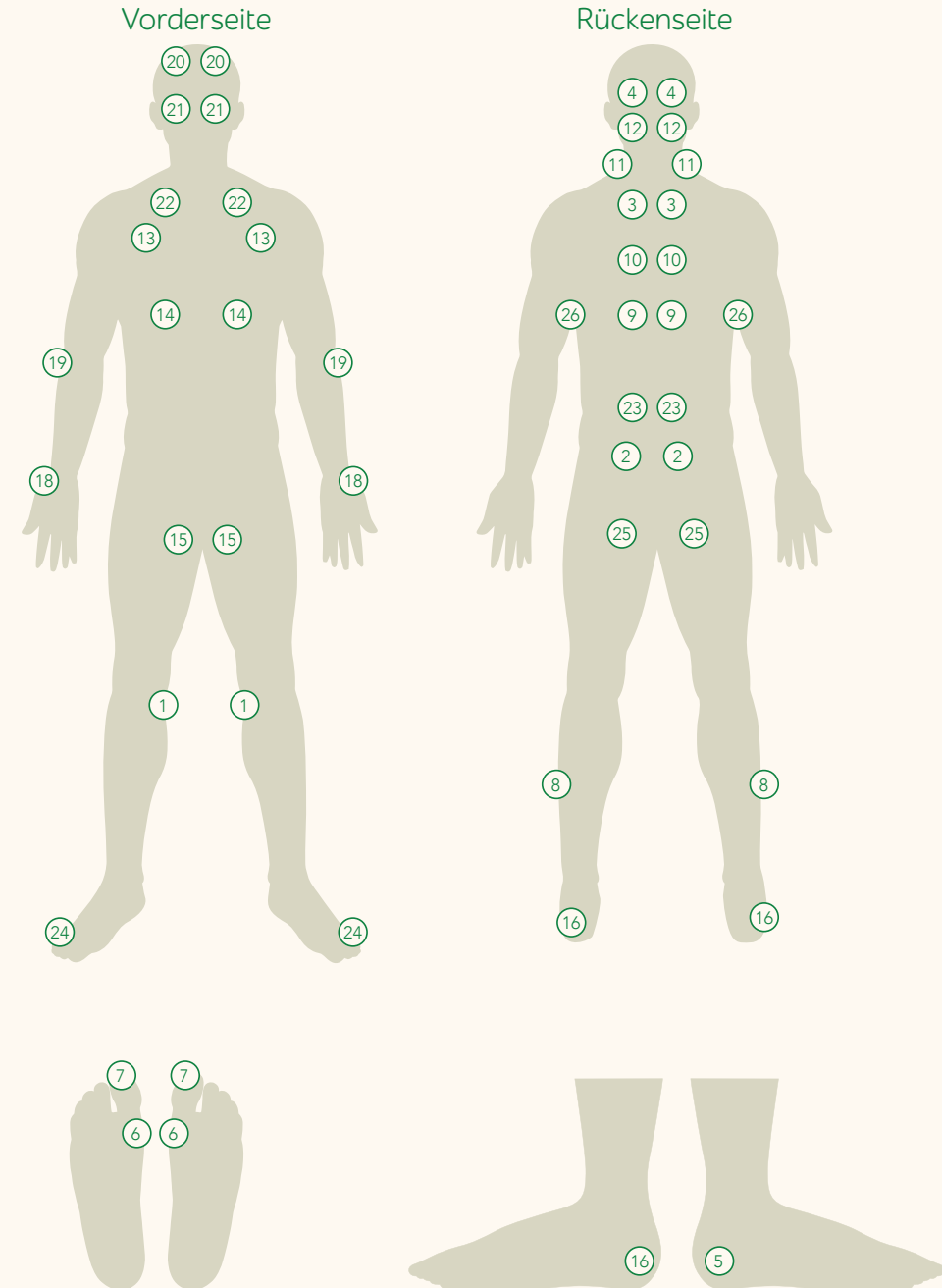
Ätherische Öle:

- 3 E: grüne Minze, Endoflex
- Perikard: Stress away
- Emotional: Harmony
- Übelkeit/Schwindel: Pfefferminze
- Blutdruck: Zeder, Stress away

Die 26 Energietore und ihre Bedeutung

- 1** Einheit, das Ganze, Beginn aller Bewegung, erster Bewegungsimpuls
- 2** Weisheit, Lebenskraft, Erneuerung, Erkenntnis
- 3** Verständnis, Diplomatie, Vermittlung, Tür zwischen innen und außen
- 4** Übereinstimmung, Ausgewogenheit, Augenmaß für alle Funktionen
- 5** Erneuerung, Altes ablegen, neues Annehmen, Alltagstauglichkeit
- 6** Balance und Gleichgewicht, innere und äußere Haltung, Fähigkeit Dinge zu unterscheiden
- 7** Vollkommener Sieg, ein erfolgreiches Gelingen, die vollkommene Lebenskraft
- 8** Ein Richtungsgeber, Rhythmus, Schwingung, Stärke, Frieden
- 9** Vollendung, Abschluss von Altem, Ende eines Zyklus
- 10** Neubeginn, integrierte Erfahrungen, aus vollen Zügen schöpfen
- 11** Entscheidungskraft, eine Leichtigkeit im Tun erlangen, loslassen von alten Denkmustern
- 12** Dinge so annehmen können, wie sie kommen, Einwilligung
- 13** Vorstellungskraft, Veränderung, Kreativität, den Blickwinkel ändern
- 14** Verdauungskraft, Gleichgewicht, Nahrung, Ernährung
- 15** Lebensfreude, die körperliche Kraft, Vitalität, Sexualität
- 16** Die Basis aller Aktivitäten, Standfestigkeit, Erneuerung, Umwandlung
- 17** Intuition, kontinuierliche Inspiration, Kreativität, Veränderung
- 18** Geistiger Friede, Körperbewusstsein, die eigene Persönlichkeit
- 19** Vollkommenes Gleichgewicht, Präsenz, natürliche Autorität und Führung
- 20** Logik, gesunder Hausverstand, Auffassungsgabe- und Verstand
- 21** Tiefe Sicherheit, Annahme und Integration, Geborgenheit, Selbstsicherheit
- 22** Vervollständigung, Durchlässigkeit, Akzeptanz, Anpassungsfähigkeit
- 23** Gut im Hier und Jetzt sein, Eigenverantwortung, ererbtes und gelebtes Potenzial
- 24** Innerer Frieden, Beziehungsfähigkeit, Verständigung, Eifersucht, Chaos lösen
- 25** Wachheit und Ruhe, Entspannung, Erholung, Regeneration
- 26** Ganzheitlicher Überblick, über den Dingen stehen, Metaebene

Die 26 Energietore



Ätherische Öle im Porträt

Valor - Mut

- Chiropraktiker in der Flasche – richtet auf
- wirkt stabilisierend, aufrichtend
- vermittelt Mut und Selbstvertrauen
- erhöht den Selbstwert (damit wir uns so annehmen können, wie wir sind)
- bringt alles in den Fluss – Energie kann fließen
- gibt Mut den nächsten Schritt im Leben zu gehen

Harmony

- zum Ausgleich aller Chakren – wenn Chakren fließen, fließt die Lebensenergie
- ideal zum Vernebeln wenn die Luft „Dick“ ist (z.B. im Büro)
- bei Streit unter Geschwistern
- als Ersatz für Valor
- bringt Harmonie auf allen Ebenen
- Entspannung und innere Stärke

Forgiveness - Vergebung

- es können versteckte Emotionen ans Licht kommen
- schmerzhaftes Erinnerungen können ins Bewusstsein geholt und aufgelöst werden
- alte Verletzungen können aufgelöst werden

Release

- aufgestaute Wut und Ärger auflösen
- vor allem die Leber wird von aufgestautem Ärger gelöst
- um wieder weitere Schritte auf seinem Weg gehen zu können
- sich wieder frei fühlen
- ermöglicht das hinter sich lassen von unangenehmen Erinnerungen und Frustrationen
- stärkt Selbstvertrauen und Balance

Present time - Im Hier und Jetzt sein

- im Hier und Jetzt leben
- vergangenes loslassen
- spirituelles Wachstum
- innerer Halt und Frieden
- vertrauen und Achtsamkeit
- fördert Entspannung

Inner Child - Inneres Kind

- halt in unserer Gefühlswelt
- bringt Leichtigkeit in unsere Gedanken
- Geborgenheit und Entspannung
- fördert die innere Stimme
- Erdung und Wegbegleiter
- bringt uns in die Innere Mitte und gibt ein Gefühl von Halt
- fördert den Frieden, Vertrauen und Achtsamkeit

Copaiba (Copaifera reticulata)

- Wirkungsverstärker
- Hautthemen
- schützt die Nerven
- angstlösend
- Sekret lösend
- unterstützt beim Zahnen

Geranie (pelargonium)

- hilft beim Loslassen negativer Erinnerungen
- löst nervliche Anspannung
- wirkt ausgleichend auf Emotionen
- hebt die Stimmung
- fördert Frieden, Wohlbefinden und Hoffnung
- Geduldsöl

Leberölkompresse: Rosengeranie mit V6 mischen, auf die Leber (rechts unter dem Rippenbogen) auftragen, Baumwolltuch und Dinkelkissen oder Wärmflasche auflegen und ruhen.

One Heart - Selbstliebe

- öffnet das Herz
- lässt Liebe zu
- sich selbst annehmen
- lässt Freude ins Herz
- erhöht die Schwingung

Joy

- für alle Herzensangelegenheiten (Schleusenöffner)
- vermittelt Freude (bei schulischen Problemen)
- direkt in der Herzgegend auftragen
- Achtung! Nach dem Auftragen direkten Sonnenkontakt meiden

Wacholder (Juniperus)

- Bei schweren und müden Beine
- unterstützt die Leber
- muskelentspannend
- bei unschönen Dellen am Körper
- Geistige Erschöpfung
- klärend, belebend, stimulierend
- konzentrationsfördernd

Bergamotte (Citrus bergamia) Lichtblick am Ende des Tunnels

Halschmerzen (Topfen mit 1 Tropfen Bergamotte mischen, in Küchenrolle einwickeln auf den Hals auflegen und mit einem Halstuch umwickeln. Max. 20 Minuten auflegen.

- wenn der Kopf brummt
- bei körperlichen und seelischen Anspannungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- schlaffördernd, auch bei Kindern
- angstlösend

En-R-Gee

- bei mentaler Erschöpfung
- unterstützt die Nebennieren bei der Energieproduktion
- wirkt stimulierend und energetisierend
- verstärkt die Energie in allen Körpersystemen

Pfefferminze (Mentha piperita)

- reinigt und regt das Bewusstsein an
- steigert die Aufmerksamkeit, Leistung und Konzentration
- reduziert den Appetit (GG26 – Grübchen oberhalb der Lippe)
- wenn der Kopf brummt
- wenn über den Hunger gegessen wird
- bei Unwohlsein
- muskelentspannend
- kühlend (auf den Nacken und auf die Waden auftragen)

Majoran (Origanum majorana)

- stärkend
- beruhigend
- muskelentspannend
- harmonisierend
- ausgleichend
- auf seelischer und körperlicher Ebene

Aroma Siez

- wirkt beruhigend auf die Muskeln und gereizter Haut
- unterstützt die Regeneration der glatten Muskulatur
- muskelentspannend
- beruhigend, beflügelnd, entspannend
- kühlend, erfrischend

Blue Relief

- Zur Unterstützung von Bänder, Sehnen, Knochen, Gelenke
- Auf die betroffenen Stellen auftragen (z.B beim Anstoßen bei einer Tischkante) kann lindernd wirken

Elemi (Canarium luzonicum)

- zur Hautpflege
- ist ein wichtiger Bestandteil bei Wundsalben
- bei unschönen Zeichnungen der Haut
- Verbesserung der Spannkraft der Haut
- unterstützend und regenerierend
- auch bei seelischen Verletzungen
- bei immer wiederkehrenden Hautthemen

Weihrauch (boswellia caterii)

- stark regenerierend
- ist das beste Kollagen (ideal für die Hautpflege)
- öffnet die Pforten zu der feinstofflichen Welt
- unterstützt das Hormon- und Immunsystem
- eine Weisheit der Ägypter: Weihrauchöl kann vom Scheitel bis zur Sohle angewendet werden

Breath Again

- Dieser Roll-On ist die Version der R.C Mischung, die uns durch den Roll-On eine leichtere Handhabung ermöglicht. (E. staigeriana, E. globulus, E. radiata, E. bicosata, Lorbeer, Pfefferminze, Myrte, Blaue Zypresse, Copaiba, Hagebuttenkernöl, Kokosnussöl)
- Wenn die Luftverschmutzung, oder auch die Masken die wir tragen müssen das Atmen erschwert, die Nase oder der Rachen verstopft sind, ist der Breath Again Roll-On eine sehr große Unterstützung.
- Die vier Eukalyptus und die fünf zusätzlichen Ätherischen Öle besitzen die Fähigkeit Atemwege zu entspannen.
- Trage den Roll-On für eine optimale Unterstützung vor und nach dem Sport auf. Für Allergiker kann Breath Again die Pollenzeit erträglicher gestalten.

Kreuzkümmel (Cuminum cyminum)

- stimmungsaufhellend
- belebend
- ausgleichend
- aphrodisierend
- wenn's im Bauch grummelt
- für ein gutes Bauchgefühl
- Gefühlskälte

Cel-Lite Magic Massageöl

- Cel-Lite Magic Massageöl verbessert den Kreislauf und bietet Nährstoffe um ein ebenmäßiges Hautbild zu erlangen. Dieses Massageöl besteht aus rein pflanzlichen Ölen, Vitamin E, ätherischem Grapefruit- Öl zur Verbesserung der Hautbeschaffenheit sowie ätherischem Wacholder -Öl, dass den Stoffwechsel anregt
- Pflanzlichen Öle: Mandelöl, Kokosöl, Traubenkernöl, Olivenöl, Weizenkeimöl
- Ätherische Öle: Zedernholz, Muskatellersalbei, Zypresse, Grapefruit, Wacholder

Grapefruit (Citrus paradisi)

- regt den Stoffwechsel an
- stimmungsaufhellend
- regt die Lebensgeister an
- stärkt unser Immunsystem
- konzentrationsfördernd

Zypresse (Cupressus)

- Stützpfeiler
- regt den Lymphfluss an
- strukturierend
- aufrichtend
- bei müden und schweren Beinen
- Fußschweiß
- unterstützt, wenn die Nase läuft und die Gräser blühen (in Kombination mit Zeder und Copaiba)

Grüne Minze (*Mentha spicata*)

- regt die Gallenblase an
- Stoffwechsellanregend
- Sekret lösend
- verdauungsunterstützend

Stress away

- Gelassenheit
- Alltagsstress
- nervlicher Anspannung
- mentale Bewältigung
- wirkt ausgleichend, fördert Entspannung
- beruhigend

DI-GIZE

- wirkt entspannend auf die glatte Muskulatur
- unterstützt den Stoffwechsel
- wenn es im Bauch rumort
- wenn man über den Hunger gegessen hat

Ylang Ylang (*Cananga odorata*)

- vermittelt ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit
- fördert die eigene Wahrnehmung
- angstlösend
- ausgleichend, beruhigend, erdend, erotisierend
- gleicht die männlichen und weiblichen Energien aus
- unterstützt dich dabei, dich konsequent von immer wiederkehrenden Gewohnheiten zu lösen

Zeder (*Cedrus atlantica*)

- Hautpflegendes Öl
- sehr entspannend
- erdend
- gut für die Zirbeldrüse
- balanciert unsere Emotionen
- sehr starke Wirkung auf Haut und Schleimhaut
- unterstützt, wenn die Nase läuft und die Gräser blühen (in Kombination mit Zypresse und Copaiba)
- auch gut geeignet für die Kopfhaut
- stärkt Selbstvertrauen

Fenchel (*Foeniculum vulgare*)

- unterstützt deine Atmung
- unterstützt die Aufrechterhaltung eines gesunden Magen-Darm-Traktes
- bei Frauenthemem
- Stresslösend
- Fördert die Milchproduktion
- beruhigend

Mandarine (*Cistrus reticulata*)

- Unterstützt dein Immunsystem
- Unterstützt die Kinder beim Wachsen
- Bei Reizüberflutung in Kombination mit röm. Kamille
- beruhigend
- Unterstützung bei Schlafproblemen
- bei Traurigkeit

Orangenöl (Citrus sensis)

- stimmungsaufhellend
- umschmeichelt die Sinne
- wirkt entstauend, fördert den Lymphfluss
- bei Unwohlsein während der Schwangerschaft

Endoflex

- unterstützt das Hormonsystem
- unterstützt die Schilddrüse
- unterstützt die Nebennieren
- steigert den Stoffwechsel

Ravintsara (Cinnamomum camphora)

- unterstützt das Immunsystem
- deine Atmung
- unangenehmen Haut und Schleimhautthemen
- Erschöpfung
- Reinigung der Raumluft
- wenn es auf der Lippe zu kribbeln beginnt

Allgemeiner Hinweis:

Die Körperkerzen Anwendungen und die ätherischen Öle dienen der Gesundheitsentwicklung auf energetischer Ebene. Es ersetzt auf keinen Fall die medizinische Beratung und Behandlung

Quellnachweis:

Ätherische Öle Nachschlagwerk, 6. Auflage
Praxis Aromatherapie, Monika Werner,
Ruth von Braunschweig, 5. Auflage
Die kleine Strömapotheke, Susanne Jarolim
Deckblatt-Bild: Pixabay kostenlose Bilder

**Achtung! Bei ätherischen Ölen
der Zitrusfrüchte ca. 12 Stunden
nach dem Auftragen direkten
Sonnenkontakt meiden.**



inbalancing

Sabine Harringer

Kinesiologie  Cranio-Sacral  AromaStrömen

Sabine Harringer

Roseggerstrasse 3, 4311 Schwertberg

Tel.: +43 650 90 100 33

Website: www.inbalancing.at

E-Mail: info@inbalancing.at