

ANDREAS GOLDEMANN

# ZURÜCK ZUM URSPRUNG



Aufrichtung Deines Selbst  
Die Wirbelsäule

# INHALT

Einleitung	11
Impulse und Anregungen	27
Wichtige Begriffe und Konzepte	43
<b>KAPITEL 1: DIE HALSWIRBELSÄULE</b>	<b>79</b>
Erster Halswirbel – Der Atlas	86
Zweiter Halswirbel – Der Axis	91
Dritter Halswirbel – Der Märtyrer	95
Der vierte Halswirbel	97
Der fünfte und der sechste Halswirbel	101
Siebter Halswirbel – Der Prominent	103
<b>KAPITEL 2: DIE OBERE BRUSTWIRBELSÄULE</b>	<b>109</b>
Der erste Brustwirbel	115
Der zweite Brustwirbel	118
Der dritte Brustwirbel	123
Der vierte Brustwirbel	125
Der fünfte Brustwirbel	128
Der sechste Brustwirbel	130
<b>KAPITEL 3: DIE SCHULTERN UND DIE ARME</b>	<b>135</b>
Die Schultern	137

Die Schilddrüse	141
Die Schlüsselbeine	144
Die Oberarme	146
Die Ellenbogen und die Unterarme	147
Die Handgelenke	148
Die Hände	149
Die Finger	150

<b>KAPITEL 4: DIE UNTERE BRUSTWIRBELSÄULE</b>	155
Der siebte Brustwirbel	163
Der achte Brustwirbel	166
Der neunte Brustwirbel	171
Der zehnte Brustwirbel	174
Der elfte Brustwirbel	176
Der zwölfte Brustwirbel	177

<b>KAPITEL 5: DIE LENDENWIRBELSÄULE</b>	187
Der erste Lendenwirbel	190
Der zweite Lendenwirbel	191
Der dritte Lendenwirbel	195
Der vierte Lendenwirbel	199
Der fünfte Lendenwirbel	202

<b>KAPITEL 6: DAS KREUZBEIN UND DAS STEISSBEIN</b>	207
Das Kreuzbein	212
Das Steißbein	215

<b>KAPITEL 7: DIE HÜFTE UND DAS ILIOSAKRALGELENK</b>	221
Die Hüfte	224
Das Iliosakralgelenk	229
Der Ischias (Teil 1)	236
<b>KAPITEL 8: DAS GESÄß UND DIE BEINE</b>	239
Das Gesäß	243
Der Ischias (Teil 2)	244
Die Oberschenkel	246
Die Knie	249
Die Unterschenkel	251
Die Waden	253
Die Schienbeine	254
Die Venenklappen und der Blutkreislauf	255
<b>KAPITEL 9: DIE FUSSKNÖCHEL UND DIE FÜSSE</b>	259
Die Füße	261
Die Fußknöchel	264
Die Fersen	265
Die Zehen und die Fußnägel	267
Schlussworte	271
Danksagung	273
Über den Autor	275
Anhang 1: Download-Link	276
Anhang 2: Vorher-Nachher-Betrachtung	277
Index	284

KAPITEL 1

# **DIE HALSWIRBEL- SÄULE**

## AM WOOWOO IST DOCH WAS DRAN

Ich wollte das nicht, war im Widerstand. Am liebsten wäre ich davongelaufen. Und doch, irgendwas ließ mich dann doch mitgehen, bitzelte unter der Haut – und wenn es nur darum ging, mich mit dieser schönen Frau zu unterhalten, mehr über sie zu erfahren. Und vielleicht, ja vielleicht, ging da ja mehr. Also gut. Nein, hier ging es im ersten Moment nicht um ein sexuelles Abenteuer, obwohl, na, hab' ich ja schon gesagt, ich mich damals gerne mit ihr in eins hineinbegeben hätte.

Nein, es ging um eine Handlese-session, mit Edith Steller, einer der bekanntesten Numerologinnen Deutschlands und einer guten Freundin eines Bekannten, dem ich damals an den Basler Psi Tagen ausgeholfen hatte.

Und dann saß ich da, zum Teil voller Widerwillen, war ich doch schon von meiner Großmutter zugemüllt worden mit astrologischen Voraussagen darüber, wann ich die Liebe meines Lebens kennenlerne, wann ich einen besseren Job habe, soundso viel Geld verdiene und und und. Also, Esoterik war für mich der ausgemachte Schwachsinn und Wahrsagerei machte mich echt wütend. Ich war der felsenfesten Überzeugung, dass niemand anderer vom anderen etwas Geheimes oder dessen Zukunft wusste. Punkt.

Trotzdem saß ich dann an diesem kleinen Tisch, auf dem ein Kassettenrekorder stand und ein paar Tarotkarten lagen. Edith hielt meine offene Hand und erzählte mir schon fast minutiös meine Vergangenheit. Ich meine detailliert, mit all den Ereignissen, die mich bis dato geprägt hatten. Vom Verhalten meiner Mutter im Kleinkindalter und einem Positionswechsel in der Familienstruktur, zu den Konfrontationen mit häuslicher Gewalt, einem sexuellen Übergriff in meiner Kindheit,

meinen Chancen und verlorenen Schlachten, meinen Unfällen und den damit einhergegangenen Erlebnissen.

Ich, ich wurde immer stiller und begann immer mehr hinzuhören, ja fing auch schon an, mich zu öffnen für das, was Edith mir erzählte, wie sie mein Leben sezierte, ich sprichwörtlich nackt vor ihr saß. Keiner wusste das von mir, ich sprach mit niemandem über meine Vergangenheit und verschiedene Erlebnisse waren nur den damit direkt involvierten Personen bekannt. Hier waren wohl Wahrheit und Magie am Werk. Ich wurde noch einmal konfrontiert mit meinen alten Erfahrungen und mit Momenten, die ich aus mir verdrängt hatte, und gleichzeitig nahm Edith mich einfach so an, wie ich war, ohne darüber zu richten und meine jugendliche Geilheit nach dem Leben zu verurteilen. Ich fühlte mich seit langem, vielleicht sogar zum ersten Mal in meinem Leben, verstanden. Mir wurde heiß und kalt zugleich und ich begann, einen energetischen Shift zu spüren. Etwas war anders, tiefer, vertrauter, gesetzter.

Edith erzählte mir noch mehr, dass ich ein Heiler sei, ver- und betraut mit altem, magischem Wissen, mit einem Auftrag und dass später, im Alter, Religion eine meiner Bestimmungen sein werde. Ok, das war mir dann doch etwas zu viel und ging jetzt auch so gar nicht mehr in die Richtung, die mein junges Hirn damals wollte. Schließlich stand in dieser Sturm- und Drangphase mein finanzielles Glück an erster Stelle, verband ich doch damals Geld noch mit Freiheit.

Zuerst lernte ich damals dann auch Zigeuner-Handlesen (das kam ja auch bei den Ladies an) und praktizierte das ein wenig. Doch spätestens nach meinem Studium des luziden Träumens und der außerkörperlichen Erfahrung wurde mir

klar, dass die Hand nur der Zugang zum Feld (Bewusstseinsfeld) ist, und Edith in Wirklichkeit seinerzeit mein Feld gelesen hatte. Sie somit tiefere Einblicke bekommen hatte und damit einer meiner Wegweiser war, der zum richtigen Zeitpunkt auftauchen musste. Diese Begegnung löste eine Kette von Ereignissen aus, die mich wieder zurück auf meinen mir bestimmten Weg brachten. Ich wiederum brauchte noch lange, um im Nachhinein zu erkennen, was mich wann wohin geführt hat und wie wertvoll unser ganzes Leben und seine Erfahrungen – egal ob gut oder schlecht – sind, um eben an dem Punkt anzukommen, an dem ich gerade bin.

Sei also wachsam, offen und neugierig. Immer wieder mal wird ein Lehrer oder Bote in Dein Leben kommen und Du wirst, wenn Du denn dann wach und aufmerksam bist, so viel mehr von Dir selbst erfahren. Das Offensichtliche liegt eben oftmals nicht direkt vor Dir, sondern ist noch vor Dir verborgen. Und doch weißt Du, da ist mehr in Dir und in Deinem Leben – und dann ist es gut, wenn Dir jemand die Richtung weist und Du lauschst, ganz tief in Dich hinein. Und Du den Ruf und die Sehnsucht nach dem wahren Leben spürst, den Ruf dessen, was Dich ausmacht, den Ruf Deines wahren Ichs.

Wie Du in Kürze feststellen wirst, hat unsere Halswirbelsäule sehr viel mit Deiner Wahrnehmung von der Welt zu tun – deshalb meine Geschichte über meine Begegnung mit Edith Steller, die mein Weltbild in kürzester Zeit ver-rückt hat. Zunächst aber die ›offizielle‹ Einführung ins Thema:

Unsere Halswirbelsäule steht für unser Paradigma des Lebens, für unsere persönliche Wahrheit. Doch Vorsicht! Eine



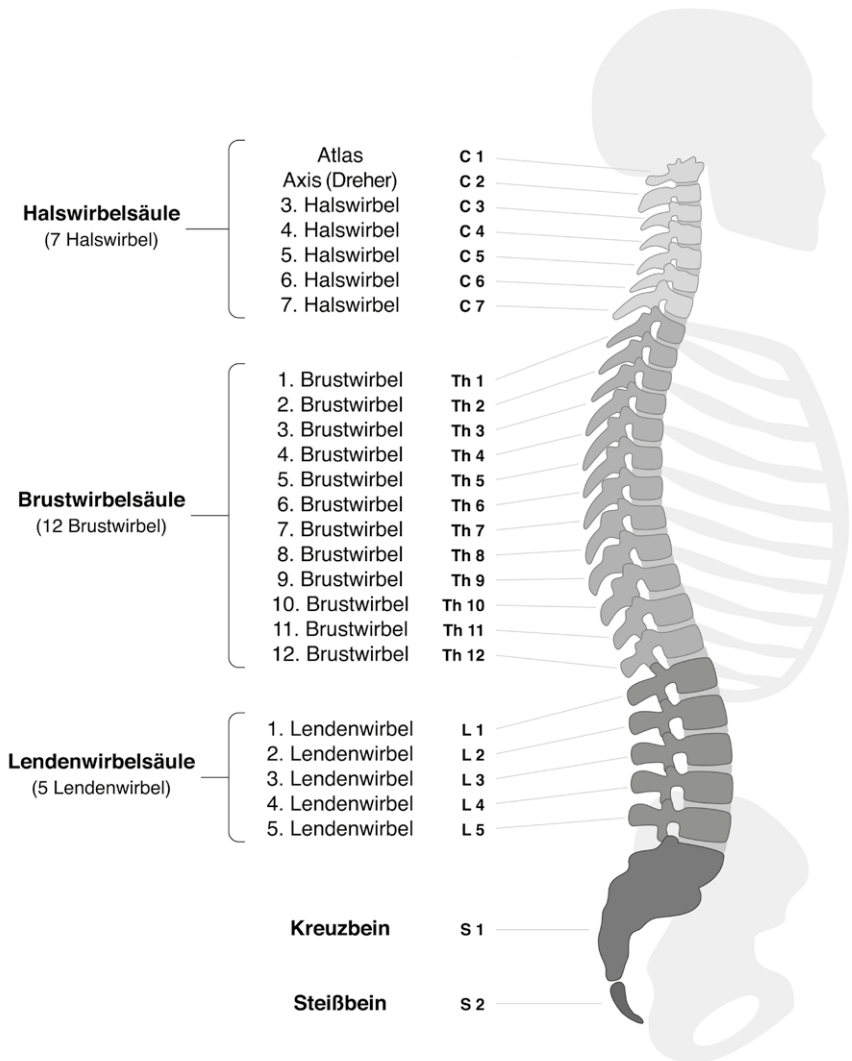
persönliche, in uns selbst festgelegte Wahrheit verhindert oft ein Hinterfragen. Wahrheit ist, und lässt keinen Raum für anderes. Ist dann etwas für uns stimmig, empfinden wir Genugtuung, innere Zustimmung, auch wenn, universell gesehen, das, was wir als Wahrheit betrachten, überhaupt nicht stimmt und uns einengt. Universelle, wirkliche Wahrheit, egal, ob sie nur uns betrifft oder das ganze Universum, öffnet den Raum, gibt Weite, Unbegrenztheit. Natürlicherweise möchte sich unser Bewusstsein in der Weite und Unbegrenztheit aufhalten. Es möchte erkennen, dass wir auf dieser Erde frei sind.

Sind unsere persönliche und die universelle Wahrheit im Einklang, ist unsere Halswirbelsäule ausbalanciert und im Lot. Dann leben wir meist eine achtsame, gleichwertige, liebevolle Beziehung zu Mutter Erde, dem Göttlichen und allen anderen Wesen. Wir fühlen uns frei, stabil, kraftvoll, aufrecht, voller Würde und natürlichen Stolzes. Wir empfinden das ›Ich bin‹.

In diesem ersten Kapitel befassen wir uns mit den einzelnen Wirbeln der Halswirbelsäule. Unsere Halswirbelsäule beginnt an unserem Schädel und endet mit dem leicht hervorstehenden, siebten Halswirbel, dem Prominent, in etwa auf Schulterhöhe.

Wir gehen im Folgenden einen Halswirbel nach dem anderen durch und schauen uns an, wo sich die ihnen zugeordneten stressbehafteten, negativen Emotionen im Körper niederlassen, wie sie spürbar werden und wie sie uns verformen. Wir lösen dann die negativen Emotionen aus der Struktur heraus, die Dich belasten. So kann Störendes gehen und Raum für Neues entstehen.

# DIE WIRBELSÄULE



Spüre einmal in Deinen Hals hinein.

- Wie lässt er sich nach links, rechts, oben und unten bewegen?
- Was passiert dabei in Deiner Halsmuskulatur?
- Wie fühlen sich Dein Gesichtsfeld und Deine Augen an?
- Wie ist Dein innerliches Empfinden von Deinem Kopf?
- Nimmst Du Druck wahr oder hast das Gefühl, in zwei Seiten gespalten zu sein?
- Wie ist Deine Wahrnehmung im Kiefer? Bewege ihn einmal in alle Richtungen.
- Wie fühlen sich Dein Zahnfleisch und Deine Zunge an?

Mach an dieser Stelle gleich einmal wieder den Zungen-Check aus der Einleitung: Wo liegt Deine Zunge? Klebt sie möglicherweise fest an Deinem Gaumen? Leg die Zungenspitze zart am Zahnfleisch Deiner oberen Schneidezähne an, damit Du in den Zustand entspannter Aufmerksamkeit kommst.

Die Halswirbelsäule hat viel damit zu tun, wie wir aufgewachsen sind und was wir von unseren Eltern und Vorfahren gelernt und übernommen haben. Eine wichtige Rolle spielt hier auch, in welcher Kultur und welchen kollektiven kirchlichen, politischen und gesellschaftlichen Glaubenssystemen wir groß geworden sind.

## ERSTER HALSWIRBEL – DER ATLAS

Weltenträger, Betrachtung der Schöpfung

Aus der Mythologie kennst Du bestimmt Atlas, den Weltenträger, der die ganze Erde auf seinen Schultern hält. In der Wirbelsäule übernimmt der erste Halswirbel, ebenfalls ›Atlas‹ genannt, genau diese Rolle. Er trägt Deinen Kopf, die Welt und wie Du sie wahrnimmst und repräsentiert gleichzeitig damit Deine Einstellung zum Leben und zur Schöpfung, Dein Gefühl für die Welt – Dein Empfinden, ob Dir das Leben freundlich zugetan oder feindlich entgegengestellt ist. Dein erster Halswirbel wird immer mit der Energie gehen, wie Du das Leben und die Welt wahrnimmst. Nimmst Du eine stress-behaftete Sicht auf die Welt und das Leben an, gehst Du in den Widerstand oder Rückzug. Hierdurch gerät Dein Atlas unter Spannung, er wird geschwächt und verschiebt sich.

Worauf liegt also Dein Fokus, Deine Aufmerksamkeit? Wenn Du die Welt als einen Ort des Schmerzes und des Stresses wahrnimmst, wirst Du weiterhin Stress und Schmerz erleben, weil dann Dein Bewusstsein alles Schöne herausfiltert und Du nur noch wahrnimmst, was belastet. Betrachtest Du das Leben voller Freude, richtest Du Dich automatisch weiter auf, um mehr Kontakt damit aufzunehmen.

Spüre einmal folgenden Fragen nach:

- Was macht Schöpfung für Dich aus und wie fühlst Du Dich als Teil davon?
- Freust Du Dich, dass Du hier bist und dass Du diesen Körper bewusst gewählt hast, um dieses Leben zu leben?

- Empfindest Du das Leben als freundlich oder feindlich?
- Hast Du Deinen Platz in der Welt gefunden?
- Hast Du immer wieder das Gefühl, »alles« tragen und die Welt retten zu müssen?
- Wie viel Resilienz hast Du gegenüber dem Außen?
- Kannst Du Dich als Deine eigene Realität und Welt betrachten?
- Erkennst Du, dass Deine Welt durch Deine Meinung und Interpretation aus Dir heraus entsteht?
- Kannst Du neutral bleiben und betrachten, ohne sofort zu urteilen?
- Wo ist Dein Fokus, Deine Aufmerksamkeit?

Das Geheimnis eines freien Atlas ist die Neutralität – die Fähigkeit, die Welt ohne positives oder negatives Bewerten zu betrachten, wie sie ist. Je mehr Du in der Lage bist, neutral aufs Leben zuzugehen und je weniger Du Teile Deiner Realität ausblendest oder ablehnst, desto mehr siehst Du das Gesamtbild Deines Lebenspuzzles. Bist Du in der Neutralität, dann sitzt Dein Kopf ganz leicht und frei auf den zwei Platten des Atlas und Deine Muskulatur ist entspannt. Dies erzeugt eine Offenheit und eine Bewegungsfreiheit, die alles zulässt und es Dir ermöglicht, zu spüren, wo es Dich hinzieht und wovon es Dich wegschiebt. Deine Energie bleibt so bei Dir und Du lebst nicht mehr als Spielball äußerer Umstände. Indem Du auch dem scheinbar Negativen neutral begegnest, ihm nicht all Deine Energie und Aufmerksamkeit gibst und es damit verfestigst. So bleibst Du in der Balance.

## UNSER GEHIRN ALS REALITÄTSMASCHINE

Unser Gehirn ist wie ein wunderbarer Apparat, der in der Lage ist, innerhalb von Sekundenbruchteilen jede vorstellbare Realität zu produzieren. Du erschaffst Dir Dein Leben durch Deine individuelle Interpretation der Geschehnisse, im Innen wie im Außen. Selbst wenn mehrere Menschen dasselbe Ereignis erleben, hat jeder seine eigene Wahrnehmung davon.

Deine Programmierung und Deine Konditionierung aus der Vergangenheit beeinflussen maßgeblich, wie Du das Leben heute wahrnimmst. Diese Wahrnehmung ist jedoch nicht für alle Ewigkeit in Stein gemeißelt, denn wir haben die Möglichkeit, unsere Programme und Muster zu verändern. Dieser Prozess gestaltet sich allerdings nicht immer ganz leicht, da unser Wunsch nach Transformation meist auf unsere Angst vor Veränderung trifft – und damit auf unsere fast schon »heimelige« Vertrautheit mit unseren Umständen, selbst, wenn diese schmerzhaft und unangenehm sind. Unsere Konditionierung loszulassen, bedeutet das Aufgeben eines Teils unserer Identität – und das macht uns oft Angst und schafft inneren Widerstand. Wir könnten es auch so ausdrücken: Lieber die vertraute Misere als die unbekannte Freiheit.

Wir beginnen bei *Zurück zum Ursprung* mit dem Hals, um Dir einen neuen Blick auf die Realität zu ermöglichen – es geht Dir also sprichwörtlich »an den Kragen«! Dies kann sich für Dich im ersten Moment verunsichernd und vielleicht sogar bedrohlich anfühlen, da hierdurch Deine Wirklichkeit, so wie Du sie Dir geschaffen hast, gefährdet wird. Du kannst Dich aber mit *Zurück zum Ursprung* ganz leicht und entspannt fühlen. Wir überschreiben oder überlagern nichts,

was Dein Körper und Deine Seele nicht gehen lassen wollen. Dein Ego meint vielleicht noch ein wenig festhalten zu müssen, doch sei ganz beruhigt: Alles geschieht zu Deinem Besten, wenn wie schon gesagt – Du loslässt. Dein Unterbewusstsein, das mit Deiner Seele voll verbunden ist, wählt sich aus *Zurück zum Ursprung* genau das heraus, was es braucht.

Ich bin in diesem Prozess Dein Assistent, der Dir hilft, das wiederzuerkennen, was Du vergessen hast. Über die Inhalte dieses Buches, das morphische Feld von *Zurück zum Ursprung* und über die Resonanz, Vibration und Schwingung meiner Stimme auf den zugehörigen Videos und Sounds stelle ich Dir ein ganzes Buffet an Informationen zur Verfügung, von dem sich Dein System nehmen kann, was sich gut und stimmig anfühlt.

## WIE UNSER WELTBILD ENTSTEHT

Schauen wir uns einmal an, wie unser Weltbild zustande kommt. Als kleine Kinder sind wir voller Faszination über die Welt und die Lebendigkeit des Lebens. Wir betrachten alles mit Neugier und Unvoreingenommenheit und jeder Moment des Lebens trägt ein neues Wunder in sich. Im Laufe der Zeit wird diese kindliche, positive Wahrnehmung jedoch in der Regel von unseren erwachsenen Bezugspersonen und unseren gesellschaftlichen und religiösen Normen, Anschauungen und Werten verschoben. Damit entsteht ein gewünschtes Verhalten mit dem entsprechenden Umgang und Ausdruck, der in einer Gesellschaft gelebt wird. Und das, egal ob sich das positiv oder negativ auf die Person auswirkt. Da kann es na-

türlich auch passieren, dass sich dabei unser vertrauensvolles, buntes Weltbild in eine angstbehaftete Sicht aufs Leben wandelt. Rückzug und Unverständnis entstehen, die Neugier und das Interesse verschwinden. Wir filtern dann durch die Linse der Angst und Gefahr. Hierdurch bauen sich Spannungen auf und so ergeben sich, wie anfangs bereits beschrieben, im Laufe der Zeit immer wieder leichte Verschiebungen in unserem Atlasbereich. Dieser Paradigmenwechsel – der Wechsel unserer Sicht auf die Welt –, der während unseres Aufwachens stattfindet, hat größten Einfluss auf uns. Da jedoch der Atlas der oberste Teil unserer Wirbelsäule ist, steht er, wie Du es sicher schon einmal gesehen hast, wie für das erste Glied einer Holzschlange vom Jahrmarkt. Verändert der Atlas seine Lage, so wie eben dieses erste Glied, verschiebt sich der Rest der Schlange auch. Unsere Wirbelsäule ist vergleichbar mit so einer Holzschlange und so beeinflusst jedes Segment die ganze Struktur.

Durch einschneidende Erfahrungen wie dem Tod eines geliebten Familienmitglieds, familiäre Gewalt oder eine Trennung der Eltern, verändert sich ebenfalls unsere Wahrnehmung vom Leben. Nicht selten lenken wir dabei unseren Blick komplett auf den Schmerz und reagieren mit Widerstand oder Rückzug, Verdrängen, Nicht-Hinschauen und Nicht-Wahrhaben-Wollen.

Der Atlas kann auch durch Unfälle geschädigt oder verschoben worden sein, ebenso wie durch überwiegendes Schlafen in Bauchlage im Säuglings- und Kleinkindalter. In unseren ersten Lebensjahren sind Muskulatur und Knochenstruktur sehr weich und so kann es leicht passieren, dass der erste Halswirbel aus seiner eigentlichen Position herausgedreht wird.



Wenn wir mit dem Atlas arbeiten, bringen wir Entspannung ins Gesichtsfeld, die Zunge, das Zahnfleisch, den Kiefer und auch schon teilweise in den zweiten Halswirbel, den Axis.

## **ZWEITER HALSWIRBEL – DER AXIS**

Aufmerksamkeit, Betrachtung des eigenen Lebens

Unser erster Halswirbel, der Atlas, repräsentiert also unsere Grundeinstellung dem Leben gegenüber: Ist mir das Leben freundlich zugetan oder mir feindlich gesinnt? Bei unserem zweiten Halswirbel geht es nun um unsere Sicht auf das Leben und um die Frage, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Auf die Schönheit des Lebens oder auf Schmerz und Zerstörung.

Axis bedeutet Achse. Der Axis sorgt für einen Ausgleich von Vorne und Hinten und hält auch im Energiekörper verschiedene Achsen. Auf der körperlichen Ebene ist er mit unseren Augen und unseren Neben- und Stirnhöhlen verbunden. Wenn unser Axis in der Balance ist, haben wir wie ein Adler auf seinem Flug einen großen Überblick. Wir sehen die Zusammenhänge und Komponenten, die dazu beigetragen haben, dass wir uns in unserer aktuellen Lebenssituation befinden und erkennen klar unseren weiteren Weg und unsere möglichen weiteren Schritte. Wo komme ich her? Was war? Wo bin ich jetzt? Welche Möglichkeiten habe ich? Was fühlt sich gut für mich an? Auf all diese Fragen können wir mit Leichtigkeit Antworten finden.

Ist der zweite Halswirbel aus dem Gleichgewicht, wollen wir nicht hinsehen, uns nicht anschauen, was wir geschaffen haben. Wenn der Filter, durch den Du die Welt und das Leben siehst, darauf fokussiert ist, dass das Leben schwer ist, dann lässt er Dich automatisch Deine Aufmerksamkeit dorthin lenken, wo Probleme und Schwierigkeiten sind oder entstehen könnten. Das sorgt gleichzeitig dafür, dass sich dann der Axis festsetzt in dieser Stresshaltung.

Dadurch bestätigt sich dann auch noch Deine Erwartung, dass das Leben so schwer ist, da Du ja automatisch nach den Problemen suchst und sie auch findest. Das ist reine Schöpferkraft, die dann durch Dich wirkt, nur in diesem Fall leider problembehaftet.

## **DIE KRAFT DER DANKBARKEIT**

Als wir uns mit dem Atlas beschäftigt haben, habe ich Dir die Wichtigkeit einer neutralen Einstellung zum Leben aufgezeigt. In Zusammenhang mit dem Axis und unserer Sicht der Welt ist das in der Einleitung beschriebene Thema der Dankbarkeit sehr relevant. Erinnere Dich: Dankbarkeit hebt Deine Frequenz und bringt Dich so in einen leichteren, offeneren Bewusstseinszustand.

Lenkst Du Deine Aufmerksamkeit lediglich auf die angenehmen Dinge und Themen des Lebens, gehst Du aus der Neutralität hinaus. Es ist somit wichtig zu lernen, den dankbaren Blick auf »allem« ruhen lassen zu können und so das Leben in seiner Gesamtheit anzunehmen, ganz nach dem Spruch »Es gibt nichts so Schlechtes, als dass nicht auch

etwas Gutes dran ist«. Wenn Du einem ›schwierigen‹ Menschen oder Umstand dankbar sein kannst – beispielsweise dafür, dass er Dir zeigt, welche Beziehungsqualitäten Dir wichtig sind und Du diese Eigenschaften in anderen Menschen dadurch noch mehr schätzen kannst –, dann schließt Du das ganze Spektrum des Lebens ein und bleibst in der Neutralität. Aus dieser Haltung heraus kannst Du dann wählen: Was will ich und was nicht? Was ist stimmig für mich und was nicht?

Dankbar sein heißt dabei übrigens nicht, dass Du alles gut finden und jeden lieben musst oder in Situationen verweilen sollst, die Dir nicht guttun. Dankbarkeit hilft Dir auch, wertschätzend mit gefühlt Negativem umzugehen, ohne verhaftet zu bleiben, und dadurch frei in Deinen Bewegungen und Handlungen zu bleiben.

Beginne auch, Dich selbst und Dein tägliches Erschaffen in tiefer Dankbarkeit wahrzunehmen. Das geht ganz einfach, indem Du in jeder Situation Dein Bestes gibst. Je nach Deinem Energiezustand. Ist dieser hoch, kannst Du mehr geben. Ist er niedrig, gibst Du weniger. Jedoch immer das Beste. Dann kannst Du am Abend dankbar auf Dich selbst und Dein Tagwerk blicken.

Stelle Dir folgende Fragen:

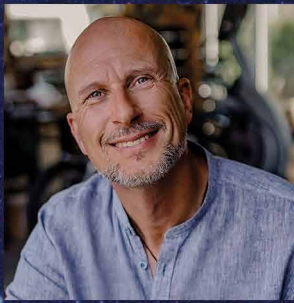
- Was will ich sehen, was lieber nicht?
- Wohin lenke ich meine Aufmerksamkeit?
- Bin ich offen für das Leben oder angespannt?
- Wie gehe ich mit Konflikten um?
- Habe ich ›die Nase voll‹?
- Wie gut ist mein Sehen, auch mein peripheres Sehen?

Teste einmal Deine Augen: Fixiere dazu einen etwa finger-nagelgroßen, zwei bis drei Meter von Dir entfernten Punkt. Schau ihn fokussiert, intensiv an, nimm Bestand auf. Welche Wahrnehmung hast Du vom Raum? Wie groß ist Dein Sichtfeld? Wie angestrengt sind Deine Augen allgemein. Wie nimmst Du beim Lesen die Seite eines Buches wahr? Kostet das Kraft, oder erfasst Du mit einem Blick die ganze Seite?

Oft machen bei Axis-bezogenen Themen auch die Ohren zu. Steh einmal auf und gehe durch den Raum, fühle Dich in der Bewegung. Wie ist Dein Gleichgewicht? Wie fühlt sich Dein Körper dabei an? Der zweite Halswirbel hat viel mit Steuerung und Balance zu tun.

Probleme mit den Neben- und Stirnhöhlen sind oft mit unserer Ernährung verbunden. Milchprodukte beispielsweise wirken stark verschleimend und sorgen so dafür, dass unser System nicht richtig offen ist. Dies geht bis in den bronchialen Bereich und die Lunge hinein. Wir haben dann sprichwörtlich ›die Nase voll‹ oder ›es bleibt uns die Luft weg‹. Unser Immunsystem arbeitet in der Regel sehr gut, außer, wir sind sehr im Konflikt. Konflikte sitzen, energetisch gesehen, im Neben-, Stirnhöhlenbereich und im Rachen und beeinträchtigen damit die Leistungsfähigkeit unseres Immunsystems, da hier Wächterorgane (Hals- und Rachenmandeln) sitzen, die dann stark belastet sind.

Erlebst Du viel Dissonanz, dann überlege Dir: Was stört Dich an der jeweils anderen Person, was Du an Dir selbst nicht magst – oder hat Dein Gegenüber vielleicht ein Thema, das Du getrost bei ihm oder ihr lassen kannst?



**Andreas Goldemann** ist Intuitive, Klangheiler und spiritueller Begleiter. Weit über die Grenzen des deutschsprachigen Raums bekannt, stellte er sein Wissen und seine Heilkraft bereits in 25 Ländern der Welt zur Verfügung. Man kennt ihn insbesondere für seine bereits seit dem frühen Kindesalter ausgeprägte intuitive Klangsprache und seine damit verbundene, faszinierende Arbeit mit multidimensionalen Sound-Codes.

## »Spiritualität ist für mich die Akzeptanz des Geistes als Realität.«

*Zurück zum Ursprung* ist ein liebevoller Aufruf, Dich von alten negativen Emotionen zu befreien und Dich wieder auf Dich selbst zuzubewegen, in Deiner Schöpferkraft anzukommen und Dich in Deiner Großartigkeit zu erkennen.

Dieser erste Teil des dreibändigen Werkes legt den Fokus auf den energetischen Ausgleich Deines Muskel-Skelett-Apparats und damit der Aufrichtung Deines Selbst. Auf Deiner Reise durch Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule, sowie Becken, Schultern, Arme und Beine wirst Du erfahren und erkennen, wie physische Strukturen, Emotionen und Energetik sich gegenseitig beeinflussen – und lernen, wie Du einfach und leicht wieder ins Gleichgewicht kommst.

Auf jedem Deiner Schritte zu Dir selbst unterstützen Dich:

- detaillierte Erklärungen und leicht zu praktizierende Übungen,
- kraftvolle energetische Informationen aus dem morphischen Feld von *Zurück zum Ursprung*,
- sowie kostenlose begleitende Audio- und Video-Downloads.

Dieses Buch soll ein Erlebnis für Dich sein, keine trockene Wissensvermittlung. Du wirst merken, dass allein durch das Lesen schon viel in Dir geschieht – es ist die Kombination aus Energetik und Verstehen, die Magie bewirkt und wahre Wunder geschehen lässt!

