



Naturheilpraxis
Jutta Spiecker
Humboldtstr. 17
42283 Wuppertal
0202 – 2973055

■ Qigong
■ Akupunktur
■ Craniosacraltherapie

Stand 2018

Therapie - Info

In meiner Praxis wende ich unterschiedliche Therapie-Methoden an, die ich Ihnen hier kurz vorstellen möchte.

Welche Methode bei welchen Beschwerden zum Einsatz kommt, entscheide ich im Einzelfall und stets mit dem Klienten gemeinsam.

Mit den aufgeführten Informationen wird ausdrücklich kein Heilversprechen abgegeben. Die hier gemachten Angaben entsprechen nicht dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand.

Akupunktur

Akupunktur ist eine Methode aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), bei der Punkte auf den Energieleitbahnen des Körpers, den Meridianen, mit feinen Nadeln stimuliert werden. Die Stimulation ausgewählter Punkte in der Therapiesitzung dient dazu, das Qi, unsere Lebensenergie, welche in diesen Meridianen fließt, zu bewegen oder umzuleiten und den Körper so zur Selbstheilung anzuregen.

Außer durch das Einstechen von Nadeln können die Akupunkturpunkte auch durch Erwärmen (**Moxa-Behandlung**), manuelle Stimulation (**Akupressur**) oder mit Licht (Laser-Behandlung, Monolux-Pen) aktiviert werden.

In meiner Praxis wende ich die chinesische Körperakupunktur, ECIWO-Akupunktur sowie die Neue Schädelakupunktur nach Yamamoto (NSAY) an.

Craniosacraltherapie / Craniosacrale Osteopathie

Die **Craniosacraltherapie** ist eine Methode die sich aus der Osteopathie entwickelt hat und wurde vom Arzt und Osteopathen William Sutherland begründet.

Sutherland fand heraus, dass wenn er seine Schädelknochen manipulierte, dies in weitem Sinne seine körperliche und seelische Gesundheit beeinflusste. Seine Erkenntnisse, die er zehn Jahre lang in Selbstversuchen und Studien entwickelte, veröffentlichte er erstmals 1925.

Die Arbeit bezieht sich auf den feinen Rhythmus der Hirnflüssigkeit, des Liquors, der zwischen Schädel (Cranium) und Kreuzbein (Sacrum) feinste Pulsationen hervorbringt. Dieser craniosacrale Rhythmus ist darüber hinaus vom erfahrenen Therapeuten auch in anderen Teilen des Körpers ertastbar.

Craniosacraltherapie ist eine sehr zarte, aber präzise und einfühlsame manuelle Körperarbeit mit oft erstaunlicher Wirksamkeit bei körperlichen, psychischen und psychosomatischen Problemen und Erkrankungen. Auch stressbedingte Symptome, Schwächezustände, Beschwerden, die im Zusammenhang mit Operationen oder in deren Folge auftreten, Narbenschmerzen oder -probleme, Probleme des Bewegungsapparates, Erkrankungen mit unbekannter Ursache sowie akute und chronische Schmerzzustände können durch die Harmonisierung der craniosacralen Pulsation erfolgreich behandelt werden.

Eine **Craniosacral-Behandlung** ermöglicht neben der gezielten Behandlung von Beschwerden auch

- tiefe und wohltuende Entspannung
- ein Eintauchen in eine völlig neue Art der Selbst- und Körperwahrnehmung
- die Regeneration der eigenen Kräfte

BioDynamik & Pränataltherapie

Ich wende die **BioDynamik** als spezielle Form der Craniosacralbehandlung an. **BioDynamik** bedeutet hier, dass sich die Behandlung im Einklang mit den biologischen, vorgeburtlichen Wachstumsprinzipien des Körpers befindet und diese in besonderem Maße unterstützt. Auf dieser Basis wird ein tiefgreifender Wachstums- und Heilungsimpuls gesetzt. Die grundlegende Triebkraft des Lebens ist zur Gesundheit und zum Wachstum hin ausgerichtet. Diese Triebkraft wird hier aktiviert und zu nutzbar gemacht.

Diese vorgeburtliche Energie kommt auch bei der ECIWO-Akupunktur und bei der Behandlung der Extrameridiane zur Anwendung. Das macht diese Methoden so wirkungsvoll.

Irritationen, die während der Schwangerschaft - vom Moment der Zeugung bis zur Geburt - für den heranwachsenden und sich entwickelnden Embryo auftreten, prägen seine späteren Reiz-Reaktions-Muster. In jeder "gefährlichen" oder als bedrohlich empfundenen Situation wird dieses Muster später wieder in Gang gesetzt. So wird auch die Stress-Toleranz des Menschen begründet. Auch wenn Probleme erst Jahrzehnte später auftreten, so können sie doch in Irritationen während der Schwangerschaft und Geburt ihre Ursache haben. Je ruhiger und ungestörter die embryonale Entwicklung verläuft, desto besser ist die Fähigkeit zur Selbst-Regulation für den Erwachsenen.

Ist die Fähigkeit zur Selbst-Regulation z.B. durch Dauerreizung ausgeschöpft und verfügt diese über keine Spielräume mehr, werden wir krank. Mit Hilfe einer **biodynamischen Behandlung** kann die Regulationsstarre aufgelöst werden und neue Ressourcen werden erschlossen. Der Organismus erhält die Fähigkeit der Selbstheilung (Regulation von / durch Immunsystem, Nervensystem und Hormonsystem) zurück.

Biochemie nach Dr. Schüßler

Die Methode der **Biochemie nach Dr. Schüßler** oder auch die **Schüßler-Salze** wurde von Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler entwickelt und erstmals 1898 unter dem Titel „Eine abgekürzte homöopathische Therapie“ veröffentlicht. Der Begriff Biochemie (bios, griechisch: Leben; Chemie: die Wissenschaft über die Elemente) beinhaltet, dass mit dieser Methode die

lebensnotwendigen, biochemischen Prozesse im Körper wie Atmung, Verdauung und Stoffwechsel unterstützt werden.

Er fand heraus, dass der Körper zwölf anorganische Stoffe – die Mineralsalze, die sich im Blut und im Gewebe des Menschen finden – benötigt, um all seine physiologischen Funktionen zu erfüllen und aufrecht zu erhalten. Er gelangte zu der Überzeugung, dass Krankheitssymptome entstehen, wenn ein Mangel an dem einen oder anderen Mineralstoff besteht. – Hier setzt die Therapie an, sie führt die Mineralstoffe zu, die dem Körper fehlen.

Seit Dr. Schüßlers Zeit wurden weitere Forschungen betrieben und die Liste der zwölf **Schüßler-Salze** wurde zunächst um weitere zwölf Mittel, die sogenannten Erweiterungsmittel, deren Mineralstoffe als Spurenelemente nur in sehr geringen Mengen im gesunden Körper vorhanden sind, ergänzt. Auch die Erweiterungsmittel wurden erweitert. So sind heute inzwischen insgesamt sechsunddreißig Mineralsalze bekannt und stehen für die Therapie zur Verfügung.

Die Einsatzmöglichkeiten der **Schüßler-Salze**, ob als Tabletten oder äußerlich als Salbe angewandt, sind sehr vielseitig, dabei können sie begleitend zu anderen Verfahren oder auch als alleinige Methode bei zahlreichen Beschwerden eingesetzt werden.

Ob Ihre Beschwerden mit biochemischen Mitteln nach Dr. Schüßler behandelt werden können, besprechen Sie am besten mit Ihrem Mineralstoffberater.

Dolo Taping - Sanfte Schmerztherapie

Dolo-Taping (Medi-Taping, Kinesio-Taping, Aku-Taping) ist ein neueres, sehr schonendes Behandlungsverfahren in der Schmerztherapie. Dabei werden ein oder mehrere farbige elastische Tapes (Klebeband) auf den Körper aufgeklebt. Diese verbleiben bis zu 10 – 14 Tagen auf dem Körper, bevor sie ersetzt werden. Die Methode macht sich die Kenntnisse der Muskelanatomie, der Akupunktur-Meridiane sowie der Kinesiologie und der Farbtherapie zunutze.

Die meisten Patienten spüren bereits unmittelbar nach dem Bekleben eine deutliche Reaktion des Körpers oder sogar eine Linderung ihrer Schmerzen.

Das Wirkspektrum ist umfangreich, es reicht von Schmerzen, muskulären Verspannungen über Gelenkbeschwerden bis hin zu Gewebserkrankungen und Entzündungsprozessen. Hier einige Beispiele:

- Erkrankungen und Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule
- Kniebeschwerden
- Schulterprobleme
- Nervenschmerzen
- Menstruationsschmerzen
- Narbenentstörung
- Sehnenscheidenentzündung, Tennisellbogen
- Sportverletzungen
- Funktionsstörungen innerer Organe
- und andere mehr

Qigong & Meditation

Heilung kann nie von außen kommen. Heilung kommt immer von innen, die Kräfte des Immunsystems oder die Seelenkräfte nutzend. Reparatur kann von außen kommen, aber das ist nicht dasselbe wie Heilung.

Qigong und Meditation sind wert- und wirkungsvolle Methoden, um die Eigenkompetenzen in Sachen Gesundheit zu entwickeln und zu stärken. Die Regulationsfähigkeit des Organismus wird auf körperlicher und seelischer Ebene verbessert und gibt dem Menschen somit die Möglichkeit, aktiv und nachhaltig am Genesungsprozess mitzuwirken.

Qigong ist eine vor ca. 5000 Jahren in China entstandene Bewegungskunst und Energiearbeit, die bis heute nichts von ihrer Aktualität und Wirksamkeit verloren hat.

Die Ursprünge gehen wahrscheinlich auf rituelle Tänze zurück, aus denen sich insbesondere die Übungen mit Tierformen entwickelt haben. Seither haben sich zahlreiche Stile zur Gesundheitspflege und Charakterbildung mit Bewegungen unterschiedlicher Dynamik herausgebildet. Es gibt dabei sehr stille und sanfte sowie sehr kraftvoll-dynamische Formen z.B. aus dem **Qigong** der Kampfkünste.

Ich unterrichte Übungen verschiedener Stile in Gruppen und Einzelunterricht:

- Die acht Brokatübungen
- Hui Chun Gong - Verjüngungs-Qigong
- Chan Mi Gong - Wirbelsäulentraining und vertiefende Übungen
- Stilles Qigong nach Meister Zhi Chang Li
- Re Shen Fa - Der heiße Mensch (Dynamisches Qigong der Kampfkünste)

Wenn Sie sich für weitere Details, Wirkungsweisen und Kurse interessieren, besuchen Sie bitte meine Website: www.qigong-schule-wuppertal.de

Meditation ist der Weg der Stille. Meditation bedient sich verschiedener Mittel, wie z.B. Arbeit mit dem Atem, Arbeit mit Visualisation / Vorstellungen, Achtsamkeitstraining u.a. Nach und nach beruhigt sich der aufgewühlte, unruhige Geist und wir erhalten die Möglichkeit, uns selbst und der Welt wieder wahrhaft zu begegnen. Ein Gefühl der Verbundenheit und tiefer innerer Freude stellt sich ein. Wir werden friedlich und frei. In diesem Zustand kann Heilung bzw. die heilsame Verwandlung stattfinden.

Wenn sie mit **Qigong** und / oder **Meditation** beginnen, so begeben sie sich auf einen Übungsweg. Dieser Weg endet nicht nach einem oder zwei Kursabschnitten. Dieser Weg kann, traditionell betrachtet, ein Leben lang dauern. Seine wahre Kraft entfaltet sich erst mit der Zeit.

Natürlich dürfen Sie beide Methoden auch einfach ausprobieren und dann wieder verwerfen.

Lebensberatung / Coaching / Lebensphilosophie

In früheren Zeiten gingen die Menschen mit ihren Problemen und Lebensfragen zu den Heilerinnen und Heilern, den sogenannten Hexen und Druiden, um Rat zu suchen und Unterstützung zu erhalten. Nach der Christianisierung waren dann die Priester und Pastoren die erste Adresse. Doch heute ist dies für viele Menschen anders.

Innere und äußere Orientierung ist Teil dessen, was wir seelische Gesundheit nennen könnten. Während immer mehr äußere Reize auf uns einströmen, spüren wir unsere innere Instabilität. So lange wir uns ablenken, schaffen wir es, unseren Alltag zu bewältigen, oft unter großer Erschöpfung. Aber was, wenn die alten Strategien nicht mehr funktionieren?

Es könnte eine Zeit zum Umdenken sein. Eine Zeit, dem Leben eine andere Richtung zu geben. Nehmen Sie Ihr Leben in die eigenen schöpferischen Hände und werden Sie aktiv, indem Sie Ihre Lebensaufgabe erforschen und diese in die Tat umsetzen!

- Kommen Sie sich selbst auf die Spur und erforschen Sie den Sinn Ihres Lebens
- Lernen Sie etwas über die 7 geistigen Gesetze des Erfolgs
- Lernen Sie die Gesetzmäßigkeiten von Gesundheit und Krankheit kennen
- Bereichern Sie Ihr Leben mit praktischen, heilsamen Übungen und lernen Sie, wie Sie sich im Gleichgewicht halten können
- Erschließen Sie sich nützliche Hilfsmittel auf dem Weg zu sich selbst
- und vieles andere mehr ; -)

Meine Erfahrungen, aus denen ich Rat und Unterstützung schöpfen kann, basieren auf

- 30 Jahren Qigong - Übungspraxis, 4-jährige Ausbildung zur Qigong-Lehrerin, 14-jährige Lehrerfahrung mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen in Gruppen- und Einzelunterricht
- 30 Jahren Meditationserfahrung unter kontinuierlicher Anleitung erfahrener Meister
- künstlerischer Prozessarbeit seit 1998
- zahlreichen Fortbildungen im psychologischen Themenfeld, wie z.B. Transaktionsanalyse, systemische Arbeit, Formative Psychologie nach Stanley Keleman, schamanischen Methoden u.a.
- Fortbildungen bei indianischen Lehrern inklusive Einweihungsprozessen
- der Bewältigung eigener Lebenskrisen, bei denen ich mein Wissen und Können erproben und auf seine Wirksamkeit hin überprüfen konnte

Spagyrik

Die Spagyrik entspringt den traditionellen Heilweisen des Mittelalters, insbesondere der Paracelsus-Medizin und der Spagyrik nach Alexander von Bernus.

Die Mittel werden unter Berücksichtigung der kosmischen Kräfte von Sonne und Mond u.a., die sich in Pflanzen und Mineralstoffen widerspiegeln, der Lebensrhythmen und -zyklen und alchemistischen Prozessen hergestellt. Dafür werden z.B. alkoholische Pflanzenauszüge hergestellt, die Rückstände werden getrocknet und anschließend verbrannt. Die Asche wird der späteren Medizin wieder zugeführt, um auch die pflanzlichen Mineralstoffe und somit die vollständigen Bestandteile der Pflanze im Mittel enthalten zu haben. Die Inhaltsstoffe werden als Tinkturen oder homöopathisch aufbereitet in den Heilmitteln verarbeitet. Ein zeitlich genau bestimmter "Reifungsprozess" vollendet den Herstellungsprozess.

Spagyrische Mittel bekämpfen nicht die Krankheit, sondern schaffen im Körper ein neues, heilsameres Milieu, sodass der Erkrankung die Grundlage entzogen wird.

Die Mittel stehen als alkoholische Tropfen zur Verfügung und werden pur oder in Wasser / Tee eingenommen.

Heilpilze

Heilpilze wie der Reishi, Shiitake oder Chaga werden in Asien und Europa seit Jahrtausenden in den jeweiligen Heiltraditionen z.B. Chinas, Tibets, Japans, Russlands und auch in Finnland angewendet. Auch bei den Habseligkeiten, die "Ötzi" bei sich hatte, wurden Heilmittel gefunden, darunter auch getrocknete Pilze, nämlich eine Verwandte Art der Schmetterlingstramete (*Coriolus versicolor*).

Ihr Wirkspektrum ist breit und reicht von der Stärkung des Immunsystems über beruhigenden Wirkung auf den Geist und das Herz bis zur Ausscheidung von Toxinen. Die traditionellen Wirkungsweisen wurden durch zahlreiche Studien, die insbesondere in den letzten Jahren in China und Japan durchgeführt wurden, bestätigt.

Die Einnahme von Heilpilzen kann andere Therapieformen ergänzen.

Copyright (c) HP Jutta Spiecker