

In 10 Minuten zur Gesundheit

BodyTalk Access – ein neuer Weg der Gesundheitsfürsorge in Familie und Gesellschaft

In über 30 Ländern können Menschen die Schlüsseltechniken von BodyTalk – einer modernen Form der Energiemedizin – erlernen. Das Anwenden von mehreren Energietechniken aus dem BodyTalk wurde mit dem Ziel zusammengestellt, auf leicht erlernbare und nicht-invasive Art und Weise Bedingungen zu schaffen, die den Fluss der eigenen Selbstheilungskräfte optimieren.

Durch die Möglichkeit, in täglich 10 Minuten mit wenig Zeitaufwand die körperinterne Kommunikation und Synchronisation zu verbessern und damit auch die Fähigkeit des Körpers, ein gesundes inneres Gleichgewicht zu erhalten, bietet BodyTalk Access eine Anwendung in der Gesundheitsfürsorge im Familien- und Freundeskreis sowie im Gemeinwesen auf nicht-professioneller Basis. Dies wird immer mehr in Dritte Welt Ländern aufgrund medizinischer Unterversorgung in Anspruch genommen. So unterstützt die International BodyTalk Foundation die Verbreitung von BodyTalk Access

Hilfe zur Selbsthilfe

unter anderem in Afrika, aber auch Malaysia oder Indonesien, um Hilfe zur Selbsthilfe auf schnelle, kostengünstige und sichere Art und Weise zur Verfügung zu stellen. Ob es sich nun um Dritte Welt Länder, um die eigene Familie oder um uns selbst handelt: es gilt immer folgender Leitsatz aus China: „Gib einem Menschen einen Fisch, und er hat einen Tag zu essen. Lehre einen Menschen das Fischen, und er hat Nahrung sein ganzes Leben lang.“ Circa 30000 Menschen weltweit nutzen derzeit BodyTalk Access als Bestandteil ihres täglichen Lebens.

Cortex-Technik und Amygdala

Von den sechs Basistechniken ist die Cortex-Technik die wichtigste. Die Ausführung erfordert nicht einmal eine Minute und kann sehr große Veränderungen in der Großhirnrinde hervorrufen: man hat eine Verbesserung der gesamten Durchblutung dieser Gehirnareale und auch eine Opti-

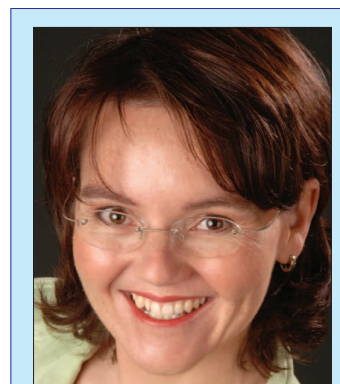
mierung der Koordination von linker und rechter Gehirnhemisphäre beobachtet, was wiederum in erhöhter Konzentration, Leistungsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit auch der physiologischen Funktionen resultieren kann. Bei Stress- und Schocksituationen finden Selbstheilungsvorgänge sehr verzögert statt, da unser Gehirn nicht mehr adäquat reagiert. Über die Cortex-Technik wird – bildlich gesprochen – die „Hauptsicherung“ wieder aktiviert, damit unser Gehirn wieder als „Dirigent“ alle nötigen „Anweisungen“ in Höchstgeschwindigkeit erteilen kann. Somit ist die Cortex-Technik auch in der sogenannten „Schnellen Hilfe“ bei BodyTalk Access die wichtigste Technik. Wenn die Cortex-Technik regelmäßig durchgeführt wird, zeigt sich, dass sich die



Die Cortex-Balance während einer Wanderung

Auswirkungen auf tiefere Ebenen des Gehirns ausweiten können; so ist eine Kreislaufoptimierung des Gesamtgehirns möglich sowie auch das Balancieren der Amygdala, des sogenannten Mandelkerns.

Dies ist eine mandelförmige Struktur in Zentrum des Gehirns und spielt eine entscheidende



Die Heilpraktikerin **Tatjana Kramer** arbeitet mit BodyTalk in ihrer Naturheilpraxis in Taching. In Kursen gibt sie dieses Werkzeug der Selbsthilfe weiter. Sie unterrichtet auch Grundausbildungen des BodyTalk Systems.

Rolle in den zentralen Überlebensmechanismen. Die Amygdala beobachtet jede Situation, mit der wir konfrontiert werden und bewertet sie als potentiell gefährlich oder harmlos, indem sie ihre Erinnerungsspeicher nach älteren, ähnlichen Erfahrungen abscannt, um dann sofort eine Ent-

Da wir in einer Welt leben, in der wir den „Tiger“ als Gefahr nicht mehr wirklich sehen und dann entweder die Flucht ergreifen können oder ihn besiegen, tritt eine Entspannung und Regeneration der Amygdala meist nicht mehr so ein, wie es für gesunde Reaktionen notwendig wäre. Folgen der Überempfindlichkeit dieses Gehirnareals können sich in – nicht der Situation angemessenen – Überreaktionen im Alltagsleben, in Überreaktionen des Immunsystems oder Bedrohtheitsgefühl oder auch im Gegenteil äußern, wie z.B. depressivem Verhalten, Immundefiziten und diffusen Angstzuständen.

Weitere Schwerpunkte

„Bieg rechts ab“ – der andere biegt links ab, „Legen Sie sich doch einfach auf den Bauch für die Untersuchung“ – Sie legen sich auf den Rücken ... Dies sind Alltagsbeispiele für die Tendenz des Gehirns, bei Stress umzuschalten und die Gehinkoordination einzuschränken. Diese

Stressoptimierung

Switching-Technik hilft, unseren Stresslevel individuell zu optimieren und die Gehirnfunktionen wieder herzustellen.

Unser Körper besteht zu 70-80% aus Wasser. Alle physiologischen Prozesse in unseren Zellen, Nerven, Organen und anderen Strukturen, aber auch die emotionale Verarbeitungsfähigkeit, sind von einer guten Wasserversorgung und -verteilung, der sogenannten Hydratation, abhängig.

Oft kann unser Körper nicht mehr adäquat auf Unverträglichkeiten, Allergien, Toxine oder Mikroben reagieren. Durch die Körperchemie-Technik fangen im Körper oft Prozesse des Sortierens, Bearbeitens und Korrigierens im Immunsystem an. Gerade in unserer Zeit dürfte es ein wichtiges Ziel sein, unseren

scheidung zu treffen, ob wir uns in Gefahr befinden oder nicht. Wird eine Situation als bedrohlich eingestuft, ergehen Signale, um Aktivitäten des Gehirns einzuleiten, die diese Gefahr abwehren. Das macht die Amygdala zu einem sehr empfindlichen Warnsystem. Wenn dieses jedoch überempfindlich wird, treten Probleme auf.

Körper wieder zu „trainieren“, im Bereich der Körperchemie zum richtigen Zeitpunkt in der richtigen Reihenfolge wieder Prozesse innerhalb der Körperchemie selbst zu starten und zu regulieren.

Und schließlich spielt unsere Körperstruktur eine wichtige Rolle

in Bezug auf ein gesundes und mobiles Leben. Eine Optimierung durch die sogenannten Reziproken Paare kann sich auf Symptommatiken, die mit Muskelkoordination, Muskeltonus und mit dem Energiefluss durch den Körper zu tun haben, auswirken.

BodyTalk Access ist kein Ersatz für einen Arzt oder eine Notfallbehandlung, es ist eine effektive Möglichkeit, in die Selbstverantwortung für unsere Gesundheit auf allen Ebenen zu gehen. Indem wir die Bedingungen optimieren, dass unsere Selbst-

heilungskräfte fließen können, steuern wir viel zu unserer Gesunderhaltung bei. Das Einzige, was den einen oder anderen dabei hindern könnte ist die Tatsache, mit sich selbst einen 10-minütigen Termin zu vereinbaren.

Tatjana Kramer



Entdecken Sie BodyTalk
die Zukunft der Energiemedizin



Das BodyTalk-System vereint das Wissen und die Erfahrung aus Traditioneller Chinesischer Medizin, Westlicher Medizin, Angewandter Kinesiologie, Osteopathie, Moderner Physik, Mathematik und Advaita Philosophie mit großer Wirksamkeit.

Der Schlüssel im BodyTalk-System liegt in der Optimierung der Kommunikation und Synchronisation innerhalb des Körpers. Das verbessert dessen Funktionsweisen und hilft auf nicht-invasive, sichere Art und Weise, die eigenen Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren und zu regulieren.

Menschen in aller Welt haben BodyTalk für sich entdeckt. Auch Sie haben die Möglichkeit, die Vorteile dieser neuen Form der Gesundheitsfürsorge in Ihrer Nähe kennen zu lernen.

Wir sind geprüfte BodyTalk-Anwenderinnen

(CBPs im Großraum Süd-Ost Bayern) der International BodyTalk Association (IBA):

Brunner, Antonia

Rembrandtstraße 2, **81245 München**

Mobil: 0179 2085105

Antonia.brunner@arcor.de

CBP

Schex, Hilde

Kirchenstr. 14, **82110 Germering**

+49 89 89429070

hilde_schex@yahoo.de

CBP

Allmann, Angelika

Planegger Str. 31, **82166 Gräfelfing**

+49 89 89327646

Angelika.Allmann@gmx.de

CBP, ParBP

Rogall, Astrid

Kufsteiner Str. 12, **83022 Rosenheim**

+49 8031 797484

info@praxis-rogall.de

Psychoth. HP, CBP, CAP

Gruber, Nicole

Immelberg 6, **83101 Rohrdorf/Rosenheim**

+49 8032 9887055

mail@nicolegruber.de

www.bodytalksystem-rosenheim.de

CBP, ParBP

Frank, Gabriele

c/o Gesundheitszentrum Achental

Erlenweg 13, **83224 Grassau**

+49 8051 3084134

bodytalk-chiemgau@kabelmail.de

CBP

Kramer, Tatjana

BodyTalk-Ausbilderin

Altöttinger Str. 4, **83342 Tacherting**

+49 8621 646520

info@naturheilpraxis-kramer.net

HP, AdvCBP, ParBP, CBI

Schauer, Sieglinde

Hacknerweg 2b, **83342 Tacherting**

+49 8621 645557

sigi.schauer@web.de

CBP

Grasser, Christa

Samermoosweg 6a, **83376 Truchtlaching**

+49 8667 7495

Christagrasser@gmx.de

HP, CBP

Fauth, Ilka

c/o Physiotherapiepraxis Stefan Müller

Robert-Koch-Str. 71- 73, **84489 Burghausen**

Mobil: 01577 6316417

spiritofage.ilkafauth@web.de

CBP

Popp, Gertrud

Lettenthal 2, **84561 Mehring**

+49 8677 917491

gerti.popp@gmx.de

Psychoth. HP

CBP

Kluge, Alexandra

Am Schloßweiher 36, **84577 Tüßling**

+49 8633 6303

alexandra@bt-kluge.de

CBP

Zidek, Gabriele

Heideweg 3, **85301 Schweitenkirchen/ Güntersdorf**

+49 8444 919050

zidek.bodytalksystem@web.de

CBP, CAP

Lehmann, Klara

Herrnstr. 8, **85368 Moosburg**

+49 8761 63113

klaralehmann@web.de

HP, CBP, ParBP

Lentner, Gudrun

Albert-Einstein-Str. 8a, **85435 Erding**

+49 8122 903474

gudrun.lentner@web.de

HP, CBP, ParBP

Weitere Informationen zum BodyTalk System und zu Terminen für BodyTalk Access und Seminaren der IBA finden Sie unter www.bodytalksystem.de Videos zu den Cortexen und zu Access können Sie kostenlos in englischer Sprache anschauen unter www.bodytalksystem.com → Videos

IBA Europa GmbH

Tel +49 8370 929424

Email

europa@bodytalksystem.com

