



"Schlüsselbeinmung"

Die so genannte "Schlüsselbeinmungs-Übung" wird eingesetzt um eine so genannte "energetische Übererregung" zu korrigieren. Damit ist die Methode an vielen Stellen hilfreich, um auf einfachem Wege die "Kontrolle" oder "Balance" des Körpers zurück zu bekommen, v.a. in Situationen, in den z.B. eine starke Panik oder eine ähnlich Form von Überenergie vorliegt. Manchmal ist sie hilfreich, wenn sich mit EFT gar nichts bewegt.

Der Ablauf:

In Wesentlichen umfasst die Schlüsselbeinmung eine einfache

Atemabfolge:

- normal Atmen
- tief Einatmen (kurz halten)
- halb Ausatmen (kurz halten)
- ganz Ausatmen (kurz halten)
- halb Einatmen (kurz halten)
- normal Atmen

Diese kurze Abfolge wird insgesamt 8 Mal wiederholt, während mit der einen Hand bestimmte Akupunkturpunkte berührt werden und gleichzeitig mit der anderen Hand der "Serienpunkt" ("Gammut") auf dem Handrücken geklopft wird.

Die **8 Stellungen** im einzelnen:

- Zeige- und Mittelfinger der **rechten** Hand auf den **rechten** Schlüsselbeinpunkt legen (EFT-Punkt 6)
- Zeige und Mittelfinger der **rechten** Hand auf den **linken** Schlüsselbeinpunkt legen (EFT-Punkt 6)

Danach bitte den Zeige und Mittelfinger der rechten Hand um den Daumen herum biegen, so dass die beiden Fingerknöchel auf den Schlüsselbeinpunkt zu liegen kommen.

- Zeige- und Mittelfingerknöchel der **rechten** Hand auf den **rechten** Schlüsselbeinpunkt legen (EFT-Punkt 6)
- Zeige- und Mittelfingerknöchel der **rechten** Hand auf den **linken** Schlüsselbeinpunkt legen (EFT-Punkt 6)

Anschließend wird die Abfolge spiegelbildlich mit der linken Hand wiederholt:

- Zeige und Mittelfinger der **linken** Hand auf den **linken** Schlüsselbeinpunkt legen (EFT-Punkt 6)
- Zeige und Mittelfinger der **linken** Hand auf den **rechten** Schlüsselbeinpunkt legen (EFT-Punkt 6)
- Zeige- und Mittelfingerknöchel der **linken** Hand auf den **linken** Schlüsselbeinpunkt legen (EFT-Punkt 6)
- Zeige- und Mittelfingerknöchel der **linken** Hand auf den **rechten** Schlüsselbeinpunkt legen (EFT-Punkt 6)

Bei jeder dieser Positionen bitte die o.g. Atemabfolge durchführen und ca. 7 x den Serienpunkt mit der jeweils anderen Hand klopfen. D.h., während die rechte Hand den Schlüsselbeinpunkt berührt, klopft die linke Hand den Gammut-Punkt der rechten Hand ... und bei der zweiten Hälfte der Methode spiegelbildlich dazu.

"Schlüsselbeinatemung"

Anmerkuna:	Die genaue Reihenfolge der Stellungen ist leicht zu merken, aber nicht so wichtig. Wichtig ist, dass alle 8 Übungen (und damit alle Polaritäten) behandelt werden. Es scheint außerdem notwendig zu sein, dass außer den Fingern bzw. Knöcheln keine anderen Berührungspunkte zum Körper da sind. Also bitte die Ellenbogen vom Körper entfernt halten und auf den Daumen achten.
	Die Übung ist in den Video-Kursen von Gary Craig sehr ausführlich erklärt. Diese sind auf der Website www.emofree.com zu bestellen. Auch das "Handbuch der energetischen Psychologie" von Fred Gallo beschreibt den Ablauf gut.

Im Zweifelsfalle empfehle ich, einen erfahrenen EFT-Anwender zu fragen oder sich im deutschen EFT-Forum zu melden: www.eft-forum.de.

Viel Erfolg und ...
Keep on tapping,
Ihr

G. Stiehler

Diese Anleitung darf ohne Einschränkungen kopiert und verwendet werden, solange sie unverändert bleibt und der Hinweis auf Urheber und Copyright nicht entfernt wird.