

*Von Kim da Silva ist bei Knaur außerdem erschienen:*  
Gesundheit in unseren Händen

*Über den Autor:*

Kim da Silva, geboren 1943, lebte und arbeitete in Berlin und Bangkok. Seiner 25-jährigen Tätigkeit als Chemiker in Forschung und pharmazeutischer Industrie folgten Anfang der 70er Jahre intensive Studien der indischen und chinesischen Philosophie, der Yogawissenschaften und verschiedener östlicher und westlicher Methoden der Energiebalance und der Selbstheilung.

Studienaufenthalte führten ihn nach Japan, China, Taiwan, Indien, Myanmar, Thailand und in die USA. Meister Mantak Chia bildete ihn zum Lehrer für Tao-Yoga aus. Kim da Silva ist Begründer des EM-K-Systems (Eternal Movement Kinesiologie).

Ab 1987 war er als Autor und Lehrer für östliche Philosophien und Heilmethoden tätig, neben Vorträgen und Seminaren führte er auch persönliche Beratungen durch.

Es sind sieben Bücher von ihm erschienen.

Kim da Silva ist im Mai 2016 in Bangkok verstorben.

Kim da Silva

# Der Körper in unseren Händen

Mudras zur Balance der Gesundheit  
und zum Verstehen von Krankheiten

KNAUR 

*Besuchen Sie uns im Internet:  
www.droemer-knaur.de*



Völlig überarbeitete Neuausgabe Juni 2013  
© 2012 Knaur Taschenbuch  
Ein Imprint der Verlagsgruppe  
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit  
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Coverabbildung: Kim da Silva  
Abbildungen im Innenteil: Kim da Silva  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
ISBN 978-3-426-87409-7

4 6 8 7 5

*Ein Buch entsteht, und viele sind daran beteiligt. –  
Ich danke allen Mitarbeitern, die mich bei der  
Entstehung dieses Buches unterstützt haben,  
und freue mich über die vorliegende Neuausgabe.*

*Ich danke meinen Lehrern und widme ihnen  
dieses Buch.*



# INHALT

|   |           |
|---|-----------|
| Zu diesem Buch .....  | 15        |
| Einleitung .....  | 19        |
| Betrachtung zu Gesundheit und innerer Klarheit .....              | 19        |
| <b>1. Uns selbst besser kennenlernen .....</b>                    | <b>21</b> |
| Die Betrachtung unseres Ist-Zustands .....                        | 21        |
| Die Bestandsaufnahme .....  | 22        |
| Der Umgang mit uns selbst .....                                   | 24        |
| Wie verändern wir etwas? .....                                    | 24        |
| Selbsterkenntnis .....  | 24        |
| Nichts beschönigen .....  | 27        |
| Falsche Vergleiche und äußere Umstände .....                      | 27        |
| Selbstbetrachtung – die eigene Zielsetzung .....                  | 29        |
| Der Umgang mit uns selbst und der Umwelt .....                    | 30        |
| Selbstbetrachtung – die Betrachtung<br>unserer Mitmenschen .....  | 30        |
| Selbstbetrachtung – die Betrachtung<br>äußerer Bedingungen .....  | 31        |
| Selbstbetrachtung – unsere Reaktionen<br>auf die Umwelt .....     | 32        |
| Selbstbetrachtung – die Reaktionen<br>der Umwelt auf uns .....    | 32        |
| Gesundheit, Krankheit und<br>der Aspekt von innen und außen ..... | 34        |

|   |    |
|---|----|
| <b>2. Die Basis – unser Körper</b> . . . . .                    | 35 |
| »The first duty is to fix your body« . . . . .                  | 35 |
| Wir müssen uns um unseren Körper kümmern . . . . .              | 36 |
| 76 Mudra zur Balance des Körpers als Basis . . . . .            | 38 |
| <br>  |    |
| <b>3. Die Funktion der Energien und ihre Beziehungen</b>        |    |
| <b>untereinander</b> . . . . .                                  | 39 |
| Die Fünf Elemente . . . . .                                     | 39 |
| Alles beginnt mit den Fünf Elementen . . . . .                  | 39 |
| Die Qualitäten der Fünf Elemente . . . . .                      | 40 |
| Die Zyklen der Fünf Elemente . . . . .                          | 42 |
| <i>Der Versorgungszyklus</i> . . . . .                          | 42 |
| <i>Der Kontrollzyklus</i> . . . . .                             | 43 |
| <i>Die Balance der Zyklen</i> . . . . .                         | 45 |
| Zum Begriff Zyklus . . . . .                                    | 46 |
| Die Familie in den Elementen . . . . .                          | 46 |
| Die Balance der Fünf Elemente . . . . .                         | 50 |
| Das Erd-Element . . . . .                                       | 50 |
| 77 Mudra zur Balance des Erd-Elements . . . . .                 | 52 |
| Das Metall-Element . . . . .                                    | 54 |
| 78 Mudra zur Balance des Metall-Elements . . . . .              | 57 |
| Das Wasser-Element . . . . .                                    | 59 |
| 79 Mudra zur Balance des Wasser-Elements . . . . .              | 61 |
| Das Holz-Element . . . . .                                      | 63 |
| 80 Mudra zur Balance des Holz-Elements . . . . .                | 64 |
| Das Feuer-Element . . . . .                                     | 66 |
| 81 Mudra zur Balance des Feuer-Elements – organisch . . . . .   | 68 |
| 82 Mudra zur Balance des Feuer-Elements – energetisch . . . . . | 70 |
| Die Meridiane . . . . .   | 72 |
| Die Meridian-Ordnung in den Fünf Elementen . . . . .            | 73 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>4. Energie und Balance</b> .....                       | 75  |
| Zum Begriff Energie .....                                 | 75  |
| Zum Begriff Balance .....                                 | 76  |
| <b>5. Flexibilität ist Gesundheit</b> .....               | 77  |
| Flexibilität .....  | 77  |
| Flexibilität im Körper .....                              | 78  |
| 83 Mudra zur Flexibilität im Körper .....                 | 79  |
| Flexibilität im Bewusstsein .....                         | 80  |
| 84 Mudra zur Flexibilität im Bewusstsein .....            | 81  |
| Flexibilität als Lebensphilosophie .....                  | 82  |
| 85 Mudra zur Flexibilität als Lebensphilosophie .....     | 83  |
| <b>6. Der Energieablauf im 24–Stunden–Rhythmus</b> .....  | 84  |
| Die Organuhr .....  | 84  |
| <b>7. Zum Verstehen der Balance unserer</b>               |     |
| <b>Befindlichkeiten</b> .....                             | 87  |
| Jede Krankheit beginnt mit Unterenergie .....             | 87  |
| <b>8. Wichtige Energiesysteme in unserem Körper</b> ..... | 90  |
| Atmung .....  | 90  |
| Ionisation .....  | 93  |
| 86 Mudra zur Balance der Ionisation .....                 | 95  |
| Atemreflex .....  | 96  |
| 87 Mudra zur Balance des Atemreflexes .....               | 98  |
| Atemführung .....   | 99  |
| 88 Mudra zur Balance der Atemführung .....                | 101 |
| Gehirnintegration .....                                   | 102 |
| 89 Mudra zur Balance der Gehirnintegration .....          | 104 |



|   |            |
|---|------------|
| Herzintegration . . . . .   | 105        |
| 90 Mudra zur Balance der Herzintegration . . . . .                                  | 107        |
| Die Verbindung von Gehirn- und Herzintegration . . . . .                            | 108        |
| 91 Mudra zur Balance der Verbindung von<br>Gehirn- und Herzintegration . . . . .    | 109        |
| <b>9. Bewegung – die Ernährung unseres Körpers . . . . .</b>                        | <b>110</b> |
| <b>10. Gesundheit und Krankheit . . . . .</b>                                       | <b>112</b> |
| Betrachtungen zur Gesundheit . . . . .  | 112        |
| 92 Mudra zur Basis der Gesundheit . . . . .   | 113        |
| Betrachtungen zur Krankheit . . . . .   | 114        |
| Krankheit und Lernen . . . . .  | 115        |
| 93 Mudra zu Krankheit und Lernen . . . . .  | 117        |
| Krankheit und ihre Funktionen . . . . .   | 118        |
| 94 Mudra zur Krankheit und ihren Funktionen . . . . .                               | 120        |
| Krankheit und Gesellschaft . . . . .  | 121        |
| 95 Mudra zu Krankheit und Gesellschaft . . . . .                                    | 123        |
| Krankheit und Sozialgefüge . . . . .  | 124        |
| 96 Mudra zu Krankheit und Sozialgefüge . . . . .                                    | 126        |
| Gesundheit hat viele Aspekte . . . . .  | 127        |
| Die Stufen der Gesundheit . . . . .   | 127        |
| 97 Mudra zu den Stufen der Gesundheit . . . . .                                     | 129        |
| Warum es bei gleichen Symptomen<br>unterschiedliche Wege der Heilung gibt . . . . . | 130        |
| Verantwortung . . . . .   | 131        |
| 98 Mudra zur Klarheit und zur Erkenntnis von<br>Verantwortung . . . . .             | 133        |
| Selbstverantwortung . . . . .   | 134        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>11. Weitere wichtige Systeme für die Balance</b>       |            |
| des Körpers und der Emotionen . . . . .                   | 136        |
| Das Kiefergelenk . . . . .                                | 136        |
| 99 Mudra zur Balance des Kiefergelenks . . . . .          | 138        |
| Der Cloacal-Reflex . . . . .                              | 139        |
| 100 Mudra zur Balance des Cloacal-Reflexes . . . . .      | 140        |
| Klarheit in den Emotionen . . . . .                       | 141        |
| 101 Mudra zur Klarheit in den Emotionen . . . . .         | 142        |
| <br>  |            |
| <b>12. Die Psychologie der Fünf Elemente . . . . .</b>    | <b>143</b> |
| Die Psychologie der Fünf Elemente                         |            |
| im Versorgungszyklus . . . . .                            | 146        |
| Die Psychologie der Fünf Elemente im Kontrollzyklus . . . | 148        |
| <br>  |            |
| <b>13. Was bewegt unseren Körper,</b>                     |            |
| <b>wenn wir ohne Bewusstsein sind? . . . . .</b>          | <b>150</b> |
| Der Lungen-Meridian . . . . .                             | 150        |
| 102 Mudra zur Balance des Lungen-Meridians . . . . .      | 151        |
| Der autonome Bewegungsreflex . . . . .                    | 152        |
| 103 Mudra zur Balance des autonomen                       |            |
| Bewegungsreflexes . . . . .                               | 153        |
| Der autonome Selbstheilungsreflex . . . . .               | 154        |
| 104 Mudra zur Balance des autonomen                       |            |
| Selbstheilungsreflexes . . . . .                          | 155        |
| <br>  |            |
| <b>14. Kommunikation . . . . .</b>                        | <b>156</b> |
| Kommunikationsfähigkeit . . . . .                         | 158        |
| 105 Mudra zur Kommunikationsfähigkeit . . . . .           | 161        |
| Kommunikation und Sprache . . . . .                       | 162        |
| 106 Mudra zu Kommunikation und Sprache . . . . .          | 164        |

|   |            |
|---|------------|
| Nonverbale Kommunikation . . . . .                          | 165        |
| 107 Mudra zur nonverbalen Kommunikation . . . . .           | 167        |
| Kommunikation und Mitgefühl . . . . .                       | 168        |
| Klare Kommunikation mit uns selbst . . . . .                | 168        |
| 108 Mudra zur klaren Kommunikation mit uns selbst . . . . . | 170        |
| Betrachtungen zur Kommunikation . . . . .                   | 171        |
| <b>15. Bewusstsein . . . . .</b>                            | <b>172</b> |
| Ego-Bewusstsein – Bewusstsein erweitern . . . . .           | 173        |
| 109 Mudra zum Bewusstsein . . . . .                         | 175        |
| Raum der inneren Begegnung . . . . .                        | 176        |
| Verlust der Stille und Leere . . . . .                      | 176        |
| <b>16. Stille . . . . .</b>                                 | <b>178</b> |
| 110 Mudra zur Stille . . . . .                              | 179        |
| <b>17. Die drei goldenen Paläste . . . . .</b>              | <b>180</b> |
| Leere im Gehirn . . . . .                                   | 180        |
| 111 Mudra zur Leere im Gehirn . . . . .                     | 181        |
| Leere im Herzen . . . . .                                   | 182        |
| 112 Mudra zur Leere im Herzen . . . . .                     | 183        |
| Leere im sexuellen Zentrum . . . . .                        | 184        |
| 113 Mudra zur Leere im sexuellen Zentrum . . . . .          | 185        |
| <b>18. Energie und Balance . . . . .</b>                    | <b>186</b> |
| Mudra-Zyklus zum Energieaufbau . . . . .                    | 188        |
| 114 Erstes Aufbau-Mudra: Erkennen . . . . .                 | 188        |
| 115 Zweites Aufbau-Mudra: Aufnehmen . . . . .               | 189        |
| 116 Drittes Aufbau-Mudra: Verarbeiten . . . . .             | 190        |

|   |            |
|---|------------|
| Mudra-Zyklus zur Balance . . . . .  | 191        |
| 117 Erstes Balance-Mudra: Bewusstsein . . . . .                             | 191        |
| 118 Zweites Balance-Mudra: Wissen . . . . .                                 | 192        |
| 119 Drittes Balance-Mudra: Gleichklang – die Balance . .                    | 193        |
| <b>19. Die Erkenntnisse anwenden . . . . .</b>                              | <b>194</b> |
| Die Natürlichkeit der Selbsterkenntnis . . . . .                            | 194        |
| 120 Mudra zur Natürlichkeit der Selbsterkenntnis . . . .                    | 195        |
| Unseren Tagesablauf gestalten . . . . .                                     | 196        |
| 121 Mudra zur Konzentration und Klarheit<br>in unseren Handlungen . . . . . | 197        |
| <b>Anhang . . . . .</b>   | <b>198</b> |
| Historisches zur Balance durch Energie . . . . .                            | 198        |
| Zum Begriff Mudra . . . . .   | 199        |
| Praktische Hinweise zur Anwendung der Mudras . . . . .                      | 200        |
| Die Nummerierung der Mudras . . . . .                                       | 200        |
| Fingerbeweglichkeit . . . . .   | 200        |
| Die anatomische und energetische Nomenklatur . .                            | 201        |
| Der Umgang mit den Mudras . . . . .   | 201        |
| Die Haltetechnik . . . . .  | 202        |
| Mindestabstand . . . . .  | 202        |
| Wozu dient der Mindestabstand? . . . . .                                    | 202        |
| Mudra-Wege . . . . .  | 202        |
| Das Mudra-Buch ersetzt nicht den Arzt . . . . .                             | 203        |
| Fragen und Antworten . . . . .  | 204        |
| Über den Autor . . . . .  | 210        |
| Grüner Tee – zur energetischen Unterstützung . . . . .                      | 212        |
| Kontakt . . . . .   | 217        |



## ZU DIESEM BUCH

In all den Jahren, in denen mich das Studium der Energielehre und die Arbeit mit den Mudras jetzt begleiten, sind die Mudras kostbarstes Werkzeug geworden – ein zuverlässiges und flexibles Werkzeug im Wandel der Zeit.

Dieses zweite Mudra-Buch ist als Arbeits- und Lernbuch gedacht. Als Fortsetzungsband trägt es nicht die Überschrift *Mehr Mudras für mehr Symptome* oder *Bessere Mudras für eine schnellere Balance*, sondern dient der Vertiefung weiterer Zusammenhänge unserer Gesundheit und der Verbesserung unserer Kommunikation mit unseren angeborenen Selbstheilungskräften.

Das erste Buch *Gesundheit in unseren Händen* enthält als energetische Hausapotheke und praktisch anzuwendendes Nachschlagewerk Mudras zur Unterstützung im alltäglichen Geschehen, bei Krankheiten und in allen Stresssituationen. Jedem Symptom ist ein Mudra zugeordnet, das in direktem Bezug angewendet werden kann.

Darüber hinaus beschäftigt sich die vorliegende Auswahl an Mudras mit den Erkenntnissen, die uns zu einem besseren Verstehen von Gesundheit, Balance und Krankheit führen.

Durch die Balance mit den Mudras und die Stärkung unserer Energie kann unser Verstehen darüber wachsen, warum wir überhaupt zu unseren Imbalancen, zu Ungleichgewichten, gekommen sind. Und genau an diesem Punkt setzt die vertiefende Arbeit mit den Mudras ein. So können wir damit beginnen,

uns jedes Mal, wenn wir Beschwerden haben oder Krankheiten entstehen, nicht nur eine, sondern immer zwei Fragen zu stellen. Wir dürfen nicht nur nach Wegen der Heilung fragen, sondern müssen uns auch immer die Frage stellen, warum uns etwas geschieht.

Mit diesen Fragen zu beginnen, uns selbst zu schulen, die Ursachen von Gesundheit und Krankheit besser verstehen zu können und uns dafür Anregung und Anleitung zu holen ist ein Weg, der mit diesem Buch beschrritten werden kann.

Krankheit ist ein Mittel unseres Körpers zur Kommunikation mit uns. Sie kommt nicht wie eine plötzliche Laune angeflo- gen, um uns zu schaden. Durch Krankheit und Imbalancen können wir lernen. Jede Krankheit hat eine Funktion und för- dert uns im Erkennen des Lebens. Somit kann die Krankheit zu einem Lehrer werden, der uns in einzigartiger Form in der Gesundheit fördert. Wenn wir wissen, wodurch sie entstanden ist und was sie uns vermitteln will, können wir in weiterer Folge gesunden.

Die Funktionen unserer Organe, der Meridiane, der Elemente und von anderem stehen in wechselseitiger Beziehung und sind von bestimmten inneren und äußeren Einflüssen abhän- gig – unsere Emotionen, unser Denken und unser Sprechen spielen dabei ebenso eine Rolle wie auch unser Essen oder unser Bewegungsverhalten.

Das Wissen um die Zusammenhänge schult uns, Imbalancen, ihre Auswirkungen und die Ursachen von Krankheit besser zu verstehen.

Dieses Buch erhebt niemals den Anspruch, schulmedizinische Heilkunst zu ersetzen. Es ist als Erweiterung der eigenen Balance im energetischen Bereich zu verwenden. Mir liegt es

fern, Bestehendem entgegenzutreten. Mit diesem Buch will ich die Sicht auf die Dinge erweitern, die uns in der Gesundheit und Balance fördern.

Wir wissen, dass es in der Schulmedizin gute Methoden gibt, um Krankheiten zu heilen. Jedoch gibt es sehr viele funktionelle Störungen, bei denen die Schulmedizin trotz großer Bemühungen nur bedingt helfen kann.

Die Erkenntnisse dieses Buches und die Anwendung der Mudras lassen uns unseren Körper in unsere Hände nehmen. *Meinen Körper in meine Hände nehmen* war der bisherige Titel dieses Buches, seine Bedeutung behält nach wie vor Gültigkeit.

Ich wünsche jedem Leser Mut zur Entdeckung jener Ursachen, die zu den eigenen Imbalancen geführt haben, und Freude, Ausdauer und Erfolg auf dem Weg der Balance und des Erkennens des Lebens.

*Kim da Silva  
Berlin, 2013*





# EINLEITUNG

## Betrachtung zu Gesundheit und innerer Klarheit

In einer sehr nach außen hin orientierten Welt, in der wir uns mit wirtschaftlichem Wachstum, Leistungs- und Effizienzsteigerung, mit besseren Strategien im Wettbewerb und Konkurrenzkampf beschäftigen und in der es häufig um Geschwindigkeit und Lautstärke geht, beanspruchen wir unsere Sinne zunehmend einseitig. In wirklicher Gesundheit zu leben bedeutet, die Polaritäten in unserem Leben zu kennen und zu beachten und damit möglichst alle uns zur Verfügung stehenden Kräfte zu unserer Entwicklung und unserem Wohle zu nutzen. So besteht für das Leben in unserer Gesellschaft für jeden einzelnen Menschen die wirkliche Herausforderung und Notwendigkeit, den Ausgleich der Polaritäten zu fördern. Zum Äußeren gehört das Innere – nur im Äußeren zu leben ermöglicht keine Gesundheit. Die Zerstreuung unserer Sinne im Äußeren verhindert unsere Konzentration im Inneren, die Hastigkeit verhindert die Ruhe.

Wirkliche Konzentration entsteht nur in der Ruhe. Und zur Gesundung und Gesunderhaltung brauchen wir diese Ruhe und die Konzentration auf unsere Kräfte im Inneren. Befinden wir uns in einem Lebensrhythmus, in dem jeder Tag nahtlos ausgefüllt ist und wir eingebunden sind in viele äußere Funktionen und Beschäftigungen, kann es sein, dass wir die Fähigkeit, uns selbst wahrzunehmen, erst wieder entwickeln müssen. Viele Menschen können Stille fast nicht mehr ertragen.

Die Entwicklung einer gewissen inneren Distanz ist nötig, um wieder wahrzunehmen, wo man sich selbst – jenseits aller Funktionen – im Moment befindet.

Die Entwicklung einer inneren Distanz ist der erste Schritt zur Betrachtung der eigenen Gesundheit, die unmittelbar mit unserer inneren Klarheit verbunden ist.

# 1. UNS SELBST BESSER KENNENLERNEN

## Die Betrachtung unseres Ist-Zustands

Vielfach ist es so, dass wir zwar Anzeichen von Krankheit bemerken, uns jedoch, solange wir mit verschiedenen Zusatzstoffen und Medikamenten noch halbwegs funktionsfähig bleiben, nicht als krank bezeichnen. Klingt ein Symptom ab, vergessen wir es auch wieder. Wir machen uns kaum bewusst, welchen Einsatz an Hilfsmitteln es bedeutet und welche Energie es unseren Körper kostet, einen labilen Gesundheitszustand aufrechtzuerhalten. Wir gewöhnen uns an diese kleinen »Zipperlein« und die vermeintlich einzelnen Störungen und nehmen nicht wahr, dass sie zusammenhängend den Beginn einer Imbalance unseres gesamten Körperfunktionsablaufs darstellen. Unser Körper sendet Signale, um uns darüber zu informieren, dass seiner reibungslosen Funktion etwas im Wege steht. Das bedeutet, dass unser Lebenskonstrukt oder unsere Art zu leben, eine Form angenommen hat, die nicht mehr körperkompatibel ist. An diesem Punkt ist unser Innehalten nötig, um in Stille wahrzunehmen, was ist und wie wir zu wirklicher Heilung und Selbstheilung gelangen können.

## Die Bestandsaufnahme

Zur Bestandsaufnahme gehört die Wahrnehmung unserer eigenen Empfindungen und damit die Fragen an uns selbst: Wie ist mein Empfinden und was stört es? Was habe ich für Empfindungen, die nicht zu einer wirklichen Gesundheit gehören?

Eine sehr wertvolle Praxis der Bestandsaufnahme ist es, am Abend fünf bis zehn Minuten lang den Tag Revue passieren zu lassen, um dann aufzuschreiben, wie wir uns in den verschiedenen Stunden gefühlt haben und wie unser Umgang mit uns selbst und der Umwelt aussah.

Die Beobachtungen können beispielsweise lauten: Ich komme morgens schlecht raus, ich habe morgens keinen Hunger, ich habe morgens zu viel Hunger, mir drückt der Kopf, ich habe schon keine Lust, den Tag zu beginnen, wenn ich nur an die Fahrt zur Arbeit oder an meine Arbeitskollegen denke, es gibt bestimmte Zeiten am Tag, da bin ich etwas hektisch oder könnte todmüde einschlafen, das ist genau die Zeit, zu der mich niemand ansprechen darf.

Das sind bereits Merkmale, die wir beachten müssen, wenn wir wirkliche Gesundheit anstreben.

Anfangs kann für die Bestandsaufnahme ein Zeitraum von einer Woche gewählt werden, um täglich oder jeden zweiten Tag diese kurze Tagesrückschau zu halten. Haben Sie es ausprobiert und können Nutzen daraus ziehen, wird Sie diese Praxis immer wieder zu hilfreichen und grundlegenden Erkenntnissen führen.

Ein ergänzender Hinweis zur Umsetzung: Bevor wir mit etwas Neuem beginnen, stellen wir normalerweise zuerst Überlegun-

gen an und wägen im Vorfeld ab, ob es sich wohl lohnt und welchen Einsatz es bedeutet. Sollten Sie bemerken, dass Sie vor dem ungehemmten Ausprobieren dieser fünf- oder zehnmütigen Rückschau von ähnlichen Gedanken beschlichen werden wie etwa: Wenn ich wirklich alles aufschreibe, dann kommt doch da viel zusammen, und wie soll ich das in irgendeine Balance bringen? In welchem Zusammenhang steht das überhaupt zu meiner Gesundheit? Vielleicht kümmere ich mich besser nicht darum. Es wird doch auch so weitergehen. Irgendwie komme ich schon über die Runden, ich kann mich einrichten. Dann sei zu Ihrer Ermutigung hier das Folgende ergänzt: Da es in unserem Körper bestimmte Hauptstrukturen gibt, auf deren Grundlage viele Funktionen ablaufen, kann es sein, dass wir zwar eine Vielzahl von Auffälligkeiten bemerken, diese aber auf einen oder wenige gemeinsame Auslöser zurückzuführen sind.

Lassen Sie sich auf Ihrem Weg der Selbstbetrachtung also keinesfalls entmutigen, weder von der Fülle Ihrer Beobachtungen noch davon, wenn sich Ihnen nicht alle Zusammenhänge auf Anhieb zeigen. Mit zunehmender Beobachtung und der Erweiterung Ihrer Kenntnis schärft sich Ihr Blick für die bestehenden Verbindungen. Und Sie erkennen immer klarer, mit welchen Hauptzentren Sie arbeiten können, um viele Auswirkungen zu relativieren.