



## Drei Schritte zur Selbstentlastung mit dem haki-Balsam

### FREI werden im Schulter-, Nacken- und Kopfbereich!



Der **haki-Balsam** ist einer alten und tradierten Rezeptur nachempfunden und ist in seiner Wirkung optimal auf die haki-Behandlungsmethode abgestimmt. Der biozertifizierte Balsam enthält unter anderem den erdenden Weinrauch, das erfrischende Minzöl und das erwärmende Zimtöl. Mit dieser speziell entwickelten Rezeptur wird in Kombination mit den haki-Techniken Druck vom Körper genommen.

Nach der haki-Behandlung werden dem Gast die 3 Schritte zur Selbstentlastung durch den haki-Balsam vorgezeigt. Das heisst: die Gefühle, das Vertrauen, der Genuss, das Wissen, die Entspannung, die Hingabe, die Rückführung, die Freude, die Geborgenheit etc., die durch die haki-Behandlung entstanden sind, werden durch das Einatmen über das limbische System, zum Gehirn in den Synapsen gespeichert. Dadurch kann der Gast den Zustand der „Entspannung“ bei der Selbstanwendung (zu Hause, im Büro etc.) erneut hervorrufen. (**Nachhaltigkeit**)

#### 1. SCHRITT:

Wir nehmen den Balsam mit dem rechten Zeigefinger und Mittelfinger aus dem Tiegel und geben ihn in die linke Hand des Herzens. Kurzes Verreiben in der Handinnenfläche und danach die Handflächen einige Sekunden stark aneinander reiben. Ein Gefühl des Feuermachens entsteht.

Hände zum Gesicht führen und tief einatmen. Aktivierung der Organe: Durch das tiefe Einatmen werden speziell die Lungen und beim langen Ausatmen ins Becken, die Nieren angeregt. Die ätherischen Öle des haki-Balsams wirken direkt auf das limbische System, beruhigen und rufen das zuvor entstandene positive Bild wieder auf (siehe oben). Nun führen wir die Fingerkuppen zum Brustbein, Ellenbogen zeigen nach aussen. Wir atmen mehrmals tief ein und aus und bewegen den Brustkorb dabei aktiv mit.

#### 2. SCHRITT:

Ringfinger und Mittelfinger berühren mit stehenden Kreisen den Bereich an der Hinterhauptschuppe (Muskelansatz hinter dem Ohr) mit leichtem Druck und entlasten ihn somit. Wir kreisen Richtung Wirbelsäule und neben(!) der Wirbelsäule hinunter in Richtung 7. Halswirbel. Dabei gehen die Ellenbogen vorne zusammen und nach oben (Dehnung). Am Ende halten wir die Dehnung kurz. Mit einer tiefen Einatmung führen wir die Arme weit nach oben über den Kopf, strecken uns und atmen aus, während wir die Arme wieder seitlich nach unten führen.

#### 3. SCHRITT:

Mit Gedankens- und Willenskraft den eigenen Druck von den Schultern nehmen. Die rechte Hand wird auf den linken Schultergürtel gelegt und berührt diesen mit kreisenden Bewegungen (Selbstliebe). Wir klopfen uns auf die Schulter, streichen mit der rechten Hand mit einem kräftigen Zug über den linken Arm hinaus Richtung Handinnenfläche und ziehen so die Belastung und den Druck von uns ab. Dabei sagen wir liebevoll zu uns selbst: „Manches, was auf meinen Schultern lastet, und nicht mir gehört, darf gehen.“

Danach die linke Hand - diese berührt den rechten Schultergürtel, massiert diesen, zieht mit einem kräftigen Zug Richtung Handinnenfläche und streicht die Belastung und den Druck von sich. Wir wiederholen: „Manches, was auf meinen Schultern lastet, und nicht mir gehört, darf gehen.“ **Achtung, dass keine Person vor einem steht.**

Meine lieben haki-Freunde,

mit **einfachen drei Schritten** kann man FREI sein von Druck und Belastung. **Riechen, Berühren** und mit der **Willenskraft**, den **Druck von Schulter, Nacken und Kopf abgeben und loslassen**. Wunderbar!

Ich wünsche Euch viel Freude beim Umsetzen.  
Herzlich

Euer Harald Kitz

[www.haki.cc](http://www.haki.cc)

