Fabienne
TRUFFER

Wasserdrache

Der Wasserdrache hilft dir, Hindernisse ganz leicht zu umschiffen.
Entwickle deine außersinnlichen Fähigkeiten und fliesse mit dem Strom.
Der Wasserdrache ist ein Hüter aller Gewässer und hilft dir deine Intuition zu entwickeln.

Aktiviere die Kraft des Wasserdrachsens, indem du dich mit Wasser beschäftigst.

Besuche Flüsse, Bäche, Seen und Meere. Halte deine Hand oder deine Füsse hinein. Lasse das Wasser deinen Körper umspülen.
Geniesse ein Bad oder kneippe.

Heilsame Wasseranwendungen

Fordere und heile deine Muskeln und Organe durch Kältereize. Diese senden im Körper vielfältige Reaktionen aus. Setzt man eine Körperstelle der Kälte aus, registrieren das Messfühler in der Haut. Sie schicken diese Information an das Wärmeregulationszentrum im Gehirn. Weil der menschliche Körper darauf angewiesen ist, eine konstante Körpertemperatur zu halten, sorgt das Gehirn dafür, dass die Muskeln und die Organe jetzt Wärme erzeugen. Die wird mit dem Blut genau an jene Stelle geschickt, an der der Kältereiz gesetzt wurde.

Das verbessert nicht nur die Durchblutung und die Versorgung des ganzen Körpers mit Sauerstoff. Auf diesem Weg werden auch die Blutgefässe und dazu die Wärmeregulation trainiert.
Das kann hilfreich sein bei Hitzewallungen, so dass sie mit der Zeit weniger werden.

Kneippguss

nicht anwenden bei Venenerkrankungen und Entzündungen

Mache den Kneippguss nur, wenn du warme Füsse hast. Stell dich dafür in die Badewanne oder Dusche. Ideal wäre ein Kneipp-Schlauch, aber vielleicht kannst du deinen Duschkopf so einstellen, dass ein gebundener, nicht zu starker Strahl fliesst.
Nun mit warmem Wasser am rechten Fuss aussen beginnen, den Strahl an der Aussenseite der Wade nach oben führen bis kurz über das Knie. Die Rückseite der Wade soll dabei auch umspült werden. Kurz innehalten, anschliessend den Strahl an der Innenseite der Wade nach unten zum Fuss führen. Als nächstes die Prozedur am linken Bein durchführen. Dann das Ganze mit kaltem Wasser wiederholen.

Nach weiteren zwei Wechseln kalt beenden. Am Schluss die Fusssohlen einmal kurz kalt abduschen. Der warme Guss soll pro Bein rund 60 Sekunden dauern, der kalte 15 bis 20 Sekunden. Je kälter das Wasser, desto kürzer der kalte Guss. Danach die Beine nicht abtrocknen, sondern nur das Wasser abstreifen. Ganz wichtig: Anschliessend mit Bewegung schnell aufwärmen oder sich ins Bett legen.

Schnelle Erfrischung

Eine schnelle Erfrischung bietet dir das Armbad. Es trainiert auch die Wärmeregulierung des Körpers.
Häufig durchgeführt, werden die Hitzewallungen in der Folge nach und nach schwächer.
Für das Bad das Waschbecken mit kühlem Wasser füllen, die Arme bis Mitte Oberarm für 30 Sekunden eintauchen. Danach das Wasser abstreifen und die Arme bewegen, bis sie wieder warm sind. Diese Anwendung heisst auch „der Espresso des Kneippianers", weil sie schnell fit macht und die Konzentrationsfähigkeit wieder herstellt.

Intuition aktivieren

Damit du die Intuition des Wasserdrachens aktivieren kannst braucht es Raum und Zeit. Vertiefe dich in Meditationen, lasse das Nichts und Tagträumen zu.
Sich in einer warmen Therme auch einfach nur mal durch das Wasser gleiten lassen und in sich hineinhören und hineinsehen um zu fühlen, was hochkommt.