

EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS

# Session 1 – Testen & Lösen





## MUSKELTESTS

Die am weitesten verbreitete Methode, um auf das körperliche System zuzugreifen, ist bekannt als Muskeltest, kinästhetischer Test oder einfach als Kinesiologie.

Obwohl manche Menschen noch nie davon gehört haben, ist der Muskeltest nicht neu. Ärzte verwenden ihn seit den den 1940er Jahren, um die Muskelkraft zu beurteilen und das Ausmaß einer Verletzung.

Heute wissen Ärzte und andere, die die auf die Mechanik der Körperbewegung spezialisiert sind, dass der Muskeltest viel mehr Anwendungsmöglichkeiten hat, als Ärzte zunächst glaubten. Die Menschen sind manchmal skeptisch, ob es funktioniert, aber wenn sie die Ergebnisse gesehen haben, können sie nicht anders als erstaunt sein.

Muskeltests geben uns Aufschluss über die allgemeine Gesundheit und das Gleichgewicht unseres Körpers.

Es ist der direkte Weg den Körper zu fragen, was ihn stört, und wenn wir das Problem behandelt haben, können wir feststellen, ob wir wiederum mittels dem Muskeltest testen, ob das Problem behoben ist oder nicht. Er kann uns mitteilen, welche Art die Blockade ist, wie sie behoben werden möchte, und ob die Blockade ist.

# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



## DICH SELBST TESTEN

Wenn du diese Methoden ausprobierst, ist es am Anfang am einfachsten, Aussagen zu machen, von denen du bereits weißt, dass sie wahr oder falsch sind. Auf diese Weise kannst du dir Sicherheit im Testen erarbeiten.

"Bedingungslose Liebe" lässt dich vorwärts schwanken, und wird jeden Muskeltest stark machen. "Hass" hat genau den gegenteiligen Effekt und wird dich schwächen. Die Worte "Ja" und "Nein" haben eine ähnliche Wirkung. Das Wort "Ja" ist positiv. Wenn du eine Aussage machst, die wahr oder positiv ist, wirst du stark sein, oder du wirst vorwärts schwanken.

"Nein" ist ein negatives Wort. Wenn du eine Aussage machst, die unwahr oder negativ ist, wirst du schwach sein, oder schwankst nach hinten.

Probiere alle Methoden, die wir vorstellen aus und schau, was bei dir am Besten funktioniert. Lerne innerlich neutral zu sein und lass die Kontrolle ein wenig in den Hintergrund treten, damit dein Körper reagieren kann, wie er will.

Der Schlüssel zu den Selbsttest-Methoden ist das Finden der genauen Einstellung der Muskelkraft in deinem Widerstandsfinger.

Dann gibt es noch das Wort Wechsel oder Switch – diese Wort benutzt du, wenn du beim Anfangstest für ein negatives Wort einen starken Test bekommst. Mit dem Wort Wechsel, machst du den starten Test wieder positiv und etwas Negatives schwach.

# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



## SCHWING TEST

Bevor wir zu den Muskeltest gehen, möchte ich dir noch die Methode vorstellen, wo du einfach mit deinem Körper schwingen kannst.

Um den Schwing Test auszuprobieren, nimm eine stehende Position ein und stelle sicher, dass du bequem stehst.

Stelle dich schulterbreit hin, sodass du gutes Gleichgewicht spürst.

Die Hände hängen an den Seiten.

Entspanne dich und schließe deine Augen,

Nach ein paar Sekunden wirst du feststellen, dass es eigentlich unmöglich ist, vollkommen still zu stehen. Dein Körper wird seine Position ständig leicht verändern und sich leicht in verschiedene Richtung, bewegt, da deine Muskeln versuchen ihre stehende Haltung aufrechtzuerhalten.

Du wirst feststellen, dass diese Bewegungen sehr leicht sind und nicht unter deiner bewussten Kontrolle stehen.

Mache eine positive, wahre Aussage und dein Körper sollte merklich nach vorne schwingen, in der Regel in weniger als zehn Sekunden.

Wenn du eine unwahre Aussage machst, sollte dein Körper innerhalb desselben Zeitraums nach hinten schwingen.

Es kann sein, dass am Anfang die Muskeltests einfacher sind, bis du deine Art des Testens gefunden hast.



# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



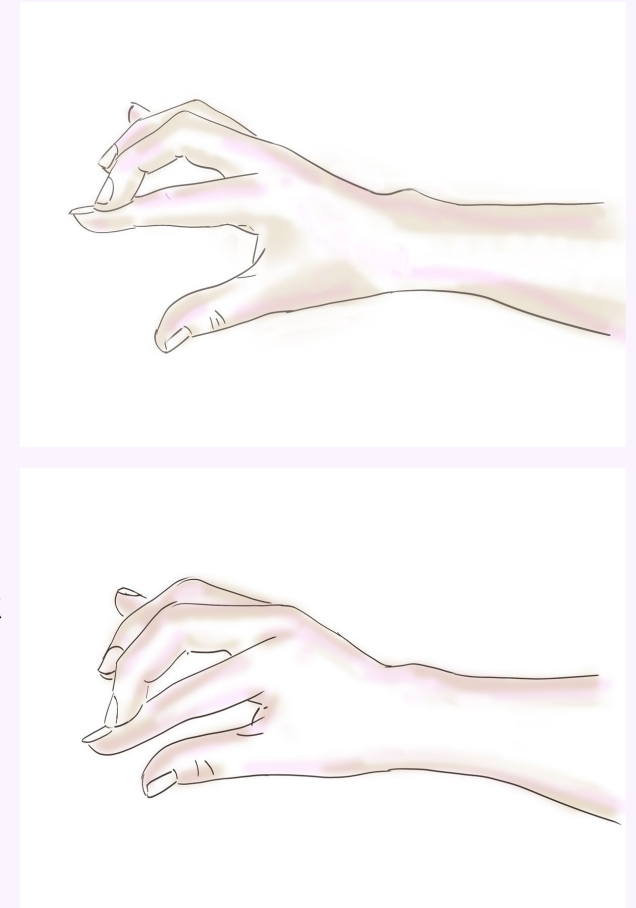
## 1 FINGER TEST/1

Du benutzt zwei Finger derselben Hand. Für die meisten funktionieren Zeige- und Mittelfinger sehr gut, aber du kannst auch Mittelfinger und den Ringfinger nehmen.

Ein Finger übernimmt die Rolle des zu testenden Arms die (wir nennen ihn den Widerstandsfinger) und der andere Finger übt einen sehr leichten Druck nach unten aus, um den Test durchzuführen (wir nennen ihn den Prüffinger).

Entscheide zunächst, welche beiden Finger sich angenehm anfühlen, wenn ein Finger auf den anderen gelegt wird. Richte nun deine Aufmerksamkeit auf den Finger, der gedrückt werden soll (der Widerstandsfinger). Drücke von oben so fest wie möglich auf diesen Finger. Während du diese Stärke im Widerstandsfinger beibehältst, drücke mit dem Testfinger leicht nach unten. Du wirst feststellen, dass nichts passiert; der Widerstandsfinger lässt sich nicht so einfach drücken. Das ist in Ordnung.

Selbsttests funktionieren ein wenig anders als die anderen Arten von Tests, die wir gelernt haben. Mit anderen Worten: Du musst lernen, wie stark du deinen Widerstandsfinger einstellst, sodass du merkst, was wie getestet.



# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



## 1 FINGER TEST/2

Der Schlüssel zu dieser Methode des Selbsttests ist es, herauszufinden, wie stark du deinen Widerstandsfinger machen musst so dass er bei einem positiven Wort wie Liebe stark bleibt, und bei einem negativen Wort wie "Hass" schwach wird. Das ist das ist alles, was es zu tun gibt.

Der Mensch neigt dazu, jede Antwort zu hinterfragen, wenn man sich selbst testet, aber man muss sich einfach selbst vertrauen und seinem Unterbewusstsein, aus dem die Antworten kommen. Ich habe festgestellt, dass Selbsttests von unschätzbarem Wert sind. Es braucht Übung und mag zunächst unmöglich erscheinen, aber wenn man aber wenn du dabei bleibst, wirst du feststellen, dass es auch für dich von unschätzbarem Wert ist. auch.



# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



## 2 FINGERTEST MIT ZWEI HÄNDEN /1

Wenn du Rechtshänder bist, mache eine Faust mit deiner linken Hand und strecke den linken Zeigefinger gerade aus. Dieser Finger ist der Widerstandsfinger, also der Finger, der getestet werden soll.

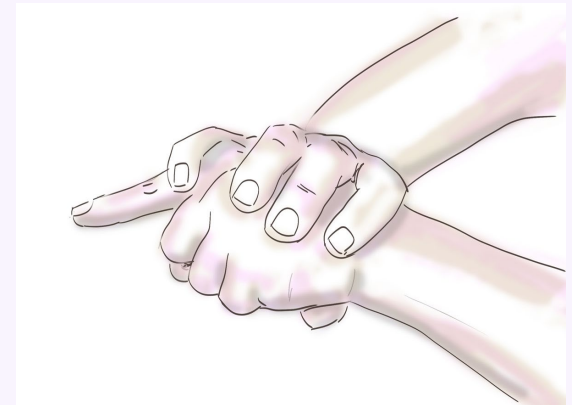
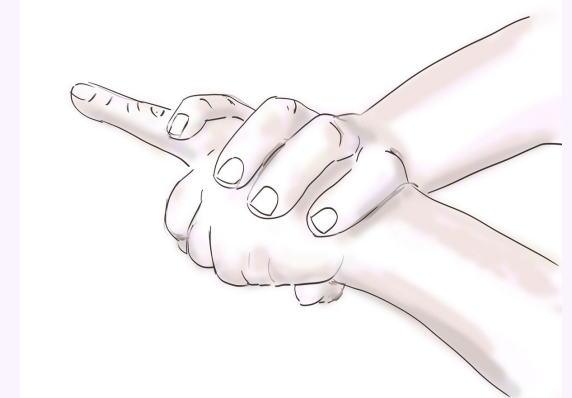
Die rechte Hand liegt über der Faust und umschlieÙe sie fest, lege das letzte Gelenk des rechten kleinen Fingers auf den ausgestreckten linken Zeigefingers in einer Position, die angenehm ist.

Wenn du Linkshänder bist, drehst du einfach deine Handpositionen um.

Erhöhe zunächst die Muskelkraft deines Widerstandsfinger auf 100%. Und jetzt, sag einfach das Wort "Nein", und drücke mit deinem Testfinger nach unten.

Du solltest merken, wenn du die Stärke des Widerstandsfingers voll aufgedreht hast dass dein Finger auch dann nicht nachgibt, wenn du ein negatives Wort sagst. Versuche nun, die Stärke des Widerstands ein wenig zurückzunehmen.

Wiederhole nun das negative Wort, entweder "Nein" oder "Hass". Wiederhole das negative Wort und teste erneut.



# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



## 2 FINGERTEST MIT ZWEI HÄNDEN /2

Irgendwann, wenn du diesen Prozess fortsetzt, wirst du die richtige Einstellung für deinen Widerstandsfinger finden, der gerade schwach genug ist, damit er nachgibt, wenn du eines der negativen Wörter sagst.

Sobald dies geschieht, verwende diese Einstellung für den Widerstandsfinger und sagst etwas Positives, wie zum Beispiel "Ja" oder "Liebe", und teste wieder. Der Test sollte dann stark sein.



# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



## 3 DIE RING METHODE

Mach mit einer Hand ein OK-Zeichen, indem du mit der Spitze Ihres Daumens mit der Spitze des Zeigefingers berührst.

Dann schiebe den Daumen und die ersten beiden Finger der anderen Hand in diesen Ring.

Die Finger innerhalb des Ringes sind die Testfinger.

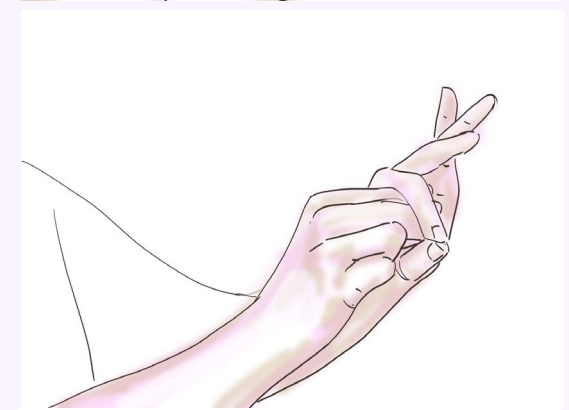
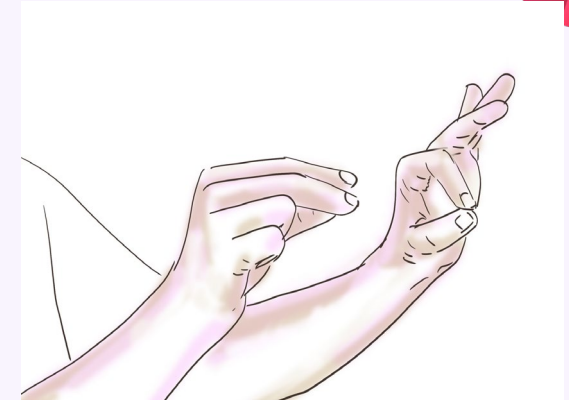
Die Finger, die den Ring bilden sind die Widerstandsfinger.

Gehe genauso, wie bei den anderen Test-Möglichkeiten vor.

Versuche, die Stärke des Widerstands im Ring zu variieren, während du etwas Negatives oder Widersprüchliches sagst.

Wenn du die Aussage machst, drücke mit den Fingern innerhalb des Rings nach außen. Versuche, so fest zu drücken, dass du den Ring auseinander ziehst. Widerstehe diesem Druck mit den Fingern die den Ring bilden.

Wenn du die Stärkeeinstellung gefunden hast, die dir die Schwäche bei einer negativen oder widersprüchlichen Aussage zeigt, aber bei einer positiven Aussage stark bleibt, bist du am Ziel.



# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



## 4 VERBUNDENE RINGE

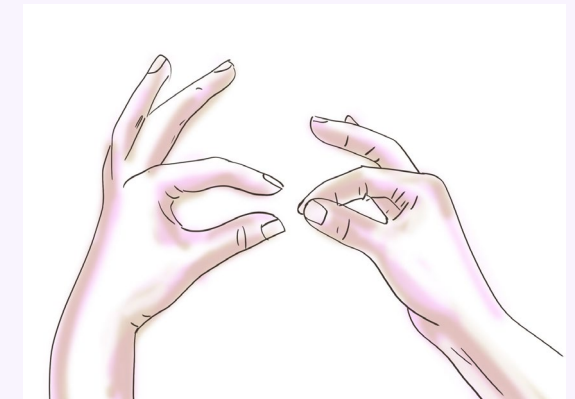
Mach einen Ring mit dem Daumen und dem Mittelfinger einer Hand.  
Mach nun einen Ring mit dem Daumen und dem Mittelfinger Finger  
der anderen Hand, indem du die Hände wie zwei Glieder einer Kette verbindest.

Der Daumen und der Zeigefinger die einen der Ringe bilden,  
sind die Widerstandsfinger Finger.

Versuche, den Widerstand in den Ringen zu variieren, während du etwas Negatives  
sagst.

Versuche, die Ringe auseinander zu ziehen, während du  
die Aussage machst.

Denk daran, dass du versuchst, herauszufinden wo die Stärke ist,  
die es den Ringen erlaubt, sich bei einer negativen Aussage  
auseinander zu ziehen und bei einer positiven Aussage verbunden  
zu bleiben.



# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



## 2 DER ARM TEST (zum Testen einer anderen Person) /1

Bitte die zu testende Person, aufzustehen und einen Arm direkt vor sich auszustrecken, und zwar horizontal zum Boden. Die Hand sollte nicht zu einer festen Faust machen, sondern die Hand entspannt gerade bleiben.

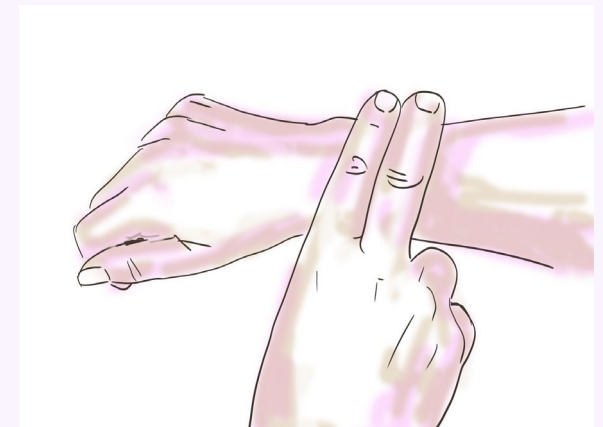
Lege die ersten beiden Finger einer Hand leicht auf den Arm, direkt **oberhalb** des Handgelenks.

Leg deine freie Hand auf die gegenüberliegende Schulter, um sie zu stützen.

Du beginnst mit einem Test. Die Person soll gegen deine Hand drücken: Sag der Person: "Ich werde dich eine Aussage machen lassen, und dann drücke ich auf deinen Arm 3 Sekunden. Ich möchte, dass du versuchst, mich daran zu hindern deinen Arm nach unten zu drücken." Bitte die Person ihren Namen zu sagen. Zum Beispiel: Mein Name ist Peter. Dann drückst du die Hand hinunter. Das Schultergelenk sollte gegen deinen Druck nicht nachgeben, da es eine wahre Aussage ist.

Dann bitte die Person zu sagen: Mein Name ist Magdalena. Da diese Aussage nicht stimmt, verliert diese Person die Kraft in der Schulter.

Du solltest feststellen, dass der Arm schwächer ist, da die soeben gemachte Aussage nicht mit der Wahrheit übereinstimmt und das Unterbewusstsein der Testperson weiß das.



# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



## 2 DER ARM TEST (zum Testen einer anderen Person)/2

Der Arm einer Person kann schnell ermüden, wenn du es übertreibst. Denk daran, dass Muskeltests keine rohe Gewalt erfordert.

☞ ★ Wenn die soeben gemachte Aussage zutrifft, solltest du spüren, dass der Arm gegen deinen Druck nach unten "blockiert" ist. Druck.

☞ ★ Wenn die Aussage falsch ist, solltest du spüren, dass der Arm unter deinem gleichmäßig zunehmenden Druck nachgibt.

☞ ★ Du solltest immer nur so viel Kraft anwenden, wie nötig ist, um zu erkennen, ob der Arm verriegelt bleibt oder nicht. Das ist es, wonach du suchst. Wende nicht zu viel Kraft an, nur so viel, wie du brauchst, um deine Antwort zu erhalten. Denke an Feinheit, nicht an Kraft.

☞ ★ Erhöhe die Kraft gleichmäßig von Null auf fest über etwa drei Sekunden.

☞ ★ Halte deine Finger in der richtigen Position. Wenn deine Finger auf die Knochen des Handgelenks liegen, wird der Arm geschwächt, weil der Körper versuchen wird die Handgelenksknochen zu schützen. Deine Finger sollten direkt **über/oberhalb** des Handgelenksknochen liegen. Deine Finger sollten über dem knöchernen Vorsprung liegen, der sich auf dem auf dem Handrücken auf der Seite des kleinen Fingers Seite, direkt über dem Handgelenk befindet.

# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



## ANDERE MENSCHEN TESTEN

Muskeltests können auch eingesetzt werden, um herauszufinden, was im Körper einer anderen Person vor sich geht.

Du kannst dies an der anderen Person machen, du kannst es aber auch an dir testen für die andere Person. Du kannst auch eine dritte Person an einer zweiten Person testen – mit deren Erlaubnis.

Gehen wir zu den Arten wie man testen kann, sodass du die Art zu testen findest, mit der du die Antworten am Besten spürst.

# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



## DO's and DON'T's

- 1 Wenn du an einer anderen Person arbeitest, hole die Erlaubnis zuvor ein.
- 2 Verbinde dich mit deinem Höheren Selbst, wenn du das kannst.
- 3 Überprüfe deine Ergebnisse
- 4 Achte darauf, dass du fokussiert bleibst und in Gedanken nicht zu sehr abschweifst, was passieren kann, wenn du Trigger-Themen abfragst.
- 5 Stelle keine Diagnosen, teste einfach.



# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



## FEHLER:

Wenn die Testung gleichbleibt oder schwach ist, irgendwie keine richtigen Aussagen wahrzunehmen sind, kannst du folgendes machen:

1 Mehr Wasser trinken - Mit Wasser kannst du die Leitfähigkeit erhöhen und dem Körper die Antworten leichter machen

2 Überlastung – Es dauert ein wenig, bis du viel testen kannst. Warte eine Minute und dann probier es nochmals. Bedenke, dass alles was du testest in dein Bewusstsein kommt und verarbeitet wird.

3 Alles getestet gleich? Versuche etwas zu stretchen, deinen Nacken zu entlasten. Mach ein bisschen Yoga.



EO-FLOW  
DER ENERGIE ORGASMUS



## EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1

In der ersten Session lernst du Blockaden auszutesten und diese zu lösen. Es gibt verschiedene Ansätze um Blockaden zu lösen und manchmal geht's schnell und manchmal muss man genauer hinsehen.

Bevor du lernst Blockaden zu lösen, betrachten wir welche es gibt:

- 1 Es reicht, dass du sie wahrnimmst und siehst.
- 2 Energetisch
- 3 Mental
- 4 Emotional
- 5 Körperlich
- 6 Systemisch – aus dem Familiensystem übernommen
- 7 Inkarnationsmuster

Es würde den Rahmen sprengen in diesem Kurs alle 7 Lösungspunkte zu lehren. Und man muss immer schauen, was die Blockade braucht. Ich kann hier nichts allgemein gültiges sagen. Schau einfach, was passiert und wie weit du mit den angebotenen Tools kommst.

Du kannst immer auch testen, ob die Blockade gelöst ist, oder ob es noch etwas braucht. Manchmal braucht es gar nicht viel.

Solltest du dir ein größeres Thema hochgeholt haben, wird's wahrscheinlich mehr brauchen.

# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



LÖSUNG von Blockaden: /1

1 Emotionale Blockaden

LÖSUNG: Teste nach folgendem Schema:

Zusatz Pdf 1, 2 und 3

# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



LÖSUNG von Blockaden: /2

2 Es reicht, dass du sie wahrnimmst und siehst.

LÖSUNG: Nimm die Blockade wahr und richte deinen Fokus auf sie. Nimm sie in ihrer Dichte, Farbe, Struktur wahr. Beobachte, ob sie sich mit der Zeit verändert.

Sollte sie statisch bleiben, füge Licht oder Liebe oder Weite oder Bewegung hinzu und beobachte was passiert. Dann lass die Blockade mit ihrem Trigger nach oben hochsteigen, über deinen Kopf hinweg aus deinem Körper hinaus, ganz weit nach oben, bis du sie nicht mehr siehst.

Lass sie 3 Mal nach oben steigen und dann frage dich: Was ist jetzt anders? Fühlst du etwas anderes? Nimmst du die Blockade noch wahr

Musiktip: High Energies – Evelyn Thomas <https://www.youtube.com/watch?v=c6uVXJ3x2Sk>

3 Energetische Blockade

Selber Vorgang wie 2

4 Mental

Finde heraus, welcher Satz die Blockade auslöst, indem du in dich hineinspürst.

Denke nach, wann, wie und mit wem dieser Satz entstanden ist.

Finde eine positive Affirmation um diesen Satz auszugleichen.

Schreibe diese auf einen Zettel und steck ihn ein. Lauf einen Tag damit herum und dann teste, ob diese Blockade sich gelöst hat.

# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1



LÖSUNG von Blockaden: /3

5 Körperlich

Nimm wahr, in welchem Bereich deines Körpers du dich unbehaglich /verspannt /gestresst fühlst.

Beschreibe die Körperempfindung mit Worten: „drückend, stechend, kreisend (z.B. bei Anspannung oder einem unguten Magengefühl)“

Entwickle aus diesen Worten ein Bild, eine Metapher: Wie sieht die Empfindung aus? Wie hört sie sich vielleicht an?

Formuliere Worte für dein Bild: „Es ist, als ob da ein Stein ist, als wenn ich eine Last trage..“

Dann lass die Blockade mit ihrem Trigger Licht oder Liebe oder Weite oder Bewegung nach oben hochsteigen, über deinen Kopf hinweg aus deinem Körper hinaus, ganz weit nach oben, bis du sie nicht mehr siehst.

Lass sie 3 Mal nach oben steigen und dann frage dich: Was ist jetzt anders? Fühlst du etwas anderes? Nimmst du die Blockade noch wahr

(Übung Body Scan)

6 Systemisch – aus dem Familiensystem übernommen

Manchmal reicht es hinzusehen, auf die Männliche oder Weibliche Linie und herauszufinden, welche Person Aufmerksamkeit braucht. Empfehlung: Walking in your Shoes, oder Familienaufstellung





# EO-FLOW - DER ENERGIE ORGASMUS – SESSION 1

LÖSUNG von Blockaden: /4

## 7 Inkarnationsmuster

Teste ob du Täter oder Opfer warst in dieser Inkarnation und dann verbeuge dich körperlich vor diesem vergangenem Leben und deinem Schicksal.

Respektiere die damals getroffenen Entscheidungen, vergib dir, der Situation, den Umständen und verbeuge dich.

Dann sag, so ist es und verbeuge dich vor dem, wie es war/ist.

Man muss immer schauen, was die Blockade braucht. Ich kann hier nichts allgemein gültiges sagen. Schau einfach, was passiert und wie weit du mit den angebotenen Tools kommst.

Du kannst immer auch testen, ob die Blockade gelöst ist, oder ob es noch etwas braucht. Manchmal braucht es gar nicht viel.

Aber wenn du ein fettes Thema hochgeholt hast, wird's wahrscheinlich mehr brauchen.



**EO-FLOW**  
DER ENERGIE ORGASMUS