

Thymusdrüse

Löse über die Thymusdrüse alte Emotionen und stärke gleichzeitig dein Immunsystem und erhöhe dein Energielevel

Die Thymusdrüse ist ein kleines Organ, das zum lymphatischen System gehört und produziert – wie das endokrine System - Hormone. Sie produziert und differenziert T-Lymphozyten, die wichtig zur Immunabwehr sind.

In der Kindheit und Jugend wiegt sie ca. 30 bis 40 Gramm, und ist dann besonders aktiv. Mit den Jahren verkleinert sie sich auf ca. 18 Gramm bei Erwachsenen. Daher glaubte man, dass die Thymusdrüse für Erwachsene keine Bedeutung mehr hat. Dem ist aber nicht so.



Verbindung von Körper und Geist

Dr. John Daimond ist der Ansicht, dass die Thymusdrüse aufgrund der Lage (hinter dem Brustbein, oberhalb des Herzens) das Bindeglied zwischen Körper und Geist ist. Ähnlich soll die Schilddrüse die Verbindung zwischen Kopf und Herz darstellen.

Auf emotionalen Stress reagiert als erstes Organ die Thymusdrüse: Bei Unsicherheit gegenüber dem Leben, beim Gefühl der Schutzlosigkeit und bei Ängsten verschiedener Art.

Stärke dein Immunsystem mit Hilfe der Thymusdrüse

(auch bei Allergien und Autoimmunerkrankungen)

Beklopfe sanft die Thymusdrüse (Brustbein, obere Hälfte)

- Sanft mit einzelnen oder mehreren Fingern oder mit einer lockeren Faust
- Am Anfang 15 bis 30 Sekunden, da die Thymusdrüse sensibel reagieren kann
- Steigere auf 30 bis 60 Sekunden oder bis der Impuls zur tiefen Einatmung kommt
- Klopfe in einem dir angenehmen Rhythmus
- Kann mehrmals am Tag wiederholt werden
- Auch für Kinder sehr geeignet

Einfach aber sehr wirkungsvoll!

Löse emotionalen Stress und erhöhe deinen Energielevel

1. Denke an das Thema, das dich stresst oder belastet. (z. B. Existenzangst, Streit mit Partner, länger zurückliegende Situation, die dich immer noch belastet).
Bewerte auf einer Skala von 1 bis 10, wie stark dich das Thema belastet (0 gar nicht, 10 sehr stark).
2. Schliesse die Augen, atme tief ein und aus.
Spüre noch tiefer in das Thema hinein.
Welche Gefühle kommen hoch? Kommen Bilder hoch?
Bei mehreren Gefühlen, nimm das Stärkste.
3. Atme tief ein und aus.
Starte mit dem Thymusklopfen.
Beim Impuls, einen tiefen Atemzug zu machen, stoppe mit klopfen.
Atme tief ein und aus und spür einen Moment nach.
Hat sich das Gefühl verändert? Oder zeigt sich jetzt ein anderes Gefühl das stärker ist?
Vorgang wiederholen mit dem stärksten Gefühl.

Nachdem du den Stress abgebaut hast, integriere eine positive Energie.

4. Wie möchtest du dich fühlen?
Sicher, geliebt, mutig, selbstbewusst, entspannt, frei, gesund, ...

Atme tief ein und aus.
Schliess die Augen und denke an das positive Gefühl
Sage innerlich eine Affirmation, z.B. «ich bin sicher» oder «ich bin mutig»
Klopfe dabei deine Thymusdrüse
Beim Impuls, einen tiefen Atemzug machen zu müssen, stoppe mit klopfen und atme tief
5. Denke nochmals an das belastende Thema vom Anfang.
Welche Intensität hat es noch für dich?
Bewerte es erneut auf einer Skala von 1 bis 10.
Evtl. nochmals von Anfang an wiederholen.

Hinweis: Bei einem sehr starken, emotionalen Trauma, bitte professionelle Unterstützung suchen