

Jana Iger

Selbstheilung im Einklang mit der Natur

Russische Weisheit für Körper und Seele



SCORPIO

Jana Iger

Selbsteheilung

im Einklang mit der Natur

**Russische Weisheit
für Körper und Seele**



SCORPIO

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Methoden ergeben.

Bitte nehmen Sie bei ernsthaften Beschwerden immer ärztliche Hilfe für professionelle Diagnose und Therapie in Anspruch.

Liebe Leserin, lieber Leser, ich habe, um den Lesefluss nicht zu stören, in diesem Buch immer die männliche Form »Heiler«, »Arzt«, »Therapeut« und »Coach« gewählt. Selbstverständlich ist auch immer die »Heilerin«, »Ärztin«, »Therapeutin« und »Coachin« gemeint.

1. eBook-Ausgabe 2020

1. Auflage

Originalausgabe

© 2020 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,

unter Verwendung eines Fotos von Jana Iger, © privat

Bildnachweis: Fotos von Jana Iger, © privat,

Illustrationen von Wolfgang Pfau, Baldham

Umschlaginnenseiten, Layout und Satz: Robert Gigler, München

Konvertierung: Bookwire

ePub-ISBN: 978-3-95803-320-7

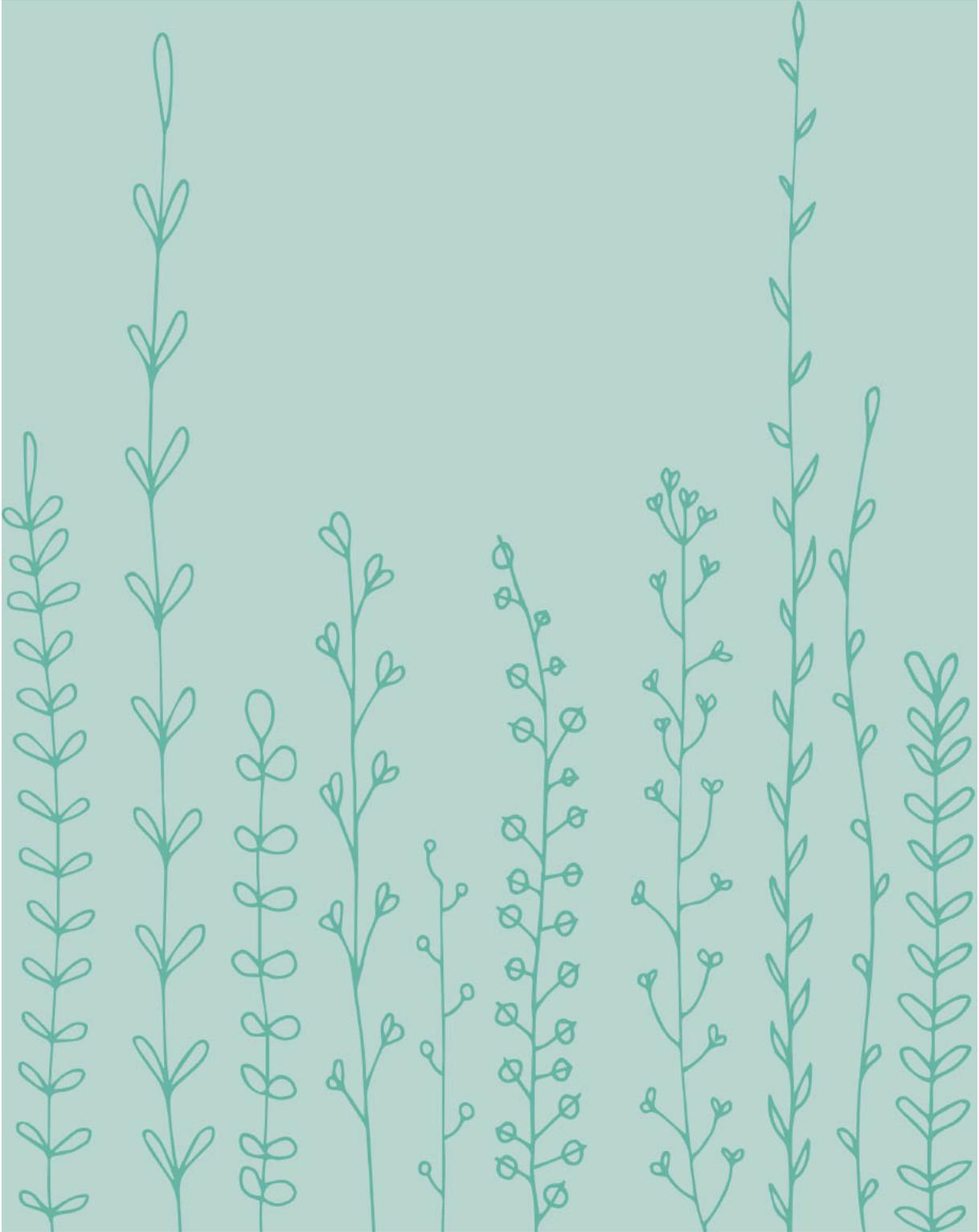
Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de



***Erkennst du dein wahres Ich
und lebst es, kommt
die Heilung aus dir selbst.***





INHALT

Vorwort

Meine Geschichte

EINFÜHRUNG: Wedrussische Heilgeheimnisse

KAPITEL 1: Krankheit und Heilung

KAPITEL 2: Unsere Selbstheilungskräfte

KAPITEL 3: Bewusstes Atmen

KAPITEL 4: Hände

KAPITEL 5: Ernährung und Reinigung

KAPITEL 6: Fasten

KAPITEL 7: Schmerz

KAPITEL 8: Blockaden

KAPITEL 9: Der Bauch – die Quelle des Lebens

KAPITEL 10: Die fünfdimensionale Massage der
inneren Organe

KAPITEL 11: Wedrussische Praktiken

KAPITEL 12: Heilkräuter und Rezepte

Nachwort



VORWORT

Seit Tausenden von Jahren suchen Menschen Kraft, Gesundheit und Inspiration in der Natur. Schamanen, Kräuterfrauen und Priesterheiler haben schon in alter Zeit aus der Beobachtung des Kosmos sowie der Natur und ihrer Gesetze großes Wissen gezogen, um Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht und die Energien zum Fließen zu bringen. Auch wenn die westliche Schulmedizin immense Fortschritte gemacht hat, gibt es doch zahlreiche Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen, auf die sie keine Antwort weiß. Und so wenden sich immer mehr Menschen den alten Praktiken zu, um Schmerzen, Allergien, chronische Erschöpfung und Entzündungen sowie Energiemangel zu behandeln. Und das ist auch gut und richtig so, denn die Natur hält alles bereit, um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren und uns zurück zu unserer naturgegebenen Ganzheit zu führen.

Etliche Krankheitszeichen stehen eng mit unserer schnelllebigen Zeit in Verbindung: Wir kommen kaum noch dazu, mit uns selbst in Kontakt zu treten und aus der Intuition heraus zu handeln. Viele Menschen sehnen sich danach, mehr Zeit in unberührter Natur zu verbringen und

Körper und Seele mit neuer Energie aufzuladen. Dafür müssen wir gar nicht weit reisen, denn mit den richtigen Übungen und Anwendungen können wir auch zu Hause wieder zu uns finden. Schließlich sind wir Teil der Schöpfung und in jedem Moment unseres Lebens untrennbar mit der Natur verwoben – auch wenn wir in Städten, zwischen Beton und Stahl leben und immer digitaler werden. Wir müssen uns nur die Chance geben, uns an unseren göttlichen Ursprung sowie unsere Verbindung zu Mutter Erde und zum Kosmos zu erinnern und uns auf den Weg zu uns selbst begeben.

Wenn dieses Buch zu dir gefunden hat, suchst du ziemlich wahrscheinlich nach Methoden und Techniken, um auf natürliche Weise einen guten Gesundheitszustand zu erreichen, dein Immunsystem zu stärken, dich zu verjüngen und deinen Körper vor Krankheiten zu schützen. Du möchtest nicht einfach nur ein Symptom bekämpfen und eine Tablette schlucken, sondern die Ursachen deines Befindens verstehen, denn deine Selbstverantwortung und deine innere Schöpferin wurden bereits in dir geweckt.

Du fragst dich, ob es möglich ist, aus sich heraus und auf der Grundlage natürlicher Heilmethoden und der richtigen Ernährung gesund zu werden und zu bleiben? Meine Antwort darauf lautet Ja. Meinen eigenen Erfahrungen zufolge bin ich überzeugt, dass jede Krankheit heilbar ist – doch nicht jeder Mensch. Es liegt an uns selbst – an dem, was wir verinnerlicht haben, welche Glaubenssätze in uns wirken, welche Gefühle, Gedanken und Verhaltensmuster diese erzeugen und woran wir letztlich festhalten. Der Mensch steuert alles, ob bewusst oder unbewusst. Gleich, ob es nun um materielle Dinge geht, dein Gefühlsleben oder deinen physischen Körper: Du gibst die Richtung vor.

Denke positiv, habe angenehme Gefühle, handle dementsprechend, und alles wird sich für dich zum Guten

wenden. Das klingt zu einfach? Je einfacher eine Methode oder die Wahrheit ist, desto mehr Kraft steckt dahinter. Eine Kraft, die deine Energie befreit und dir hilft, ein glückliches und gesundes Leben zu führen.

In der Realität aber stehen wir uns selbst oft im Wege. Aus diesem Grund ist es wichtig, Vertrauen in und Mitgefühl mit uns selbst zu entwickeln und liebevoll wie auch verantwortungsbewusst mit uns umzugehen.

Über dieses Buch

In den folgenden Kapiteln stelle ich dir wedrussische Heilmethoden und Techniken vor, die du zu Hause an dir selbst und deinen Lieben anwenden kannst.

Anschließend lernst du, deine Selbstheilungskräfte und die Energie deiner Hände zu aktivieren und bewusst zu atmen. Um den Körper zu reinigen und wieder in den Fluss zu bringen, beschäftigen wir uns mit der Ernährung, Entgiftung und einer tiefgreifenden Reinigung. Auch das anschließende Fasten ist ein wertvolles Mittel auf dem Weg zu deiner Gesundheit. Die folgenden Kapitel beschäftigen sich mit dem Schmerz und mit Blockaden, die du loszulassen lernst. Danach widmen wir uns dem Bauch, der Quelle des Lebens, und der fünfdimensionalen Massage der inneren Organe - einem intensiven Programm für deine Gesundheit, um deine Organe optimal in ihrer Arbeit zu unterstützen, Störungen auszugleichen und zu einer tiefen Harmonie zu gelangen. Dabei unterstützen dich die Illustrationen sowie die Fotos im Buch. Lies bitte dennoch zuerst auch die vorangehenden Kapitel, bevor du dich an die Massage und das Schröpfen machst, denn es ist wichtig, den ganzheitlichen Ansatz zu verstehen - besonders, wenn du auch andere behandeln willst.

Wenn du dich noch nicht in deiner Kraft fühlst und dir daher bei der Anwendung unsicher bist, lass dich bitte erst einmal von einem erfahrenen Therapeuten oder heilkundlichen Arzt begleiten. Gern kannst du auch mein Online-Seminar besuchen. Es stellt eine ausgezeichnete Ergänzung zum Buch dar, da du alle Massagen ausführlich gezeigt bekommst und zahlreiche ergänzende und vertiefende Informationen erhältst (genauerer siehe Seite 159).

Mit der Kraft der Sibirischen Zeder, mit Kräuternanwendungen, Schungit und anderen Naturprodukten schenkst du deinem Körper neue Kräfte, indem sich der natürliche Energiefluss wiederherstellt. Anhand von weiteren Übungen aus meinen Kursen lernst du auch, alte, hinderliche Glaubensmuster zu erkennen, deine Gedanken bewusst auf erfreuliche Gefühle zu lenken und wieder mehr auf deine Intuition zu hören. Denn die Intuition ist der wichtigste Wegweiser, um das eigene Leben voller Selbstverantwortung und Vertrauen zu leben.

Die uralten wedrussischen Praktiken haben Generationen von Menschen in Russland geholfen, ihre Gesundheit wiederzuerlangen und zu bewahren. In den folgenden Kapiteln kannst auch du dich davon überzeugen, wie viel Kraft und Weisheit in diesen Methoden verborgen ist und wie wohltuend sie auf uns wirken. Vielleicht bringen sie ja auch ein Stück Natur zu dir zurück, jene Welt, in der du ganz du selbst sein kannst und deine Selbstheilungskräfte entdeckst.



MEINE GESCHICHTE

Schon immer habe ich die Natur geliebt: die tiefen Wälder mit ihrem harzigen Duft, die unzähligen Lebewesen in den Bächen und Flüssen, auf den Wiesen und Feldern – so einzigartig und vollkommen. Ich wuchs in der Ukraine auf, und die Ferien auf dem Land bei meinen Großeltern waren in meiner Kindheit das Allerschönste. Ich beobachtete die Welt um mich herum, war hellfühlend und -sehend. Eine Weile verdrängte ich diese Talente, bis sie sich, stärker und klarer, wieder bemerkbar machten und ich endlich dem Ruf meiner Seele folgte. Schon bald erkannte ich die schöpferische Kraft unserer Gedanken und begann zu verstehen, wie wir Menschen unser Leben Tag für Tag erschaffen. In jener Zeit lebte ich bereits mit meinem Mann in Deutschland. Meine erste Tochter war geboren, und ich sehnte mich mehr und mehr danach, im Einklang mit der Natur zu sein. Ich unternahm lange Spaziergänge, beobachtete wie schon als Kind den Kreislauf des Lebens und öffnete mich dem Wissen meiner Ahnen.

Bald stellte ich meine Ernährung auf Mono-Rohkost um und erkannte, wie wichtig es ist, den physischen Körper regelmäßig zu entschlacken und zu reinigen und auch auf

die Gedanken zu achten, da ihnen große Kraft innewohnt. So entstand mein erstes Buch, »Mein russisches Geheimrezept für natürliches Entgiften«, in dem wir uns auf den Weg zu uns selbst begeben, die energetischen Prinzipien kennenlernen, die unserem Leben zugrunde liegen, und über wedrussische Methoden der Entgiftung und Entschlackung zu innerer Harmonie zurückkehren.

Inzwischen bin ich auf meinem Weg wieder ein Stück weitergegangen. In meinen Seminaren und Vorträgen stelle ich immer wieder fest, wie sehr die Teilnehmer mich spiegeln. Es sind die gleichen Fragen, die uns beschäftigen, und als hätte es nur eines Anstoßes von außen bedurft, erlebe ich, wie die Antworten aus meinem Innern aufsteigen, aus der Verbindung zu unserem Schöpfer und der eigenen Erfahrung. Viele dieser Antworten findest du in diesem Buch.

Ich liebe es, Menschen zu begleiten, ihnen das Wissen aus der schöpferischen Quelle weiterzugeben und die richtigen Werkzeuge zur Verfügung zu stellen, damit sie ihr Leben selbst in die Hand nehmen können. Dabei bin nicht ich es, die wichtig ist, sondern der Einzelne, *du*: Denn jeder von uns hat die Aufgabe, er selbst zu sein, authentisch, spontan und intuitiv. Das große Geschenk, das wir uns selbst und anderen machen können, ist, das eigene Leben aktiv zu leben, in Verbindung zu unserem Selbst und ohne uns von außen beeinflussen zu lassen. Dazu gehört auch, uns wieder auf uns zu besinnen, uns zu fragen, was wir brauchen, um glücklich und gesund zu sein.

Inzwischen wurde meine zweite Tochter geboren, und ich bin voller Dankbarkeit, dieses unbeschreibliche Gefühl des Einsseins während der Schwangerschaft wieder erlebt und mich ganz auf eine natürliche, bewusste Geburt eingelassen zu haben. Wenn ich mit meiner Familie zusammen bin, in den Wald gehe, mit Seminarteilnehmern

gemeinsam lerne und mich mit ihnen auf Reisen nach Karelien von der unberührten Natur verzaubern lasse, dann erfüllt mich das mit tiefem innerem Glück.

Ich wünsche mir, auch dir mit dem vorliegenden Buch zu mehr Energie, Gesundheit und Lebensfülle zu verhelfen.



EINFÜHRUNG:

Wedrussische Heilgeheimnisse

Fernab der Zivilisation, in sibirischen Dörfern, leben viele Menschen, die sich selbst versorgen und sich selbst heilen können. Dieses Wissen haben sie von ihren Eltern übernommen und die wiederum von ihren. So übertrugen sich die wedrussischen Praktiken bis in unsere heutige Zeit.

Die tiefe Verbundenheit mit der Natur half den Menschen seit jeher dabei, die kosmische Wahrheit zu erkennen und sich selbst zu erfahren. Sie haben ein tiefes Gespür für die Naturgesetze entwickelt und sehen sich selbst als einen Teil der Natur.

Die Natur hat einen reichen Vorrat, um uns Menschen zu helfen. Sie bietet uns Lebensmittel, Heilkräuter, Wasser, Kraftorte. Und wir haben so viel mit ihr gemein. Die Natur verändert sich ständig, genau wie der Mensch. Alles Leben folgt einem gewissen Rhythmus, dem Rhythmus der Verwandlung. Wenn dieser Fluss gestört wird, entstehen

Disharmonie, Blockaden und die daraus resultierenden Krankheiten.

Unsere Intuition schickt uns immer wieder Warnsignale, damit wir uns dem ständigen Wandel anvertrauen, aber diese werden oft überhört. Der menschliche Verstand seziert mit Vorliebe die Ganzheit und verliert sich in der Dualität: weiblich und männlich, Tag und Nacht, gut und böse, hell und dunkel ... Auf diese Weise erfährt der Verstand sich selbst, doch vergisst er dabei häufig, dass alle Gegensätze wie die zwei Seiten einer Medaille sind und zusammen eine Ganzheit ergeben. Im Zustand der Dualität vergleicht der Mensch alles miteinander und fällt Urteile. Dies aber entfernt ihn immer weiter von der Natur, die bei allen Gegensätzen Ganzheit in sich trägt. So leben viele Menschen nicht mehr nach den Naturgesetzen, sie handeln ausschließlich nach dem, was ihr Verstand ihnen vorgibt, und vergessen darüber, ihrer Intuition zu vertrauen, die sie auf den richtigen Weg bringen würde.

Die Sibirische Zeder

Die natürlichen Heilweisen der Wedrussen sind eng mit der Sibirischen Zeder verbunden, einem imposanten immergrünen Baum von bis zu 40 Metern Höhe, der in der sibirischen Taiga beheimatet ist und mehrere Hundert Jahre alt werden kann.

Für Wedrussen sind die Sibirischen Zedern nicht »nur« Bäume – sie speichern die Energie des gesamten Kosmos, enthalten heilende und reinigende Kräfte sowie essenzielle Nährstoffe. Besonders das aus den Zedernnüssen gewonnene Öl wurde schon vor Tausenden Jahren von den Schamanen zur Heilung verwendet. Auch in der Bibel wird

die Zeder wegen ihrer reinigenden und heilenden Kräfte mehr als 40-mal erwähnt.

In der Taiga, dem größten Waldgebiet der Erde, sind die Wurzeln der Sibirischen Zeder tief verankert und stehen mit anderen Bäumen im Austausch. Dies schafft eine besondere Synergie, die zahlreichen Pflanzen das Überleben ermöglicht. Die Luft ist angereichert mit Sauerstoff, dem Duft der Bäume und hoch antiseptischen Stoffen aus den Zedernadeln. Es heißt, dass Asthmatiker nach einem zweiwöchigen Aufenthalt in der Taiga plötzlich gesund sind.

Das Wesen der Bäume

Wedrussen wissen, dass alles Leben – auch das von uns Menschen – aus den Pflanzen hervorgeht. Diese Erfahrung ist tief in uns wie auch in der Welt der Pflanzen und ganz besonders in der Sibirischen Zeder verankert.

Wir müssen uns nur Zeit nehmen und einen Baum betrachten, dann stellen wir zahlreiche Ähnlichkeiten fest: Das Wurzelsystem gleicht unseren Fußsohlen, mit denen wir fest auf dem Boden stehen und dabei Energie von Mutter Erde aufnehmen. Der aufrechte Stamm ist wie unsere Wirbelsäule, und das Tannenkleid, das im Austausch mit der Luft, der Sonne und dem Kosmos steht, entspricht unserer geistigen Energie.

Aufgrund der Erdanziehungskraft versinkt das Wasser im Boden – der Baum aber verfügt über die Energie und ausgeprägte Kanäle, es bis weit hinauf in seine Krone zu leiten. Aus dem Wasser, den Mineralien und dem Licht erschafft der Baum alles, was er braucht, um zu überleben, und gibt Nährstoffe an seine Umgebung ab. Und nicht nur das: Über die Fotosynthese »atmet« der Baum Kohlendioxid ein und produziert unter Lichteinwirkung Sauerstoff, während wir Menschen Sauerstoff einatmen und

Kohlendioxid ausatmen. So existieren wir in einer natürlichen Wechselwirkung mit der Welt der Pflanzen. Und wie sie beziehen wir unsere wahre Kraft über das Licht.

Wenn wir barfuß laufen, unsere Chakren reinigen und meditieren, spüren wir den Fluss der Energie, ganz ähnlich, wie sie durch den Baum emporströmt.

Um die Energie fließen zu lassen, benötigen wir - auch wieder wie der Baum - Mineralien, Spurenelemente und Vitamine, insbesondere Magnesium, Vitamin C und Silizium sowie basische Mineralien. Da die lebensnotwendigen Stoffe in den ausgelaugten Böden oft nicht ausreichend vorhanden sind, greifen viele Menschen zu Nahrungsergänzungsmitteln. Doch der Körper kann die Inhaltsstoffe nur zum Teil aufnehmen, wenn sie aus dem Labor stammen. Auch hier helfen uns die Produkte der Sibirischen Zeder: Sie enthalten neben allen wichtigen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen auch Silizium, 19 Aminosäuren und 90 Prozent ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3, -6 und -9 in einem ausgewogenen Verhältnis.

Eine besondere Eigenschaft der Zeder ist es, die Energie des Kosmos in sich aufzunehmen und sie dann wieder abzugeben, wenn wir sie benötigen. Daher sind ihre Nüsse, das daraus gewonnene Öl und ihr Harz von so großer Bedeutung für unsere Gesundheit und unser inneres Gleichgewicht.



KAPITEL 1:

Krankheit und Heilung

Was uns Menschen von anderen Lebewesen unterscheidet, ist unser Bewusstsein. Wir sind in der Lage, frei und nicht nur aus unserem Instinkt heraus zu handeln und Zeuge unserer Gedanken und Gefühle zu sein. In uns sind großartige Anlagen, wie die Fähigkeit, bedingungslos zu lieben, Mitgefühl zu empfinden und schöpferisch tätig zu sein. Wir verfügen über Fantasie und sind multidimensional. Oft wachsen wir über uns selbst hinaus, streben nach Liebe und Harmonie.

Es ist wichtig, dass wir uns immer wieder bewusst machen, wie viele besondere Eigenschaften in uns stecken, gerade weil zahlreichen Menschen sich auf das Negative konzentrieren, die zerstörerische Kraft, eine im Innern herrschende Disharmonie. Doch ob wir nun gesund oder krank sind, glücklich oder unglücklich: Tief in uns sind wir immer vollkommen, auch wenn wir das zuweilen nicht erkennen.