

An (fast) jedem Morgen führe ich die folgende Übung durch, um meinen Körper nach dem Schlaf der Nacht für den kommenden Tag gründlich zu erfrischen. Ich mache diese Übung statt duschen, denn sie erfrischt mich mehr. Nur etwa einmal pro Woche dusche ich zum Haare Waschen. Diese Übung ist ein sinnliches Fest zur Feier meines neu erwachten Körpers.

Ich nenne diese Vorgänge **Übungen** und nicht Gewohnheiten, denn bei einer Übung bin ich mit Aufmerksamkeit anwesend und ich bemühe mich um ihre makellose Ausführung. Übungen sind optimierte Handlungsweisen, die ihren Zweck mit geringstem Aufwand erreichen. Angewohnheiten werden automatisch nach einem Auslösereiz ausgeführt, sind oft nicht optimiert, sondern sind meistens ohne eigene Entscheidung irgendwie übernommen und sind in diesem Sinne das Gegenteil von Übungen.

Wer diese Übung so wie ich durchführen will, der tut es selbstverständlich auf **eigene Verantwortung**. Er muss dafür auch seine eigene bisherige gleichartige Angewohnheit aufgeben, so lange er übt. Ich beschreibe hier, wie **ich** die Übung durchführe, zur Information – das ist alles. Für mich ist es egal, ob jemand anderes sie auch durchführt, oder ob ich der einzige Mensch bin, der es tut und der ihre Wohltaten genießen kann.

Die Zahlen der **Wiederholungen** sind so zu verstehen: Es gibt einen Punkt der **Sättigung** für jede Übung. Der ist erreicht, wenn der Körper genug hat und es ihm keine **Lust** mehr bereitet, sie durchzuführen. Dieser Punkt kann für jeden Menschen anders sein. Bei mir ist er normalerweise bei der angegebenen Zahl der Wiederholungen erreicht. Die Lust ist das Maß, das der Instinkt benutzt, um uns seine Weisheit zu lehren, damit wir unseren Körper gesund erhalten. Eine ‚Wiederholung‘ bezeichnet immer die Wiederholung der vollständigen Bewegung (hin und zurück). ‚Seitenwechsel‘ bezeichnet die vollständige Ersetzung von links durch rechts und umgekehrt.

Diese Übung im Bad ist meine – im wahrsten Sinne des Wortes – ‚**Gymnastik**‘, die Kunst der nackten Leibesübung. Sie beginnt, nachdem ich die Blase entleert habe.

Bei Bedarf entleere ich den **Darm** gleichzeitig, sonst nach dem Frühstück. Zur Darmentleerung ziehe ich beim Hinsetzen auf die Klobrille die Haut außerhalb der Sitzhöcker nach außen. Ich stelle die Fußspitzen senkrecht unterhalb der Knie dicht am Körper auf, hebe die Fersen an, lege die Ellenbogen innen von den Beckenknochen an die Bauchdecke und umfasse mit den Fingern die Kniescheiben. So erhalte ich eine Stellung, die dem ‚natürlichen‘ Hocken in der Natur, das Menschen seit ihrem Beginn auf Erden übten, gut ähnelt.

Die Erfrischungsübung hat sich bei mir seit 1977 aus einfachen Anfängen immer weiter entwickelt – und sie verändert sich allmählich immer noch weiter.

Im Jahre 1977 erfuhr ich von einem Schüler aus der Linie **Gurdjieffs** diese Waschübung: „Wasche die unteren Glieder der Extremitäten, den Nacken und die Körperöffnungen mit Wasser.“

Aus diesem einen Satz Gurdjieffs entwickelte sich bei mir im Verlauf einiger Monate und danach vieler Jahre die folgende **Erfrischungsübung**, die sich bei mir bewährt hat und sich ständig leicht verändert und weiter entwickelt. Sie ist die für mich optimierte, **kalibrierte Form**. Die persönliche Optimierung heißt ‚Kalibrierung‘ (von kalapodion, griechisch, Schusterleisten oder allgemeiner Größe, Anpassung).

Im Laufe der Jahre bekam ich von verschiedenen Seiten theoretische und praktische Bestätigungen dafür, dass diese Erfrischungsübung effektiv ist:

Ich las 1979 in einer **islamischen** Schrift die allgemeine Anweisung:

„Wenn Du fließendes Wasser hast, dann reinige Dich mit fließendem Wasser.

Wenn Du nur stehendes Wasser hast, dann reinige Dich mit stehendem Wasser.

Wenn Du auch kein stehendes Wasser hast, dann reinige Dich mit Sand.

Wenn Du auch keinen Sand hast, dann reinige Dich mit Geist.“

Hierbei übersetze ich das Wort ‚Geist‘ mit der ‚**Absicht** zur Reinigung und Erfrischung‘, während ich die gleichartigen Bewegungen (ohne Wasser oder ein anderes Medium) durchführe. Die gleiche Absicht habe ich natürlich auch, wenn ich mich mit Wasser wasche.

1982 bekam ich von George Buletza von der A.M.O.R.C. **Rosicrucian** University in San Jose, California, USA mehrere Jahrgänge der ‚Mindquest‘-Forschungsberichte überreicht. Wie war ich erstaunt und froh, als ich in einem die Darstellung der Körperzonen mit gemessenem elektrisch negativem Hautpotential fand.

(Mindquest Metaphysical Healing: A Scientific Demonstration Part2/5: Your Personal Healing Power by George Buletza Jr., Ph.D., F.R.C., Project Director–Research, page 7; published in: The Rosicrucian Digest 1977, page 19)

Sie sind identisch mit den zu waschenden Körperteilen. Die anderen Körperteile sind im Vergleich dazu elektrisch positiv (Die oberen Glieder der Extremitäten, der Rumpf ohne Nacken, der Hinterkopf. Die Spannungsdifferenzen sind um 1 – 10 mV).

1996 lernte ich durch Carlos Castaneda und Kylie Lundahl **Tensegrity** kennen. Durch das Massieren der Schwimmhäute der Finger (Tensegrity Video 1: 12 Basic Movements to Gather Energy and Promote Well-Being, Bewegung Nr. 4. ‚Das Reizen der Hautmembrane‘) und das der Füße (‚Mapping of the Body‘) erreicht man besondere Energie-Formen. Deren unerwünschte Energien werden durch das fließende Wasser fortgespült. Tensegrity hat mich zu vielen meiner Ergänzungen angeregt.

In der **Alchemie** ist Wasser das große Lösungsmittel. Es löst bei den materiellen Chemikern sehr viele chemische, materielle Stoffe auf, bei den Alchemikern zusätzlich noch - außer Schmutz – nicht-materielle Energien wie zum Beispiel die Energie der Erschöpfung. Es löst allerdings auch andere Energien, die am Körper sind. Deshalb erfrischt diese Waschübung mehr als ein gleich langes oder längeres Dusch- oder Vollbad, bei dem der gesamte Körper mit Wasser in Berührung kommt.

Entlang der Finger, Hände, Zehen und Füße laufen die Energiemeridiane der **Akupressur** (und der schriftlich länger überlieferten Akupunktur). Die Akupressur ist selbstverständlich die zuerst entdeckte Form gewesen.

Die **Ohren** sind energetisch gesehen zwei Abbilder des gesamten Körpers mit den Ohrfläppchen als Kopf und den härteren Erhöhungen, die an den Ohrmuscheln nach oben verlaufen als Rückgrat. Gleichartiges gilt für **Hände und Füße**. Die Anregung dieser Körperzonen regt den gesamten Körper an. An den Händen und Füßen, also den Fingern und Zehen und den Gelenken zu Unterarm und Unterschenkel sind die Meridiane konzentriert und leicht für Anregung erreichbar.

Außer diesen Meridianen gibt es noch viele weitere **Energiesysteme**, die mit diesen Übungen angeregt werden, z.B. das der Körperspannungen oder das der Schmerzrezeptoren.

So sind die hier beschriebenen Regionen entscheidend für Gesundheit und Energiefülle und Frische des Körpers. Viele der Übungen kann ich auch **im Laufe des Tages** ohne Wasser zur Erfrischung benutzen, zwischendurch, am Arbeitsplatz, unbemerkt durch andere.

Wenn es sich bei einer Übung anbietet, dehne ich die eine oder andere Muskelgruppe in die wohlige Spannung hinein.

Wenn eine Region des Körpers erfrischt ist, vergleiche ich ihre Wahrnehmungen oft mit denen der Regionen, die noch nicht erfrischt sind, um die Effektivität der Übung zu **kontrollieren**.

Die hier beschriebene jetzige Übung **von 2. bis einschließlich 7. am Wasserhahn dauert etwa 10 bis 15 Minuten, die gesamte Übung um die 30 Minuten.**

## Erfrischungsübung

- 1.1 Ich **rasiere** mich. Dabei gehe ich auf Zehenspitzen auf der Stelle mit gestreckten Beinen wie auf **Stelzen** und trainiere meine Beinmuskeln und mein Gleichgewicht. Das tue ich auch bei allen anderen dieser Übungen, bei denen es sich anbietet.
- 1.2 Ich nehme eine Haarbürste und lege sie vor mich auf den Fußboden. - Ich stehe etwas über schulterbreit, so dass die Knie schulterbreit auseinander sind und beuge mich vor mit gebeugten Beinen und stütze meine Handballen auf die Knie. Die Arme sind fast gerade, nicht ganz bis zum Anschlag, leicht nach außen gebeugt, um die Ellenbogengelenke nicht zu belasten. Ich mache mit dem weit nach hinten geneigten Kopf eine horizontale Achter- oder **Unendlichkeitszeichen**-Bewegung. Dadurch werden die Nackenmuskeln zwischen den Hinterkopfknochen und den Schulterknochen massiert. Ich führe die vollständige Hin- und Herbewegung 40mal durch.
- 1.3 Ich lasse meinen Oberkörper nach vorn sinken, während meine Beine ganz oder fast ganz gestreckt werden. Dann hängt mein Oberkörper für eine ganze Weile entspannt zur Erde herunter in der sogenannten ‚**Ur**‘-Stellung. Ich genieße das entspannte Hängen im Schwerfeld der Erde. Danach nehme ich die Haarbürste mit vielen dichtstehenden Borsten und **bürste meine Haare** zur Kopfmittle nach ‚oben‘. Erst mit einer Hand, dann mit der anderen führe ich die Bürste ganz um den Kopf herum. So wird das Gesicht für die nachfolgende Waschung 3.n von Haaren befreit. In den letzten Jahrzehnten haben sich als Modeerscheinung Haarbürsten mit wenigen Borsten durchgesetzt. Je mehr Borsten, umso besser ist die Massage der einzelnen Kopfhautzellen. Ich lege die Haarbürste wieder hin.
- 1.4 Ich knicke meine Knie nach vorn ein, weiter und weiter. Dadurch richtet sich mein Oberkörper langsam auf. Meine Handflächen und Fingerkuppen streifen an den Knien, Oberschenkeln und am ganzen Körper entlang nach oben, die Außenseite der Hände streift über die Wangen und die Schläfen, bis die Arme, Hände und Finger nach oben gestreckt sind. Meine Füße gehen auf den Zehenspitzen auf der Stelle. Ganz tief eingatmet halte ich den Atem mit offenem Kehlkopf und geweiteten Brustmuskeln an so lange es gut tut. (‚Der **Affenatem**‘) Dann senken sich meine Hände. Ich nehme die Haarbürste, kämme die Haare noch einmal ganz aus dem Gesicht und lege die Bürste an ihren Ort zurück.
- 2.1 Ich stelle den Wasserhahn des Waschbeckens so ein, dass er mit etwa **8 Milliliter pro Sekunde** läuft mit der Toleranz ‚x / 2‘, also ‚multipliziert oder geteilt durch 2‘, zwischen vier und 16 ml/s. 4 ml/s entsprechen etwa 250 ml pro Minute, 16 ml entsprechen etwa einem Liter pro Minute. Diese Menge ist zur Reinigung voll ausreichend. Mehr ist Verschwendung. (Als Mode hat sich eingebürgert, dass der Wasserstrahl aus dem Wasserhahn mit Luftblasen versetzt wird. Das funktioniert nur bei Verschwendung, worauf diese Mode angelegt ist. – ‚Luxus! - Noch mehr Luxus!‘) Die Temperatur des Wassers stelle ich so ein, dass sie mir angenehm ist, wenn die Möglichkeit dazu besteht. Sonst akzeptiere ich das was ist. Ich stehe dabei auf einem waschbaren Badeteppich. Die Seife dient zum Einen der verbesserten Reinigung, zum Anderen vermindert sie die Reibung zwischen den Hautflächen und erleichtert die Erfrischung.
- 2.2 Ich **seife** meine Hände ein.
- 2.3 Die **Hände reiben** gegeneinander und umeinander: Die linken Finger umfassen dabei die rechte lockere Faust von oben, drehen sich um sie, die rechte Faust öffnet sich, die linken Finger schließen sich zur lockeren Faust. – Seitenwechsel. - 10mal.
- 2.4 Die linken vier Finger umfassen mit abgespreiztem Daumen das rechte **Handgelenk** von oben. Durch Drehen des rechten Unterarms und des linken Handgelenks umfahren die linken Finger das Handgelenk nach außen um etwa 180° und reinigen es in einer Hin- und Zurück-Bewegung. – Viermal. – Seitenwechsel.

- 2.5 Die zu einem Schlauch gekrümmte rechte Hand mit der Daumenseite zur linken Hand umfasst den linken Daumen, der sich schraubend herauszieht und danach alle anderen linken **Finger** genauso. - Seitenwechsel. – Zweimal.
- 2.6 Die vier Finger der linken Hand legen sich von **außen** auf die **Schwimmhäute** der rechten Hand und streichen vor und zurück. – Viermal. – Seitenwechsel.
- 2.7 Die vier ausgestreckten Finger der linken Hand legen sich von **innen** an die **Schwimmhäute** der rechten Hand. Die linken Finger bewegen sich von den Fingerkuppen nach vorn, bis ihre Schwimmhäute mit denen der rechten Hand in Berührung sind. Dann streichen die rechten Finger gleichartig rückwärts, bis ihre Fingerkuppen die linken Schwimmhäute berühren. Dabei bewegt sich die rechte Daumenkuppe an der linken Daumenschwimmhaut. – Dasselbe rückwärts und Wiederholung viermal.
- 2.8 Die Fingernägel beider Hände **drücken die Schwimmhäute** der jeweils anderen Hand, ein kleiner Finger und ein Daumen bleiben außen und drücken dort auf das kleine Fingergelenk beziehungsweise auf den Daumenballen. Die Finger sind auseinander gespreizt. Mehrfach vergrößere und vermindere ich den Druck leicht. Dies ist eine sehr kompakte Stellung.
- 2.9 (Nur bei Bedarf lege ich die Kuppen von linkem kleinem Finger und Zeigefinger vor den Kuppen von Mittel- und Ringfinger zusammen und streiche mit ihnen in der hohlen rechten Handfläche vor und zurück, um fest sitzenden **Schmutz** zu entfernen. – Zehnmal. – Seitenwechsel.
- 2.10 Nur bei Bedarf streiche ich mit dem rechten Zeigefingernagel den **Schmutz** unter den Nägeln der linken Finger ab und reinige dann den rechten Zeigefingernagel. – Seitenwechsel.)
- 2.11 Eine weitere Variation: Ich krümme die vier Finger beider Hände, stelle die Unterarme um 180° gegeneinander, lege die ersten beiden Fingerglieder aneinander, schließe dann die Hände und streife die Finger beider Hände zwischen der Gegenhand und ihren Fingern hin und her.
- 2.12 Ich wasche die **Seife** von den Händen ab.
- 2.13 Ich erfrische meine **Unterarme**. Ich stehe schulterbreit. Ich halte meine rechte leicht nach außen gestreckte Hand mit geschlossenen Fingern unter den Wasserhahn und streiche mit der linken Hand an der Innenseite meines rechten Unterarms nach oben. Dabei fahren die drei mittleren Finger der linken Hand die leichte Vertiefung an der Innenseite des rechten Unterarms von der Mitte zwischen Daumen- und Handballen bis zur Ellenbogenbeuge empor. Dazu dreht sich der rechte Arm entgegen dem Uhrzeigersinn und die linke Ferse hebt sich vom Boden. Diese Bewegung bewegt den gesamten Körper.
- 2.14 Im Zurückfahren geht diese Bewegung über ihren Ausgangspunkt symmetrisch zur anderen Seite weiter, bis die drei rechten mittleren Finger in der linken Ellenbogenbeuge liegen und die rechte Ferse angehoben ist. - Ich wiederhole diese Bewegung bis zu insgesamt 10 Durchgängen. Dabei wird das fließende Wasser an der Innenseite beider Unterarme aufgetragen. (Diese Bewegung habe ich den Fliegen abgeschaut und für den Menschen kalibriert.)
- 2.15 Ich streife das Wasser von den Unterarmen wieder ab, damit sie nicht tropfen. Danach benetze ich mit den feuchten Händen auch die **Außenseiten** der Unterarme.
- 3.1 Ich beuge meinen Oberkörper vor und wasche mein **Gesicht**. Ich nehme Wasser in die Schale meiner beiden Hände und verreise es über mein Gesicht.
- 3.2 Ich lege den gekrümmten linken Daumen auf die linke Handfläche und schließe die Finger locker herum. Dann **reibe** ich vorsichtig und **zart** mehrmals mit dem Gelenk des Zeigefingers über den linken **Augapfel** hinter dem geschlossenen Lid. Ich wiederhole diese Übung mit rechts. Die Augäpfel sind sehr empfindlich und stehen bei unterschiedlichen Menschen unterschiedlich weit vor. Große Sorgfalt lege ich auf die

- Sanftheit der reibenden Drehbewegung. Bei dieser Bewegung hebe ich die Ellenbogen in die starke Spannung nach oben.
- 3.3 Mit den locker gestreckten Fingern beider Hände fahre ich nach unten außen über die Augen, beginnend mit den Ringfingern an der Vertiefung am Schnittpunkt von Nase und Stirn. Dabei **wischen** die Finger die verbrauchte Energie zusammen mit dem Wasser mehrfach nach unten außen weg.
  - 3.4 Die Zeigefingerkuppen streichen mehrmals an den Innenseiten der Augen von oben nach unten über die **Tränendrüsen**.
  - 3.5 Ich sammle in der Schale beider Handflächen Wasser. Ich halte die Nase hinein und ziehe das Wasser durch vorsichtiges Einatmen ein wenig in die Nase hinein, etwa ein bis zwei Zentimeter tief, so dass es noch nicht schmerzt. Ich hebe die Nase aus dem Wasser heraus, ziehe Luft durch das Wasser hinein und lasse es dann langsam hinausfließen. - Dann **schnaube** ich sanft meine Nase aus. – Eventuell einige Male Wiederholung.
  - 3.6 Ich benetze die linke Hand mit Wasser und streiche mit ihr über den **Nacken**. Ich wiederhole mit rechts. Ich streiche mit den Händen nacheinander einmal vorn über den Hals von oben nach unten.
  - 3.7 Ich lege die drei äußeren Finger (Mittel-, Ring- und kleiner Finger) beider Hände in die Handflächen, halte die Zeigefinger gekrümmt und lege die Daumenkuppen in die Beuge der zwei äußeren Zeigefingerglieder. Ich benetze diese beiden Finger und massiere beide **Ohrmuscheln** von außen und innen rauf und runter und massiere auch die Ohrläppchen gründlich zwischen Daumenkuppen und Zeigefingergliedern. Bei dieser Bewegung hebe ich die Ellenbogen in die starke Dehnung hinein.
  - 3.8 Mit den Zeigefingerkuppen gehe ich in die Ohrmuscheln und führe zarte Kreisbewegungen um ihr Zentrum herum aus. Dazu kreisen die Zeigefingerkuppen um ihr (äußeres) Fingergelenk als feststehendes Zentrum herum, indem ich mit den Händen und den Unterarmen entsprechend drehe und kreise. Dadurch wird das **Innere der Ohren** erfrischt. Das ist sehr effektiv. Ich lege Sorgfalt darauf, dass die Trommelfelle keinem großen Luftdruckunterschied ausgesetzt sind. Diese Bewegung übe ich mir langsam und mehrmals präzise und sehr **vorsichtig** ein.
- 4.1 Ich seife meine Hände reichlich ein, um die **Achselhöhlen, Geschlecht und Afterfurche** zu reinigen.
  - 4.2 Ich seife mit den rechten Fingerkuppen die linke Achselhöhle ein, mit den linken Fingerkuppen die rechte Achselhöhle.
  - 4.3 Ich seife mit den Händen mein Geschlecht ein.
  - 4.4 Ich seife mit der **Handkante** einer Hand die Afterfurche ein. Dazu hebe ich einen Oberschenkel an, horizontal nach vorn und um 45° nach außen gedreht und den Unterschenkel leicht nach außen gedreht. – Seitenwechsel.
  - 4.5 In derselben Reihenfolge befreie ich die vier Regionen nacheinander mit befeuchteten Händen wieder von der Seife. Dabei tropfen nur wenige Tropfen Wasser herunter. Ich übe bei dieser Übung das **Gleichgewicht**. Ich benutze absichtlich keinen Waschlappen oder andere Instrumente, denn der direkte Hautkontakt ist am natürlichsten.
- 5.1 Ich stelle den linken **Fuß** in das Waschbecken so, dass der Wasserstrahl ihn zuerst direkt erfrischt und danach nicht berührt, seife meine Hände ein und übertrage danach die Seife auf den Fuß.
  - 5.2 Meine rechten Finger umfassen schlauchartig den linken großen **Zeh** mit seinem Ballen und massieren ihn drehend 16mal. Dabei massieren die linke Daumenkuppe und die zwei äußeren Zeigefingerglieder die Seiten des kleinen Zehs viermal. Anschließend massieren sie die drei anderen Zehen hin zum großen Zeh jeweils viermal.

- 5.3 Anschließend gehen die linken Finger zum vierten Zeh und die rechten Finger zum zweiten Zeh und massieren sie gleichzeitig je viermal und gehen gleichzeitig nach links zu den fünften bzw. dritten Zehen und danach wieder nach rechts zurück, insgesamt zweimal hin und her.
- 5.4 Beide Hände fassen die Zehen an und drücken jeweils einen Zeh stark nach unten und danach stark nach oben, während sie die Nachbarzehen in die umgekehrte Richtung **biegen** – je viermal. So entsteht an den Zehen eine belebende, aktivierende Spannung. Vom großen Zeh beginnend geht diese Dehnung bis zum kleinen Zeh oder umgekehrt.
- 5.5 Ich umfasse mit dem Daumen der rechten Hand den Spann des linken Fußes und lege die anderen rechten Fingerkuppen auf die Sehne des großen Zehs an der Unterseite des Fußes. Ich umfasse gleichzeitig mit den Fingern der linken Hand alle Zehen und lege den linken Daumen körpernah an den Ballen des großen Zehs. Dann drücke ich mit der linken Hand **die Zehen stark nach unten** und wieder nach oben und drücke gleichzeitig stark mit den Fingerkuppen der rechten Hand die Sehne des großen Zehs. - Viermal Wiederholung.
- 5.6 Der linke Fuß hängt **entspannt** nach unten mit der aufgestellten Ferse im Waschbecken. Ich lege den Oberschenkel an die Vertiefung zwischen Brust und linker Schulter fest an. Ich umschließe mit dem linken Zeigefinger den kleinen Zeh und mit dem rechten Zeigefinger den großen Zeh. Beide Daumenkuppen drücken massierend von oben auf die zwei **Vertiefungen zwischen den** zweiten, dritten und vierten **Zehen** und danach auf die zwei äußeren Vertiefungen. Die anderen Fingerkuppen liegen an der Fußsohle. - 20mal.
- 5.7 Der linke Fuß hängt weiter entspannt nach unten. Die 8 Finger beider Hände legen sich mit einigem Abstand zwischen ihnen an der Fußsohle in die **Längsachse des Fußes** bis dicht an die Ferse, die rechten Finger vorn, die linken hinten. Die linke Daumenkuppe drückt einmal pro Sekunde auf das Fußgelenk des kleinen Zehs, die rechte Daumenkuppe drückt gleichartig auf das Fußgelenk des großen Zehs, so dass das Fußgewölbe hohl geformt wird. - 20mal Wiederholung. (Kalibrierung nach ‚Spiraldynamik‘)
- 5.8 Die beiden Daumenkuppen mit ihren Nägeln voreinander aufgesetzt drücken von oben auf das **Zentrum des Fußes**, die vier Mittelfinger- und Ringfingerkuppen mit ihren Nägeln voreinander aufgesetzt drücken von unten dagegen, einmal pro Sekunde. Es ist die Stelle, die der Handmitte entspricht, die also bei Massage das gleichartige Gefühl auslöst. Sie liegt neben der Sehne des dritten Zehs dort, wo die Fußhöhe, also der Abstand von Fußsohle und Fußspann noch gering ist. Sie kann sich im Lauf der Zeit leicht nach außen oder innen verschieben. Diese Stelle ist länger als breit. (Die ‚Handmitte‘ liegt zwischen drittem und viertem Finger.)
- 5.9 Die acht Fingernägel beider Hände kratzen schabend die **Hornhaut** unter dem Fuß am großen Zeh, am Zehenballen und an der Ferse (ohne dass die Nägel umknicken).
- 5.10 Der linke Fuß wird unter dem Wasserhahn **von Seife gereinigt**.
- 6.1 Ich stelle den rechten Standfuß nach außen gedreht auf wegen besserer Standfestigkeit. Ich lege den linken Fuß auf den entfernten Rand des Waschbeckens. Ich strecke das linke Bein und beuge dabei meinen Oberkörper gegen die Spannung schön weit nach vorn unten. Beide Daumnägel legen sich an das entspannte Unterschenkel-**Fußgelenk** vorn in der Mitte und bleiben dort. Die acht Finger legen sich mit ihren Nägeln an der schmalen Stelle unterhalb der Fußknöchel im Kreis herum. Die Fingernägel drücken massierend diese Stellen einmal pro Sekunde und wandern dabei bis zur **Achillessehne** und drücken insgesamt 20mal. Alternativ drücken die Außenseiten der gekrümmten Zeigefinger, die von den anderen Fingern gestützt werden, die Stelle unterhalb der Knöchel.
- 6.2 Ich streife mit den benetzten Händen den linken **Unterschenkel** nach oben und nach unten, beide Daumen und Zeigefinger gestreckt und leicht geöffnet, die anderen

sechs Finger gebeugt und zusammen gelegt. Die beiden Daumenkuppen können einander dabei an den schmalen Stellen der Unterschenkel berühren ebenso wie die Kuppen der beiden vierten und fünften Finger, denn die Finger umschließen den Unterschenkel.

Bei einer Auf-, Ab-Bewegung ist der linke Zeigefinger am Schienbein, bei der nächsten der rechte. Die drei Fingerkuppen beider Hände benetzen die Kniekehle, die Handflächen und Finger die Kniescheibe. Die Bewegung ist einige Male durchgehend, einige Male leicht ruffelnd. Zum Abschluss beuge ich den Unterschenkel ein wenig und drücke mit beiden Mittelfingern und Ringfingern die Mitte der **Kniekehle**. Die Daumen auf der Kniescheibe halten das Gegengewicht.

6.3 Während der Übungen 5. und 6. **spanne** ich mehrere Male mein **Gesicht** an: Ich ziehe die Mundwinkel weit nach außen, öffne den Mund weit und drücke meine **Augenlider fest** gegen die Augäpfel und strecke die Zunge weit nach außen vor. Dabei entsteht zwischen den Trommelfellen der Ohren eine sehr angenehme Vibration. Dies ist meine Variation der **Yoga-Übung** ‚der Löwe‘ (Simhasana).

6.4 Beim Erfrischen der Beine und eventuell auch schon vorher verspüre ich einen Gähnreiz. Ich gähne absichtlich viel. Dabei achte ich darauf, dass die Vibration am Gaumen am Schluss des **Gähnens** so intensiv wie möglich ist. Dann erfrischt das Gähnen am meisten. Denn die Vibration des Gähnens verbraucht energetische Schlacken. (Sie liegen eventuell in Form von Molekülen vor, die den Gähnreiz auslösen.)

7.1 Danach **Seitenwechsel** und Wiederholung aller Bewegungen ab 5.1.

8.1 Ich trockne meinen Körper danach nicht ab, sondern ich benutze die noch nicht getrocknete Feuchtigkeit zum Verdünnen und zum Aufstreichen der **EMA**, der ‚effektiven aktivierten Mikroorganismen‘. Diese Symbionten des Menschen verursachen einen sauren Schutzmantel auf der Körperhaut. Ich behandle meinen Körper mit EMA, um so seine Immunität zu stärken und auch um den möglichen Schweißgeruch durch Bakterienstoffwechsel zu vermindern: Ich sprühe aus einer Sprühflasche die EMA-Flüssigkeit auf einige Körperstellen und verreise sie von dort auf meinen ganzen Körper. Insgesamt verwende ich etwa 3 ml EMA pro Tag. Das sind etwa 25 bis 30 Sprühschübe à etwa 0,1 ml. Etwa vier Schübe in meinen Mund, einen auf die Stirn, je vier unter die Achselhöhlen links und rechts, 10 an und um das Geschlecht herum, fünf in die Afterfurche. Ich verreise die Feuchtigkeit von diesen Depots auf den ganzen Körper vorn und hinten (einschließlich der Ohren). So bekommen die besonders geruchsintensiven Zonen mehr EMA als die anderen. Die Kopfhare behandle ich nicht. Das ist eine intensive Übung zur **Ganzkörperbeweglichkeit**.

8.2 Ich bestreiche die Achselhöhlen einmal (oder bei Bedarf auch mehrere Male) mit **Alaunstein**, leicht mit Wasser benetzt. Die adstringierende und antiseptische Wirkung vermindert die Schweißabsonderung und die Geruchsbildung durch Bakterien sehr effektiv.

9.1 Ich creme mich nach Bedarf sparsam mit **Fettcreme** ein, vor allem die mit Seife behandelten Körperstellen, besonders die Hornhaut der Füße, eventuell auch die anderen Stellen.

9.2 Ich stelle mich über schulterbreit hin, die Fußzehen leicht nach innen. Ich deponiere etwas Fettcreme auf jede **Pobacke**, nehme ein paar Tropfen Wasser in jede Handfläche und verteile massierend die Fett-Wasser-Emulsion von den Oberschenkeln über die Sitzhügel bis hin zur Taille in 40 gegenläufigen Streifbewegungen der Hände, die linke Hand links nach oben, die rechte Hand rechts nach unten und umgekehrt, bei denen sich der ganze Körper mitbewegt. Die Knie

gehen dabei abwechselnd leicht vor und zurück. Das Wasser nehme ich, damit die Hände besser gleiten, um den Reibwiderstand der Haut zu vermindern.

9.3 Ich massiere erst auf oberem linkem Oberschenkel und linker Pobacke das Fett mit beiden Händen nacheinander aufklatschend und nach oben streichend in 40 deutlich vernehmbaren **Doppelklatschen** ein. Dabei bewegt sich der gesamte Körper entsprechend der vorigen Bewegung, aber doppelt so schnell. Danach klatsche ich genau so die rechte Pobacke. Das ist eine sehr wohltuende Massage, die diese beim Sitzen sehr beanspruchte Region straff erhält. Der ganze Körper schwingt um das Zentrum des Beckens herum.

10.1 Danach säubere ich das **Waschbecken** mit meinen Handflächen mit oder ohne Seife.

10.2 Nach Bedarf **schneide** ich die Zehen- oder Fingernägel.

10.3 Nach Bedarf versorge ich bedürftige Hautstellen mit ihren jeweiligen **Medikamenten**, z.B. Teebaumöl vorbeugend oder behandelnd gegen Pilzbefall und raue Haut, Myrrhentinktur gegen Zahnfleischentzündung.

10.4 Ich schlage mehrfach mit den Fersen der Füße abwechselnd gegen die Pobacken.

– Ende der Erfrischungsübung. -

Die Zähne putze ich nicht. Nach dieser Erfrischungsübung ziehe ich mich an und esse in großer Ruhe mein Frühstück. Frühestens einige Zeit danach, wenn der schöne Nachgeschmack verfliegt, putze ich meine Zähne.

Dann beginnt erfrischt und gestärkt die Arbeit des Tages.

**Im Laufe des Tages** alle paar Stunden wasche ich bei Erschöpfung die Hände 2.n und das Gesicht 3.n in so vielen Variationen, wie nötig und möglich ist. **2.3, 3.1 und 3.8** sind effektiv. Auch vor dem **Schlafengehen** erfrische ich mich etwas. Das Einschlafen ist dann angenehmer und auch die Träume können lebhafter werden.

---

## Mundhygiene

Die Zeit zum äußerst gründlichen **Zähneputzen** ist etwa eine gute Stunde nach der letzten Mahlzeit des Tages, wenn der Nachgeschmack der Speisen lange genug genossen wurde und verklungen ist, bevor ein saurer Geschmack entsteht. Dieses Zähneputzen zusammen mit gesunder Ernährung verhindert Karies oder Zahnfäule. Kariesbakterien (*Streptokokkus mutans*) verdauen Zucker (kurzkettige Kohlenhydrate), deren saures Endprodukt Milchsäure den Zahnschmelz auflöst und dadurch Karies auslöst. Karies ist die häufigste Erkrankung der Menschheit. Sie ist durch richtige, regelmäßige Mundhygiene bei fünf Minuten pro Tag und bei geringem Verbrauch von Zuckern mit langen Pausen dazwischen (damit der Speichel den Zahnschmelz remineralisieren kann) leicht verhinderbar. Das Zähneputzen besteht aus drei Einzelübungen mit Kurzkopfbürste, Interdentalbürste und Solobürste. Diese Übungen haben bei mir seit über 18 Jahren jegliche Karies verhindert:

1. Ich putze mit einer horizontal gehaltenen extraweichen **Kurzkopfbürste** und Zahncreme in leicht kreisender Bewegung die Außenseite der Zähne. Dabei setze ich die Borsten unter 30° bis 40° schräg zu den Zahnspitzen hin auf. Ich putze die Oberflächen mechanisch und verteile dabei den Zahncremeschaum zur Verminderung der Oberflächenspannung des Wassers. Die Innenseiten der Zähne putze ich mit möglichst senkrecht gehaltener Zahnbürste. Dabei putze ich jede Stelle der Zähne etwa fünf- bis zehnmal, nicht häufiger, damit sich die Zahnschmelzsubstanz nicht abschleift („Putzdefekte“). - Beim Putzen führe ich die Borsten auch in die Taschen zwischen Zahnhälsen, Zahnfleisch und Lippen, um diese Schleimhäute zu massieren. (Die heutige Auffassung einiger Mediziner ist, diese Massage sei ‚ohne Nutzen‘. Aber mein Körper empfindet Lust dabei, es erfrischt ihn und es tut ihm gut. Im Zweifelsfall höre ich auf meinen Milliarden Jahre erfahrenen Instinkt mit seiner Lust und seiner Frische. Sie werden heutzutage noch nicht gemessen. Ich nehme zwar die Meinung



anderer Menschen zur Kenntnis, folge ihr aber nur nach eingehender eigener Prüfung. Die Meinungen der Fachleute ändern sich alle paar Jahre oder Generationen, je nach den ‚Fortschritten‘ der immer noch unvollendeten Wissenschaft. Die Gesundheitswissenschaft ist nämlich keinesfalls abgeschlossen.)

Anschließend spüle ich den Mund leicht aus.

2. Ich putze die Zahnzwischenräume mit den passenden Interdentalbürsten (Zahnzwischenraumbürsten). Dabei ist die einmalige Vorbereitung das Wichtigste: Für jeden Zahnzwischenraum gibt es die passende Bürste. Ihr Kriterium ist: Sie geht ohne Kraftaufwand leicht hindurch, berührt mit ihren Borsten aber beide Zahnhälse. Ich übe mehrere Male aufmerksam, welche Bürste für welchen Zwischenraum zuständig ist – eventuell mache ich eine schematische Zeichnung von Ober- und Unterkiefer zur Erinnerung für die nächsten Male, bis ich es ohne Hilfsmittel erinnern kann. Nach etwa 10 bis 20 Tagen weiß es der Instinkt, denn ich habe ihn durch das Üben trainiert, und das sogenannte kinästhetische Gedächtnis für Körperstellungen und Bewegungen erinnert sich an die jeweiligen Körperstellungen und Bewegungen. Ich kann nach einiger Zeit die Bewegungen auch bei geschlossenen Augen millimetergenau durchführen. Ein erstaunlicher Effekt!

Jede Bürste wird ein bis dreimal hin- und hergeführt, um festsitzende organische Nahrungsrückstände zu lockern und zu lösen. Die besten Interdentalbürsten, die ich kenne (optimale Konstruktion: Einfachheit, Haltbarkeit, Borstenfestigkeit, Preis) sind von der schwedischen Firma TePe entwickelt worden. Nach guter Einübung hält ein solcher Bürstensatz etwa 4 bis 6 Monate täglicher Benutzung aus, vorher halten sie weniger lange, denn die sanfte Benutzung muss erst eingeübt werden.

Die Zahnzwischenraumbürsten gibt es seit den 1990er-Jahren. Die Zahnseide, die davor benutzt wurde, ist seitdem nicht mehr notwendig. Zahnhälse, die so dicht zusammenstehen, dass die feinste Interdentalbürste nicht mehr hineinpasst, sind sehr wenig Karies anfällig. In ihren Zwischenräumen lagert sich fast nichts ab. Es genügt, sie stattdessen mit einer Solobürste beidseitig zu behandeln.

4. Ich putze und massiere die Zahnhälse und Zahnfleischtaschen mit der **Solo-Zahnbürste**, eine kleine Bürste mit kreisförmigem Querschnitt, die gerade einen Zahnzwischenraum bedeckt. Jeden Zahnhals des Zahnzwischenraums putze ich etwa zwei- bis viermal senkrecht nach oben und unten. Ich wende dabei die Bürste um etwa 30° nach links und nach rechts. Die Links-Rechts-Wendungen sind in der halben Frequenz der Auf-Ab-Bewegungen, also für zwei Auf- und Ab-Bewegungen eine Wendung.

Ich beginne irgendwo außen oder innen vom Gebiss, in der Mitte oder an der Seite und putze dann nach links oder rechts weiter. Es gibt hier sehr viele Variationsmöglichkeiten. Ich achte darauf, dass diese Angewohnheit breit und flexibel angelegt ist und viel Raum für spontanes Entscheiden bietet. So übe ich mir ‚universelle‘ Angewohnheiten ein. Wenn ich Zeit dafür habe, verlängere ich diese sehr angenehme Zahnfleischmassage auf viele Minuten.

5. Nach Bedarf benutze ich einen ‚**Scaler**‘ (von scale, englisch, Zahnstein), einen Zahnsteinabschäler, um Zahnstein, der sich vor allem innen an den zwei unteren Frontzähnen bilden kann, alle ein bis drei Monate zu entfernen. Auf der Innenseite dieser Zähne liegen einige der Speicheldrüsen, deren Exkret den **Zahnstein** erzeugt. Dieses Entfernen muss sehr vorsichtig gemacht werden, weil das zahnärztliche Instrument aus Metall ist und sehr scharf ist. Ich führe den langen Griff des Instruments mit beiden Händen vor dem Spiegel.

Ich fasse mit meiner Haupthand den Griff unten wie einen Schreibstift mit drei Fingern: Ich fasse ihn zwischen Daumenkuppe und Zeigefingerkuppe und lege die Kuppen seitlich an das mittlere Mittelfingerglied. Die Mittelfingerkuppe stütze ich auf der Schneidfläche eines unteren Frontzahns ab. Mit den drei entsprechenden Fingern der Nebenhand führe ich den Scaler an seinem oberen Ende und kann so sehr feine Bewegungen reproduzierbar ausführen. Ich schabe auf der Innenseite der unteren beiden Frontzähne den Zahnstein mit der Breitseite des Scalers vom Zahnfleisch aus

zur Schneidfläche hin ab, langsam und sorgfältig und mit geringem Druck. Ich prüfe mit der Zunge immer wieder den Fortschritt. Nach Bedarf behandle ich so auch die anderen Zähne ein wenig.

Im Zweifelsfall nehme ich eher zu wenig weg und korrigiere dann am nächsten Tag noch einmal.

6. Danach streiche ich mit einem farblosen Lippenstift ein wenig **Lippenpomade** auf meine Lippen ein, damit sie nicht verspröden.
7. Danach trinke ich mehrere Schlucke Wasser mit Multivitamintrunk und mit **Vitamin C**, um den Mund anzufeuchten.