

# Maria Holl

## Tinnitus lindern - und zur Ruhe finden

Reading excerpt  
[Tinnitus lindern - und zur Ruhe finden](#)  
of [Maria Holl](#)  
Publisher: Kamphausen Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b19867>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)  
<http://www.narayana-verlag.com>



<b>Den Körper neu entdecken</b>	
Vorwort von Dr. med. Eberhard Biesinger	9
<b>Begleitung auf dem eigenen Weg der Linderung</b>	
Vorwort von Dr. med. Herbert Philipps	10
<b>Dies vorweg</b>	12
<b>Einleitung</b>	15
Für wen ist das Buch geeignet?	15
Wie wirken die Übungen?	16
Wie benutzen Sie das Buch?	18
<b>LEKTION 1</b>	21
Ausschütteln von Beinen und Füßen	22
Der richtige Atem	22
Massage der Knie	24
Ausatmen mit Hilfe der Handschale	25
Massage der Füße	25
Verlängern der kleinen Zehen	26
<b>LEKTION 2</b>	28
Füße mit dem Druck des Fußbodens massieren	29
Das Fühlen zurückerobern Teil 1	32
Das Fußgelenk lockern	33
Beinübung für den Kreislauf	34
Verlängern aller zehn Zehen	36
<b>LEKTION 3</b>	39
Den Körper wahrnehmen	39
Das Fühlen zurückerobern Teil 2	41
Lockern des Kniegelenks	43
Lockern des Hüftgelenks	44
Schwindel und Kribbeln um den Mund beheben	46
Pfahlwurzeln aus den Füßen wachsen lassen	47

LEKTION 4	50
Ausdruck von Wut	51
Lockern des Beckens	53
Die Wärme des Körpers aktivieren	55
Das Becken und die Leisten massieren	56
Die Hüftgelenke massieren	57
Das Becken mit einem Tuch auswischen	59
Der rosa Atem	60
LEKTION 5	61
Das Stampfen	61
Lockern der Beine	62
Dehnübung des Körpers Teil 1	66
Das Becken und die Leisten mit einem Tuch auswischen	68
Die Beine werden zu Lichtröhren	69
LEKTION 6	71
Mit einem Display arbeiten	71
Umgang mit negativen Gefühlen	72
Dehnübung des Körpers Teil 2	73
Sitzknochen und Steißbein verwurzeln	78
LEKTION 7	82
Der innere Heiler	83
Bewegung der Arme	85
Bewegung und Massage der Hände	86
Die Finger wachsen lassen	87
Die Arme wachsen lassen	89
Die eigene Wut ausdrücken	91
LEKTION 8	93
Räkeln wie eine Katze	94
Haareraufen	95
Umgang mit Resignation	96
Auswischen des Knies und Dehnen der Kniekehle	98
Punkt unter dem Knie	99
Abschlussübung	100

LEKTION 9	101
Schultern bewegen und massieren	103
Die Außenseite des Brustkorbes massieren	106
Visualisationsübung im Liegen	107
Die fließenden Schulterblätter	108
LEKTION 10	109
Tanzen mit der ganzen Sohle	110
Massage des Gesichtes, der Haare und der Kopfhaut	111
Den inneren Schrei hörbar machen	114
Innere Übungen für das Gesicht	116
Das Entspannen der Zunge	118
LEKTION 11	120
Massage von Augen, Schläfen und Jochbein	121
Massage der Ohren	123
Das Verlängern der Ohrläppchen	123
Mit den inneren Augen heilen	124
LEKTION 12	126
Licht heilt unser Ohr	127
Sonne- und Mondübung	128
Nachwort	130
Danksagung	133
Literaturempfehlungen	134
Über die Autorin	136

Vorwort:

# Den Körper neu entdecken

Mit dem vorliegenden Buch beschreibt Frau Maria Holl einen Meilenstein der Tinnitus-Therapie: die Wiederentdeckung des Körperlichen.

Tinnitus ist ein „Kopfgeräusch“ und führt in den meisten Fällen dazu, dass die Betroffenen ihren Körper und insbesondere ihre Gefühlswelt vergessen. Sie sind sehr stark auf das Wahrnehmen des Tinnitus fixiert, von Wahrnehmungen und Emotionen aus dem Körper dissoziiert oder sogar abgespalten. Dies führt in einen schrecklichen Teufelskreis, da die Betroffenen mit der Zeit den Bezug zu sich selbst verlieren. Ängste und Depressionen sind häufig die Folgen.

Mit den Übungen von Frau Holl wird die Verbindung zwischen dem Kopf und dem vergessenen Körper wiederhergestellt.

Dabei ist es bemerkenswert, dass sie sensibel genug vorgeht, dass sich auch stark betroffene Patientinnen und Patienten auf den Weg der Wiederentdeckung ihres Körpers und vor allem ihrer gesunden Emotionen begeben können.

Erst wenn dieser Weg beschritten ist, kann eine Loslösung von der Wahrnehmung des Tinnitus möglich werden!

*Dr. med. Eberhard Biesinger*



Maria Holl

[Tinnitus lindern - und zur Ruhe finden](#)  
Ein Selbsthilfeprogramm

100 pages, pb  
publication 2015



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)