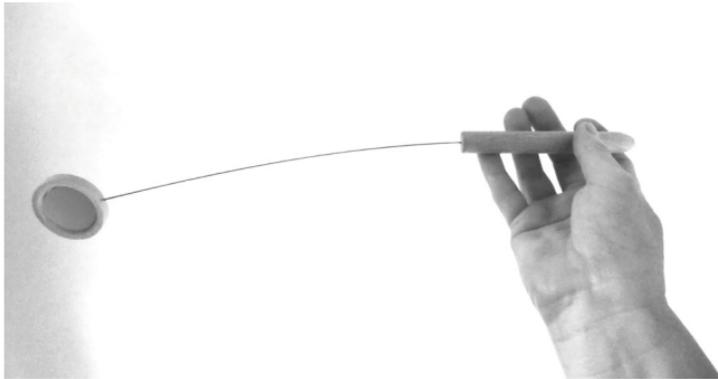


Praxis

Handhabung



Auf obigem Foto halte ich Einhandrute in der rechten Hand. Dies ist die Standardhaltung. Die Rute sollte nicht zu fest umklammert werden und schon gar nicht im Faustgriff gehalten werden. Wenn Sie noch keine bevorzugte Haltung haben, dann halten Sie die Rute am besten genauso, wie Sie es auf obigem Bild sehen können.



Hier sehen Sie den Quergriff, welcher oft bei Resonanz-Prüfhaltungen am eigenen Körper angewandt wird.

Achten Sie bitte darauf, dass Sie nicht mit den Fingern den Federstahl berühren. Halten Sie während des gesamten Rutenvorgangs genauen Blickkontakt zum Sensor der Einhandrute. Dr. Anton Stangl spricht von einem unsichtbaren feinen Laserstrahl zwischen Auge und Sensorkopf. Ich habe die Feststellung gemacht, dass sobald ich meine Augen vom Sensorkopf abwende, die Schwingung in unkontrolliertes Kreisen übergeht.

Die Haltung ist locker und die Muskulatur wird nur soweit angespannt, wie es nötig ist um die Rute zu halten. Schließen Sie die Hand nicht weiter wie auf obigem Bild gezeigt. Damit geben

Sie den Fingern die Möglichkeit die ultrafeinen Muskelimpulse zu übertragen.

Halten Sie die Einhandrute ganz ruhig in der Hand, aber halten Sie sie nicht fest. Zu Beginn der Mutung muss der Sensorkopf ruhig in der Luft »stehen«, aber nicht wie einbetoniert! Denn dann halten Sie die fest und verhindern damit das Einsetzen der Rutenschwingung.

Diese Ruhe darf keinesfalls durch verstärkte Willensbemühungen zustande kommen, welche sofort mit erhöhter Spannung oder gar Verkrampfung der haltenden Muskulatur einherginge.

Der zum Ruten nötige lockere und spannungsfreie Zustand darf sich nicht nur auf die Hand beschränken, sondern sollte in ganzen Körper, vor allem in den Schultern, Nacken, Oberkörper, Hüftgelenk und in den nicht durchgedrückten Knien vorhanden sein. Verdrehen Sie keinesfalls den Körper und vor allem ... atmen Sie weiter.

Es ist besser beim Ruten zu stehen, da man im Sitzen leicht verleitet wird, die Rute falsch zu halten oder den Ellenbogen aufzustützen, was vermieden werden sollte. Ich bevorzuge es, den Rutenarm nicht an den Körper zu drücken. Andere Radiästheten raten genau *dazu*. Welche Haltung Sie bevorzugen, sei Ihnen überlassen, wobei ein