

Spermiogramm

Tools zur Verbesserung des
Spermiogramms



Sonnen.Kinder.Leicht

www.sonnenkinderleicht.at

Fakten zum Spermogramm

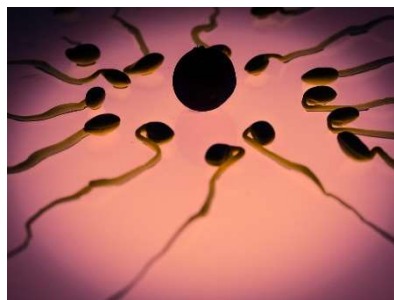
Ein Spermogramm gibt Aufschluss über die Zeugungsfähigkeit zu genau dem Zeitpunkt, an dem es abgegeben bzw. ausgewertet wird. Dabei werden drei Faktoren berücksichtigt:

- Anzahl der Spermien
- Qualität/Form
- Beweglichkeit

Sperma ist nichts anderes als Energie. Energie kann zum Fließen gebracht werden. Das Spermogramm verändert sich ständig und auch sehr schnell. Daher sind Maßnahmen zur Verbesserung der Spermaqualität relativ schnell zu bemerken.

Die folgenden Tools sind hilfreich, um die Spermaqualität zu verbessern. Prinzipiell ist alles, was zur Entspannung beiträgt, auch gut für die Qualität der Spermien.

Eines sei noch gesagt: Das Spermogramm wird unter sehr unnatürlichen Bedingungen gemacht. Natürlich ist hier Druck und Stress im Spiel. Deshalb: Lasst euch von einem schlechten Spermogramm nicht unterkriegen. Es ist eine Momentaufnahme.

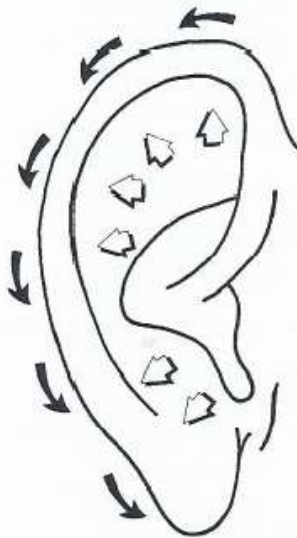


Ohrenenergie – Tool 1

Ohren sind wie Antennen, die Energie in den Körper bringen.

Ablauf:

- Beide Ohren werden von innen nach außen und von oben beginnend langsam ausgestrichen bzw. massiert

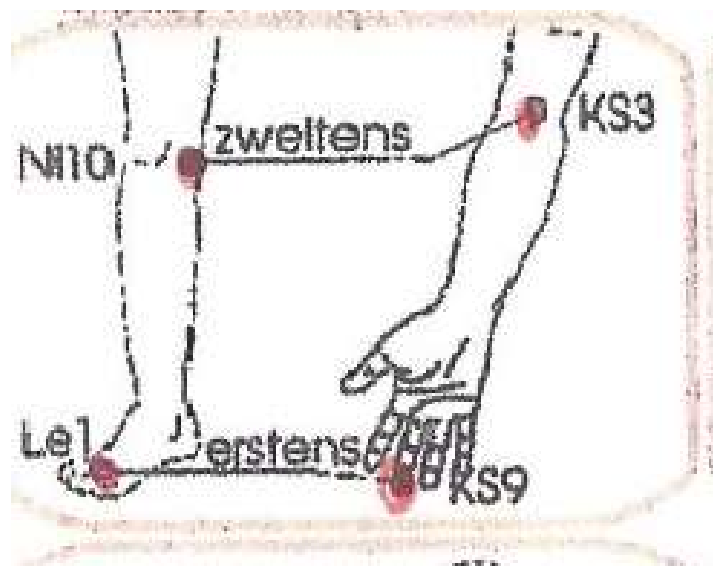


Akupressurpunkte – Tool 2

Die Akupressur ist wie die Akupunktur ein Behandlungsverfahren, das aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kommt. Im Gegensatz zur Akupunktur setzt man keine Nadeln ein, sondern drückt mit den Fingern an bestimmte Punkte des Körpers, um Reizpunkte zu aktivieren. Durch eine Druckmassage mithilfe der Fingerkuppen können bestimmte Punkte auf den Energiebahnen Blockaden lösen und den Energiefluss aktivieren.

Ablauf

Halte zuerst beide Punkte-Kombinationen auf der einen Seite. Gehe erst dann zur zweiten Seite. Ob du auf der rechten oder linken Seite beginnst, ist ganz egal.



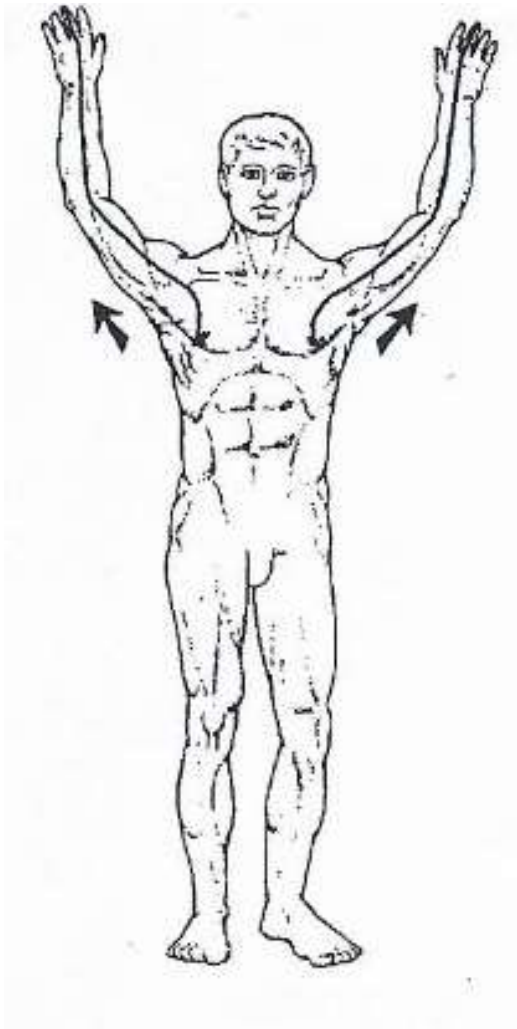
Meridiane – Tool 3

Meridiane sind wie Kanäle, die den Körper durchziehen und in denen Lebensenergie fließt. Meridiane verlaufen immer beidseitig und sind Teil der TCM.

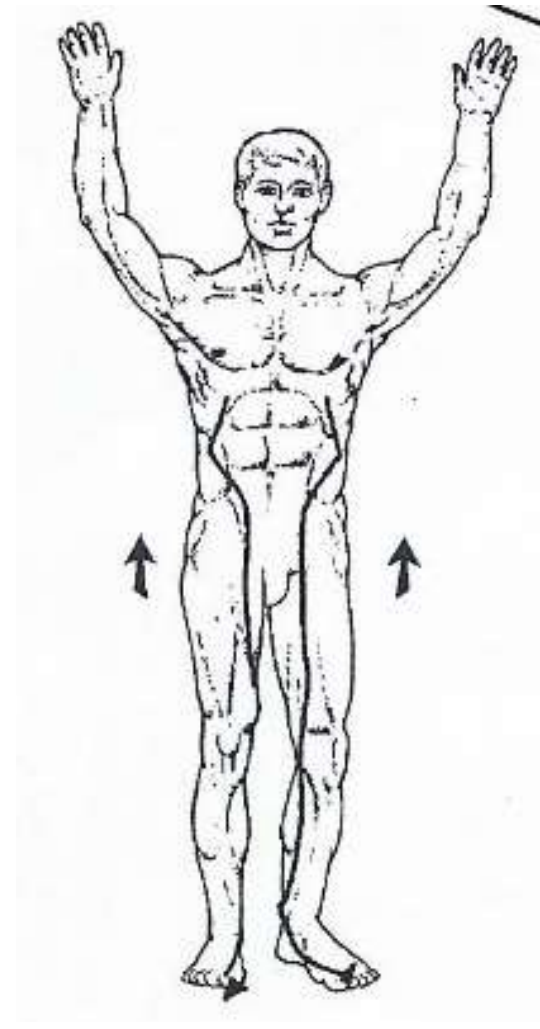
Ablauf: Bewege deine Hand entlang des Meridians.

Wiederhole ca. 10 x pro Seite.

Kreislauf-Sexus Meridian



Leber Meridian



Meridiane – Tool 4

**Wie sind die Erfahrungen der eigenen Kindheit? Rolle als Vater?
Verantwortung als Papa? Vorbilder?**

Vervollständige die Sätze für dich (gedanklich oder schriftlich):

Beispiele: Ich kann Kinder zeugen. Ich kann Vater werden. Ich kann
eine Familie gründen.

Ich darf...

Ich kann...

Ich will...

Ich erlaube es mir...

Ich bin fähig...

Es ist gut für mich...

Es ist gut für andere...

Meridiane – Tool 5

Hast du eine Narbe?

Ablauf:

Ziehe diese Bewegungen über deiner Narbe in alle Richtungen. Du kannst auch deine Partnerin bitten, dies zu tun.

Ziehe relativ schnell und mit ein wenig Abstand (ca. 10 cm). Ich empfehle dir, über jeder Narbe ca. 50 x die 8er zu ziehen.



Farbbalance – Tool 6

Dies ist eine tolle Möglichkeit, um einen Konflikt zu lösen, die eigenen Körperenergien auszugleichen und das Spermiogramm zu verbessern.

Holz = grün

Feuer = rot

Erde = gelb

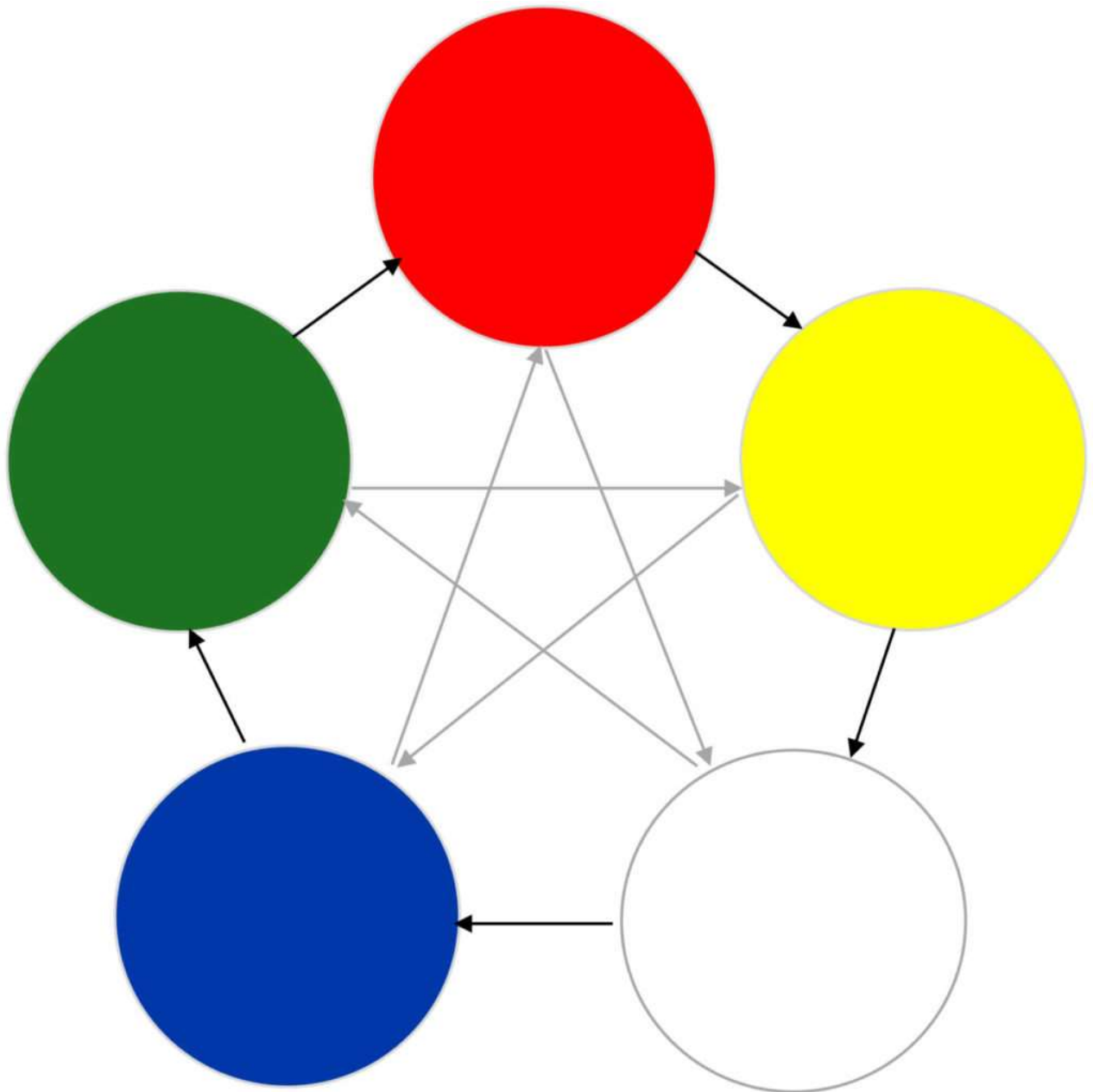
Metall = weiß

Wasser = blau

Ablauf:

- Lege eine Hand oberhalb des Nackens auf den Kopf.
- Die andere Hand legst du auf deine Stirn.
- Wähle nun eine Farbe aus den fünf chinesischen Elementen aus und sieh sie an, solange es sich gut anfühlt.
- Gehe zur nächsten und nächsten Farbe, bis zu wieder bei der ersten Farbe angelangt bist.

- Starte dann wieder bei einer Farbe und überspringe immer eine Farbe (folge den inneren Pfeilen).



Weitere Möglichkeiten zur Verbesserung des Spermioграмms sind
beispielsweise:

Akupunktur, Cranio Sacral, Ernährung, Nährstoffe

Alles Gute und viel Erfolg!

Manuela & Daniela