



CREATIVE CHANGE
WORKS

ReShape Flow

—

Haut Teil 2

RETROSPEKTIVE

Was hat sich seit Beginn von ReShape Flow
Haut für dich verändert in

- Deinem Körperempfinden?
- Deinem Hautbild?
- Deinem Umgang mit deiner Haut?



WIE FUNKTIONIERT HAUT?

AUFBAU:

HAUT (AUßEN)

Die Haut besteht aus 3 Schichten –der Oberhaut, der Lederhaut und der Unterhaut.

Die **Oberhaut** ist die oberste Schicht und damit die unmittelbare Verbindung zum Außen. Diese Hautschicht besteht aus Hornschüppchen, die ineinander gelagert sind.

Die **Lederhaut** ist eine gut durchblutete, mit Lymphbahnen und Nerven durchzogene Schicht, die die Versorgung der Haut mit Nährstoffen sicher stellt.

Die **Unterhaut** ist die Fettreiche Schicht der Haut, welche die Aufpolsterung der Haut erzeugt. Sie ist stark dehnbar und ist von Lymphbahnen, Blutgefäßen und Schweißdrüsen durchzogen. In ihr liegen auch die Haarwurzeln mit den Talgdrüsen, welche die für die Fattung der Haut zuständig ist. An Händen und Füßen befinden sich daher auch übrigens deutlich weniger Talgdrüsen.

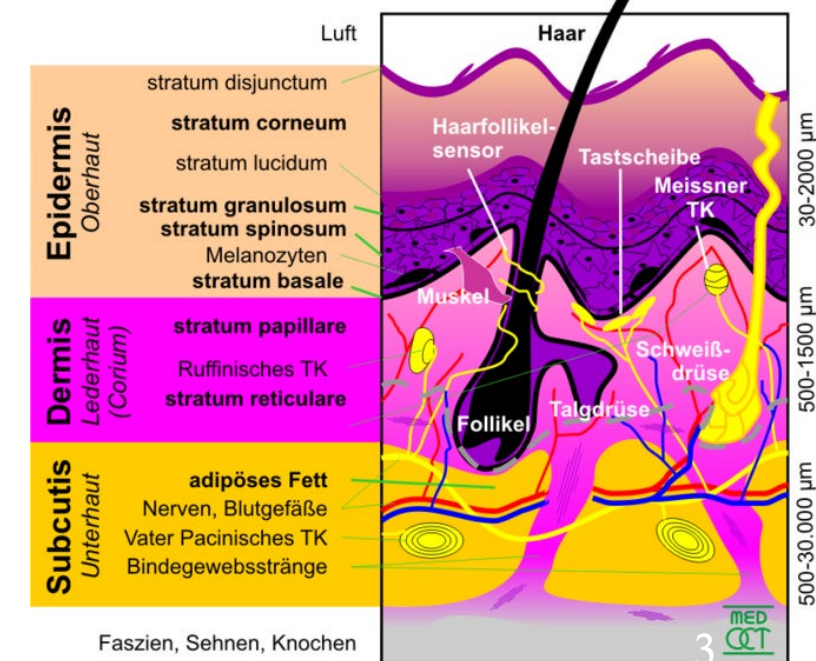
Das Lymphsystem sorgt in den Hautschichten für den Abtransport Flüssigkeit und Proteinen aus den Zellzwischenräumen.

Das Blutsystem sorgt für die Versorgung der Haut mit Nährstoffen und Sauerstoff, sowie dem Abtransport von Stoffwechselprodukten.

Das Nervensystem ist in zwei Funktionen gegliedert: Das Autonome Nervensystem sorgt für die Funktion der Hautstruktur z.B. Muskulatur und Gefäßfunktionen. Die sensorischen Nerven sind für die Wahrnehmung der Einwirkungen auf auf die Haut zuständig.

Unsere Haut erneuert sich ca. alle 28 Tage komplett.

Die Hauptbausteine unserer Haut sind Kollagen (bis zu 80%), Elastin und Hyaluronsäure, welche Wasser in der Haut bindet.





AUFBAU:

Faszien (Innen)

Die Faszien sind ebenso wie unsere „äußere Haut“ von Lymphbahnen durchzogen. Sie verbinden alle Körperstrukturen miteinander und haben je nach Aufgabe eine andere Elastizität. Ihre Grundbausteine sind ebenso Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure.

Faszien sind in der Lage Wasser und Fett zu speichern.

Sie werden je nach Nutzen (Bewegung) geformt. Die oberflächlichen Faszien (in der Unterhaut) sind elastischer, als die Faszienstrukturen der Organe (Dura – Hirnhäute, Brustfell – Lunge oder Herzbeutel) oder der Muskeln und Knochenstrukturen.

Schleimhäute (Innen)

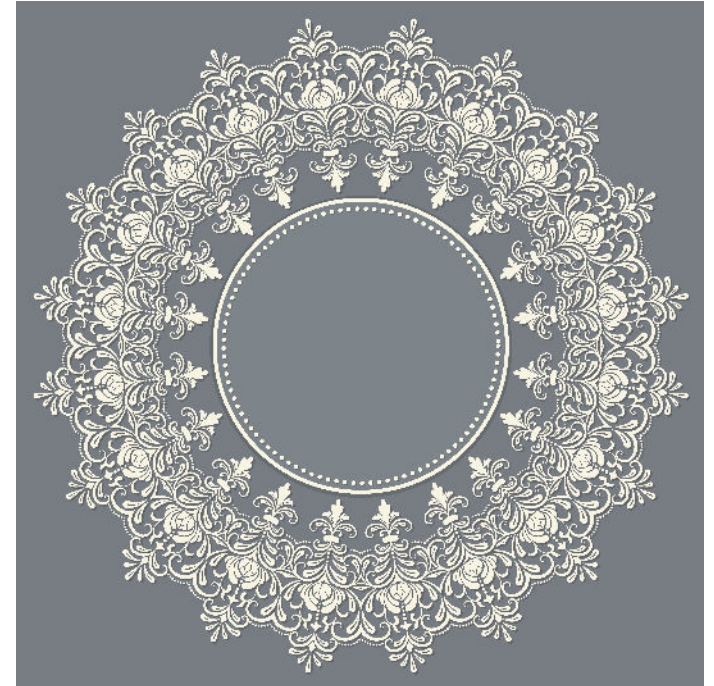
Im Gegensatz zur äußeren Haut besitzt Schleimhaut keine äußere Hornschicht, ist dafür aber mit Drüsen durchzogen, welche der Funktion des jeweiligen Organs, entsprechende Sekrete absondert und so der ein Bestandteil der Grundfunktion ist.

HAUTPROBLEME – AUS DER BALANCE

Hautproblematiken zeigen sich häufig relativ schnell, wenn wir aus der Balance kommen – und dies häufig in Verbindung zu psychisch-seelischem Ungleichgewicht.

Ursächliche Muster bei Hautproblemen sind z.B.

- Stress jeder Art
- Unterversorgung (körperlich, emotional, mental, spirituell)
- Abgrenzungsprobleme (körperlich, emotional, mental, spirituell)
- Mangelnde Achtsamkeit im Umgang innerlich wie äußerlich (körperlich, emotional, mental, spirituell)



TO DO TEIL 2: THEMENBEARBEITUNG

Wo hast du Probleme mit deiner Haut?

- Überprüfe die Grundenergie der Haut zu der Thematik und löse die Strukturen, die sich dazu zeigen auf.
- Die Haut fungiert als Verbindungsorgan zwischen außen und innen, zwischen dem inneren eines Organs und den angrenzenden Körperstrukturen. Es gibt darin Zwischenräume (körperlich im interzellulären Raum, zwischen verschiedenen Energieschichten auf der energetischen Ebenen). Löse in diesen Zwischenräumen Platten, Antis, Wolken und Sümpfe, sowie Emotionale auf (und natürlich alles, was sich noch zeigt).
- In allen Verbindungsstrukturen der Energie schwingt die Energie in 8er-Schwingungen. Nimm wahr, wie in Bezug auf die Grundenergie der Haut in den verschiedenen Chakrenbereichen die 8er Schwingungen zirkuliert.
 - Ist der energetische Mittelpunkt in der 8er-Schwingung mittig?
 - Fließt die Energie in der 8er-Dynamik harmonisch?

Bewege ihn mit deinem Bewusstsein in die Mitte und raste ihn dort ein. Löse die Strukturen, die sich dazu zeigen auf.

- Überprüfe dann jeweils inwieweit die 8er-Schwingung auch zwischen dem jeweiligen Chakra und dem 2. Chakra zum Thema Haut harmonisch ist und bearbeite die 8er-Schwingung ebenfalls wie oben.

