

Autogenes Training

Von J. H. Schulz aus der Hypnose entwickelte Entspannungstechnik. Durch das bewusste Empfinden von Schwere, Temperatur, Atmung und Herztätigkeit wird der Körper entspannt und die Trennwand zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein durchlässiger. Auch hier sehen sie wieder das taoistische Prinzip. Bewusstsein (Yang) schwingt ins Unterbewusste (Yin). Über die körperliche (Yang) Entspannung können Sie dann mit persönlichen Formeln auch die seelischen (Yin) Spannungen mildern oder auflösen. Dies alles kann – fachlich angeleitet und regelmäßig geübt (3 x 5 Minuten pro Tag) das körperliche und seelische Wohlbefinden deutlich positiv beeinflussen.

Trancereise + Visualisierungsübungen

Die Trance ist ein Zustand zwischen wachem Bewusstsein und Unterbewusstsein, wie wir es aus der Hypnose und dem Autogenen Training kennen. Im EEG erkennt man so genannte Alphawellen und ist vergleichbar mit dem so genannten „Dösen“. Das bedeutet sie sind in diesem etwas „entfernt“ von der Realität aber ganz bei sich. In diesem veränderten Bewusstseinszustand ist es am Besten möglich, Suggestionen anzunehmen oder mit der Seele auf Reisen zu gehen. Trancereisen sind geführte Meditationen in einem leichten bis mittleren Trancezustand. Sie werden von einer Stimme geführt und begleitet um auf Reisen zu gehen, die ganz bestimmte aber unterschiedliche Aufgaben haben können. Trancereisen gibt es auch in guter Qualität auf CDs zu den verschiedensten Themen. Schlaf, Raucherentwöhnung, Abnehmen, Allergie, Entspannung, Angst....

Ähnlich funktionieren Visualisierungsübungen. Diese wurden vor allem zur unterstützenden Krebsbehandlung von Simonton entwickelt. Visualisierungsübungen und Imaginationstechniken sind Verfahren durch die Sie mit Hilfe ihrer bildlichen Vorstellungskraft ihren Heilungsverlauf aktiv beeinflussen können. Menschen stellen sich Ereignisse bildlich vor, die sie herbeisehnen. Wenn wir uns ein Vorstellungsbild machen, so sagen wir damit immer auch etwas über unsere Wünsche aus. Und wenn wir diese Aussage oft genug wiederholen, wird sie zu der festen Erwartung, dass unsere Wünsche verwirklicht werden. Auf Grund dieser positiven Erwartung beginnen wir, auf eine Weise zu handeln, die der Verwirklichung des Gewünschten förderlich ist. (ähnlich der „Selbsterfüllenden Prophezeiung“). Sie lernen dabei die Möglichkeit ihrer Heilung in ihren Gedanken zu festigen.

Gute Hypnose CDs zu verschiedenen Themen (Abnehmen, Raucherentwöhnung, Schlafprobleme, Entspannung, Depression, Schmerzen etc.) können sie über die Praxis bestellen. Lassen sie sich beraten. Ebenso können sie von mir entwickelte Visualisierungsübungen für Krebspatienten bestellen.