



Entspannung lernen:
Ein **7-Wochen-Intensiv-Kurs** zur **Progressiven Muskelentspannung** zum hören!

Das LICHT der Entspannung

PROLOG

Wie gut kennst du deinen eigenen Körper?

Wie leicht fällt es dir, in die Ruhe und Entspannung zu kommen?

Weißt Du noch, wie es sich genau anfühlt, wenn Dein Körper müde wird?

Achten wir überhaupt noch im Einzelnen darauf?

Achten wir überhaupt noch im Einzelnen auf die Sprache unseres Körpers?

Lerne, Deinem Körper wieder zuzuhören, ihn zu verstehen, denn unser Körper hat uns vieles zu sagen. Höre wieder hin, wenn unsere Gedanken mit der einhergehenden Müdigkeit beginnen, abzuschweifen und die Geräusche im Außen immer weiter entfernt zu klingen scheinen. Achte wieder auf Dein Gefühl der Leichtigkeit oder der Schwere, dass sich einstellt, wenn unser Körper langsam in den Schlaf gleitet.

Viele unserer körperlichen Reaktionen sind uns im Laufe unseres Lebens so selbstverständlich geworden, dass sich ein normaler Automatismus eingestellt hat und wir vergessen haben, welche Gefühle im Einzelnen damit einhergehen, weil wir sie gar nicht mehr im Einzelnen beachten.

Jeden Tag durchschreiten wir aufs neue die Phasen der Entspannung und des Erwachens. Doch erst, wenn wir bemerken, dass etwas nicht stimmt, beginnen wir wieder uns Gedanken darüber zu machen. Bis wir feststellen, dass wir uns schon lange nicht mehr richtig entspannt haben. Bis wir feststellen, dass wir uns unwohl oder krank fühlen.

Obwohl die Sprache unseres Körpers so deutlich ist, haben wir verlernt, rechtzeitig darauf zu reagieren.

*

Hast du schon einmal das Innere deines Körpers als Landschaft entdeckt?
Die wunderbare Welt deines SEINS bewusst gefühlt?

Konntest du dich über deinen Körper schon wahrhaft freuen und ihn so lieben und annehmen, wie er ist?

Nimm Dir die folgenden Worte zu HERZEN und spüre einmal hinein, wie sich diese Worte für Dich anfühlen?:

*Ich bin es mir selber und meinem Körper WERT,
mir ZEIT für mich zu nehmen!*

*Ich bin es mir selber und meinem Körper WERT,
mich wieder bewusst zu erinnern, dass auch jede meiner Körper-Zellen lebt!*

*Ich bin es mir selber und meinem Körper WERT,
alle Anspannungen loslassen zu können und mich auch mit jeder meiner Körper-Zellen wieder freuen zu können!*

Jede einzelne Zelle des Körpers besitzt einen ERINNERUNGS-SPEICHER.

Es lohnt sich also die Tugend der Geduld zu beherzigen.

Beginne wieder BEWUSST zu FÜHLEN, Dich BEWUSST zu beobachten und Dich BEWUSST kennen und verstehen zu lernen.

LERNE Spannung, die Dich belastet: LOSZULASSEN und bewusst zu ENT-SPANNEN.

Alles was es dazu braucht ist: GEDULD!

Dein Körper LERNT von selbst, wenn Du ihm die nötige ZEIT der VERINNERLICHUNG schenkst. Jede Deiner körperlichen Zellen benötigt zunächst nur die Regelmäßigkeit der Übung!

*

Dieser Audio-Kurs ist ein praktisches Hilfsmittel gegen Stress, Depression und Burn-Out-Syndrom. Um systematisch Entspannung neu zu erlernen, ist das Besondere bei diesem Kurs, dass in dem ersten Teil der jeweiligen Sitzung eine hypnotische Einführung vorausgeht, in welcher der Prozess der Entspannung vorbereitet wird und zur inneren Imagination einlädt.

Wenn du also bislang bei deinen Entspannungsversuchen erfolglos geblieben bist, wirst du hier möglicherweise auf ganz neue therapeutische Ansätze stoßen, in denen die psychotherapeutischen Ansätze von Jacobson, Schultz und Erickson miteinander verbunden sind und in einer ALL-umfassenden-spirituellen Sichtweise vereint werden.

Manche Menschen erleben schon binnen kürzester Zeit die positiven Effekte dieser Progressiven Muskelentspannung. Denn der Körper lernt ja ganz von selbst. Die Phase des Lernens dauert in der Regel 8 bis 12 Wochen, bis Körper und Geist in kürzester Zeit ein bewusstes unmittelbares Entspannungsgesühl herbeiführen können.

Wenn Du Dir selbst dieser ZEIT aber NICHT WERT bist, dann lass es sein!

Denn nur um Deine Neugierde zu stillen, habe ich meine kostbare Lebenszeit nicht in dieses Projekt gesteckt.

Also frage Dich EHRlich, warum Du diese Übungen machen willst?

Entspannung trägt in höchstem Maße zum Wohlbefinden bei – aber sie sollte nie missbraucht werden als eine Flucht aus der Realität. Entspannung kann uns dienen, mit den Anforderungen unseres realen Lebens besser umzugehen. Uns in ein Gleichgewicht und in die Innere Balance und Mitte kommen zu lassen.

Probleme aber lassen sich nicht lösen, wenn wir uns einfach in unser Inneres zurückziehen – dann wäre das Lernen der Entspannung eine Selbsttäuschung und Missbrauch.

Als ausgebildete Psychotherapeutische Heilpraktikerin möchte ich diese Übungen – so wie ich sie selbst vor über 20 Jahren erlernt habe, weitergeben. Denn mein eigenes Leben haben sie positiv bestärkt und verändert.

Als ich vor rund 25 Jahren einen schweren Autounfall hatte, stellten sich bei mir Panikattacken ein, Unruhe, Angstgefühle, Zittern am ganzen Körper. Auch wenn ich körperlich laut einer Vielzahl von Ärzten „keine Beschwerden“ hatte, weil niemand eine Ursache finden konnte – spürte ich zunehmend die psychosomatischen Blockaden und wie die innere Angst mehr und mehr Einfluss auf meinen Körper hatte. Meine Seele war zu der Zeit einfach überfordert – wie bleiernd verschwomm die Realität neben mir.

Diese Lektionen halfen mir SPANNUNGEN abzubauen, Angst aufzulösen und meinen Körper ganz BEWUSST wahrzunehmen. Es war mein Beginn des Weges auch über die Progressive Muskelentspannung zur Spirituellen Energiearbeit zu finden.

Und doch hat jede Medizin, jeder Arzt seine Berechtigung!

!!! Die Übungen sollten nicht angewendet werden bei akuten Psychosen, bei schweren Muskelerkrankungen oder Epilepsie !!!

Darauf möchte ich hier in dem Zusammenhang auch ausdrücklich nochmal hinweisen.

Auch Schmerzen haben eine Ursache und ihre Begründung!

Eine Wunde muss richtig versorgt werden!

Und doch kann die richtige ENTSPANNUNG eine **große HILFE** sein, eben die Symptome zu lindern, die unser Leben beeinträchtigen.

Die verinnerlichte Technik bewusster Entspannung, wie sie in der Progressiven Muskelentspannung angewendet wird, kann zumindest Symptome lindern und einen Beitrag leisten, unser Leben wieder lebenswert zu machen. Darum wird dieses Verfahren auch von den Krankenkassen heutzutage bewilligt.

Wichtig ist, dass Du jede Übung so machst, wie sie Dir gut tut!

Wir sollten also nicht übertreiben mit Anspannung und Loslassen – sondern alle Übungen sollen in dem Maße praktiziert werden, dass wir uns bei der Entspannung gut und erleichtert fühlen. So wie ein angenehmer tiefer Schlaf, aus dem wir die Kraft für den Tag schöpfen.

Übe also langsam und mit SORGFALT – BEOBACHTE genau, wo Deine Grenze ist.

Vielleicht kannst Du auch gar nicht alle Übungen körperlich durchführen?
Dann ist es völlig in ORDNUNG sich diese im Geiste einfach vorzustellen!

Denn der GEIST LENKT MATERIE! Auch im Geiste kann Körper LERNEN!

Unsere Vorstellung allein kann weitaus mehr erreichen, als unser Denken vermag!

Gedanken sind es, die wir ÜBERALL mit hinnehmen können!

Die Gedanken zu lenken, bewusst die Last des Alltags abzuladen und
allein in wenigen Sekunden alle Spannung abzugeben – geschehen lassen –
was geschieht – das LERNST Du hier, wenn Du es möchtest.

ANLEITUNG ZUM PRAKTISCHEN ÜBEN

Eine **Brille** solltest du möglichst ablegen.

Auch solltest du möglichst bei Spirituellen Energiearbeiten keinen **Schmuck** tragen,
da er den feinstofflichen Energiefluss der Meridiane unterbricht.

*

Die Progressive Muskelentspannung ist auch eine energetische REINIGUNG, in der sich
feinste Energien aus Deinen Meridianen und Chakren lösen. Es werden also energetische
Blockaden gelöst. Auch wenn wir sie nicht mit dem Auge sehen können, wollen wir sie
sofort transformieren: also auflösen. So dass sie auch in unserer Umgebung keinen und
Keinem einen Schaden mehr zufügen können. Dies ist also nicht nur für dich selbst ein
Schutz, sondern auch für alles Leben in deiner unmittelbaren Umgebung: Tiere, Pflanzen
und Menschen.

Errichte also einfach mit deinen Händen einen **Lichtkegel** um dich herum, indem du die
Hände über deinen Kopf führst und kreisförmig nach unten bis zu den Füßen einen Kegel
symbolisierst. Wenn es körperlich nicht möglich sein sollte, dann genügt es auch dies im
Geiste zu tun und die eigene Vorstellungskraft zu nutzen.

Und denke einfach dabei, dass Du Dich mit der **HÖCHSTEN KOSMISCHEN LIEBE**
verbindest.

Die Übungen werden **möglichst im Liegen** durchgeführt,
auf einer ebenen, bequemen Unterlage.

Lege Dir vielleicht eine **Decke** über, so dass Du nicht frierst. Denn bei allem, was du
LERNST, kann es auch sein, dass es dir mal kalt wird. Oder du spürst, wie dein
Herzschlag schneller wird? Das ist in der Regel ein normales Zeichen, dass sich etwas
regt und wirkt.

Denn es löst sich etwas bei dir, wir kennen ja die ENTSPANNUNG vielleicht noch gar nicht, was intuitiv eine innere Angst auslösen kann. Darum ist es auch so WICHTIG sich vor jeder Übung immer mit der LIEBE DES KOSMOS zu verbinden: **denn wo LIEBE ist, muss alle Angst weichen!**

Alle Übungen wirst DU **BEWUSST WAHRNEHMEN**.
Ich will nicht manipulieren durch Suggestion, sondern Du wirst **BEWUSST ERKENNEN, VERSTEHEN** und Dich **ERINNERN!**

*

Stell bitte sicher, dass du für die je **15-30 Minuten absolute Ruhe** im Äußeren hast!

*

Mache es dir dann auf deiner Unterlage **gemütlich**.

Lege dich dazu flach auf den Rücken und rücke dir dein Kissen zurecht.

Die Beine liegen etwa 10 cm gestreckt nebeneinander.

Die Arme liegen gleichfalls gestreckt, etwa 10 cm neben deinem Körper.

Die Handflächen sind nach oben geöffnet.

Mache es dir also richtig bequem und nimm dir in Ruhe die Zeit,
bis du wirklich bequem und komfortabel liegst!

*

ANLEITUNG

Die folgenden Übungen bestehen aus

7 LERN-Ebenen des Körpers.

Eine Lektion besteht aus 2 Teilen!

Übe **jeden Tag – eine ganze Woche lang, jeweils EINE Lektion:**

höre Dir dazu **wenigstens 1 x am Tag den 1. Teil** einer Lektion an und
übe **mindestens 2 x am Tag den 2. Teil** einer Lektion

oder so oft Du willst!

Lektion 1 . Teil 1 (15 Minuten)

Lektion 1 . Teil 2 (21 Minuten)

Hände und Arme

Lektion 2 . Teil 1 (21 Minuten)

Lektion 2 . Teil 2 (15 Minuten)

Das Gesicht

Lektion 3 . Teil 1 (34 Minuten)

Lektion 3 . Teil 2 (16 Minuten)

Hals, Nacken, Schultern

Lektion 4 . Teil 1 (20 Minuten)

Lektion 4 . Teil 2 (13 Minuten)

Rücken, Becken

Lektion 5 . Teil 1 (15 Minuten)

Lektion 5 . Teil 2 (13 Minuten)

Brust, Bauch, Atmung

Lektion 6 . Teil 1 (19 Minuten)

Lektion 6 . Teil 2 (13 Minuten)

Beine und Füße

Lektion 7 (14 Minuten)

Das SCHLUSSKAPITEL
