

STRESSBEFREIUNG und weitere Effekte

Um mit dieser Methode Erfolge erzielen zu können müssen folgende Bedingungen erfüllt werden:

- * die dazugehörigen Übungen müssen jeden Tag praktiziert werden
- * der/die Praktizierende darf in der dafür gewählten Tageszeit nicht müde sein
- * der/die Praktizierende muss in einer bequemen Position sitzen so dass seine/ihre Aufmerksamkeit nicht von Schmerzen oder Spannungen im Körper gestört wird, auch über längere Zeit nicht

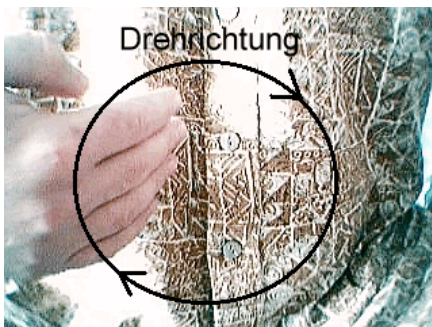
Erste Schritte:

Als erstes gilt, in den Händen ein verstärktes elektrisches Feld zu erzeugen. Dazu schliessen Sie die Innenflächen der Hände zusammen, für 5-10 Sekunden. Gleich danach trennen Sie die Hände auseinander, sehr langsam und immer weiter. In diesen Momenten baut sich zwischen den Händen ein elektrisches Feld auf, das man bei entsprechender Empfindlichkeit auch spüren kann, denn dieses Feld hat einen Einfluss auf die Nerven die sich in den Handflächen und in den Fingern befinden. Je nach Intensität des Feldes wird man Kühle, Wärme, Kribbeln oder sogar Pixen und Brennen in den Händen spüren. Wenn man die Hände bereits weit auseinander hat, bleiben sie elektrisch geladen und die entsprechenden (nun statischen) Felder können benutzt werden um die Funktion verschiedener Körperorgane zu stimulieren.

Durch einfaches Auflegen der Hände auf den Körper wird man aber nicht viel erreichen denn die statischen Felder dringen nicht tief genug in den Körper ein um die inneren Organe zu erreichen.

Der Clou ist: nur ROTIERENDE Felder können bis zu den Drüsen durchdringen und dort entsprechende Effekte verursachen. Dies kann man also erreichen indem man die elektrisch geladenen Hände, normalerweise die rechte Hand, über die entsprechenden Körperstellen rotiert.

Eine weitere Besonderheit die hier Anwendung findet ist die aus der Physik bekannte Tatsache dass elektrische Felder ihr Intensitätsmaximum auf spitzen Teilen der Körper erreichen. Daher wird die Feldintensität in den Fingerspitzen ihr Maximum erreichen. Entsprechend muss also beachtet werden dass während der Rotation der Hand, die Fingerspitzen zu dem Körper hin orientiert werden müssen.



Während der Übung spielt die Aufmerksamkeit eine ganz besondere Rolle. Der direkte Effekt einer guten Aufmerksamkeit ist eine höhere Feldintensität in den Fingerspitzen. Da unser

ganzes Nervensystem durch Übermittlung elektrischer Impulse funktioniert ist es ganz leicht nachzuvollziehen warum es so ist: bei erhöhter Aufmerksamkeit verstärkt sich der Stromfluss im ganzen Nervensystem und entsprechend werden auch die Hände mit mehr Elektrizität versorgt. Dies wurde mit Hilfe von Messgeräten bewiesen. Daher ist es sehr wichtig dass der Experimentierende während der Übung nicht müde ist, denn Müdigkeit schwächt die Aufmerksamkeit beträchtlich. **Besonders wichtig ist auch dass man während der Übung nicht an etwas anderes denkt sondern die Bewegungen der Hand aufmerksam verfolgt.**

Auf dieser Skizze kann man sehen wo sie sich die Drüsen befinden. Über die entsprechenden Körperregionen wird also die elektrisch geladene Hand rotiert um die Produktion von Hormonen zu stimulieren.

Für jede einzelne Körperstelle muss die Aufladung der Hand erneut werden, d.h., die am Anfang erklärte Übung (Hände zusammenbringen, dann auseinandernehmen) muss jedesmal wiederholt werden.

Um auf Dauer ein allgemeines Wohlbefinden zu erreichen sollten bei jeder Sitzung alle Drüsen "behandelt" werden, **angefangen mit den unteren** . Aber das erste was man merken wird ist eine immer tiefere Entspannung und die ist der Aktivität der Hypophyse zu verdanken, deswegen sollte man dieser Drüse eine besondere Aufmerksamkeit schenken. Einmal oben angelagt sollte man sie aus 2 Richtungen "behandeln": **1) von hinten** - hierfür wird die aufgeladene rechte Hand hinter dem Kopf rotiert (Fingerspitzen zum Kopf hin) und **2) von oben** - die aufgeladene rechte Hand über dem Kopf rotieren (Fingerspitzen ebenfalls zum Kopf hin). Auch an diesen Stelle muss man die Handbewegungen aufmerksam verfolgen, nicht mit den Augen sondern "mit dem Geist".



Grundsätzlich sollte eine Sitzung so aussehen:

- 1) Bequem sitzen und mehrmals tief ein- und ausatmen, dabei versuchen die alltäglichen Beschäftigungen bzw. Probleme zu vergessen und sich auf die Gegenwart zu konzentrieren.
- 2) Die Hände immer wieder zusammenschliessen und auseinandernehmen, bis man eine Manifestation des aufgebauten Feldes spürt (Kühle, Hitze, Kribbeln etc.)

3) An den untersten Bereichen des Körpers anfangen, die rechte Hand über die entsprechende Stelle rotieren und die Handbewegung aufmerksam verfolgen. **Nach etwa 1 Minute aufhören und ein paar Mal die erneut aufgeladene Hand nah an den Körper bewegen, von unten nach oben, bis über dem Kopf. Dabei die Handbewegung aufmerksam verfolgen.**

4) Nachdem alle Körperregionen "behandelt" wurden folgt zum Abschluss eine einfache Übung: die rechte Hand mit der Innenfläche auf den Kopf legen und sie dann ganz langsam nach oben ziehen um ein Feld zwischen Hand und Kopf aufzubauen, dabei die Handbewegung aufmerksam verfolgen und das aufgebaute Feld mit der Hand und mit der Kopfhaut spüren. Die somit erreichte, tiefe Entspannung genießen.