



Ein Strandspaziergang

<https://www.dropbox.com/s/n4vx6yao4xj7w8e/ww1-strandspaziergang.mp3?dl=0>

Die Wirkung des Strandspaziergangs beruht auf der Synchronisierung der beiden Gehirnhälften über den auditiven Kanal, die durch die wechselseitige Stimulation ange-
regt wird. Sie orientiert sich an unserem natürlichen nächtlichen ReSet- Programm:
• REM-Phasen während der Traumschlafphasen. Diese werden hier als wache REM-Phasen erzeugt und bewirken die Synchronisierung der Prozesse im Gehirn.

1x am Tag **mit Kopfhörern** (das ist sehr wichtig) für die nächsten 4d hören, danach ist es auch 2x/d möglich.

Es gibt **2 Varianten** mit dem Stück zu arbeiten:

a.) die aktive:

In bequemer, jedoch aufmerksamer Position sitzen, die Augen dem wechselnden DingDong folgen lassen. Das, was am meisten belastet in den Fokus nehmen.

Was denkst Du diesbezüglich über Dich selbst? Und was würdest Du lieber über Dich denken? Wo ist die Belastung im Körper wie stark zu spüren? Vielleicht kannst Du auch die Emotion dahinter benennen. Letzteres ist mitunter schwieriger, doch wenn eine körperliche Empfindung wahrzunehmen ist, dann darauf konzentrieren und die Musik laufen lassen.

b.) die passive:

Du kannst auch mit den Zeiten probieren, wann es für Dich gut passt. Manche empfinden es als sehr passende Einschlafmusik, das ist dann aber eher passiv. Ohne klare Konzentration und Fokus. Einigen ist diese Musik zu "bearbeitend", weshalb sie eben nicht gut schlafen können. Das ist auszuprobieren und kann sich auch im Laufe immer wieder verändern.

!!! Bitte erstmal bis zur nächsten Sitzung nur passiv hören, noch nichts fokussieren, es sei denn, es gibt eine so heftige Reaktion auf jemanden oder etwas, dass es doch notwendig ist oder in der Sitzung wurde etwas anderes besprochen.

mögliche Lösungszeichen:

Es kann zu tiefen Atemzügen bis zu Seufzern, Tränen, rülpsen, daß sich der Körper schütteln muss oder auch zu einer Art feinem Zittern in den Muskeln kommen- fühlt sich wie Gänsehautschauer aber tief unter der Haut an. Das sind mögliche Beispiele- einfach neugierig sein, wie der Körper seine Blockaden loslässt und sich darin selbst entdecken. Wichtig ist, sich dafür zu öffnen und die Lösung zu erlauben. Egal wie.



Es kann passieren, daß erstmal auch Gefühle heftiger werden, dann bitte weitermachen und die Musik bis zum Ende hören. Aufzuhören wäre dann wie im Tunnel die Notbremse ziehen. Dabei geht es genau um die Verarbeitung der noch nicht verarbeiteten Gefühlsenergien.

Für den Fall, dass Sie (noch) nichts bemerken, einfach weitermachen. Wenn Unwohlsein, oder zunehmende Unruhe auftauchen, einen Tag Pause einlegen. Hilfreich ist es den Körper und die Gefühle zu beobachten. Was ist anders, wo, wie?

Hier noch eine **Übung**, die schnell entstressend wirkt, sofern man sie konsequent macht:

Bitte nimm den Stress wahr,

spüre in den Körper hinein, wo Du Dich unbehaglich/ angespannt/ verkrampft/ ... fühlst und finde dazu entsprechend beschreibende Worte (drückend, ziehend...)

Dann lass aus diesen Worten eine Art Bild werden:

- a.) wie sieht diese Empfindung aus?, Wie hört sie sich an/...
- b.) Finde eine Art beschreibenden Satz für dieses Bild: im Sinne von: "Es ist als ob ein Stein drückt..."
- c.) Du kannst Dir das Unbehagen an der Stelle (z.B. im Rücken) auch ganz konkret vorstellen: „Wie im Röntgen, als gerötetes Gewebe, angespannte Muskelstränge...“

Jetzt setze Dir bitte die Musik auf die Ohren und hören hin. Währenddessen nimm Dein zuvor entwickeltes Bild wahr, beobachte, was geschieht und finde eine Beschreibung für die eintretende Änderung: im Sinne von z.B. "Die Empfindung rutscht nach unten"...

Öffne Dich dafür, wenn sich andere Dinge in den Vordergrund spielen, kehre dann ohne Dich zu kasteien einfach wieder zur Körperwahrnehmung zurück.

Wenn die ersten angenehmen Gefühle und Assoziationen auftauchen, fasse auch das in Worte und finde dazu Bilder oder Metaphern. Und nimm diese positiven Worte/Bilder/ Metaphern im Rhythmus der Musik wahr. Mach das solange bis sich ein Optimum an Entspannung einstellt.

Du kannst und wirst das Ganze in Wellen erleben, bitte einfach wahrnehmen, hinspüren und fühlen. Fokussiere das Alles mit Worten und Gedanken und lass diese dann wieder ziehen. Entstressende Wirkung zeigt sich über tiefes Durchatmen, deutliches Schlucken, Gähnen... Sei neugierig auf und offen für Deine ganz eigenen Lösungszeichen.

ich wünsche Dir reichlich Entspannung und viele Erkenntnisse. Und den Mut, das, was es an tiefem innerem Schmerz in Dir anrührt zu Dir zu nehmen, es zu fühlen und dadurch gehen lassen zu können. DAS ist innere Freiheit. Dann hat kein anderer Mensch, kein anderes Geschöpf mehr Macht über Dich.

Neuraltraining: eine komplette Sammlung mit 4 Leveln, um das Gehirn neu zu bauen:

<https://tinyurl.com/2jhnp3ov> bzw. hier zu den einzelnen Leveln: <https://tinyurl.com/2p6ngj7e>

Hier kann man einen Einstufungstest machen: <https://tinyurl.com/y3em3gv5>

Im Bereich B „zur Genesung empfohlen“ ist dazu ein umfangreiches Dokument zu finden.

Unter diesem Link zur Frequenzapotheke <https://tinyurl.com/2zadz7s> können im Biovitshop auch noch andere für Dich interessante und passende Frequenzen zu finden sein.

