

**Wenn innere Seiten blockieren –  
Atemtechniken aus dem Yoga, Trance und Energetische Therapie,  
um das innere Gleichgewicht wiederherzustellen**

**Wer Interesse an der Lebensflussarbeit hat: Es finden bald Workshops zur  
Lebensflussarbeit statt:**

- **Rottweil vom 8.- 9.Februar 2019**
- **Berlin vom 1.-2.März 2019**

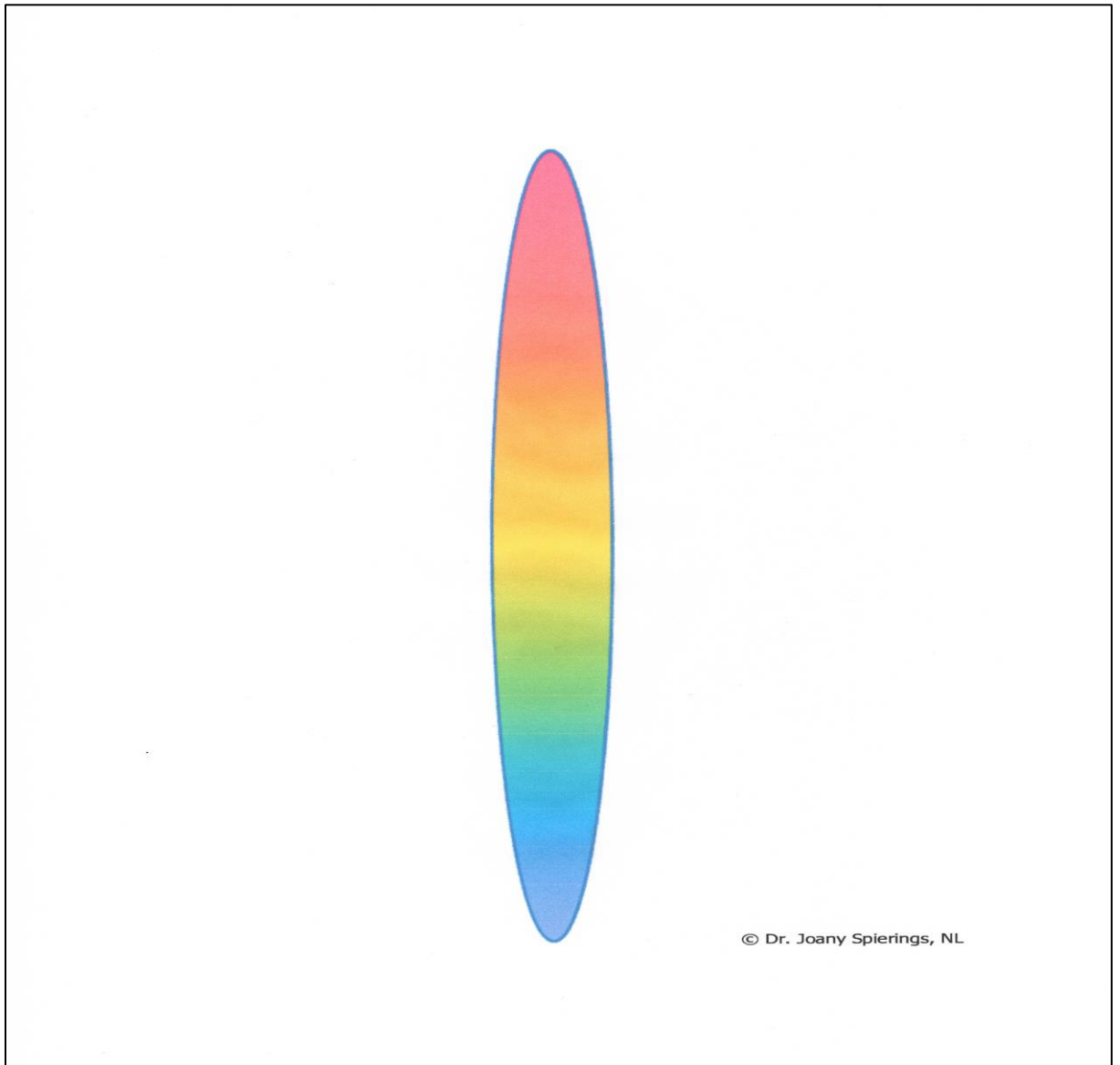
**Nähere Informationen dazu finden Sie auf meiner Homepage: [www.ak-hypnose.de](http://www.ak-hypnose.de)**

**Inhaltsverzeichnis des Workshops der Tagung:**

1. Yoga – Asanas
2. Einführung
3. Eine Trance zum Ressourcen- Erleben
4. Netzwerke und Stress-Toleranz-Fenster
5. Energetische Therapie
6. Das Manager-Modell
7. Yoga – Atemtechniken
8. Fragen und Abschluss

***Selbstgesteuerte Neuroplastizität ist  
die Chance  
zur aktiven Selbstbestimmung  
statt Opfer  
der gegenwärtigen und vergangenen Umstände  
zu sein.***

## Das Stress-Toleranzfenster



### Was können wir tun?

- Achtsame Wahrnehmung
  - Im Toleranzbereich bleiben
    - sich „zurückholen“ ins Gleichgewicht
- insgesamt mehr Entspannung im Alltag

## **Was können wir hier tun, um die Rahmenbedingungen für positives Erleben zu schaffen?**

- Für grundsätzliche Entspannung im Alltag sorgen
  - Energetische Therapie
  - Yoga: Atemtechniken, Asanas, Meditation
  - Hypnotherapie
- Ängste, Unsicherheiten, unangenehme Erinnerungen, Blockaden und Motivationsprobleme überwinden, Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl stärken
  - Energetische Therapie
  - Hypnotherapie
  - Meditation, Atemtechniken, Asanas

## **Energetische Therapie**

### Hook up – Anleitung

Schlagen Sie die Beine in Höhe der Fußknöchel übereinander, und zwar das linke über das rechte Bein.

Strecken Sie Arme und Hände vor dem Körper aus, wobei sich die Handrücken berühren sollten.

Legen Sie die rechte Hand über die linke und bringen Sie die Handinnenflächen zusammen.

Verschränken Sie die Finger beider Hände ineinander.

Führen Sie Arme und Hände zum Körper hin und lassen Sie sie auf der Brust, unterhalb des Kinns ruhen.

Atmen Sie tief ein und aus; die Zunge berührt dabei beim Einatmen den Gaumen hinter den Schneidezähnen, beim Ausatmen Zunge lockerlassen.

Bleiben Sie bis zu zwei Minuten in dieser Position.

## **Das MET**

### Mittellinien-Energie-Technik

Ein schnell wirkendes Verfahren aus der Energetischen Therapie zur Selbsthilfe

(erweiterte) Anleitung nach Dr. Fred Gallo

#### **1. Hook up (Überkreuzsitz)**

#### **2. Umkehrungspunkte stimulieren**

Wunder Punkt (WP) massieren

Handkantenpunkt (HK) klopfen

„Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin.“

„Auch wenn ich das Problem habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“

#### **3. Auf ein Problem oder Thema fokussieren** und innerlich darauf einstimmen

#### **4. Subjektiven Belastungsgrad (SUD) zwischen 0 und 10 einschätzen**

#### **5. Stimulieren der vier Behandlungspunkte**

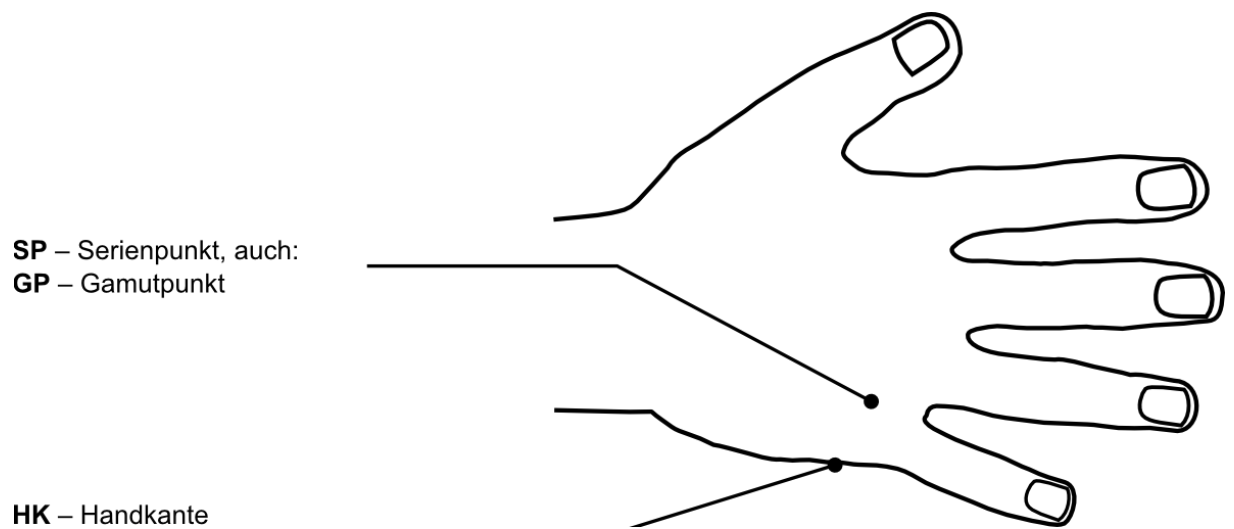
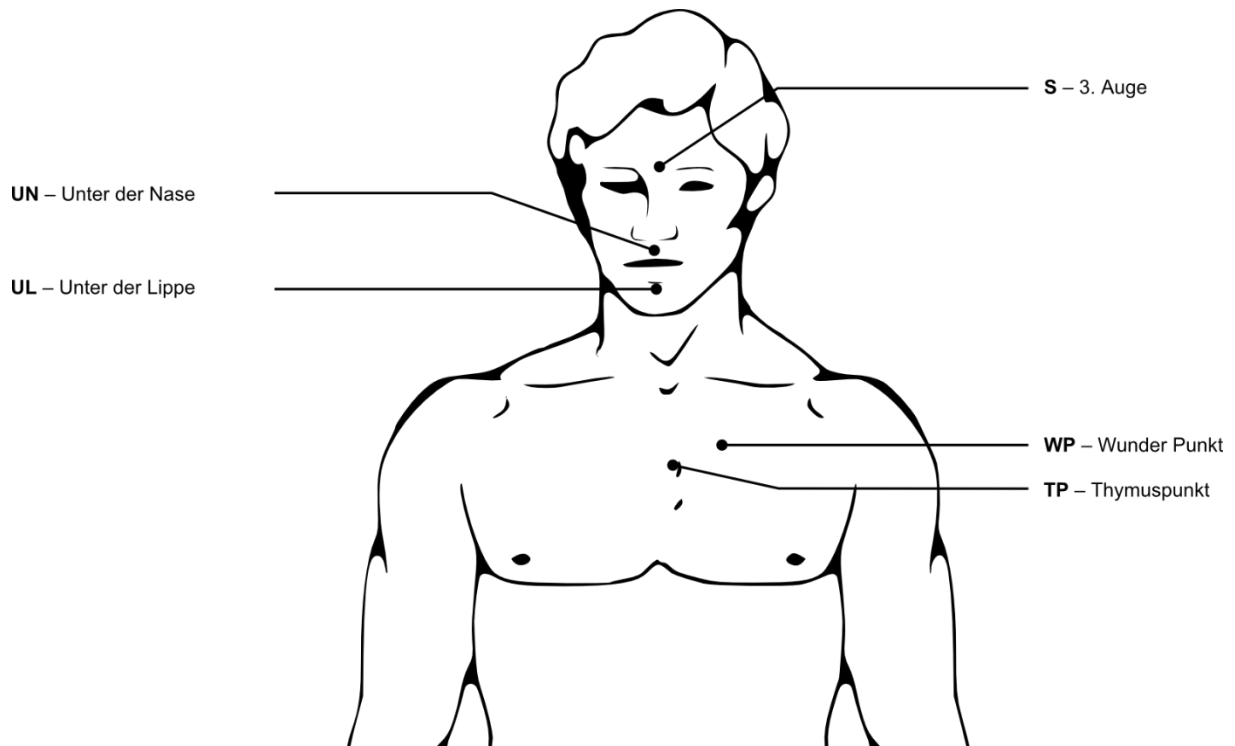
Die vier Behandlungspunkte werden einige Sekunden lang geklopft, gehalten oder massiert, während man an das Problem denkt oder es laut ausspricht.

- **GG24.5 (DA - Drittes Auge)**
- **GG26 (UN – Unter der Nase)**
- **ZG24 (UL – Unter der Lippe)**
- **ZG20 (TP – Thymuspunkt)**

#### **6. SUD-Wert neu einschätzen**

- Neben dem quantitativen SUD-Wert können sich auch qualitative Veränderungsmerkmale zeigen, z.B. sich andere Gedanken zum Problem ergeben, die körperlichen Empfindungen zum Problem weniger stark werden, kleiner oder sich verschieben etc.

#### **7. Schritt 5 solange wiederholen, bis der SUD-Wert bei 0-2 liegt**



## Sukshma-Yoga

- Wenn alles falsch läuft – Fehler – automatisch Hände auf den Kopf – Mit beiden Händen den Kopf oben reiben, Hände fest auf dem Kopf
- Augenbrauen massieren zwischen beide Finger stretching
- Innenseiten der Augenbrauen und Augen massieren
- Augen rollen im Uhrzeigersinn und dagegen
- Augen ganz fest schließen Augen weit öffnen 5 x
- Neben der Nase streichen von den Augen runter bis zum Mund runter
- Wangen ziehen kneifen, 3 Finger nehmen und Kiefermuskeln massieren - Verhärtungen drücken, wenn's weh tut – lange   Dort ist dein Lächeln versteckt...
- Unterkiefer von rechts nach links und zurück wie ein Kamel   lange
- Hals streichen/ fest von oben nach unten
- Flachen Hände auf die Ohren und kreisen lassen
- An den Ohren ziehen von oben nach unten / besonders Ohrläppchen
- Galoppieren: mit dem Mund nachmachen
- smile and kiss 😊
- Kopf nach links und rechts neigen zu den Schultern, Kopf nach hinten und vorne
- Nach rechts und links schauen
- Nacken vorsichtig rollen im Uhrzeigersinn und dagegen
- Schultern hochziehen 3 x 15 x
- Schüttele beide Hände wie Tiere, die Wasser abschütteln, lernen von Hunden und Katzen, die ganze Anspannung loslassen Hände lange schütteln
- Augen schließen tiefen Atemzug nehmen nachspüren

## Atemtechniken aus dem Yoga

**Praktische Atemtechniken, die bewusst abrufbar und die die Rahmenbedingungen für Lösungshaltungen unterstützen.**

### **Zwei kraftvolle und hoch wirksame Energie-Übungen**

Neben den Asanas ist die richtige Atmung (Pranayama) ein essenzieller Bestandteil des Yoga. Ausgehend von der traditionellen Lehre dient sie nicht nur der Aufnahme von Sauerstoff. *Es geht darum, die Lebensenergie (Prana) regelrecht in sich einzusaugen.* Die Atemübungen helfen, Stress abzubauen, die Sauerstoffzufuhr von

Muskeln und Gehirn zu verbessern, Spannungen zu lösen und die innere Ausgeglichenheit zu fördern.

Die meisten der Atemübungen des Yoga zielen vor allem darauf ab, den Atem ruhiger, gleichmäßiger, fließender und feiner werden zu lassen. Sie helfen vor allem, die Ausatmung zu schulen und zu vertiefen.

Das ist sehr sinnvoll, denn heutzutage ist gerade diese Muskulatur bei den meisten Menschen chronisch verspannt, so dass sie Mühe haben, vollständig auszuatmen und ihre Atmung insgesamt zu entspannen.

Atem -) starker Attraktor für Entspannung

## **1. Die Nasenwechselatmung Nadi Shodana Pranayama**

Nadi Shodhana reinigt das Blut und das Atemsystem. Durch die vertiefte Atmung wird das Blut mit Sauerstoff angereichert. Dieses Pranayama wirkt kräftigend auf die Atmungsorgane und ausgleichend auf das Nervensystem und den Geist, hilft gegen Nervosität, lindert Kopfschmerzen und stimuliert wechselseitig die beiden Hirnhälften.

### **In Kombination mit einer Verwurzelung und dem Chin-Mudra**

- Chin – Mudra
  - Begünstigt den Energiefluss
  - Die Hand ist entspannt, der Druck ist ganz leicht
  - Kreis mit Daumen und Zeigefinger, 3 restlichen Finger sind sanft gestreckt

Aufrecht sitzen, Füße nebeneinander, oder Schneidersitz

- Kopf aufrecht, Augen schließen
- Gerade Wirbelsäule, ev. vorne auf Stuhlkante sitzen, bequem
- beobachte deinen Atem bis er ruhig und gleichmäßig geworden ist. Der Atem fließt durch beide Nasenlöcher gleichmäßig ein und aus. Bringe deine Achtsamkeit auf das Ein- und Ausströmen des Atems.
- Optional Verwurzeln mit dem Boden
- Lege die linke Hand mit der Handfläche nach oben auf das linke Bein und forme einen Kreis mit dem Daumen und Zeigefinger der linken Hand (Chin - Mudra)
- Lege den Zeigefinger und den Mittelfinger der rechten Hand auf das dritte Auge
- der Daumen kommt zur rechten Nasenseite und der Ringfinger Richtung linke Nasenseite
- Atme nun aus und verschließe vor der nächsten Einatmung mit dem Daumen das rechte Nasenloch und atme nun durch das linke Nasenloch ein.

- Jetzt verschließe mit dem Ringfinger das linke Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch aus.
  - Die nächste Einatmung erfolgt durch das rechte Nasenloch, verschließe dann mit dem Daumen das rechte Nasenloch und atme durch das linke aus. Das ist eine Runde.
  - Atme so tief wie möglich ein und so tief wie möglich aus
  - Nachspüren
  - Links aufhören
- 
- Empfohlen wird 3 bis 5 Minuten auf diese Art zu atmen, um eine Wirkung zu spüren. (oder mindestens 9x)

**Diese Übung ist auch sehr gut mental durchführbar:**

- Stell dir vor, du atmest durch das linke Nasenloch tief ein, Pause, um zu wechseln
- Durch das rechte Nasenloch wieder lang aus und durch das rechte wieder ein (Pause beim Wechsel)
- Durch das linke wieder aus usw.

## 2. Die Bhastrika –Blasebalg-Atmung

**Kontraindikationen: Nicht machen bei Schwangerschaft, Glaukom, Bluthochdruck (5 x geht)**

**Bitte vorher Nase putzen**

- Gerade Wirbelsäule, ev. vorne auf Stuhlkante sitzen
- Kopf aufrecht, Augen schließen
- Tief ein- und ausatmen
- Hände locker geschlossen neben den Schultern, die Oberarme berühren dabei den Brustkorb
- Beim tiefen starken Einatmen durch die Nase die Arme nach oben am Kopf Richtung Zimmerdecke „werfen“ (wie ein Kind) und dabei die Hände öffnen (Arme neben den Ohren)
- dann die Arme wieder nach unten fallen lassen, so dass sie seitlich an den Brustkorb „schlagen“ und die Hände wieder schließen und dabei **kräftig wie eine Dampfloß (Blasebalg) durch die Nase ausatmen**
- das Ganze 15 bis 20 x in einem gleichmäßigen Rhythmus wiederholen (Achtung: nicht schneller werden)



- Pause/ nachspüren, ca. 15 bis 30 Sekunden, Handflächen liegen auf den Oberschenkeln und zeigen nach oben
- Insgesamt 3 x 20 Atemzüge wiederholen
- Kribbeln / Schwindel ist normal Es soll nicht wehtun...
  
- **Bringt sehr schnell viel Energie und beruhigt**

### **Einsatzmöglichkeiten**

- Zuhause für sich selbst oder auch für Klienten
- Einzelne Techniken nach Bedarf
- Oder regelmäßig auch in Kombination:  
Ich beginne mit der Bhastrika, dann weiter mit der Nadi Shodana und dann zu Beispiel die Fokussierung auf den Atem (siehe Beginn Ressourcentrance), Körperreise oder Meditation!  
Je nach Wunsch kann man die Atemtechniken auch in einer anderen Reihenfolge machen. Hilfreich ist es, diese Übungen morgens nach dem Duschen vor dem Frühstück durchzuführen.

**In den Kursen von Art of Living lernt man** weitere Atemtechniken, die stabilisieren und auch traumatisierten Menschen sehr helfen! Sie finden in ganz Deutschland regelmäßig statt.

Auch das tägliche Ausüben dieser Techniken ist sehr unterstützend und stabilisierend.

Ich führe jährlich den Happinesskurs ca. im März und im Oktober durch.