

Gerhard H. Eggetsberger

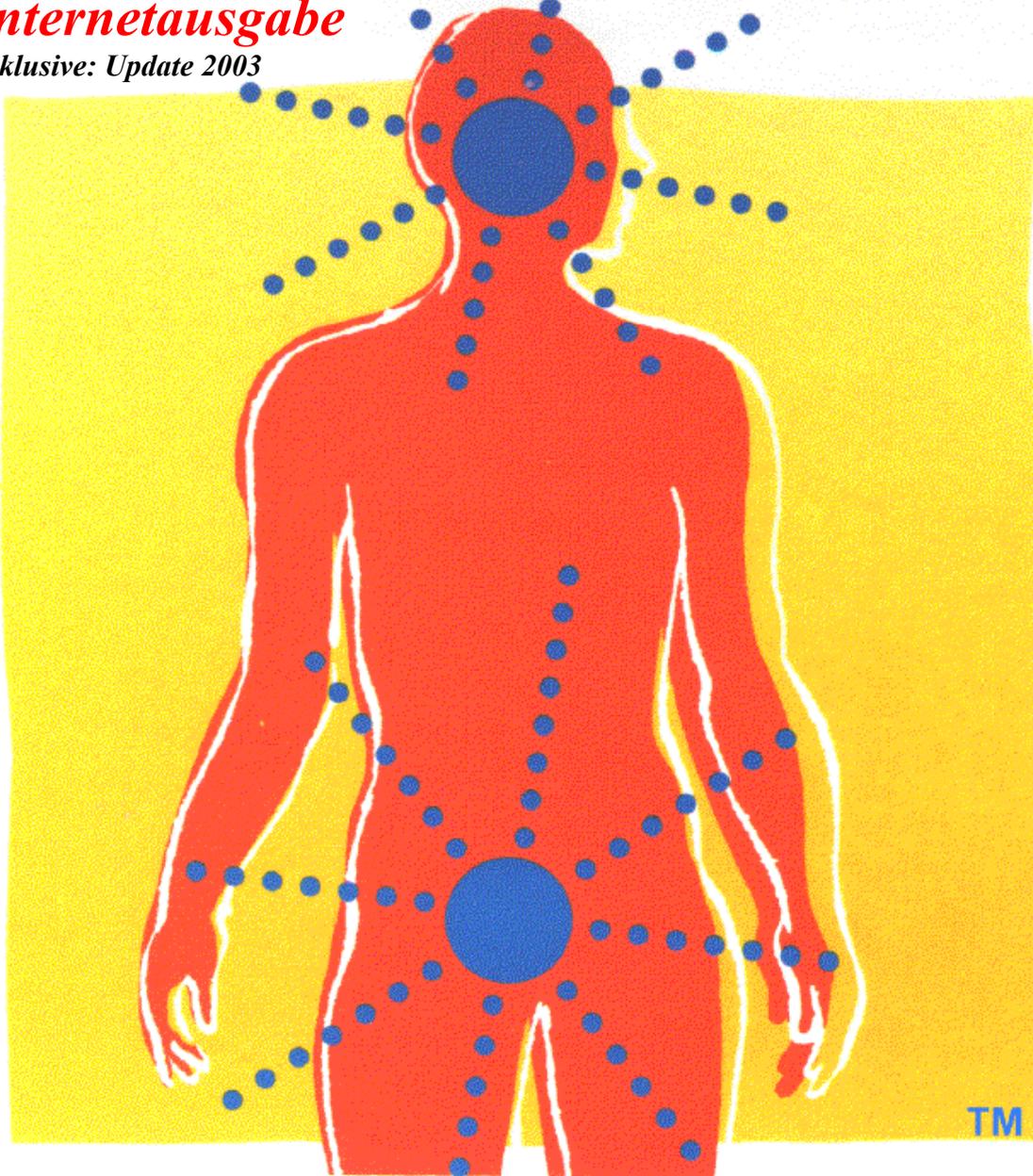
POWER

FÜR DEN GANZEN TAG

Sieben Übungen zur Steigerung der Lebensenergie

Internetausgabe

Inklusive: Update 2003



Die sensationelle Neuentdeckung

zum freien Download unter <http://www.ipn.at/p-buch>

Power für den ganzen Tag

7 Übungen zur Steigerung der Lebensenergie (Eine sensationelle Neuentdeckung)

In Buchform erstmals erschienen 1995

Wien – München - Zürich

Im Verlag ORAC, im Verlag Kremayr & Scheriau Wien - in Bertelsmann
Verlagsgruppe, ISBN 3-7015-0350-8

Ebenso ist das Buch als Taschenbuch erschienen und es wurde in mehrere
Sprachen übersetzt.

Internetversion erschienen 2003-06-20, IPN-Wien

© 1995/2003 by G.H. Eggetsberger, IPN-Wien, alle Rechte vorbehalten

Gesamtredaktion: R.Eggetsberger, Internet: <http://www.ipn.at/>

HINWEIS / RECHTE: Dieses Buch ist GRATIS

Dieses Buch (Publikation) können Sie gratis lesen, komplett herunterladen,
kopieren oder ausdrucken, dabei müssen sämtliche Textteile, Hinweise, Bilder
und Grafiken stets zusammen bleiben und dürfen in keiner Weise verändert bzw.
bearbeitet werden.

Dieses Buch darf unverändert unter Quellenangabe beliebig weitergeleitet,
gespiegelt und beliebig oft kopiert werden, auf Datenträger gespeichert werden,
es darf in andere Sprachen kostenlos übersetzt werden. Dieses Buch darf auch auf
andere www Seiten, www Servern / Computer zum Zweck des Gratisdownloads
gelegt werden.

Sie dürfen das Buch, wie auch Auszüge daraus, Bilder und Grafiken aus diesem
Buch nicht verkaufen. Eine Verwendung der Texte, Bilder und Grafiken für
kommerzielle Zwecke oder die Beigabe zu kommerziellen Produkten ist ohne
schriftliche Genehmigung des Urhebers ausdrücklich untersagt.

Das Urheberrecht muss selbstverständlich beachtet werden.

Alle, im Buch angeführten Warenzeichen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.
Die Verwendung dieser Warenzeichen bedeutet nicht die freie Verfügbarkeit
dieser Warenzeichen.

Bei Fragen wenden Sie sich an G.H. Eggetsberger Internet: <http://www.ipn.at/> .

Dieses Buch ist eine Komplettüberarbeitung inkl. Ergänzung und Erweiterung des
Buches „Power für den ganzen Tag, 7 Übungen zur Steigerung der
Lebensenergie“, für das Internet. Das Buch wurde an den Stand der aktuellen
Biofeedbackforschung (2003) angeglichen und in mehreren Bereichen erweitert.
Alle wesentlichen Weiterentwicklungen zum PcE-Training seit 1995 wurden
ebenfalls in dieses Buch weitestgehend aufgenommen.

DER AUTOR:

Gerhard H. Eggetsberger, geb. 1954, studierte Biochemie. Er war 19 Jahren leitender technischer Direktor am Wiener Institut für Biokybernetik und Feedbackforschung. Er gründete das Institut für Wirkstoffanalyse in Wien und entwickelte völlig neue Mess- und Verfahrenstechniken für ein modernes Mentaltraining, das über Österreich hinaus zum Einsatz kommt. Er ist Autor einer Reihe Fachbücher über das Zusammenwirken von Nervensystem und Gehirn. Gerhard H. Eggetsberger wurde bekannt als Mentaltrainer viele Spitzensportler.



Heute ist er Leiter des International-PcE-Network (IPN) und leitet das Forschungslabor, er hält regelmäßig Seminare zu den Themen PcE-Training, Biofeedback, Hypnose, Selbsthypnose und für Firmen hält er spezielle Seminare für Manager und führende Mitarbeiter.

Erreichen kann man den Autor und sein Team über <http://www.ipn.at/>



Seminar mit dem Autor, <http://www.ipn.at/p-seminare>

DANKSAGUNG

Für die Entstehung dieses Buches und der damit verbundenen Forschungsarbeit bin ich vielen Menschen zu Dank verpflichtet. Ganz besonders möchte ich allen meinen Mitarbeitern danken, sowie dem interdisziplinären Arbeitsteam, das über Jahre meine Forschungsarbeiten durch ihre Tätigkeit erst ermöglicht.

Besondere Anerkennung spreche ich hiermit auch meiner Frau Renate aus, die gerade bei diesem Buch intensiv mitgearbeitet hat.

Mein Dank gebührt aber auch dem ORAC-Verlag (im Bertelsmann Verlag), ganz voran dem Verlagsleiter Herrn Leo Mazakarini der es ermöglichte, dieses Buch kurzfristig in sein aktuelles Verlagsprogramm aufzunehmen. Ebenso sind wir Herrn Mazakarini zu Dank verpflichtet, da er es ermöglichte dieses Buch als kostenlose Internetausgabe zu veröffentlichen.

WICHTIGER HINWEIS

In diesem Buch wird unter anderem die Anwendung von ätherischen Ölen erläutert. Ebenso sind verschiedene Teemischungen und natürliche Wirkstoffe angeführt. Alle empfohlenen Öl-Kombinationen wurden mit Hilfe von Biofeedbackanlagen ausgemessen und auch praktisch erprobt.

Wenn Sie schwanger sind, in Ihrer Familie Fälle von Epilepsie bekannt sind, oder Sie sich in ärztlicher Behandlung befinden, informieren Sie bitte Ihren Arzt / Therapeuten über Ihr Vorhaben, Kräuter oder ätherische Öle anzuwenden. Ätherische Öle sind sehr oft hochwirksame Substanzen die richtig dosiert werden sollten. Halten Sie sich deshalb bitte genau an die Anwendungsvorschriften und die angegebenen Dosierungen.

Wer die empfohlenen Übungen umsetzen möchte, sollte (vor allem bei gesundheitlichen Problemen) zunächst in Bezug auf Verträglichkeit und Folgen seinen Arzt kontaktieren.

Der Autor und der Verlag lehnen ausdrücklich die Verantwortung für alle Risiken, die dem Leser durch die im Buch beschriebenen Anwendungen entstehen könnten, ab.

Bei weiteren Fragen zu dem in diesem Buch beschriebenen Verfahren, oder für Informationen über unser Trainings- und Seminarprogramm, steht Ihnen der Autor und die Mitarbeiter des **International-PcE-Network (IPN-Shop)**, gerne zur Verfügung.

PcE-Training, Psychogenes Hirnfeld und Biokybernetisches Training sind eingetragene Marken.



**EINE WIRKSAME TECHNIK, UM ZIELE ZU
ERREICHEN UND IHR LEBEN NACHHALTIG
UND POSITIV ZU VERÄNDERN.**

ZU DIESEM BUCH

Es wird Leute geben, die diese Entdeckung freudig aufnehmen, weil sie sie immer schon erwartet haben. Es wird aber auch Leute geben, denen sie wehtut, denn sie enthüllt die Unzulänglichkeit ihrer Weltauffassung.

1995 ist es in unserem Labor erstmals gelungen, die menschliche Sexualenergie, die eine enorme Lebensenergie darstellt, zu messen und somit wissenschaftlich nachzuweisen.

Aus diesem revolutionären Ergebnis entwickelten wir ein neues Verfahren zur energetischen Aufladung des Gehirns. Dies wird durch spezielle Körperhaltungen erreicht, die den inneren Energiefluss harmonisieren und Stauungen abbauen, nämlich durch das richtige Anspannen des Beckenbodenmuskels (**Pubococcygeus-Muskel**, kurz Pc-Muskel), der sich als starker "**Energiegenerator**" herausstellt. Diese Kombination nennen wir **Pc-Energie-Übungen**, kurz **PcE-Übungen** bzw. **PcE-Training**.

Es bedarf keiner besonderen Geschicklichkeit oder außergewöhnlichen körperlichen Fitness, diese Übungen durchzuführen. Sie wurden von Hunderten Menschen aus allen Altersgruppen und sozialen Schichten (von Frauen, Männern jeden Alters, aber auch von Kindern) erfolgreich absolviert. Jeder konnte die Lebensenergie sofort aktivieren und so das Gehirn energetisch aufladen. Der Zeitaufwand der PcE-Übungen ist gering (einige Minuten) und in jeder Lebenslage möglich.

In diesem Buch lernen Sie die Geheimnisse des Sexual- und Lebensenergiesystems kennen. Mit 7 einfachen Übungen, die in einem Trainingssystem zusammengefasst sind, lernen Sie das Energiesystem zu aktivieren und die Lebensenergie ins Gehirn zu lenken.

Dadurch kommen Sie zu einem schnellen und deutlich wahrnehmbaren Erfolgserlebnis.

DIE PRAKTISCHEN ÜBUNGEN:

PcE-Übungen pumpen sofort große Mengen Lebensenergie in das Gehirn des Trainierenden.

Das Buch übermittelt dem Leser Techniken, mit denen er seine Körperenergien sofort steigern und lenken kann.

WAS BRINGT DAS VERFAHREN?

Energie für die grauen Zellen, wo und wann immer Sie diese brauchen. Quelle der Jugend, Konzentration, sexuelle Kraft. Wohlbefinden, die Produktion von Glückshormonen wird angeregt, charismatische Ausstrahlung, Erfolg.

WO HILFT DAS VERFAHREN?

Im Beruf, Schule Freizeit und Sport: zur Konzentrationssteigerung, Motivation, Durchsetzungskraft

Im Privatleben: bei Energielosigkeit, Depression und Krankheit im allgemeinen, zur Steigerung des Immunsystems, zur Regeneration oder bei sexuellen Problemen

Alle Genies, ob im Bereich von Kunst, Wissenschaft, Management oder Politik, setzen diese Energie unbewusst ein. Alle charismatischen Personen der Weltgeschichte hatten sie. Wer zuwenig von dieser Energie hat, fällt unter das Mittelmaß.

ZUR TRAININGSUNTERSTÜTZUNG sind einige Rezepte angeführt (ätherische Ölmischungen, Vitamine, Mineralstoffe, Kräutermischungen, usw.), die das Erwecken und Lenken der Energien erleichtern. Das in diesem Buch beschriebene Verfahren wurde mit biomedizinischen High-tech- Messgeräten erprobt, in langen Testreihen entwickelt und auch im Spitzensport angewandt.

DIE LEBENS- UND SEXUALENERGIE

Das Kundalini-Yogasystem zählt zu den ältesten Geheimlehren Indiens. Es beschreibt die schöpferische Lebensenergie (auch Schlangenergie genannt), die im Beckenbereich jedes Menschen ruht und durch verschiedene meditative Methoden und Körperübungen geweckt werden kann. Die westliche Wissenschaft stand dieser Idee skeptisch bis ablehnend gegenüber. Der Kundalini Gedanke wurde sehr oft in den Bereich der religiösen Phantasien gedrängt: "Was man nicht messen kann, das gibt es nicht, was man nicht im Laborversuch immer wiederholen kann, hat selten Aussicht auf wissenschaftliche Anerkennung".

Dies änderte sich schlagartig nach der Entdeckung des PcE-Effekts. Viele Wissenschaftler und Mediziner konnten den PcE-Versuchen in unserem Labor beiwohnen, und das Verfahren selbst testen.

IHRE ÜBERRASCHUNG WAR GROSS.

Kundalini, die Schöpfungsenergie, die Sexual- und Lebensenergie, ist messbar und leicht trainierbar geworden. In jedem Kulturbereich wurde sie anders bezeichnet, die eingeborenen Kung-Buschmänner Südafrikas nennen sie NUM, die Heilungsenergie, die chinesischen Weisen nennen sie Chi, die Lebensenergie.

EIN KLARER FALL:

Es war behaglich, eine angenehm weiche, selbst schwingende Lederliege in einem ruhigen Raum, weit weg von allem, was stört. Ich befand mich in einem der Laborräume des Instituts in Wien. Leise und monoton summte der Computer. Irgendwie hatte ich mir alles steriler vorgestellt. Nun, ich war gespannt auf das, was in der nächsten Stunde auf mich zukommen würde.

Das Institutspersonal schloss mich an ein neuartiges Meßsystem an, welches -wie man mir sagte- ca. 40.000 Messungen in der Sekunde von meinem Körper und meinen Hirnsignalen aufnehmen und auswerten kann. Man klebte mir dazu einige Elektroden auf den Kopf und befestigte Fingerelektroden. Alles in allem verlief alles unproblematisch. Ich behielt sogar meine normale Straßenkleidung an. Die aufgeklebten Elektroden störten mich auch nicht mehr. Eine der Biofeedbacktrainerinnen erklärte mir, was ich gleich auf dem Bildschirm sehen würde. Über dem Bildschirm war ein Balken mit kleinen Lampen angebracht und hier würde ich die Entfaltung meiner eigenen Lebenskraft sehen, stiegen die

Lampen an -so sagte man mir- war das ein Zeichen für meine aufsteigende Energie. Jede einzelne Lampe symbolisierte einen Energieanstieg von einem Prozent. Der Test konnte beginnen. So richtig motiviert war ich nicht. Für mich war es zu früh, ich fühlte mich ruhig und leicht depressiv. Eigentlich wollte ich heute morgen den Powertest schon verschieben, aber dann habe ich mich doch dazu durchgerungen. Das Thema interessierte mich schon lange, und als ich im Fernsehen davon hörte, wollte ich es wissen. Kann wirklich jeder, ohne lange Lernphase die Lebensenergie erwecken? Zu diesem Thema habe ich schon einige Bücher gelesen; "Kundalini die Lebensenergie der Yogis", Chi die innere Energie der alten Chinesen usw. Diese Energien sollten aus dem Becken aufsteigen, das Rückenmark entlang bis ins Gehirn. Dabei sollte es Chakren (Energiewirbeln) entlang der Wirbelsäule durchlaufen und diese richtig aktivieren. Mystik, Magie oder doch Wissenschaft? Die verschiedensten Techniken wurden seit ewigen Zeiten angeboten, komplizierte Yogaübungen, lange Meditationen, Mantras (heilige Silben und Worte) doch immer hieß es nur üben, glauben, hoffen. Das Ziel war groß - einmal aktiviert sollte diese in uns wohnende Energie Zellen in unserem Gehirn in Bewegung setzen, die auf diese Energie warten, so sollten neue, ungeahnte Fähigkeiten in uns aufsteigen. Das Leben soll mit der Aktivierung der Kundalini Energie verlängerbar werden. Das Schlafbedürfnis soll geringer werden. Konzentration und scharfer Verstand, Kreativität und nicht zuletzt auch ein spirituelles Wachstum werden dieser Energie zugeschrieben.

Viele wundersame Dinge sollten geschehen. Das Aktivieren der Lebensenergie stellt nach Ansicht vieler Weiser die Fortsetzung der Evolution der Menschheit dar. In jedem von uns angelegt wartet sie auf ihre Erweckung. Nun war das nicht Grund genug, trotz schlechter Stimmung und Übermüdung den Versuch der Aktivierung zu wagen?

In diesen Gedanken versunken ließ ich mir nochmals erklären, wie ich meine Körperhaltung einnehmen muss, wie ich meinen Beckenbodenmuskel anspannen muss, vor allem in welchen Rhythmus ich den Muskel anspannen und entspannen, und dabei atmen muss. Es hörte sich alles sehr einfach an. Irgendwie konnte ich es gar nicht glauben, dass eine so einfache Technik etwas in mir bewirken konnte. Eine Taste am Computer wurde betätigt, mein Test konnte beginnen.

Die Grafik am Bildschirm zeigte die Aktivität meiner beiden Hirnhälften, ruhig und gleichmäßig bewegten sich die Linien über den Monitor. Eine rote Linie symbolisierte die Aktivität meiner rechten Gehirnhälfte (hier liegen meine Emotionen, meine Kreativität) und eine blaue Linie stellte die Aktivität meiner linken Gehirnhälfte (logischer Verstand, analytisches Denken) dar. Auch der Balken zeigte keine besondere Aktivität. Es ertönte ein Tonsignal. Am Bildschirm erschien der Befehl "Muskel anspannen". Ich sollte nun 10 Sekunden meinen Beckenbodenmuskel anspannen und dabei einatmen. Wieder das Tonsignal und der Befehl "Muskel entspannen". Am Monitor geschah noch nichts Wesentliches. Also doch, ich konnte es nicht! Wieder der Befehl, etwas widerwillig spannte ich

meinen Muskel erneut an. Die Trainerin erklärt meine Rückenmuskeln seien zu verspannt, ich solle mich entspannen. Wieder das Tonsignal - Muskel entspannen und 10 Sekunden Pause. Piep, wieder anspannen und da sehe ich was ich zuvor bezweifelte, nämlich wie die beiden Linien die meine Gehirnhälften darstellten sich zum oberen Rand des Monitors bewegten und somit eine Aktivierung symbolisierten. Ich werfe einen Blick auf den Balken, vier der Lämpchen leuchten bereits. Und wieder entspannen, anspannen, die Leuchtdioden steigen weiter an. Die Grafik zeigt einwandfrei, ich pumpe Energie über mein Rückenmark in mein Gehirn. Die Energie fließt, auch in den Entspannungspausen steigert sich die Energie, mein Gehirn lädt sich förmlich auf. Und was viel wichtiger ist, ich spüre diese Kraft. Ich fühle mich stark, meine Depressionen, meine Müdigkeit waren wie weggeflogen. Wieder das Kommando "Muskel anspannen" es ist das letzte Mal für diesen Test. 10 Mal 10 Sekunden habe ich den Muskel angespannt. Einen Muskel den ich noch nie willentlich kontrahiert habe. Einen Muskel den ich noch nicht einmal bewusst wahrgenommen habe. Er lieferte mir diese unglaubliche Energie. Ich war fasziniert. Der Muskel fühlte sich nun schwach an. Mir wurde erklärt, dass das ganz normal sei, und ein Training würde den Muskel zu einem wahren Kraftwerk werden lassen. Das also war der neue Weg aus meiner ständigen Müdigkeit, meinen oftmaligen Depressionen und meiner Konzentrationsschwäche auszuberechnen.

Zufrieden ging ich nach Hause. Die Zeit des Trainings begann. Den Beckenbodenmuskel zu stärken war ganz einfach -im Auto, im Büro überall konnte ich die Übung unbemerkt durchführen. Schon bald stellte ich fest, dass es aus war mit meiner ständigen Müdigkeit, fühlte ich mich schlecht, so spannte ich einfach den Muskel einige Male fest an. Es half sofort. Wochen der Übung vergingen. Die Übungen wurden für mich eine automatische Angelegenheit denn ich konnte sie überall ausführen. Manchmal ertappte ich mich dabei den Muskel anzuspannen ohne meine volle Absicht, scheinbar wusste mein Unbewusstes was mir fehlte. Ich fühlte mich stark, ich fühlte mich vor allem sicher. Meine Kraft war in mir, ich konnte sie jedes mal aktivieren. Nun wurde es für mich zu Gewohnheit die PcE-Übung auch kurz vor dem Einschlafen durchzuführen. Mein Körper regenerierte sich so besser und meine Zellen luden sich so förmlich im Schlaf mit Energie auf. Und was das Beste war: ich wurde kreativer, ich konnte vieles gleichzeitig tun, früher war das nicht gerade meine Stärke. Mein Gehirn wurde flexibel.

Es waren acht Wochen vergangen seit meinem ersten Test im Labor. Ich hatte es nicht nötig, aber ich wollte es genau wissen. War alles nur Einbildung oder hatte sich meine Energie zu erstenmal stark verbessert?

Der Test begann. "Muskel anspannen", diesmal stieg die Kurve steil an. Der Leuchtbalken zeigte es deutlich: die Kraft die ich verspürte, war da, messbar. Ich erreichte eine Steigung der Energie vom Anfangswert um 600%. Eine für mich unglaubliche Leistung, nach nur 8 Wochen Training. Doch mir wurde gesagt, dass

ich nur im guten Durchschnitt mit meinen Werten läge. Jeder, der wirklich übt, erreicht diesen Energiezuwachs. Für mich war das alles phantastisch. Nicht genug, dass es nun endlich gelungen war, die Energie des Lebens zu messen, es war durch diese Forschung auch ein einfaches Trainingssystem entdeckt worden, das jedem Menschen, auch älteren, zu Gute kommen kann.

Jedem, den ich bis heute von meiner unglaublichen Technik erzählt habe, faszinierte die Geschichte. Viele meiner Freunde praktizieren nun diese Übung regelmäßig mit gleichem Erfolg wie ich. Und wie ich hörte, machen das auch viele österreichische Spitzensportler und Künstler, um die nötige Power für ihre Höchstleistungen zu erhalten.

K.N.

DIE ENTDECKUNG:

Zwei Voraussetzungen waren zur Entdeckung des PcE-Effekts als Basis notwendig.

1. die Entwicklung eines Messverfahrens zur Darstellung des psychogenen Hirnfeldes (1983)
2. das fortlaufende Erforschen des menschlichen Orgasmus und der damit verbundenen Hirnaktivität (Veränderungen des Gehirnfeldes).

Im Zuge dieser Untersuchungen wurde ich auf den PcE-Effekt aufmerksam. Ich entdeckte eine energetische Verbindung zwischen Pc-Muskel (Pubococcygeusmuskel, der im unteren Beckenbereich liegt) und dem Gehirn. Durch eine bestimmte Art der Anspannung des Pc-Muskels und einer dazugehörigen Körperhaltung beginnt die Lebensenergie über das Rückenmark zu fließen und sich im Nervensystem auszubreiten. Durch mehrmalige Wiederholung dieser Übung konnte ich erstmals eine immer stärker werdende Aufladung des Gehirns feststellen. Keine andere Übung oder Technik, die ich in unserem Labor überprüfte, brachte eine solche Intensität an energetischer Körper- und Gehirnaufladung mit sich.

EINLEITUNG

Von allen Büchern, die ich bisher verfasst habe, ist das nun vorliegende sicher jenes, welches zu schreiben mir die größten Schwierigkeiten, aber auch zugleich größte Freude bereitet hat. Im Laufe meiner Forschungsarbeiten im Institut für Biokybernetik und im IPN-Labor habe ich bisher sechs Bücher veröffentlicht. Die Themen waren vielschichtig, und so entstanden Fachbücher über Biofeedbacktechniken, Hypnose, Mentaltraining, Charismatraining und auch über Sexualität. Bei jedem dieser Bücher hatte ich eine klare Vorstellung über Aufbau und Inhalt. Etwas schwieriger gestaltete es sich bei dem nun vorliegenden. Im Zuge der Arbeiten zum Buch über Sexualität gelang es mir die Sexualenergie, die gleichbedeutend mit der Lebensenergie ist, messtechnisch erstmals nachzuweisen. Diese faszinierende Entdeckung brachte plötzlich Antwort auf viele offene Fragen. Explosionsartig drangen viele Gedanken gleichzeitig in mich ein. Neue Interpretationsmöglichkeiten und Trainingsmöglichkeiten taten sich auf -ich war fasziniert. Eine neue Welt entstand plötzlich vor meinem imaginären Auge. Es

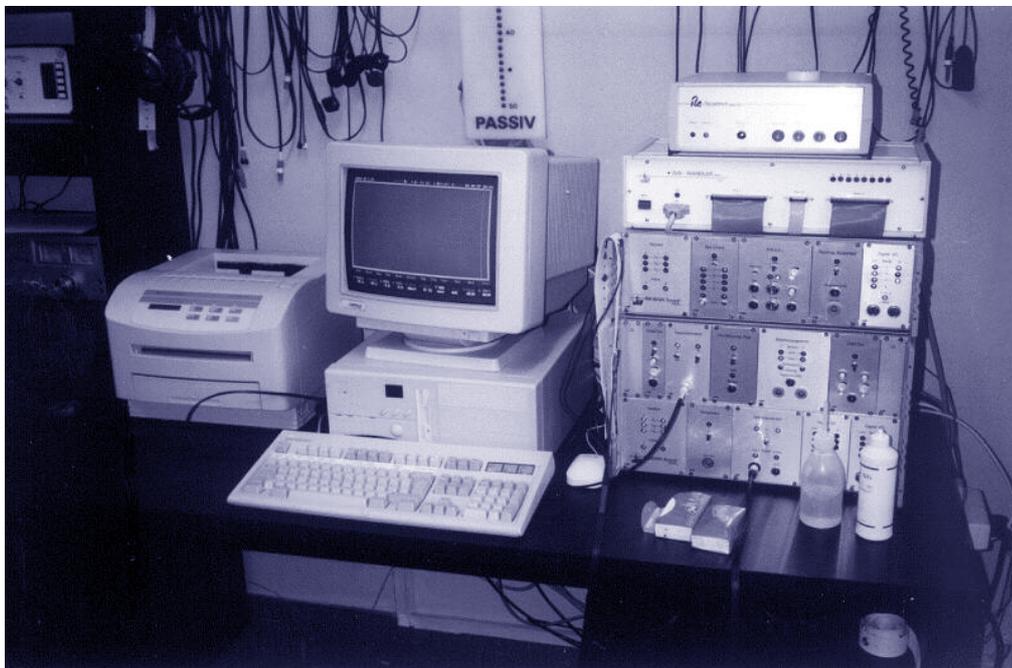
zeigten sich mit einem Schlag Möglichkeiten, weitere noch ungenutzte Bereiche des Gehirns zu aktivieren, unsere Lebensqualität zu verbessern, Jugend und Energie für unser Leben zu gewinnen und zu erhalten.

Kaum war ich mit einem Kapitel fertig, schien es mir bereits wieder notwendig, es zu überarbeiten. Alle Informationen sollten leicht verständlich sein. Jeder sollte die neuen Erkenntnisse verstehen und die Energieübungen leicht praktizieren können. Noch nie war es für mich so wichtig einfach und unmissverständlich zu formulieren.

Viele von uns fragen sich irgendwann im Leben, gibt es eine besondere Kraft oder Macht, die einige erfolgreiche Menschen besitzen und welche sie zum Erlangen ihrer außergewöhnlichen Erfolge einsetzen. Die Antwort auf diese Frage ist klar mit ja zu beantworten. Es ist ihre innere Power, ihre starke innere Energie die gepaart mit den richtigen motivierenden Gedanken, sie überdurchschnittlich erfolgreich und gesund sein lässt.

ES BEGANN VOR MEHR ALS 20 JAHREN

Es sind nun mehr als einundzwanzig Jahre vergangen seit ich durch die Anwendung eines neuen Hirnmessverfahrens das psychogene Hirnfeld entdeckte. Das psychogene Hirnfeld ist der Gleichspannungsanteil des elektrischen Hirnfeldes (als ultralangsam Potential gemessen –ULP-) innerhalb der einzelnen Hemisphären. Dieses Feld begleitet alle Schaltvorgänge im Gehirn. Gefühle, Denkprozesse, jede Hirn- und Körperaktion werden von diesem Feld begleitet. Die Stärke und Ausformung des Hirnfeldes -das erkannten wir bald - entscheidet über Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.



Unsere Biofeedbackforschungsanlage

Durch den Einsatz neuer Biofeedbacktechniken war es uns gelungen, das psychogene Hirnfeld unter operante Kontrolle (also unter eine willentliche Beeinflussung) zu bringen. Von 1983-1994 lehrten wir viele Menschen die willentliche Beeinflussung Ihres persönlichen Hirnfeldes und damit die Kontrolle über ihre Leistungsfähigkeit und über ihr Wohlbefinden. Von diesen Techniken profitierten nicht nur Spitzensportler, Manager sondern auch Kranke. Bis 1994 setzten wir dafür ausschließlich die Techniken des Biofeedbacks und der Suggestion ein, da wir glaubten, dass eine positive Beeinflussung des Hirnfeldes nur über mentale Strategien, also durch geistige Selbstbeeinflussung, möglich wäre.

Unsere Erfolge sprachen für sich. In- und ausländische Zeitungsberichte und mehrere Stunden Fernseh- und Radiobeiträge berichteten über unsere Arbeit. Unsere Spezial-Biofeedbackmessgeräte, mit denen das psychogene Hirnfeld

gemessen und trainiert werden kann, werden von Ärzten aller medizinischen Richtungen eingesetzt.

DIE SEXUALENERGIE WIRD MESSBAR

Im Jahre 1993 begannen wir mit einer neuen Untersuchungsreihe. Wir wollten die menschliche Sexualität und vor allem dem Orgasmus erforschen. Ausschlaggebend für den Beginn dieser Forschungsreihe war, dass viele Menschen, die bei uns ein Konzentrations-training absolvierten, oft auch maßgebliche Verbesserungen ihrer sexuellen Empfindungen erfuhren. Dafür suchten wir Erklärungen. Als wir nach Studium der Sexual-Fachliteratur bemerkten, dass die meisten Forschungen sich ausschließlich mit den Geschlechtsorganen beschäftigten, war dies für uns sehr unbefriedigend und wir suchten Erklärungen für dieses Phänomen im Nervensystem und vor allem im Gehirn. Hier interessierten uns besonders die hirnelektrischen Abläufe vor und während Orgasmus.



Bild rechts: Das tragbares Potentialmessdesign

Bei Hirnfeldmessungen während des Geschlechtsverkehrs (der Versuchsperson wurde ein tragbares Hirnfeldmessgerät mit Aufzeichnungsvorrichtung mit nach Hause gegeben) zeigte sich, dass die rechte Gehirnhälfte sich nach und nach mit mehr Energie auflädt als die linke Hirnhälfte. Das Gehirn "speicherte" immer mehr und mehr Energie, bis sich diese bei einem bestimmten Sättigungsgrad wieder entlädt. Diese Forschungsarbeit war deswegen schon interessant, als wir erkennen konnten, je aktiver und interessierter der Mensch wurde, umso mehr und schneller strömte Energie in sein Gehirn. Für mich als Forschungsleiter ergab sich die Frage: Woher kommt diese Energie, wo wird sie erzeugt? Mich interessierte vor allem die Quelle dieser "Sexualenergie".

Bei der nun folgenden Suche erinnerte ich mich an den Pc-Muskel (Pubococcygeus-Muskel), der beim Geschlechtsverkehr eine tragende Rolle spielt. Schon frühere Untersuchungen darüber zeigten, dass dieser Muskel mit der Orgasmusfähigkeit stark verbunden ist. Durch Biofeedbacktraining des Pc-Muskels (hierzu entwickelten wir eine spezielles Trainingsgerät) lernten Frauen mit Pc-Muskelschwäche unter Aufsicht eines Gynäkologen, diesen wieder zu kräftigen.

Einer spontanen Idee folgend, versuchte ich, die Pc-Muskelenergie im Gehirn zu messen. Mein Gedanke war, dass durch das Zusammenziehen des Pc-Muskels freiwerdende Energien über das Rückenmark ins Gehirn weitergeleitet werden und sich dieser Prozess durch eine feine Hirnfeldveränderungen zeigen würde. Zuerst musste aber eine spezielle Gerätekonfiguration entwickelt werden.

ETWAS MEHR ALS NUR EIN SIGNAL

Beim ersten Versuch mit dieser neuen Messanordnung erwartete ich ein kleines

Signal, sobald der Pc-Muskel angespannt wurde. Ich stellte mich beim ersten Versuch selbst zur Verfügung und spannte mehrmals den Pc-Muskel an. Ich war über das Messergebnis verblüfft. Das war kein kleines Signal, sondern eine enorme Veränderung. Um einen Messfehler auszuschließen wiederholte ich diese Versuche mehrmals: Es ergab sich immer wieder dasselbe Bild. Ich notierte mir einige Geräteeinstellungen und wollte nochmals den Muskel aktivieren, doch der Effekt blieb aus. Also doch ein Zufall, ein Messfehler? Ich probierte es noch einmal, spannte den Muskel an - nichts! Ich setzte mich anders in den Sessel und da war sie wieder, diese unglaubliche Aufladung! Mit jeder Muskelanspannung stieg die Energie in meinem Kopf an. Was war anders? Ich nahm im Sessel wieder dieselbe Position ein wie beim Fehlversuch und es kam neuerlich trotz aller Anspannung zu keiner weiteren Aufladung des Gehirns. Ich erkannte, dass die Energie mit gekrümmten Rücken kaum floss. Nun testete ich alle anderen Muskeln des Körpers. Ich spannte die Bein-, die Bauch-, die Schulter- und die Stirnmuskeln an, ich ging alle Muskeln durch, bei keinem zeigte sich dieser Aufladungseffekt des Gehirns, gleichgültig welche Haltung ich auch einnahm. Im Gegenteil, beim Anspannen mancher Muskelpartien sank die Energie im Gehirn sogar. Nur der Pc-Muskel setzte diese Energie frei. Ich war euphorisch, sofort wurde das Experiment auch mit anderen Personen durchgeführt. Jeder konnte es, egal ob Mann oder Frau welchen Alters, allein die Haltung war auch bei allen anderen ausschlaggebend. Die Energie strömte nur bei gerader Wirbelsäule, andernfalls war sie blockiert.

Jetzt wurde mir klar was für einen Effekt ich hier messen konnte. Es war der Aufladungsvorgang des Gehirns durch den Pc-Muskel - es war die Sexualenergie. Kein Mensch hatte diesen Effekt vorher messtechnisch nachgewiesen.

ICH WUSSTE,

1. diesen Effekt kann man für die Sexualtherapie nützen, indem man Menschen mit Orgasmusproblemen lernt, genügend Energie (durch den Pc-Muskel) ins Gehirn zu bringen, sodass ein Orgasmus entstehen kann.

2. Diese Energie -die ich Pc-Energie (PcE) nannte- ist identisch mit der Sexual- und Lebensenergie der östlichen Weisen. Sie ist identisch mit der indischen Kundalini-Energie, mit der chinesischen Chi- bzw. der japanischen Ki-Energie und mit vielen anderen Auffassungen aus Kulturen in denen Lebenskraft als Quelle alles Höherem beschrieben wird.

Das bedeutet, dass die Kundalini-Energie messbar ist, und nicht nur das, ich konnte auch Übungen zur sofortigen Aktivierung zusammenstellen, sodass alle Menschen auf einfache Weise diese Energie aktivieren können. Die Yogis und Weisen hatten doch recht: es gibt eine Energie, deren Ursprung im Beckenbereich liegt die über das Rückenmark aufsteigt und sich im Gehirn konzentriert wobei der größere Anteil in der rechten Hirnhälfte zu finden ist.

DER KUNDALINI-EFFEKT UND DIE FORSCHUNG

Laboruntersuchungen des Kundalini-Phänomens werden in verschiedenen Teilen der Welt durchgeführt. In der Universität von Bangalore (Indien) läuft seit langem ein Kundalini Projekt. Eine von der Regierung unterstützte Studie.

Das renommierte Max-Planck-Institut in Deutschland hat bereits eine biochemische

Kundalini-Studie durchgeführt. Das Interesse der Kundalini Forschung ist heute allgemeine hoch. Vor allem amerikanische Forscher bemühen sich den Kundalini-Effekt auf die Spur zu kommen.

WAS IST KUNDALINI

Seit fernem Zeitalter der menschlichen Urgeschichte existiert ein bemerkenswertes Wissen um die inneren Energien, der Lebensenergie. Um die Beherrschung dieser gewaltigen Naturkraft ranken sich viele Mythen, und viele Tabus werden davon betroffen. Im indischen Kundalini-Gedanken ist uns dieses Wissen deutlichst übermittelt.

Kundalini ist ein Sanskrit-Wort und bedeutet "zusammengerollt" (wie eine Schlange oder Stahlfeder) und wird der Tradition entsprechend durch eine Schlange symbolisiert. Nach alten indischen Schriften ist Kundalini eine Form latenter Bioenergie im menschlichen Körper. Sie wird als Grundenergie, als Grundlebensform des Körpers angesehen, die sich im Gehirn konzentrieren kann, um dabei Genialität und Erleuchtung beim Betreffenden hervorzurufen. Die alten Texte über Kundalini erklären, dass Kundalini-Energie im ganzen Körper vorhanden ist, dass sie sich jedoch vorwiegend am unteren Ende der Wirbelsäule, also in der Region der Lebenskraft übermittelnden Genitalien, konzentriert. Durch die Yoga-Disziplin kann die "Schlangen-Energie" geweckt und durch das Rückgrat und verschiedene Chakren (Energiezentren entlang der Wirbelsäule) oder Nervenzentren zum Gehirn geleitet werden. **Diese Energie ist -so heißt es in den alten Texten- ungeheuer mächtig und sie soll auch der Schlüssel zur Jugend und zur Hebung des Bewusstseins auf höhere mentale Wahrnehmungsebenen sein.** Weckt man die "Schlangenkraft" und führt sie das Rückgrat entlang zu den schlafenden Gehirnzellen und Hirnzentren, so ist damit das Ziel aller geistiger Disziplin erreicht, ob der Praktiker das nun erkennt oder nicht. Der indische Kundalini Kenner GOBI KRISHNA sagt: "Kundalini ist, wenn sie geweckt ist, die Quelle psychischer Kräfte, der Genialität, künstlerischer Talente, wissenschaftlicher und intellektueller Hochleistungen; alles Charakteristika eines höheren Bewusstseins. KRISHNA erklärt aber auch weiter, dass sich mit zunehmender Kundalini ein höheres Bewusstsein entwickelt. Kundalini wird in der Regel als indisches Konzept angesehen. Es gibt sehr viele Veden, Tantriktexte und andere Schriften über das Thema Kundalini, die bis heute mangels Übersetzung der westlichen Welt unzugänglich sind. Dieses Thema betrifft aber nicht nur die Hindu-Literatur. KRISHNAS Forschungen haben ihn zu der Schlussfolgerung gebracht, dass in den Berichten von Tibet, Ägypten, Griechenland und anderen Kulturen und Traditionen, Beweise für die Kundalini-Energie vorhanden seien, sogar schon im früheren Christentum. "Du wirst sein wie Gott...", sagte die Schlange im Paradies. Der Kopfschmuck des Pharaos, die gefiederte Schlange aus Mexiko und Südamerika, all das weist auf die Schlangenenergie Kundalini hin. Die Akupunkturärzte nennen sie, wie schon erwähnt, Ch'i, die Griechen sprachen von Äther, die Christen nennen sie den Heiligen Geist, Baron Karl von Reichenbach nannte sie "odische Kraft", Wilhelm Reich nannte sie Orgon, die Südafrikanischen Buschmänner nennen sie Num. Diese Aufzählung könnte noch lange weitergeführt werden.

1937 berichtete KRISHNA, damals vierunddreißig Jahre alt, über sein subjektives Erlebnis des Kundalini-Erwachens. Vorangegangen waren siebzehn Jahre intensiver Yoga-Meditation, bei der er starke visuelle Vorstellungen in seine

Meditationen einbaute. Um vier Uhr morgens stand er täglich auf und meditierte einige Stunden lang, ehe er seiner Tätigkeit als Angestellter bei der indischen Regierung nachging. In seiner Autobiographie "KUNDALINI: The Evolution Energy in Man" schreibt er: Es gab ein Geräusch, als reiße ein Nervenstrang, und sofort schien ein silberner Strahl durch das Rückenmark zu schießen..., strahlende Energie ergoss sich in mein Gehirn...". So begann sich bei ihm nach jahrelanger Übung ein höherer Bewusstseinszustand zu entwickeln.

17 Jahre intensive Yoga-Meditation und Visualisation und dann ein schlagartiges Erwachen der Lebensenergie, ein geradezu langwieriges wie auch gefährliches Unterfangen. KRISHNA berichtet weiter: "Es gab Zeiten, in denen sich mein Gesundheitszustand verschlechterte, Gesundheit und seelische Ausgeglichenheit wurden von Zweifel und Unsicherheit untergraben. Ein langwieriger Prozess der Anpassung an die neue Energie war nötig, der weitere Jahre in Anspruch nahm.

Alle Genies zeichnen sich durch ein Übermaß an Kundalini Energie aus. Das zeigte sich auch bei unseren Untersuchungen zum Thema Charisma Fußnote. Alle gemessenen charismatischen Persönlichkeiten zeigten starke hirnergetische Aufladungen, vor allem in der rechten Hirnhälfte, ihre Gehirne waren mehr Energie gewöhnt als Durchschnittsgehirne, bei charismatischen Personen war das Hirnfeld extrem stark aufgeladen, was auf einen ständigen Fluss von Lebensenergie, Sexualenergie zurückzuführen war. Sehr oft hat sich auch gezeigt, dass hoch aktive Menschen, (Genies, Künstler etc.) sexuell stark aktiv sind.

Die Kundalini-Energie sucht hier einen Weg, das Übermaß abzubauen, den Betroffenen im wahrsten Sinne des Wortes zu beruhigen, Sex als Beruhigung und Abbau der Gehirnenergie während des Orgasmus. Doch nicht im Sex und im Orgasmus findet die Lebensenergie/Sexualenergie ihre höchste Erfüllung, sondern in der Aktivierung der schlafenden Hirnregionen im Umformen des menschlichen Gehirns. Alle Übungen die ich bis jetzt kannte, um Kundalini zu wecken, waren meditative, oder Hatha-Yoga Methoden, die Sexualenergie im Beckenbereich umwandeln und ins Gehirn leiten sollen. Alle diese Übungen brauchen viel Zeit und konsequentes Üben, und Jahre vergehen bis sich die ersten Anzeichen von Kundalini-Energie zeigen oder aber es kommt zu einem spontanen Ausbruch, der wie der Bruch eines Staudammes wirkt, schlagartig und vor allem ungeordnet.

DIE ALTERNATIVE ZU JAHRELANGEM TRAINING IST DIE PCE-ÜBUNG

Eine sanfte, aber doch konsequente Methode seine Gehirnaktivität zu verstärken und seinen Körper zu verjüngen.

Durch die Anwendung der PCE-Übung entsteht ein (langsamer) Prozess der Veränderung des Nervensystems und des Gehirns. Das Nervensystem, vor allem aber das Gehirn lernt mit dem größeren Angebot der Energie zu agieren. Das stärkere Angebot an Energie wiederum aktiviert Hirnzellen und Hirnbereich, die sich erst einschalten, wenn ein Mindestmaß an Energie angeboten wird.

Bei zu wenig Energie bleiben diese Hirnbereiche größtenteils inaktiv (im Schlafzustand). Im Alltag aktivieren sich diese Hirnbereiche nur selten z.B. bei größter Gefahr, dann aber können sie Menschen zu unerklärlichen Dingen

befähigen. Wenn nun durch mehr Energie das Gehirn auch in den ruhenden Sektoren erwacht, ist die erste Stufe der größeren Bewusstseinswahrnehmung erreicht. Nach und nach lernt der Mensch mit den neu erweckten Zellverbänden umzugehen. Das ständige Training des Pc-Muskels und die PcE-Übungen mit der richtigen Körperhaltung sind nötig, um das Gehirn weitestgehend zu aktivieren, das Nervensystem und Hirn zu energetisieren.

Ganz besonders werden auch Hypophyse und Zirbeldrüse in diese neue Aktivität eingebunden. Ein Prozess der Verjüngung entsteht. Der Mensch fühlt sich wie in die Jugend zurückversetzt. Der ständige Energiefluss in einer nicht gekannten Stärke täuscht jugendliche Aktivität, gesteigerte sexuelle Fähigkeit und Erfüllung vor. Bedenken Sie, der Mensch lebt auch für die Fortpflanzung der Art. Jemand, der die sexuelle Energie fließen lässt, gilt für unsere Lebensschrittmacher als jung, dynamisch, im Leben stehend, für die Erhaltung der Art notwendig.

Hierzu ein Beispiel der biologischen Forschung aus der Tierwelt: Hat der australische Wüstenmäuserich seinen Nachwuchs gezeugt, endet sein Leben...

UNSER GEHIRN IST SO AUFGEBAUT DASS:

- bestimmte Hirnzellen sich immer bei bestimmter Hirnfeldstärke aktivieren
- bestimmte Fähigkeiten sich nur bei bestimmter Aktivität des Gehirns einschalten lassen d.h. es gibt im Gehirn Schaltstufen, sogenannte **Energielevel**.

Die Aktivierung eines höheren Energielevels schließt alle unter ihm liegenden Energiebereiche mit ein. Mehr Energie bedeutet mehr Aktivität im Gehirn und bedeutet also das Erwachen von neuen Fähigkeiten.

Menschen mit wenig Energie im Gehirn reagieren hauptsächlich mit ihrem Stammgehirn und Mittelgehirn, den alten archaischen Gehirnsystemen. Diese Zentren sind von Natur aus so angelegt, dass sie mit wenig Energie auskommen. In diesem Falle regiert vor allem das Unterbewusste. Nicht der Verstand leitet diese Menschen, sondern sie sind oft Opfer von Ängsten und automatisch ablaufenden körperlichen Störungen. Die höheren geistigen Schichten, im Neokortex angelegt, haben je nach Zone einen bedeutend größeren Energiebedarf. Dies erklärt auch, warum nur 10% unseres Gehirns benützt werden. In diesem Zusammenhang ist fraglich, warum die Natur ein so hoch komplexes System entwickelt hat wie unseren Neokortex, ohne dass er komplett benützt wird. Die biologische Forschung zeigt uns, dass die Natur "sparsam" ist und ungenutzte Strukturen sogar abbaut. Bedenken Sie nur, wie schnell ein Muskel an Kraft verliert, wenn er in Gips liegt. Viele Schichten des Neokortex arbeiten aber nur mit mehr Energie, als im Allgemeinen vorhanden ist.

Ist unser Gehirn vorbereitet für einen weiteren Evolutionssprung- für ein Hochenergiewesen?

Vielleicht verhilft gerade die PcE-Übung, diese Entwicklung zu ermöglichen.

Dazu ist es notwendig, das Gehirn oft mit dieser Energie zu versorgen, denn nur ein ständiges (mind.2x täglich) Durchfluten der Hirnzellen mit mehr Energie lässt diese auf Dauer aktivieren. Sie werden, so könnte man sagen, initialisiert.

Nur kurze Energiespitzen sind nicht ausreichend, brachliegende Hirnzellen auf Dauer zu aktivieren.

Daher ist die Energie, die beim Orgasmus entsteht, nicht ausreichend, um für eine dauerhafte Aktivierung der brachliegenden Zellstrukturen zu sorgen. Denn die Energiespitzen des Orgasmus sind zumeist zu kurz und werden danach auch gleich abgebaut.

Natürlich kann die sexuelle Tätigkeit den Prozess beschleunigen, da sie den Pc-Muskel stärkt und die Energie vor jedem Orgasmus im Gehirn ansteigen lässt. Doch nur die PcE-Übung aktiviert und lenkt die Energie so, dass es zu einer sicheren Aufladung der Hirnzellen kommt. Bei der PcE-Übung kommt es nicht wie beim sexuellen Akt zum Orgasmus, deshalb wird die Energie auch nicht abgebaut und es kommt zu der gewünschten dauerhaften Aktivierung des Gehirns.

ENERGIESTUFEN / ENERGIEEBENEN

Die PcE-Übung bringt einen ständig steigenden Energiefluss. Es wird immer mehr Energie gebildet und so entsteht ein gleichmäßig ablaufender Prozess der Aktivierung der höheren Hirnareale. Nicht alle Areale aktivieren sich, sondern es entsteht nach und nach ein natürlicher Prozess der Vervollkommnung. Der Übende behält so die Kontrolle über diesen evolutionären Prozess.

NEUE STRUKTUREN BILDEN

SICH AN MEHR ENERGIE GEWÖHNEN

Auch an mehr Energie oder mehr Power müssen wir uns erst gewöhnen. Meine Erfahrungen als Mentaltrainer vieler Spitzensportler und Künstler zeigten mir in meiner praktischen Arbeit mit Biofeedbackgeräten, dass der Mensch jede Veränderung -findet sie auch schnell statt- mit aller Konsequenz nicht wahrnimmt. Obwohl Sportler sicher oft sensibler auf ihre körperlichen und geistigen Wahrnehmungen achten als der Durchschnittsmensch, war es für mich immer wieder überraschend, wie lange es oft dauern kann, bis er der Einzelne zum erstenmal eine stärkere Aktivierung, also mehr Power im Gehirn, wahrnimmt. Immer war diese Wahrnehmung mit einem Lernprozess verbunden. Heute weiß ich, dass mehr Energie im Gehirn eine Veränderung des Nervensystems bewirkt. Diese dauert oft Tage und Wochen in seltenen Fällen 2-3 Monate. Erst nach dieser Zeitspanne kann der Trainierte die verstärkte Energie auch in den letzten Konsequenzen wahrnehmen. Denn mehr Energie bringt nur eine spürbare Wirkung, wenn dieses mehr an Energie schlafende Zellstrukturen im Gehirn aktiviert hat. Eine Bewusstseinsweiterung ist die Folge. Das heißt, wir nehmen das "mehr an Energie" zumeist erst dann total wahr, wenn diese Energie auch arbeitet. Dann fühlen wir uns nicht nur gestärkt und wach, sondern wir erleben uns neu, überschreiten ehemalige Grenzen und erlangen neue Fähigkeiten. Mehr Kreativität und eine ganzheitliche Sicht der Dinge entsteht. Aber auch das Gefühl von Stärke und von innerer Harmonie greift nach und nach um sich. Neue Strukturen bilden sich, und so kommt es dann endgültig zu einer neuen psychischen Wahrnehmung unseres eigenen Selbst.

Depressionen und Ängste weichen nach und nach dem Gefühl von Kraft und Lebensfreude.

Durch die Messungen mit dem von unserem Labor entwickelten PcE-Trainer kann man auch den Prozess der laufenden Bewusstseinsweiterung überwachen. Es ist dadurch leicht möglich geworden den jeweiligen Bewusstseinsgrad, den mentalen Entwicklungsgrad des Gehirns, messtechnisch aufzuzeigen.



Bild links: Überprüfen des PcE-Training zu Hause mit dem neuen PcE-Trainer, ein tragbares, batteriebetriebenes Biofeedbackgerät

Foto rechts: ORF Sportmoderator Dr. Sigi Bergmann bei der Messung der inneren Energie



DURCH DIE MESSUNG DES INNEREN ENERGIEFLUSSES UND DURCH DAS PcE-TRAINING IST ES MÖGLICH GEWORDEN EIN EINFACHES TRAININGSSYSTEM ZU ENTWICKELN. IHR KÖRPER UND IHR GEHIRN WIRD SICH WIE EINE BATTERIE AUFLADEN UND VERLEIT IHNEN SO NEUEN SCHWUNG.

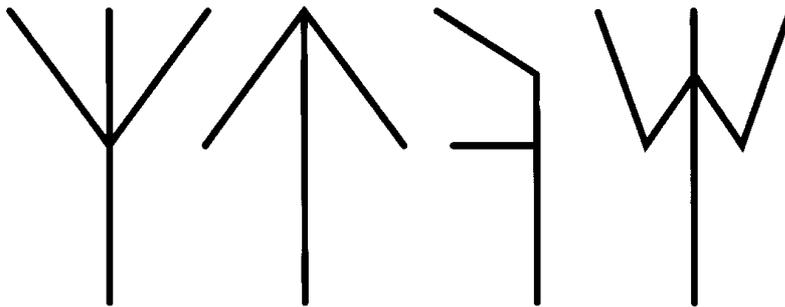
DIE PCE-ÜBUNG

Dieser Übungskomplex zielt auf die Verbesserung Ihres Denk- und Erinnerungsvermögens ab, er fördert die Intuition, verbessert Ihre Leistungsfähigkeit, und es entstehen positive Auswirkungen auf Ihre Kommunikationsfähigkeit. Nicht zuletzt fördern die nachfolgenden sieben Übungen Ihre Regenerationsfähigkeit und stärken die Selbstheilungskräfte. Ein verjüngender Effekt ergibt sich zwangsweise bei regelmäßiger Anwendung der Pce-Übungen.

Bevor Sie mit den Übungen beginnen, suchen Sie mit einem Kompass die Himmelsrichtung Westen. Markieren Sie sich diesen Stand, denn Sie sollten alle Pce-Übungen so durchführen, dass Sie Richtung Westen sehen.

Mittels bioelektrischer Messungen und Potentialmessungen an den Akupunkturpunkten haben wir festgestellt, dass mit Blick gegen Westen und gleichzeitiger Durchführung der Pce-Übungen dies die energetisch beste Lage zur Absolvierung von Energieübungen ist. Die gemessenen Körperwerte zeigten, dass eine deutliche (30%) Steigerung der inneren Aktivität, gegenüber allen anderen Positionen stattfand.

DIE RUNEN ÜBUNGEN



ÜBUNG 1 U-POSITION

Ausgangshaltung:

Stellen Sie sich so hin, dass die Füße parallel zueinander (etwa 30-45 cm Abstand) stehen. Die Knie sollten bei dieser Übung im Stehen leicht gebeugt sein, denn Beugeübungen mit durchgestreckten Knien können zu Verletzungen führen. Heben Sie nun die Arme langsam über den Kopf.

Ausführung:

Atmen Sie jetzt so tief wie möglich ein und langsam wieder aus. Beugen Sie gleichzeitig, während des Ausatmens Kopf und Oberkörper so weit nach vorne und nach unten, bis der Oberkörper sich in waagrechter Position befindet (Rumpfbeuge). Arme und Fingerspitzen sollen zur Erde weisen. (siehe Bild) Verlagern Sie langsam Ihr Gewicht immer mehr in Richtung Ihrer Hände. Bleiben Sie in dieser Position 10 langsame Atemzüge lang, und steigern Sie dies um täglich 1 Atemzug, bis Sie die ideale Übungsdauer von 30 Atemzügen erreicht haben.



Wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage sind, die U-Übung durchzuführen sollten sie die Übung wie folgt im Sitzen ausführen.

In diesem Falle, setzen Sie sich mit gerader Wirbelsäule in den Sessel, Heben Sie die Arme über den Kopf, atmen Sie ruhig und so tief wie möglich ein, und beugen Sie während des Ausatmens den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne. Lassen Sie die Arme links und rechts der Beine zum Boden hängen. Atmen und steigern Sie die Übung wie oben beschrieben.

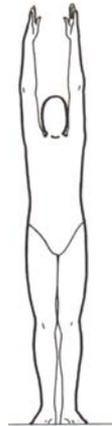
ÜBUNG 2 I-POSITION

Ausgangshaltung:

Stellen oder setzen Sie sich mit Blickrichtung Westen.

Ausführung

Heben Sie langsam die Arme über den Kopf. Ihre Handflächen schauen parallel zueinander, in einem Abstand von ca. 20 cm (siehe Bild). Atmen Sie tief, ruhig und gleichmäßig ein und aus. Bleiben Sie in dieser Position am Anfang 10 langsame Atemzüge lang und steigern Sie dies um täglich 1 Atemzug bis Sie die ideale Übungsdauer von 30 Atemzügen erreicht haben.



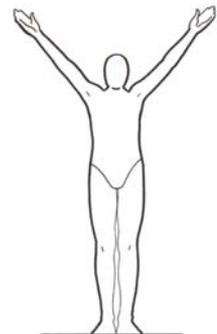
ÜBUNG 3 Y-POSITION

Ausgangshaltung:

Aus der Haltung von Übung 2 gehen Sie ohne Absetzen zu Übung 3 über.

Ausführung:

Lassen Sie nun beide Arme langsam links und rechts soweit absinken, dass Ihre Körperhaltung wie ein Y aussieht. Ihre Handteller sind flach und weisen nach oben (siehe Bild). Auch bei dieser Übung achten Sie besonders auf einen entspannten, ruhigen Atem. Bleiben Sie in dieser Position am Anfang 10 langsame Atemzüge lang und steigern Sie dies um täglich 1 Atemzug, bis Sie die ideale Übungsdauer von 30 Atemzügen erreicht haben.



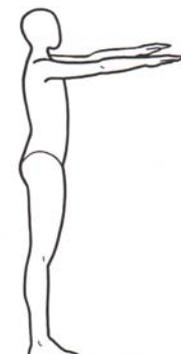
ÜBUNG 4 F-POSITION

Ausgangshaltung:

Aus der Haltung der Übung 3 (Y-Position) gehen Sie ohne Absetzen in die Übung 4 über.

Ausführung:

Senken Sie nun gleichzeitig beide Arme gestreckt nach vorne. Die linke Hand soll dabei ca. 10 cm höher sein als die rechte. Mit den Fingern formen Sie eine Figur, die, wie folgt, entsteht: Legen Sie Daumen und Mittelfinger (nicht Zeigefinger) mit den Fingerkuppen leicht aneinander gerade soweit, dass sie sich berühren. Die übrigen Finger zeigen ausgestreckt nach vorne, von Ihrem Körper



Richtung Westen (siehe Bild).



Bild oben: Hand und Fingerstellung bei Position 4 F-Position

Nun halten Sie beide Arme und auch die Finger in der angegebenen Position wieder 10 Atemzüge lang bei, später auf 30 Atemzüge steigern .
Danach lassen Sie beide Hände absinken und entspannen Ihre Schultern bewusst (eventuell leicht bewegen und lockern) und zählen Sie im Geiste bis 20.
Achten Sie bei dieser Übung darauf, dass Sie mit Ihren Fingern nicht auf eine Person zeigen.

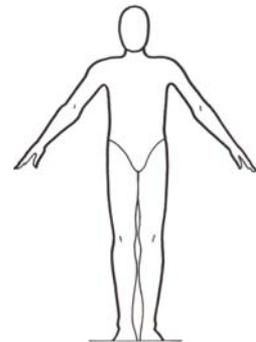
ÜBUNG 5 T- POSITION

Ausgangshaltung:

aus der Haltung der Übung 4 (F- Position) gehen Sie ohne Absetzen in die Übung 5 über.

Ausführung:

Bilden Sie mit ihren Händen eine T- Position, wobei beide Arme seitlich schräg abwärts sein sollen (siehe Bild). Handflächen weisen zum Boden. Bleiben Sie in dieser Position am Anfang 10 langsame Atemzüge lang und steigern Sie dies um täglich 1 Atemzug bis Sie die ideale Übungsdauer von 30 Atemzügen erreicht haben.



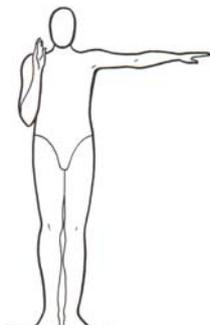
ÜBUNG 6 W- POSITION

Ausgangshaltung:

Führen Sie nun die Hände in Gesichtshöhe vor Ihren Körper, sodass beide Handkanten nach vorne sehen. Halten Sie Ihre Hände wie ein Karatekämpfer gerade, die Daumen angelegt. Die Handflächen stehen einander in einer Entfernung von 35-40 cm ruhig gegenüber (siehe Bild).



Ausführung:



Bei kräftigem Ausatmen durch die Nase bewegen sie stoßartig den rechten Arm und die rechte Handkante zur Seite, so dass Ihr Arm eine waagrechte Position einnimmt (siehe Bild). Parallel zu einem ebenfalls kräftigen, schnellen Einatmen durch die Nase nehmen Sie den Arm zurück in die Ausgangsposition. Der gleiche Bewegungs- und Atemablauf wird nun mit dem linken Arm und der linken Hand durchgeführt. Jede Bewegung sollte 10 mal durchgeführt werden. Diese Übung kann bis auf fünfzehnmal je Arm erhöht werden.



Nun ist der erste Teil der Powerübungen abgeschlossen. Lassen Sie Ihre Hände ruhig herabsinken. Atmen Sie einige Male ruhig und gleichmäßig ein und aus. Entspannen Sie sich bewusst, lockern Sie alle Muskeln und lassen Sie die Arme hängen.

DIE NÄCHSTE ÜBUNG IST DIE MEISTERÜBUNG

Die ersten sechs Übungen des Trainings bringen die natürliche, immer vorhandene Lebensenergie zum ungehinderten Fließen. Sie bauen Muskelspannungen ab und aktivieren das Drüsensystem in Ihrem Körper.

DADURCH BRINGEN DIE ÜBUNGEN 1- 6 HARMONIE UND GLEICHGEWICHT. DIE STÄNDIG FLIESENDE LEBENSENERGIE WIRD KANALISIERT UND AKTIVIERT.

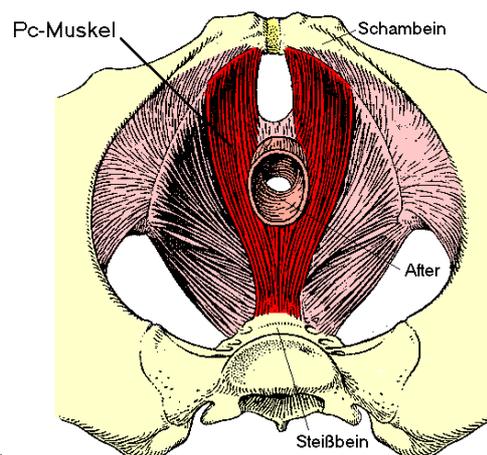
DIE ÜBUNG 7 AKTIVIERT IHR INNERES "KRAFTWERK", IHREN "LEBENSENERGIE-GENERATOR".

Durch die richtige Anspannung des Pc-Muskels kann nun vermehrt Lebensenergie über das Rückenmark, die Nerven und über das Gewebe in Ihr Gehirn, sowie in alle Zellen strömen. Die durch die Übungen 1-6 leitfähig gemachten körperlichen Strukturen lassen diese zusätzliche Energie ungehindert im Körper kreisen. Es kommt zur Aufladung des Gehirns, mit all ihren günstigen Wirkungen. Bevor Sie zur letzten Übung schreiten, sollten Sie einiges über den Pc-Muskel erfahren, sodass Sie auch die letzte Übung erfolgreich durchführen können.

DER PC-MUSKEL

Die Lage des Pc-Muskels ersehen Sie aus der Graphik. Er verläuft, grob gesehen, vom Schambein zum Steißbein (bei Mann und Frau). Bei Tieren sorgt dieser Muskel unter anderem auch für das Schwanzwedeln. Beim Menschen stützt der Pc- Muskel den Anus und die angrenzenden inneren Organe und sorgt dafür, dass diese nicht absinken.

Er liegt grundsätzlich 2-3 cm unter der



Hautoberfläche. Der Muskel wird größtenteils vom sogenannten Pudendusnerv gesteuert, der die Aktivität der Geschlechtsorgane und des Anus registriert und Signale an das Gehirn sendet und wieder zurückleitet.

Gleichzeitig gibt es eine Nervenverbindung vom Beckennerv zum Pc-Muskel. Eine Abzweigung des Beckennervs verbindet bei der Frau den Uterus und die Blase, beim Mann hingegen Blase und Prostata, mit dem unteren Teil der Wirbelsäule. Ist der Pc-Muskel stark, ist er der größte Powerlieferant, ein wahres Kraftwerk des Menschen. Das Anspannen des Pc-Muskels stimuliert beim Mann aber auch die Prostata und bei der Frau den Uterus. Auf diese Weise werden Hormone und Endorphine freigesetzt, die eine seelische Hochstimmung auslösen.

Glücklicherweise kann man den Pc-Muskel, wie fast alle anderen Muskeln des Körpers, durch entsprechende Übungen kräftigen.

Wenn der Pc-Muskel durch regelmäßige Sexualität oder gezieltes Training nicht oft in Anspruch genommen wird, wird er ständig schwächer, er atrophiert.

Wenn jemand daher lange ohne Partner und sexuelle Betätigung ist, kann es schon vorkommen, dass auch der Pc-Muskel vorerst reaktiviert werden muss. Hier hilft das Pc-Muskeltraining über einige Zeit. Ebenso konnten wir Schwächung des Pc-Muskels bei schlechter Körperhaltung erkennen, z.B. bei ständig vorgeschobenen Becken im Stehen, Gehen und Sitzen. Siehe Beschreibung "Körperhaltung". Dabei wird der Pc-Muskel von einer guten Durchblutung und Energieversorgung abgeschnitten. Auch nach einer Geburt haben viele Frauen Schwierigkeiten mit einem schwachen Pc-Muskel und so kommt es dann nicht nur zu sexuellen Problemen sondern auch zu Depression und ständiger Müdigkeit. Kein Grund sich zu ängstigen, das sexuelle Verlangen und die mentale Power kommt mit der allgemeinen Kräftigung des Pc-Muskels wieder zurück.

So sehen wir, dass die Sexualität, bzw. die Sexualenergie oder Lebensenergie, die Kraft ist die unser Leben weitestgehend mitgestaltet. Der Pc-Muskel als einer unserer wirksamsten Kraftquellen im Körper ist beteiligt am höchsten Schöpfungsakt, zu dem Menschen fähig sind. Die Energie, die Leben erschafft, ist auch die Energie die das Leben erhält.

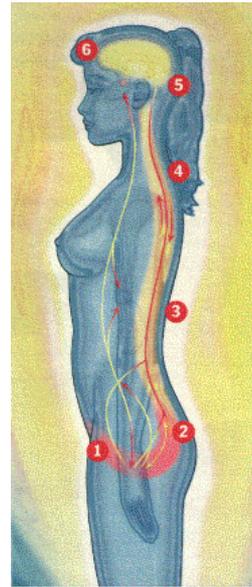
Diese Energie zu nutzen ist ein klarer Schritt in ein modernes Trainingssystem. Vergessen sie nicht: diese Energie kommt aus unserem Beckenbereich und ist mit unserer Sexualität stark verbunden, sie kommt eigentlich aus einer Tabuzone. Andere Kulturen und Religionssysteme sahen dies nie so wie wir.

Die Systeme des indischen Yoga sahen die Sexualenergie immer als die für sie heilige Lebensenergie (Kundalini) an, die einmal erweckt, über das Rückenmark aufsteigend unser Gehirn erreicht. Sie verbanden ihre Sexualität auch immer mit dem Gedanken an diese Energie.

Tausende Jahre vor unserer Zeit nahmen sie unsere Entdeckung vorweg. Ihr System des Tantra und des Kundalini Yoga sind heute noch Zeugen ihres Wissen.

DIE PC-ENERGIEBAHN

1. Geschlechtsorgane, Verlauf des Pc-Muskels nach hinten bis zum Damm
2. Schaltstelle des vegetativen Nervensystems (steuert die sexuelle Erregung)
3. Nebennierenrinde (schüttet erregungsaufbauende Hormone aus)
4. Rückenmark (es laufen Reize vom Pc-Muskel kommend zum Hirn und wieder zurück)
5. Sexualzentrum (steuert bei genügend Erregung Potential die Sexualreflexe)
6. Hirnpotential (erhöht sich bei sexueller Erregung und beim PcE-Training)



UM MEHR ÜBER IHREN PC-MUSKEL ZU ERFAHREN, MÜSSEN SIE ZUNÄCHST EINMAL ÜBERLEGEN:

FRAGEN AN DIE FRAU:

1. Verlieren Sie unter besonderer Belastung oder Beanspruchung ein wenig Urin? (z.B. bei Stress, bei sportlicher Tätigkeit, beim Lachen..)
2. Hatten Sie je Schwierigkeiten, zum Orgasmus zu kommen?
3. Leiden Sie unter Rückenschmerzen, haben Sie häufig Entzündungen im Vaginal- oder Harnbereich, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr? Empfinden Sie in der Vagina überhaupt nichts oder nur noch wenig?
4. Haben Sie vor oder während der Menstruation starke Bauchkrämpfe? Auch dies kann auf eine falsche "Einstellung" des Pc-Muskels zurückzuführen sein.
5. Wenn Sie nach einer Geburt mehr als 2-3 Monate Probleme mit Ihrem Sexualempfinden und Ihre Orgasmusfähigkeit haben, ist möglicherweise eine schwangerschaftsbedingte Schwächung des Pc-Muskels der Grund.
6. Aber auch wenn Sie Probleme mit der Haftung eines Tampons an der richtigen Stelle haben, lässt auch das auf einen zu schwachen Pc-Muskel schließen.

PC-MUSKELTESTS FÜR FRAUEN:

Sie können zuerst versuchen den Pc-Muskel zu finden (zu lokalisieren). Dies geht am leichtesten wenn Sie sich in einen ruhigen Augenblick entkleidet auf den Rücken legen, einen kleinen Spiegel zur Hand nehmen und damit zwischen ihre Beine schauen. Wenn Sie die Anspannung des Pc-Muskels beherrschen und er auch kräftig genug ist, müsste sich der Damm (der Bereich zwischen Anus und Genitalien) auf Ihren "Befehl" hin einziehen und heraustreten, spannen sie dazu den Pc-Muskel einige Sekunden an.

Achten Sie dabei gleichzeitig darauf, dass Sie Ihren Bauch, Ihr Gesäß, und die Oberschenkelmuskulatur nicht mitbewegen oder anspannen. Tun Sie das trotzdem, so ist das ein Zeichen, dass Sie Ihren Pc-Muskel noch nicht gesondert aktivieren können. Sie müssen zuerst lernen den Pc-Muskel isoliert von allen anderen Muskeln zu steuern.

Die wohl bekannteste Methode, den Pc-Muskel zu testen ist, zu versuchen, den Urinfluss in der Anfangsphase zu unterbrechen. Wenn Sie einen guten Pc-Muskel haben und diesen auch willentlich beherrschen können, so sind Sie jederzeit in der Lage, den Urinfluss zu stoppen. Sollten Sie nicht in der Lage sein den Pc-Muskel richtig zu kontrollieren, so ist dies kein Grund zu verzweifeln. Das in diesem Kapitel beschriebene Training des Pc-Muskels wird bei konsequentem Üben schon nach wenigen Wochen erfolgreich sein. Auch wenn Sie einen guten Pc-Muskel haben, kann ein Training eine Erhöhung der inneren Energie und des sexuellen Empfindens mit sich bringen.

PC-MUSKELTRAINING FÜR FRAUEN AUFBAUÜBUNG FÜR DEN PC-MUSKEL

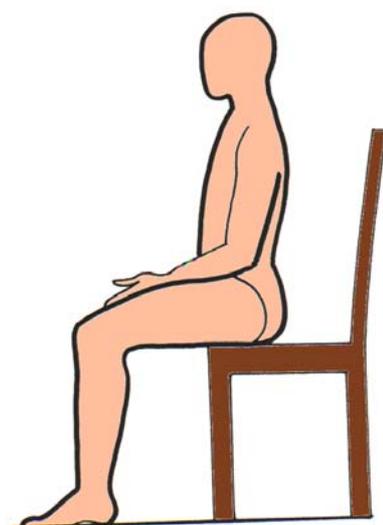
Ausgangshaltung:

Zu dieser Übung setzen Sie sich auf einen Polster oder einen Sessel (siehe Bild rechts). Achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule absolut gerade ist und nehmen Sie weitestgehend die Spannungen aus Rücken, Schultern, Nacken, Armen, Hals und Kopf. Beugen Sie den Kopf leicht nach vorne (siehe Bild). Schließen Sie nun Ihre Augen.

Ausführung:

Spannen Sie nun den Pc-Muskel 3 Sekunden lang an. Das geschieht, indem Sie die Muskeln von Scheide und After zusammenziehen (Schließmuskel). Wenn Sie das richtig machen, entsteht dabei ein Gefühl als würde sich der ganze Beckenbodenbereich nach oben ziehen. Atmen Sie dabei gleichzeitig langsam und ruhig ein. Wenn Ihnen das am Anfang zu lange dauert - da Ihr Pc-Muskel zu schwach ist - beginnen Sie mit einer oder zwei Sekunden. Während Sie ausatmen, lösen Sie die Muskelspannung komplett.

Machen Sie das anfangs 10 mal hintereinander, so lange Sie können, jedoch zu



Die richtige Haltung

Beginn nicht länger als 10 Minuten. Nehmen Kraft und Ausdauer zu (ca. nach einer Woche), steigern Sie die Anhalteperiode, also das Anspannen des Muskels, so lange Sie brauchen, um im Geist von 1-10 zu zählen. Dann entspannen Sie solange, wie Sie angespannt haben. Vergessen Sie nicht auf die Entspannungsphase und entspannen Sie dabei bewusst den Pc-Muskel. Das ist genauso wichtig wie das Anspannen. Also: anspannen, von 1-10 zählen, dann genau so lange entspannen; wiederholen Sie diesen Vorgang immer wieder 5 Minuten lang.

Nach diesen 5 Minuten legen Sie eine Pause von 1 Minute ein. Danach versuchen Sie, den Muskel schnell 10 mal hintereinander anzuspannen und zu entspannen. Zuerst können Sie vielleicht gar nicht sicher sagen, ob der Pc-Muskel gerade kontrahiert oder entspannt, doch mit etwas Übung wird das einfacher, und Ihr Körperbewusstsein erfasst auch die Tätigkeit des Pc-Muskels.

Wiederholen Sie wieder den ersten Teil der Übung. 10 mal anspannen, von 1-10 zählen, und wirklich jedes mal dazwischen richtig entspannen. Übungsdauer 5 Minuten, danach 1 Minute Pause. Darauf folgen wieder 10 schnelle Kontraktionen. Jetzt noch ein letztes Mal den ganzen Durchgang! Lassen Sie sich nicht entmutigen falls Ihnen zu Beginn das beschriebene Programm nicht ganz gelingen sollte. Mit jedem Übungstag wird Ihre Ausdauer besser und der Muskel immer kräftiger. Manche Frauen verspüren ein leichtes Ziehen im Beckenbereich, ähnlich wie es manchmal bei der Menstruation zu spüren ist. Das ist normal und bedeutet nur, dass der Pc-Muskel reagiert.

Nach einigem Üben sollten Sie sich darauf konzentrieren, ob sie ein Kribbeln oder ein leichtes Ziehen in der Wirbelsäule und vor allen Dingen im Stirnbereich zwischen den Augen verspüren. Das Gefühl könnte auch einem leichten elektrischen Schlag ähnlich sein. Wenn Sie während der Übung die Energie aufsteigen fühlen (bis in den Kopf) bedeutet dies, dass alle 7 Drüsenzentren (im indischen: Chakren) frei von Blockaden sind. Wenn Sie während der Übungen nichts fühlen, muss irgendwo eine Blockade vorhanden sein.

Die Übungen 1-6 werden diese Blockaden in der nächsten Zeit abbauen.

Üben Sie mindestens 1 Woche lang 2x täglich 15 Minuten lang. Erhoffen Sie sich dabei noch keine Wunder, zumeist braucht der Pc-Muskel einige Zeit zur Straffung und Wiederherstellung.

Beim Üben vergessen Sie bitte nicht, die Anspannungen des Pc-Muskels ohne gleichzeitiges Anspannen von Gesäß-, Oberschenkel-, und Bauchmuskulatur durchzuführen. **Nur der Beckenbodenmuskel darf angespannt werden.** Nach einer Woche etwa, aber spätestens nach zwei-drei Wochen, sollten Sie bei den Übungen schon so geschickt sein, dass pro Tag dreihundert Kontraktionen leicht möglich sind.

Da sich die Funktion des Pc-Muskels nur dann wirklich verbessert, wenn man häufig und absolut regelmäßig trainiert, sollte man zumindest zweimal täglich ca. 15 Minuten für dieses Training ansetzen.

Bedenken Sie, dass wie bei jedem Trainingsprogramm es auch beim Pc-Muskeltraining besser ist langsam zu beginnen und erst allmählich die Intensität zu steigern. Dadurch vermeiden Sie einen Muskelkater. Geschieht dies doch, so lassen

Sie die Übungen für ein, zwei Tage ausfallen. Nach dieser Pause, in der sich der Muskel erholen kann, nehmen Sie die Übungen wieder auf. 300 Kontraktionen pro Tag, davon 100 auf einmal sind erstrebenswert. Ab nun genügt es, wenn Sie Kontraktionsübungen dann durchführen, wann immer Sie daran denken und wenn Sie ihre täglichen PcE-Übungen ausführen. Hilfreich ist diese Grundübung immer bei einer bestimmten Tätigkeit durchzuführen, die nicht Ihre ständige Aufmerksamkeit erfordert (z.B. bei der Hausarbeit beim Fernsehen). Auch das Mitzählen ist dann nicht mehr notwendig. Regelmäßiges PcE- Training müsste nun Ihren Pc-Muskel in einem guten Zustand erhalten. Doch üben Sie immer wieder zwischendurch, es kann Ihrem Gesundheitszustand und Ihrem Sexualempfinden nur zugute kommen.

Halten sie sich anfangs am besten an den im Buch befindlichen Trainingskalender.

DER ERFOLG WURDE DOKUMENTIERT

Sie werden dann erfolgreich sein, sich voll Energie und Kraft fühlen wenn Sie die Übungen wirklich konsequent durchführen. Seit dem erscheinen dieses Buches (1995) haben Tausende Personen dieses Training erfolgreich absolviert. Viele Briefe und E-Mails die den Erfolg des Trainings über die Jahre dokumentieren wurden uns zugesandt. Auch in Fernseh- und Radiosendungen wurde die Wirksamkeit des Power-Trainings dokumentiert. Beginnen Sie noch heute mit dem PcE-Training.

PC-MUSKELTESTS FÜR MÄNNER

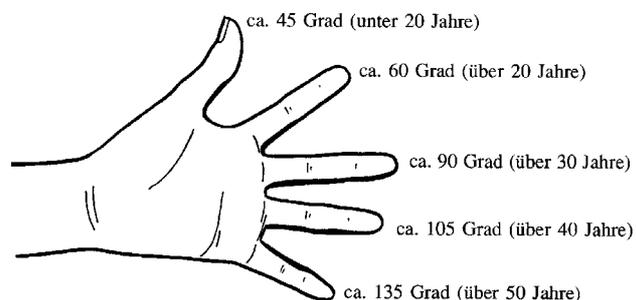
Ein Mann mit einem gesunden Pc-Muskel sollte in der Lage sein, ein kleines Handtuch (z.B. Gästehandtuch), das über seinem erigierten Penis hängt, durch reine Pc-Muskelkontraktion willentlich mind. 1 cm zu heben. Wenn das Handtuch abrutscht, können Sie es am Anfang mit einem leichteren Taschentuch versuchen.

DER TEST

AUS DEM TAO - SYSTEM DER ALTCHINESISCHEN PHILOSOPHIE.

Erektionswinkel mit zunehmenden Alter

unter 20 Jahren ca. 45 Grad
 über 20 Jahren ca. 60 Grad
 über 30 Jahren ca. 90 Grad
 über 40 Jahren ca. 105 Grad
 über 50 Jahren ca. 135 Grad



Aufgrund wissenschaftlicher Untersuchungen weiß man, dass sich beim Mann der Erektionswinkel mit dem Alter ändert. Folglich, so sagen die Taoisten, lässt sich durch die Messung des Erektionswinkels auch das biologische Alter und der Gesundheitszustand eines Mannes ablesen. Beim gesunden Jugendlichen nimmt der erigierte Penis einen Winkel von ca.45 Grad zum Rumpf ein, dies entspricht der Stellung des Daumens.

Bei einem gesunden 20-jährigen Mann sollte der Erektionswinkel 60 Grad, beim 30-jährigen Mann 90 Grad, beim 40-jährigen Mann 105 Grad und beim 50-jährigen Mann 135 Grad zum Rumpf entsprechen.

Mit diesem Test kann so auf sehr einfache Weise ihr biologisches Alter, bzw. der Zustand ihres Pc-Muskels festgestellt werden, wobei das biologische Alter nicht immer dem tatsächlichen Alter entspricht.

Ein Mann der seinen Pc-Muskel trainiert und stärkt, erreicht nicht nur eine Gradverbesserung im Erektionswinkel, sondern es stehen ihm auch wesentlich mehr Power und Energie zur Verfügung.

So z.B. kann ein 50-jähriger Mann mit einem anfänglichem Erektionswinkel von 135 Grad, nach einigen Wochen eine Steigerung auf einen Erektionswinkel auf 100 Grad verzeichnen, da der Pc-Muskel direkt den Erektionswinkel steuert. Viele Probleme des Mannes liegen sehr oft an einem schwach gewordenen Pc-Muskel und der daraus resultierenden Erektionsschwäche und zumeist nicht an einem psychischen sondern einem Muskelproblem.

Ist also der Pc-Muskel schwach, fühlen sie sich schwach und die Erektion ist gleichfalls schwach. Nehmen die sexuellen Wahrnehmungszentren im Gehirn die ständig fließenden Energien durch die PcE-Übungen und den gestärkten Pc-Muskel (und durch sexuelle Tätigkeit) wahr, glauben die inneren Schrittmacher, dass die betroffene Person mitten im Leben steht (nur junge gesunde Menschen sind gewöhnlich stärker sexuell tätig) und diese werden auch vom Körper-Hirn-System jung gehalten oder verjüngt. Der Organismus ist so aufgebaut, dass nur dann große Energien zur Verfügung gestellt werden, wenn die Person an der Fortpflanzung noch beteiligt ist. Wenn dies "scheinbar" nicht mehr der Fall ist, so werden die Energien immer weiter, bis auf das Mindestausmaß reduziert.

Sie können zuerst versuchen den Pc-Muskel zu finden (zu lokalisieren). Dies geht am leichtesten wenn Sie sich in einen ruhigen Augenblick entkleidet auf den Rücken legen, einen kleinen Spiegel zur Hand nehmen und damit zwischen ihre Beine schauen. Wenn Sie die Anspannung des Pc-Muskels beherrschen und er auch kräftig genug ist, müsste sich der Damm (der Bereich zwischen Anus und Genitalien) auf Ihren "Befehl" hin einziehen und heraustreten, spannen sie dazu den Pc-Muskel einige Sekunden an.

Achten Sie dabei gleichzeitig darauf, dass Sie Ihren Bauch, Ihr Gesäß, und die Oberschenkelmuskulatur nicht mitbewegen oder anspannen. Tun Sie das trotzdem, so ist das ein Zeichen, dass Sie Ihren Pc-Muskel noch nicht gesondert aktivieren können. Sie müssen zuerst lernen, den Pc-Muskel isoliert von allen anderen Muskeln zu steuern.

Die wohl bekannteste Methode den Pc-Muskel zu testen ist, zu versuchen, den Urinfluss in der Anfangsphase zu unterbrechen. Wenn Sie einen guten Pc-Muskel haben und diesen auch willentlich beherrschen können, so sind Sie jederzeit in der Lage den Urinfluss zu stoppen.

Sollten Sie nicht in der Lage sein den Pc-Muskel richtig zu kontrollieren, so ist dies kein Grund zu verzweifeln. Das in diesem Kapitel beschriebene Training des Pc-Muskels wird bei konsequenten Üben schon nach wenigen Wochen erfolgreich sein. Auch wenn Sie einen guten Pc-Muskel haben, wird das Training eine Erhöhung

der inneren Energie, eine Verbesserung des sexuellen Empfindens und eine Vergrößerung der sexuellen Potenz mit sich bringen. Da der Pc-Muskel den Geschlechtsverkehr und auch die männliche Erektion maßgeblich mitsteuert erlangt der Mann durch ständiges PcE-Training die Fähigkeit den Geschlechtsakt beliebig lange auszudehnen.

Pc-MUSKELTRAINING FÜR MÄNNER

AUFBAUÜBUNG FÜR DEN Pc-MUSKEL

Ausgangshaltung:

Zu dieser Übung setzen Sie sich auf einen Polster oder einen Sessel. Achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule absolut gerade ist, und nehmen Sie weitgehendst die Spannungen aus Rücken, Schultern, Nacken, Armen, Hals und Kopf. Beugen Sie den Kopf leicht nach vorne. Schließen Sie nun Ihre Augen.

Ausführung:

Spannen Sie nun den Pc-Muskel 3 Sekunden lang an. Das geschieht, indem Sie die Muskeln rund um den After zusammenziehen (Schließmuskel). Wenn Sie das richtig machen, entsteht dabei ein Gefühl, als würde sich der ganze Beckenbodenbereich nach oben ziehen. Atmen Sie dabei gleichzeitig langsam und ruhig ein. Wenn Ihnen das am Anfang zu lange dauert -da Ihr Pc-Muskel zu schwach ist- beginnen Sie mit einer oder zwei Sekunden. Während Sie ausatmen, lösen Sie die Muskelspannung komplett.

Machen Sie das anfangs 10 mal hintereinander, so lange Sie können, jedoch zu Beginn nicht länger als 10 Minuten. Nehmen Kraft und Ausdauer zu (ca. nach einer Woche), steigern Sie die Anhalteperiode, also das Anspannen des Muskels, so lange Sie brauchen, um im Geist von 1-10 zu zählen. Dann entspannen Sie solange, wie Sie angespannt haben. Vergessen Sie nicht auf die Entspannungsphase und entspannen Sie dabei bewusst den Pc-Muskel. Das ist genauso wichtig wie das Anspannen. Also: anspannen, von 1-10 zählen, dann genau so lange entspannen; wiederholen Sie diesen Vorgang immer wieder 5 Minuten lang.

Nach diesen 5 Minuten legen Sie eine Pause von 1 Minute ein. Danach versuchen Sie, den Muskel schnell 10 mal hintereinander anzuspannen und zu entspannen. Zuerst können Sie vielleicht gar nicht sicher sagen, ob der Pc-Muskel gerade kontrahiert oder entspannt, doch mit etwas Übung wird das einfacher, und Ihr Körperbewusstsein erfasst auch die Tätigkeit des Pc-Muskels.

Wiederholen Sie wieder den ersten Teil der Übung: 10 mal anspannen, von 1-10 zählen, und wirklich jedes mal dazwischen richtig entspannen. Übungsdauer 5 Minuten, danach 1 Minute Pause. Darauf folgen wieder 10 schnelle Kontraktionen. Jetzt noch ein letztes Mal den ganzen Durchgang! Lassen Sie sich nicht entmutigen, falls Ihnen zu Beginn das beschriebene Programm nicht ganz gelingen sollte. Mit jedem Übungstag wird Ihre Ausdauer besser und der Muskel immer kräftiger. Manche Männer verspüren ein leichtes Ziehen im Beckenbereich. Das ist normal und bedeutet nur, dass der Pc-Muskel reagiert.

Nach einigem Üben sollten Sie sich darauf konzentrieren, ob sie ein Kribbeln oder ein leichtes Ziehen in der Wirbelsäule und vor allen Dingen im Stirnbereich zwischen den Augen verspüren. Das Gefühl könnte auch einem leichten elektrischen Schlag ähnlich sein. Wenn Sie während der Übung die Energie aufsteigen fühlen (bis in den Kopf) bedeutet dies, dass alle 7 Drüsenzentren (im

indischen: Chakren) frei von Blockaden sind. Wenn Sie bei den Übungen nichts fühlen, muss irgendwo eine Blockade vorhanden sein. Die Übungen 1-6 werden diese Blockaden in der nächsten Zeit abbauen.

Üben Sie mindestens 1 Woche lang 2x täglich 15 Minuten. Erhoffen Sie sich dabei noch keine Wunder, zumeist braucht der Pc-Muskel einige Zeit zur Straffung und Wiederherstellung.

Beim Üben vergessen Sie bitte nicht, die Anspannungen des Pc-Muskels ohne gleichzeitiges Anspannen von Gesäß-, Oberschenkel-, und Bauchmuskulatur durchzuführen. Nur der Beckenbodenmuskel darf angespannt werden. Nach einer Woche etwa, aber spätestens nach zwei-drei Wochen, sollten Sie bei den Übungen schon so geschickt sein, dass pro Tag dreihundert Kontraktionen leicht möglich sind.

Da sich die Funktion des Pc-Muskels nur dann wirklich verbessert, wenn man häufig und absolut regelmäßig trainiert, sollte man zumindest zweimal täglich ca. 15 Minuten für dieses Training ansetzen.

Bedenken Sie, dass wie bei jedem Trainingsprogramm es auch beim Pc-Muskeltraining besser ist langsam zu beginnen und erst allmählich die Intensität zu steigern. Dadurch vermeiden Sie einen Muskelkater. Geschieht dies doch, so lassen Sie die Übungen für ein, zwei Tage ausfallen. Nach dieser Pause, in der sich der Muskel erholen kann, nehmen Sie die Übungen wieder auf. 300 Kontraktionen pro Tag, davon 100 auf einmal sind erstrebenswert. Ab nun genügt es, wenn Sie Kontraktionsübungen dann durchführen, wann immer Sie daran denken und wenn Sie ihre täglichen PcE-Übungen ausführen. Hilfreich ist, diese Grundübung immer bei einer bestimmten Tätigkeit durchzuführen, die nicht Ihre ständige Aufmerksamkeit erfordert (z.B. bei der Autofahrt). Auch das Mitzählen ist dann nicht mehr notwendig. Regelmäßiges PcE- Training müsste nun Ihren Pc-Muskel in einem guten Zustand erhalten. Doch üben Sie immer wieder zwischendurch, es kann Ihrem Gesundheitszustand und Ihrer Sexualkraft nur zugute kommen.

Halten sie sich anfangs am besten an den Trainingskalender (in diesem Buch).

Nachdem Sie nun Ihren Pc-Muskel durch die Aufbauübung gestärkt haben, können Sie die nun folgende Übung in Ihr PcE- Training aufnehmen.

ÜBUNG 7 TEIL I: LANGSAME PCE-ÜBUNG

Ausgangshaltung:

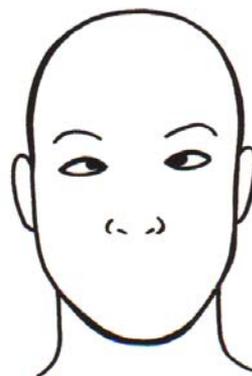
Richten Sie Ihre Wirbelsäule so aus, wie Sie es bei der Pc-Muskelaufbauübung gelernt haben.

Achten Sie darauf, dass die Haltung stimmt, denn Sie ermöglicht den ungehinderten Energiefluss.

Ausführung:

Schließen Sie Ihre Augen, und drehen Sie diese unter den geschlossenen Augenlidern in Richtung Nasenwurzel. Achten Sie darauf, dass dies ohne Spannung der Augen oder Stirne geschieht. Legen Sie nun Ihre Zunge ohne Druck auf den Gaumen. Diese Haltung sollten Sie während der gesamten Übung 7 beibehalten. Gleiten während des Übens die Augen von der Nasenwurzel ab, oder löst sich die Zunge vom Gaumen, so sollte Sie das nicht weiter beunruhigen (mit jeder Übung wird es Ihnen leichter gelingen) und korrigieren Sie in aller Ruhe Ihre Position neu.

Nun spannen Sie wie bei der Aufbauübung Ihren Beckenbodenmuskel an und zählen Sie dabei langsam bis 10, während Sie die Spannung halten. Atmen Sie beim Anspannen ruhig ein. Wenn die Lunge gefüllt ist, halten Sie den Atem so lange an, bis Sie bei der Zahl 10 angelangt sind. Da Sie Ihren Muskel, schon wie angegeben, durch Aufbauübung gestärkt haben, dürfte Ihnen das keine Probleme mehr bereiten. Bei der Zahl 10 angelangt, entspannen Sie Ihren Muskel. Achten Sie jedes mal auf die komplette Entspannung, sonst kann beim nächsten Anspannen nur wenig Energie fließen. Das Entspannen regeneriert Ihren Energiegenerator ständig neu. Zählen Sie



Augenstellung

nun auch beim Entspannen von 1-10. Atmen Sie dabei langsam aus, und pausieren Sie mit dem Atmen, bis Sie die Zahl 10 erreicht haben. Danach spannen Sie den Muskel wieder an und atmen begleitend wie beschrieben ein. Diese Übung sollten Sie nun 20 bis 30x durchführen. Wie oft Sie den Muskel aktivieren und entspannen (ob 20 oder 30x) hängt von der Stärke Ihres Pc-Muskels ab. Je stärker der Muskel ist, um so weniger oft müssen Sie die Übung wiederholen. Je fortgeschrittener Sie sind, umso stärker ist Ihr Pc-Muskel. Fühlen Sie bei der Übung Anstrengung so machen Sie 30 Anspannungen. Fühlen Sie, dass der Muskel stark ist, machen Sie mind. 20 Anspannungsübungen komplett durch. Achten Sie bei der Übung immer auf die richtige Atmung. Weniger als 20 korrekt durchgeführte Übungen wären in diesem Stadium nicht sinnvoll.

ÜBUNG 7: TEIL II

SCHNELLE PCE-ÜBUNG

Die Übung 7 Teil II ist für die Powerübungen die Abschlussübung. Gehen Sie übergangslos von Teil I in Teil II über.

Ausgangshaltung:

Wie bei der Übung 7 Teil I.

Beachten Sie die Stellung der Augen und die Haltung der Zunge. Nun spannen Sie Ihren Pc-Muskel schnell an und ziehen Sie auch schnell und gleichzeitig Ihre Atmung durch die Nase ein.

Das Anspannen und Einatmen sollte nicht länger als 1-2 Sekunden dauern. Danach sofort ohne Pause den Pc-Muskel entspannen und stoßartig ausatmen.

Sofort nach dem Ausatmen und Entspannen, das auch nicht länger als 1-2 Sekunden dauern sollte, den Pc-Muskel wieder anspannen und einatmen. Den Teil II sollten Sie nun mind. 30x wiederholen, also 30x anspannen/einatmen und 30x entspannen/ausatmen. Öfter als 60x ist nicht nötig, auch nicht für Fortgeschrittene (außer Sie wollen mit der PCE-Übung meditieren -siehe dazu Kapitel PCE-Meditation).

ABSCHLUSS

Bleiben Sie mind. eine Minute nach Abschluss aller Übungen ruhig sitzen, lösen Sie dann die Zunge von Ihren Gaumen, führen Sie Ihre Augen wieder in die normale

Stellung zurück. Öffnen Sie langsam wieder Ihre Augen und atmen Sie nun einmal tief und fest ein und aus. Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander und stehen Sie langsam auf.

Die so aktivierte Energie fließt die nächsten Stunden in einem stetigen Kreislauf durch Ihr Nervensystem, belebt und verjüngt Ihre Zellen und powert Ihr Gehirn.

Am Tag sorgen diese Übungen für Power über mind. 12 Stunden. Am Abend sorgen sie für Regeneration Ihres Körpers und des Gehirns. Daher sollten Sie die Übungen 1-7 morgens vor Arbeitsbeginn durchführen (wenn möglich zu Hause) um Power für den ganzen Tag zu gewinnen. Abends als Abschluss des Tages, um nochmals den ungestörten und verstärkten Energiefluss zu gewähren, der für eine tiefe Regenerierung und zur Aufladung jeder einzelnen Zelle mit neuer Energie, nötig ist. Nur wenn Sie die angegebenen Übungen regelmäßig morgens und abends durchführen, kommt es zu einer dauerhaften Veränderung in Ihnen. Bedenken Sie, jeder Übungszyklus bringt Energie für 12 Stunden. Sie sollten daher die Übungen so einteilen, dass Sie gleichmäßig über 24 Stunden Ihre Energien aufteilen. Sollten trotzdem Energielücken entstehen, so genügt es, bei erhöhter persönlicher Beanspruchung zwischendurch den Pc-Muskel 10x anzuspannen und ein sofortiger Energieausgleich ist gegeben.

Die Wirksamkeit der Pc-Muskelübung zeigt sich auch daran, dass bei dieser Muskelübung nicht wie erwartet der Hautleitwert steigt, sondern absinkt. Dies ist gleichbedeutend mit Entspannung des Organismus, d.h. die durch die Pc-Muskelübung freigesetzte innere Energie ist positiv für den Körper und entspannt ihn.

DER INNERE TON

Der Kundalini-Ton

Wenn wir eine körperliche Anstrengung hinter uns haben oder uns in absoluter Ruhe entspannen, können manche von uns innerhalb des Kopfes so etwas wie ein singendes Geräusch hören. Man kann es als feines Sirren bezeichnen, vergleichbar mit den Stimmen tausender zirpender Grillen. Man kann es auch vergleichen mit dem sehr hohen Ton, den zum Beispiel ein Elektromotor mit sehr hoher Umdrehungszahl hervorbringt. Dieser Ton ist leise, kaum vernehmbar. Manche Menschen können ihn fälschlicher Weise mit dem sogenannten Ohrensausen (Tinnituston) gleichsetzen. Der Ton ist in Wirklichkeit immer da, wir beachten ihn jedoch sehr selten oder überhören ihn ganz einfach. Man kann ihn in der Mitte des Kopfes, in der Höhe der Augenbrauen feststellen. Oft nimmt man ihn aber auch etwas rechts oder links wahr. Manchmal hilft es, unsere Augen zu schließen um den Ton wahrzunehmen.

Auch mit dem Geräusch von schwingenden Drähten einer Hochspannungsleitung könnte man diesen Ton vergleichen. Bei Menschen, die bereits Erfahrung mit Meditation gemacht haben, kann dieser Ton während oder nach einer Meditation auftreten. Die Inder nennen diesen Ton Nadabrahm, Shabdadhun, Kundalini oder göttlicher Klang. Der Strom des Lebens, das Zischen der Schlangenkraft, Kundalini. Beim PcE-Training entsteht dieser Ton in manchen Fällen von selbst.

Der hohe Ton ist dann ein Zeichen, dass das Gehirn (auch das Gehörzentrum) stark mit innerer Energie aufgeladen ist. Man kann sagen, dass wenn dieser Ton hörbar wird, dies immer als Feedbacksignal für hohe Hirnaufladung gewertet werden kann.

DIE GESTÖRTE LEBENSENERGIE

NICHTS KANN DIE LEBENSENERGIE EINES MENSCHEN STÄRKER UND VOR ALLEM DAUERHAFT SO STÖREN WIE SEINE MUSKELVERSPANNUNGEN.

Muskelverspannungen und überhaupt Anspannung beherrschen unser ganzes Leben. Jeder wie auch immer geartete Impuls, jede Veränderung unserer Lebensumstände, jede Emotion erzeugt Spannung in unserem Körper. Diese Spannungen manifestieren sich über unsere Muskeln. Diese wiederum werden von unserem Nervensystem beeinflusst und gesteuert. So dienen unsere Muskeln, im weitesten Sinne gesehen, auch als Vermittler zwischen Geist und Körper. Einerseits unterliegen sie der willentlichen Steuerung durch unsere Gedanken, andererseits drücken sie alle unsere inneren, seelischen Regungen unbewusst in Form spezifischer Muskelspannungen aus. Sie können sich anspannen oder erschlaffen. Vieles läuft instinktiv und automatisch ab. Bei Angst spannen sich z.B. die Muskeln im Schulterbereich aber auch die der Stirne an, ohne dass wir es bemerken. Stress wirkt sich immer in Form von messbaren Muskelverspannungen aus. Dauerstress, dauernde Ängste führen zu chronischen Verspannungen. Seelische Spannungen setzen sich immer in körperlich muskulärer Anspannung fest.

GRUNDSÄTZLICH GIBT ES ZWEI INDIVIDUELLE REAKTIONSTYPEN

1) DIE SYMPATHIKOTONIKER (STRESSTYP A GENANNT)

2) DIE VAGOTONIKER (STRESSTYP B GENANNT)

Der Sympathikotoniker (Typ A) neigt unter Stress, oder wenn er erschreckt, zur Beschleunigung des Herzschlages, sein Blutdruck steigt, und seine Hirndurchblutung wird angeregt. Er neigt oft zu Wutausbrüchen, hektischem Tun ist immer beschäftigt. Meistens dominiert seine linke Gehirnhälfte. Er sollte vor allem auf sein Herz-Kreislauf-System achten.

Muskulär, das zeigte sich durch EMG-Messungen, neigt dieser Typ eher dazu, die Rumpfmuskulatur anzuspannen. Er nimmt zumeist unwillkürlich eine betont aufrechte Haltung ein. Seine Hauptverspannungszentren und chronischen Verspannungen liegen in der Folge im Rücken, vor allem im Lendenbereich. Hierdurch kommt es auch gerade bei diesen Menschentyp zu einem mehr oder weniger schwachen Pc-Muskel, was sich im sexuellen Bereich manchmal als Desinteresse, Erektionsschwierigkeit oder bei Männern als vorzeitiger Samenerguss auswirkt.

Für unser PcE-Training empfiehlt es sich, wenn Sie sich eher zum sympathikotonischen Typ zählen, vor dem Training täglich Körperübungen zur Lockerung der Muskeln im unteren Bereich der Wirbelsäule durchzuführen. Fragen Sie Ihren Arzt, einen Sporttrainer oder Yogalehrer.

DER VAGOTONIKER (Typ B) neigt wiederum dazu, unter Stress, oder wenn er erschreckt, seinen Herzschlag zu verlangsamen, seinen Blutdruck zu senken. Die Bronchien werden verengt (Luftprobleme, Asthma können die Folge sein). Die Magen und Darmtätigkeit wird angeregt (Sodbrennen kann die Folge sein).

Gehirndurchblutung wird herabgesetzt (Konzentrationsprobleme können auftreten, bei zu großem Stress oder Angst droht ein Ohnmachtsanfall). Die Sexualfunktion, vor allem der Orgasmus wird gehemmt. Meist dominiert seine rechte Hirnhälfte. Er ist oft der künstlerische, kreative Typ. Er sollte vor allem auf seine Magen-Darm-Funktion achten.

Muskulär, auch das zeigte sich durch EMG-Messungen, neigt der Vagotoniker (Typ B) zu Verspannung des Nackenbereiches, Kopf, Stirne, Arme und Beine. Der Vagotoniker nimmt daher instinktiv eher eine leicht vorgebeugte Haltung mit hängenden Schultern ein. Gleichzeitig hält er den Kopf fest in den Nacken gebeugt. Er leidet oft unter Nacken- und Kopfschmerzen. Bei diesem Typ staut sich die Lebensenergie vor allem im Schultern- und Halsbereich. Es kommt sehr oft zu einer Unterversorgung des Gehirns (dies zeigt sich deutlich bei Hirnfeldmessungen). Lernschwierigkeiten und Konzentrationsprobleme sind das Ergebnis, Ständige Müdigkeit und manchmal die Neigung zu Depressionen können die weiteren Folgeerscheinungen dieser Art von muskulärer Sperre und Panzerung sein. Auch hier wäre eine spezielle Gymnastik für das Fließen der Lebensenergie angebracht. Wollen Sie mehr für einen guten Energiefluss tun, so befragen Sie Ihren Arzt, einen Sporttrainer oder Yogalehrer.

Die in den PcE-Übungen 1-6 angegebenen Positionen bauen Muskelspannungen im unteren wie auch im oberen Körperbereich bemerkenswert gut ab. Werden diese "alten" Übungen gut durchgeführt und bei starken Verspannungen verlängert, d.h. Sie halten die Stellungen nach einigem Training doppelt so lange oder noch länger, so werden erstaunlich viele Staus und Blockaden durch sie gelöst. So sind die PcE-Übungen 1-6 ein speziell ausgeklügeltes Programm, das mit modernsten, biologischen Meßmethoden entdeckt und weiterentwickelt werden. Schon in der Frühgeschichte der Menschheit dienten sie als Übungen zur Energiegewinnung (siehe dazu auch Register -Stichwort "Runen")

PLAN ZUR ÜBUNG DER ENERGIEN

DIE ZEHN OBERSTEN GEBOTE FÜR MEHR ENERGIE

- 1) Nehmen Sie sich Zeit für jede Übungseinheit
- 2) Führen Sie alle Übungen korrekt durch
- 3) Üben Sie regelmäßig morgens und abends
- 4) Achten Sie immer darauf, dass Ihre Wirbelsäule möglichst gerade ist. Achten Sie auch im Alltag auf einen aufrechten Gang.
- 5) Atmen Sie immer bei Anspannung des Pc-Muskels ein und beim Entspannen aus.
- 6) Stellen Sie sich (visualisieren) den Energiefluss beim Üben vor.
- 7) Nehmen Sie die Übungsposition wann immer es geht so ein, dass Ihr Gesicht Richtung Westen schaut (Kompass).

- 8) Wenn Sie Verspannungen im Schulterbereich oder im unteren Bereich der Wirbelsäule verspüren, so verlängern Sie die PcE-Übungen 1-6 um das doppelte, was genügen sollte, die erhöhten Spannungen abzubauen.
- 9) Ernähren Sie sich natürlich mit energiereicher Nahrung. Meiden Sie übermäßigen Alkoholgenuss und schränken Sie das Rauchen weitestgehend ein. **Meiden Sie jede Art von Rauschdrogen.**
- 10) Bewegen Sie sich mehr als sonst, wenn möglich an frischer Luft. Schlafen Sie ausreichend.

In Zuge des PcE- Trainings können -während des Übens- leichte Spannungen im Schulter-, Hals- und Kopfbereich auftreten. Oft entsteht auch im unteren Bereich der Wirbelsäule, im Steißbeinbereich ein Gefühl, das am ehesten als ziehen beschrieben werden kann. Alle diese körperlichen Phänomene sind ein Zeichen von störenden Blockaden und Muskelreaktionen die sich im Zuge der Übungen wieder von selbst lösen.

KÖRPERHALTUNG BEI DEN PCE-ÜBUNGEN

Wenn Sie Probleme haben, Ihre Energien fließen zu lassen, können Sie mit der nun folgenden Übung Blockaden im Beckenbereich lösen.

Viele Menschen haben oft das Problem, dass sie nicht mehr in der Lage sind, ihr Becken frei schwingen zu lassen, ohne dabei andere Teile des Rumpfes bei der Ausführung dieser Bewegung unterstützend mitzubenutzen. Dies zeugt zumeist von starken Muskelverspannungen im Beckenbereich.

VERSUCHEN SIE FOLGENDEN TEST;

Stellen Sie sich mit leicht angewinkelten Knien gerade vor einen großen Spiegel. Halten Sie den Oberkörper gerade, die Beine in einer leichten Grätsche und bleiben Sie weich in den Knien. Stützen Sie beide Hände etwas oberhalb der Hüften. Versuchen Sie nun, Ihr Becken frei durchschwingen zu lassen, d.h. kippen Sie Ihr Becken nach vor und zurück, ohne den Oberkörper dabei mitzubewegen, halten Sie vor allem auch die Beine und Knie unbewegt. Wenn das Becken in der vorderen Stellung (zum Spiegel) "hochgezogen" ist, sollte eine Spannung in der Bauchmuskulatur zu spüren sein; das Gesäß sollte dabei absolut entspannt und locker bleiben. Sie sollten diese Übung locker, leicht und geschmeidig durchführen können. Es sollte ein rundes, weiches und deutlich sichtbares Schwingen entstehen. Gelingt Ihnen das, so ist dies als sehr positiv zu bewerten. Gelingt Ihnen die Übung nicht gleich, ist das kein Grund, zu verzweifeln. Üben Sie konsequent und auch Ihr Körperbewusstsein wird sich durch diese Übungen steigern und verbessern. Beginnen Sie, wenn Sie Schwierigkeiten mit dieser Übung haben, mit 10 Wiederholungen, und steigern Sie allmählich auf 40 Wiederholungen. Sie werden sehen, es wird von Woche zu Woche besser gehen. Auch Stauungen in den Beinen werden sich verbessern.

Eine unserer Zusatzuntersuchungen zu dieser "**Beckenfreiübung**" ergab, dass nach Erlernen dieser Übung und bei richtigem Stehen, Krampfadern (messbar mittels Thermoelementen, die an den betroffenen Stellen aufgeklebt wurden) deutlich

zurückgehen. Auch kann mit dem PcE-Trainer (2er Kabel) eine merkliche Verbesserung des Energieflusses im Bereich der Wirbelsäule gemessen werden. (siehe auch Internetlink: <http://www.ipn.at/p-trainer>)

Richtig stehen bedeutet, das Gesäß zurücknehmen, leicht nach hinten gestellt, die Knie immer leicht gebeugt lassen. Die meisten Menschen jedoch spannen ihre Knie zu stark an, so dass Knie- und Beinmuskulatur (Unter-, und Oberschenkel) fast ständig unter Spannung stehen. Sie drücken dabei Ihr Becken nach vorne. Sie ziehen also Ihr Gesäß ein (so als ob Sie einen imaginären Schweif einziehen würden).

Dies ist eine sehr archaische Reaktion, fast alle Tiere tun dies bei Angst auch.

Der Mensch nimmt eine solche Haltung ein, wenn die Stressbelastung für ihn zu groß wird und oft auch, wenn er Angst und Widerwillen vor Sex hat.

Gerade bei dieser Haltung aber entstehen Krampfadern und Stauungen in den Beinen. Aber auch mentale Probleme wie Depressionen und Angst werden durch diese Haltung gefördert. Der herabgesetzte Energiefluss macht oft auch noch müde und willenlos.

Wir konnten nun messtechnisch beweisen, dass die tägliche falsche Körperhaltung Krampfadern forciert. Eine Operation von Krampfadern sollte daher, mit einem "Neueinstellen" der Körperhaltung verbunden sein. Mit Hilfe eines Biofeedbackgerätes kann der Fachmann und der betroffene Patient eine Körperhaltung suchen, die Krampfadern entlastet und eine Neubildung weitestgehend unterbindet.

Warum aber ist eine richtige Körperhaltung im unteren Beckenbereich wichtig, um mehr Power zu erlangen?

- 1) Der Unterleib, vor allem die Geschlechtsorgane werden bei einer Fehlstellung des Beckenbereiches schlechter durchblutet, was die Reaktionsfähigkeit des Pc-Muskels stark beeinträchtigen kann.
- 2) Bei einer Verspannung des Beckenbereichs werden große Mengen von Lebensenergie gestaut, was zwangsweise zu einer Unterversorgung des oberen Körperbereichs führt. Nicht genug Energie gelangt zum Gehirn. Es fehlt an Power, da die Energie gleich nach Entstehung im Keim blockiert wird.

Abschließend wäre hier noch der Hinweis zu geben, dass Frauen nach der Schwangerschaft -durch den großen Bauchumfang bzw. Druck und Spannung- dazu neigen ihre Beckenstellung zu verschieben. Diese Angewohnheit bleibt oft auch noch nach der Geburt des Kindes bestehen, was zu einer Verschlechterung des Energieflusses und einer damit verbundenen Einschränkung der sexuellen Empfindung führen kann. Auch hier wäre die Beckenfreiübung als Abhilfe zu empfehlen. Wir konnten darüber hinaus bei vielen Betroffenen erkennen, dass bei einer lang anhaltenden Beckenfehlstellung der Pc-Muskel stark geschwächt und teilweise reaktionsunfähig wurde.

Wenn Sie wissen möchten wie man das PcE-Training mit dem PcE-Trainer (Biofeedbackgerät) durchführen bzw. erlernen kann so können Sie dies unter Anhang 5 am Ende dieses Buches nachlesen.

EINSATZ DER PCE-ÜBUNGEN

1. DIE PCE-ÜBUNG ALS POWERSPENDER IM SPORT

Wie schon berichtet, kommt unsere Laborarbeit zu einem großen Teil aus dem Bereich Spitzensport - Mentaltraining. Dem Spitzensportbereich -dabei vor allem die Betreuung namhafter österreichischer Sportler- verdanken wir so manchen Forschungsvorsprung. Immer wieder waren wir darum bemüht, den heimischen Sportgrößen neue Möglichkeiten des Mentaltrainings zu bieten, die sie schneller, stärker, reaktionsfähiger als die internationale Konkurrenz, machten. Viele Fernsehberichte brachten die breite Öffentlichkeit mit unserer Arbeit in Kontakt. Manager, Angestellte aber auch Kranke nutzten das breite Angebot unserer Mentaltrainingssysteme (über Seminare) um Stress abzubauen, neue Kraft zu gewinnen, konzentrierter und optimistischer zu werden oder einfach nur um ihre Reaktionsgeschwindigkeit zu verbessern. Berufsgruppen -wie z.B. Piloten, Ärzte, Führungskräfte- lernten bei uns ein geeignetes Stressmanagement. Darum wurde das neue PcE-Training wieder zuerst im Spitzensport eingesetzt und getestet. Mittels Biofeedbackkontrolle durch Rückmeldung des Hirnfeldes (Potentiale) lernten wir unseren Sportlern das neue PcE-Training, mit dem Ziel ihr ATP¹, die Zellenergie über Nacht aufzuladen, das Immunsystem zu stärken und vor allem ihre Power und damit ihre Reaktionsfähigkeit zu erhöhen. Ein weiteres PcE-Training für Spitzensportler wurde entwickelt, das laut Labortests und Reaktionskontrolle zeigte, dass das PcE-Training alle bisher gemessenen Trainingsverfahren übertrifft.

1. Durch die Möglichkeit, es schnell zu erlernen, auch ohne Unterstützung irgendwelcher Geräte.
2. Durch die Möglichkeit, die PcE-Übung in jedes herkömmliche Training einzubeziehen.
3. Durch die Möglichkeit die Pc-Energie auch bei verletzungsbedingten Pausen, zur schnellen Genesung einzusetzen.

Die erweiterte PcE-Übung für den Sport beinhaltet außer dem Kern der Übungen 1-7, noch eine zusätzliche Atemübung.

Ausgangsposition:

Gehen Sie direkt von der Position 7 (schnelles Anspannen des Pc-Muskels) ohne Veränderung der Körperposition in die erweiterte Atemübung über.

Ausführung:

1. Ihr Mund bleibt während der gesamten Übung geschlossen. Atmen Sie kraftvoll auf ein kurzes, scharfes, stimmloses "HmH" aus, indem Sie den Nabel und den Unterbauch spontan in Richtung Wirbelsäule einziehen. Gleichzeitig

¹ ATP: Abk. für: Adenosintriphosphat, chemische Verbindung, die wahrscheinlich in allen Lebewesen vorkommt. ATP dient in Zellen zum Energietransport und zur Übertragung von Phosphat und ist somit für den Stoffwechsel von großer Bedeutung.

spannen Sie Ihren Pc-Muskel mit an. Halten Sie die Spannung 1-2 Sekunden lang an und entspannen Sie danach Bauch und Pc-Muskel. Gleichzeitig atmen Sie etwas langsamer ein.

2. Diese Übung sollte nun in ununterbrochenem raschen Rhythmus erfolgen.
3. Versuchen sie diese Übung 1-3 Minuten lang durchzuhalten.

Wirkung: Diese zusätzliche Atemübung bringt vermehrt Energie und Wachheit, fördert den Kreislauf und den Abtransport alter Giftstoffe aus Lunge, Blutgefäßen und Schleimhäuten.

Langzeitwirkung: Die Übung stärkt die Nerven, verbessert das geistige und körperliche Gleichgewicht, fördert die Ausdauer und dient zur Tiefenregeneration.

Sie sollten diese Übung immer 1 Stunde vor dem Training oder Wettkampf absolvieren.

Tipps für den Sportbereich finden Sie im Buch "Das neue Kopftraining der Sieger" Verlag Orac.

2. DIE PC-E-ÜBUNG IM MANAGEMENT

Gerade im Management, bei wichtigen Besprechungen und Vorträgen, kann die PcE-Übung rasch neue Energien freisetzen. Dazu ist es aber notwendig, dass Sie die beschriebenen Übungen von 1-7 regelmäßig durchführen. Denn nur so haben Sie einen gut trainierten Pc-Muskel, der dann in der Anforderungssituation rasch genügend Energien mobilisieren kann.

Ausgangsposition:

Jede Situation, in der Sie gesteigerte Konzentration und Power benötigen.

Ausführung:

Halten Sie Ihren Rücken gerade, nehmen Sie die größten Spannungen aus Ihrem Körper und spannen Sie (unbemerkt von Ihrem Gegenüber) mehrmals den Pc-Muskel für ca. 5 Sekunden an. Kontrahieren Sie so oft wie notwendig, bis der gewünschten Energiezustand erreicht ist. Lassen Sie dann plötzlich los, und lassen Sie beim Ausatmen die Hände fallen, entspannen Sie sich. Diese Übung sollten sie mindestens 3x wiederholen.

So hilft die PcE-Übung, auch aufgebauten Stress abzubauen, da dabei alle Muskeln entspannt werden. Vergessen Sie nicht, dass bei dieser Übung jeder Muskel entspannt werden soll (ganz besonders Bauch- und Gesäßmuskeln) und nur der Pc-Muskel isoliert angespannt wird. Die Haltung soll so sein, dass die aktivierte Energie ihr Gehirn erreicht. Keine Technik eignet sich so wie die PcE-Übung als "erste Hilfe System".

POWERTIPP BEI LAMPENFIEBER - DIE EXPANSIONS-ÜBUNG:

Diese Übung können Sie kurz vor einem Vortrag oder vor einer wichtigen Besprechung durchführen.

Ausgangsposition:

Stellen Sie sich in eine Türöffnung

Ausführung.

Drücken Sie die Handflächen zu beiden Seiten gegen den Türrahmen und atmen Sie dabei gleichzeitig tief und fest ein. Spannen Sie den Pc-Muskel an. Halten Sie den Atem an, steigern Sie den Druck der Hände gegen den Türrahmen und erhöhen sie auch die Spannung in Ihrem Pc-Muskel. Behalten so diese Stellung so lange wie möglich bei. Lassen Sie dann plötzlich los und lassen Sie beim Ausatmen die Hände fallen. Entspannen Sie sich. Diese Übung sollten sie mindestens 3x wiederholen.

Wirkung:

Baut Stress ab, bringt mehr Power, Wärme strömt in Gesicht, Kopf und Hals.

STEIGERN SIE IHR DURCHHALTEVERMÖGEN - STEIGERN SIE IHR EGO

Sie fühlen sind willensschwach? Sie möchten mehr Willenskraft?

TRAINING DES "WILLENSZENTRUMS" SCHILDDRÜSE:

Wie in einer Batterie fließt die Energie in Form einer Acht durch unseren Körper. Sie kreuzt sich im Bereich des Solar Plexus.

Die Energie fließt von der Hauptlinie (der Acht) in die Akupunkturmeridiane und von dort in die Organe. Der Solar Plexus verteilt die Energien (Potential) im Körper bzw. in den einzelnen Zellen. Der Körper besitzt zwei Pole einen Plus- und einen Minuspol, wobei der Minuspol normalerweise im Kopfbereich liegt und der Pluspol im Becken.

Die Ausscheidung der Drüsen, die Hormone, sind die biochemischen Botschafter, die den Körper zu dem veranlassen, was wir als Willenskraft, Trieb, Emotion und Motivation wahrnehmen. Jemand der z.B. ständig Ärger, Wut, Angst und Ablehnung verspürt, löst ständig die Aktivität der Adrenalindrüsen aus (*ich ärgere MICH!*), das sind die Hormone, die den Körper zu einer aggressiven Handlung oder zum fliehen veranlassen.

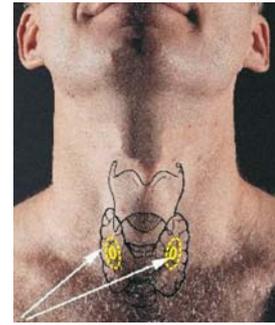
DIE SCHILDDRÜSE IST DAS WILLENSZENTRUM DES MENSCHEN

Ist z.B. die Schilddrüse zu schwach aktiviert haben wir es mit einer antriebsschwachen, eher müden, willensschwachen Person zu tun.

Wir haben mittels Biofeedbacktraining der Potentiale ein hohes Maß an Kontrolle über unser Drüsensystem. Vor allem die Schilddrüse - durch ihre Lage bedingt - kann mittels Biofeedbacktraining zu erhöhter bzw. natürlich auch zu weniger Aktivität hin trainiert werden.

Ist erst einmal die Innere Energie durch das PcE-Training erhöht, ist es eine einfache Sache diese frei fließende – zirkulierende – Energie durch Vorstellung und mittels Biofeedbackunterstützung an jede Stelle des Körpers bzw. in jedes Organ / Drüse zu lenken und dieses so in ihrer Tätigkeit direkt zu beeinflussen.

So können Menschen die ihre Willenskraft stärken wollen ein Training der Schilddrüsenpotentiale vornehmen. Natürlich sollte ein aktivierendes Schilddrüsentraining nicht von Personen mit Schilddrüsenüberfunktion bzw. von Personen die zu ständiger Nervosität neigen durchgeführt werden. Die Wirkung des Schilddrüsentrainings ist schon direkt während des Trainings normalerweise durch leichtes ziehen im Halsbereich, Wärmegefühl, und erhöhte innere Aktivität, wahrnehmbar.



Unter Anhang 3: Das Training der Schilddrüse finden Sie die genaue Anleitung zum Biofeedbacktraining der Schilddrüse mit dem PcE-Trainer.

3. DIE PcE-ÜBUNG ZUR STEIGERUNG DER KREATIVITÄT

Die PcE-Übung wirkt sich auch auf Ihr Gehirn und Ihre Kreativität positiv aus. Gerade Menschen, die kreativ sein müssen und künstlerisch tätig sind werden von den PcE-Übungen stark profitieren, da besonders die rechte Gehirnhälfte aktiviert wird. Ganzheitlichkeit, Kreativität, Überzeugungskraft und Ausstrahlung nehmen zu. In meinem Buch "Charismatraining" (Verlag Orac), werden unsere Analysen an charismatischen Personen der Allgemeinheit zugänglich gemacht. Eines der wichtigsten Faktoren, die alle von uns gemessenen charismatischen Personen gemeinsam hatten, war viel Power in der rechten Hirnhälfte. Diese Personen sind beeindruckend, sprachbegabt und kreativ. Sie können Visionen übermitteln und wirken auf ihre Zuhörer suggestiv. Heute würde ich die PcE-Übung als eine der wichtigsten Übungen, um charismatisch zu werden, ansehen. Durch ständiges PcE-Training gewöhnt sich die rechte Gehirnhälfte schnell an mehr Energie. Ein Denken in völlig neuen Bahnen bereichert die Persönlichkeit.

POWERTIPP:

Wenn Sie die PcE-Übungen zur Steigerung der Kreativität noch mehr in ihrer Wirkung steigern wollen, so verschließen Sie bei der Übung 7 (langsame PcE-Übung) das rechte Nasenloch. Sie sollten nur durch das linke Nasenloch für die Dauer der Übung atmen.

4. POWER IN DER SCHULE

In den letzten Jahren bemerkten wir immer mehr, dass gerade Jugendliche zunehmend mit Konzentrationsproblemen zu kämpfen haben. Die Fülle von Umweltreizen, Fernsehen und Computerspielen tragen dazu bei, dass die heutigen Schüler neuen Problemen gegenüberstehen. Die Lernstoffe wurden immer mehr und in zu kurzer Zeit angeboten. In unserem Mentaltraining für Kinder und Jugendliche mit Konzentrationsproblemen ist heute die PcE-Übung fix eingebaut. Bei den Betroffenen kann die richtige Ausführung der Übungen das Konzentrationsproblem sofort lösen (bei Kindern ist es anfänglich besser, das Erlernen der Übungen mittels Hirnpotentialmessung zu überwachen). Wir konnten sehen, dass Kinder schon ab vier Jahren diese Übungen in ca. 1-2 Stunden erlernten.

Bei unserem Biofeedbackverfahren für Kinder startet bei richtiger Aktivierung des

Gehirns, eine kleine elektrische Eisenbahn. So lernen auch kleine Kinder dieses Aktivierungsverfahren schnell. Eine gut bekannte Lehrerin stellte mir einmal die berechtigte Frage: "Kann die Energie die wir durch die PcE-Übung mobilisieren, eigentlich zu Ende gehen, können wir uns selbst schwächen?"

Wir haben in unserem Organismus so große Energiereserven, (die wir täglich durch unsere Nahrung und durch unsere Atmung aufnehmen), dass es nicht möglich ist zu viel von der Energie zu verbrauchen. Wir wissen heute, dass die Energien durch die 7 PcE-Übungen im Körper wie im Gehirn besser und natürlicher verteilt werden. Energien, die sich in manchen Organen und Bereichen stauen (und diese dadurch überbeanspruchen), verteilen sich harmonisch. Das Gehirn bekommt die notwendige Energie ohne dass es durch schädliche Blockaden weiter unterversorgt wird. Alles in allem ist die PcE-Übung eines der natürlichsten Geschehnisse, die in einem Menschen -egal wie alt er ist- ablaufen können. Von der Natur geschaffen, ist der Pc-Muskel unter anderem dazu da, unsere Aufmerksamkeit zu erhöhen. Natürlich hilft es, die Energiereserven mit hochwertiger energiereicher Nahrung aufzufüllen. Vitaminreiche Kost natürlichen Ursprungs hilft Kindern und auch Erwachsenen, mehr Energie zu mobilisieren.

POWERTIPP:

Am Abend vor einer wichtigen Prüfung sollte man alle 7 PcE-Übungen sorgfältig durchführen. Laden Sie sich richtig auf. Am Morgen nehmen Sie sich nochmals Zeit, sich mit der PcE-Übung aufzubauen und im Augenblick der Anforderung kurbeln Sie nochmals mit 10-20 PcE-Grundübungen Ihren Energiekreislauf an.

5. PcE- ÜBUNG UND DIE SEXUALITÄT

DER ORGASMUS IM ALLGEMEINEN

NEUE ERKENNTNISSE ÜBER DEN ORGASMUS

Es gibt eine Fülle von erforschten physiologischen (messbaren) Veränderungen, die im Laufe des sexuellen Aktes bis hin zum Orgasmus auftreten. Die durch die Erregungsphase eingeleiteten und in der Plateauphase bis zu einem bestimmten Aktivitätspunkt gebrachten körperlichen, Veränderungen sind: starke Zunahme der Herz- und Atemfrequenz, Absinken des hautgalvanischen Widerstandes, Ansteigen des Blutdruckes, ganz besonders ein Ansteigen der Kopfdurchblutung, vor allem in der rechten Gehirnhälfte sowie Steigerung der allgemeinen Muskelspannung und oft leichte Kontraktionen der Bauchmuskulatur, der Muskeln im Zwischenrippenbereich und "winzige" Zuckungen des Pc-Muskels. Diese Aktivitäten des Pc-Muskels entstehen schon sehr oft, bevor beim Mann die Erektion beginnt und die Scheide der Frau feucht wird, sie sorgen im allgemeinen für mehr geistigen Power und Ankurbelung des allgemeinen Interesses. Sobald sich bei einer Frau der Pc-Muskel mehrmals zusammenzieht, strömt nach jeder Kontraktion Blut in das Vaginalgewebe. Die Befeuchtung der Vagina nimmt zu.

Was die Wahrnehmung dieser inneren Muskelaktivität betrifft, ist bei Frauen und Männern ähnlich. Beide neigen dazu, die winzigen Pc-Muskelschwankungen, die das Lustempfinden einleiten, nicht zu beachten.

Warum sind aber diese winzigen Muskelzuckungen für unser Thema so interessant? Nach unseren Messungen bereiten sie nicht nur den Körper auf den zu erwartenden

Lustgenuss vor, sondern die Tätigkeit dieser Muskelpartie wirkt wie eine Pumpstation. (Ein Kreis zwischen Pc-Muskel, Nerven, Hirn und wieder zurück). Hirn, Nerven und Pc-Muskel schaukeln das hirnelektrische Potential auf bis zu dem Punkt, wo ein einziger nervlicher (sympathikotonischer) Reiz genügt, den Orgasmus auszulösen.

Schon KINSEY (1967) berichtete von EEG-Aufzeichnungen bei sexueller Stimulation. Beim Orgasmus zeigen sich sehr langsame (große) Hirnwellen und das bei sehr hoher Spannung. Diese Phase ähnelt der Petit-Mal Epilepsie oder dem späteren Stadium des Grand-Mal. Aus den EEG Aufzeichnungen KINSEYS geht hervor, dass überwiegend hochkomplizierte Theta-Wellen unterschiedlicher Frequenz, untermischt von einzelnen Delta-Wellen (das sind alles Hirnwellenmuster, die auch bei Euphorie, bei tiefer meditativer Versenkung und bei Freudeempfinden bei etwa 2-jährigen Kindern gemessen werden können) während des Orgasmus auftreten. Diese konzentrieren sich besonders in der rechten Gehirnhälfte, bei Männern wie bei Frauen.

Interessant sind hierzu unsere Beobachtungen von Epilepsie-Patienten. Diese zeigten, dass sich bei einem epileptischen Anfall, das Hirnpotential (Hirnfeld) unpolarisiert, (hohe Minuswerten wechseln in Pluswerte) und das innerhalb von Sekunden. Dadurch kommt es zu kurzen oder auch längeren Bewusstseinsausfällen. Manche Frauen verlieren tatsächlich auch beim Orgasmus kurz das Bewusstsein, oder ihr Bewusstsein ist leicht eingetrübt. Auch Männern passiert das gelegentlich. Diese Erfahrung ist für den Betroffenen nicht unangenehm. Es kommt im Gehirn zu so etwas wie einem "Reset" (Ausdruck aus der Computersprache) einem "Neustart" für das Gehirn. Das heißt nichts anderes, als dass zuerst viel Spannung aufgebaut wird, die dann blitzartig wieder entladen wird. Nur beim Orgasmus ist das gewollt, hält sich in zeitlichen Grenzen und ist sogar gesundheitsfördernd.

Bei diesem Abbau von Spannungen werden auch alle Lasten des Tages (Stress, Angst..) mit abgebaut. Es kommt in der Erholungsphase nach dem Orgasmus zu einem Neuaufbau der normalen Grundspannung.

Untersuchungen von John D.PERRY zeigten auch, je kräftiger der Pc-Muskel ist, desto intensiver ist auch der Orgasmus. Oft folgen gleich mehrere sexuelle Höhepunkte, wenn Frauen mit starkem Pc-Muskel weiter stimuliert werden. Die Aktivität des starken Pc-Muskels dürfte das Gehirn über die Nervenbahnen zu besonderen energetischen Höhen treiben, und nur kleine Reize sind dann nötig, um den Orgasmus -oder mehrere- auszulösen.

Zu all diesen Untersuchungen kommt noch eine Untersuchung der letzten Jahre hinzu, die ein Phänomen beschreibt, das die Wissenschaft "low sexual desire" (LSD), zu deutsch "wenig sexuelles Verlangen" nennt. Dieses Phänomen haben die Forscher vor allem bei jungen Leuten festgestellt. Sie glauben, dass geringes sexuelles Verlangen (LSD) darauf zurückzuführen ist, dass feste Bindungen, die früh geschlossen werden, schneller abstumpfen. Ein weiterer Fall ist die ständige Reizüberflutung durch unsere Zivilisation. Dadurch geht die Leidenschaft schneller verloren. Bei Hirnstrommessungen (1978) erreichten Frauen und Männer beim Orgasmus im Durchschnitt noch den Wert 190, 1994 sind wir bei einem Wert von 170 angelangt. Dabei muss man wissen, dass ein Hirnstromwert unter 150 keinen

Orgasmus mehr zulässt.

Hier zeigt sich deutlich, wie wichtig das hirnelektrische Aktivitätsniveau ist. Dass wir immer mehr zu Abstumpfung neigen und scheinbar immer höhere Reize nötig haben, um das zu erreichen, was wir uns erhoffen. Es ist heutzutage nötig, Strategien zu entwickeln, die den körperlichen Zustand, vor allem die Reaktionsfreudigkeit des Pc-Muskels, stärken oder überhaupt erst ausbilden. Er ist ja unter anderem der "Haupt Energielieferant" für unser Sexualzentrum im Gehirn. Vor allem ist es nötig, Strategien und Trainingstechniken zu erlernen, die eine erhöhte Gehirnaktivität bei sexueller Betätigung garantieren. Gerade hier bieten sich die neuen PcE-Übungen hilfreich an.

In extremen sexuellen Problembereichen haben wir seit Anfang 1994 gute Erfahrungen mit einer eigens entwickelten Biofeedbacktrainingsmethode (des psychogenen Hirnfeldes der rechten Gehirnhälfte) gemacht. Aber auch körperliche Techniken, PcE-Übungen 1-6, die den Energiefluss im Bereich Pc-Muskel, Wirbelsäule bis zum Gehirn verstärken, können Energieblockaden in diesem empfindlichen Energiefluss beseitigen.

Es können auch bestimmte Atemtechniken zum gewünschten Erfolg führen. Es stellt sich aber als notwendig heraus, dass die moderne Sexualtherapie nicht mehr ohne Messung des Gehirnpotentiales/ Hirnfeldes auskommt. Um eine Überprüfung der sexuellen Hirnerregung durchzuführen, wird das Hirnpotential bei gleichzeitiger Anspannung des Pc-Muskels gemessen und so die energetische Reaktionsfreudigkeit festgestellt. Bei Problemfällen kann dann eine Neukonditionierung des hirnelektrischen Feldes vorgenommen werden, was zumeist 20-30 Biofeedbacktrainingsstunden in Anspruch nimmt.

Nicht zuletzt kann man mit einer Biofeedbackanlage messen, wie das hirnelektrische Potential auf pflanzliche Wirkstoffe reagiert. Das heißt, dass mit einem Biofeedbacktest von etwa 1-2 Stunden verschiedene Wirkstoffe, wie Geruchsstoffe, ätherische Öle usw. auf ihre Wirksamkeit als Aphrodisiaka, also als Hirnaktivatoren, überprüft werden können. So kann jeder den Wirkstoff erhalten, der zu ihm passt. Es ist eine "erste Hilfe" durch solche Wirkstoffmessungen möglich geworden. Darüber hinaus können mit dieser Methode natürlich auch alle Konzentrationsprobleme und Aktivierungsschwächen durch einfache und natürliche Wirkstoffe behoben werden.

Das bringt heute jedem die Möglichkeit, mehr Freude am Sex zu empfinden und hilft, Probleme gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Wenn Sie mehr zu diesem Thema wissen wollen, so finden Sie dies im Buch "Was Sie über Sex wissen sollten, neue biomedizinische Erkenntnisse" (Verlag Perlen-Reihe), bzw. „Power für Paare“ (Verlag ORAC), erscheint neu überarbeitet im Internet unter <http://www.ipn.at/>

ZÖLIBAT

Aus all diesen Erkenntnissen heraus lässt sich ableiten, dass es schädlich ist, sexuelle Enthaltensamkeit zu praktizieren. Denn wird eine Körperfunktion nicht seinem natürlichen Zweck entsprechend genützt, so entsteht ein Ungleichgewicht, unter dem die körperliche Gesundheit leidet. Eine vor kurzer Zeit durchgeführte medizinische Untersuchung an mehr als 1000 katholischen Priestern zeigte, dass

Prostatakrebs in der untersuchten Gruppe deutlich öfter vorkam als bei dem Durchschnitt der übrigen männlichen Bevölkerung. Die gleichen Ergebnisse fand man auch bei enthaltsam lebenden Frauen. Hier zeigte sich, dass Erkrankungen von Gebärmutter und Eierstöcken deutlich öfter vorkamen, als bei der Kontrollgruppe.

POWERTIPP:

Sollten Sie nicht regelmäßig sexuell aktiv sein, so kann die PcE-Übung für die Gesunderhaltung Ihrer Sexualorgane bzw. Drüsen sorgen.



Seminarteilnehmer bei den Runenübungen

ice[®]
TRAINING

IHR TRAININGSPLAN

1. Woche:

Vorbereitung:

Besorgen Sie sich einen Kompass und bestimmen Sie die Himmelsrichtung Westen.

- Wenn Sie Ihre Aufbau-Übung ab der 4. Woche mit Wirkstoffen (siehe Anhang) unterstützen wollen, so müssen Sie diese in der 1. Woche produziert werden, da eine Lagerzeit von 3 Wochen notwendig ist.
- Lokalisieren Sie Ihren Pc-Muskel wie beschrieben.
- Testen Sie die Stärke Ihres Pc-Muskels.

Übung:

- Beginnen Sie mit den Aufbauübungen für den Pc-Muskel.

2. Woche:

Übung:

- Beginnen Sie in dieser Woche mit den Runen-Übungen.
- Hängen Sie an jeden Übungsgang Teil I der Power-Übungen an:

ANSPANNEN, von 1-10 zählen

ENTSPANNEN, von 1-10 zählen

Wiederholen Sie an- und entspannen 10 mal.

Führen Sie diese Übung 2 mal täglich durch.

Zusätzlich:

- Sollten Sie sehr verspannt sein, machen Sie die Beckenfrei-Übung
- Trinken Sie Tees zu Entschlackung (z.B. Brennnesseltee)

3. Woche:

Übung:

- Beginnen Sie wieder mit Runen-Übungen.
- Steigern Sie in dieser Woche Teil I der Power-Übungen

ANSPANNEN, von 1-20 zählen

ENTSPANNEN, von 1-20 zählen

Wiederholen Sie an- und entspannen 30 mal.

Führen Sie diese Übung 2 mal täglich durch

Zusätzlich:

- Sollten Sie immer noch verspannt sein machen Sie die Beckenfrei-Übung weiter.
- Trinken Sie weiter Tees zu Entschlackung.

4. Woche:

Übung:

- Führen Sie diese Woche die Übung 1-7 durch.
- **Üben Sie regelmäßig 2 mal täglich**

Nur durch regelmäßiges Üben erreichen Sie einen starken Energiefluss!

Weiter...

- Ab Ende dieser Woche können Sie mit der PcE- Meditation beginnen (siehe PcE- Meditation)
- Wenn Sie in der 1. Woche die Wirkstoffe angesetzt haben, sollten Sie die PcE- Meditation damit unterstützen.



Die PcE-Meditationsübung aktiviert die Drüsen

6. VERÄNDERTE BEWUSSTSEINZUSTÄNDE DURCH PC-ENERGIE

Bewegt sich das Energieniveau extrem über dem normalen, einzelnen spezifischen Energieniveau, so entstehen ekstatische Zustände: die Kundalini-Energie, Lebensenergie erwacht, neue Zellstrukturen aktivieren sich, schlafende Hirnbereiche kommen zum Einsatz. Neue Fähigkeiten entstehen, Selbstheilungsmechanismen werden aktiviert. Hier sehen wir schon: der Griff zu sedierenden, beruhigenden Medikamenten und Drogen will gut überlegt sein. Sedierte man einen Patienten zu stark, fällt er zwar aus seinem ihn ängstigenden Zustand, aber nicht selten tauscht er diesen gegen Depressionen, Lethargie und allgemeines Desinteresse am Leben ein. Gerade hier bietet sich nun das Erlernen der PcE-Technik (als Energieaktivierungstechnik) und die Muskelentspannungstechnik nach JACOBSEN (als Energiedeaktivierungstechnik) an. Durchdringt man mit der PcE-Technik das normale Energieniveau des Gehirns, lässt man auch alle Ängste der unteren Energieebene dabei zurück. Da die PcE-Technik eine gut zu regulierende, leicht durch den Übenden kontrollierbare Technik ist, kommt es auch nicht zu negativen psychischen Erscheinungen, wie bei Techniken die sich nur auf reine Visualisierung (also rein kognitive Techniken) beschränken. Durch die PcE-Übung lernt der Trainierende langsam mit dem neuen, verstärkten Energieangebot umzugehen. Neue Zellstrukturen aktivieren sich langsam, das Nervensystem stellt sich ruhig auf die neuen Gegebenheiten ein. Unser Gehirn lernt mit der neuen Kraft zu leben, und vor allem der Trainierende versteht, woher diese Energie kommt.

Beim kognitiven Training, also bei nur meditativen Praktiken, die oft noch mit Hatha-Yoga Übungen verbunden sind, kommt es schon oft zu einem blitzartigen Ausbruch der Lebensenergie. Der Betroffene ist organisch und psychisch nicht darauf vorbereitet, er reagiert dadurch oft genug mit Ängsten und negativen bis krankhaften Symptomen.

DIE PC-E-ÜBUNGEN STATT DROGENKONSUM

LSD wirkt vor allem durch seinen Energiezustand und die Verteilung der elektrischen Ladungen. Denn alle starken Halluzinogene zeichnen sich ganz besonders als Energiespender aus. Das heißt, je weniger in einem Wirkstoff die Fähigkeit zur Elektronenausgabe vorhanden ist, um so geringer ist auch seine halluzinogene Wirkung.

Es gilt als gesichert, dass LSD -auf welche Weise auch immer- das Stamm- und Zwischenhirn, insbesondere das limbische und auch das retikuläre System am stärksten beeinflusst. Nun werden in diesen Hirnzentren nicht nur unsere Sinnesreize aufgeschlüsselt und verarbeitet, sondern auch die Informationen ausgewählt, die der Orientierung des Menschen in seiner drei- bzw. vierdimensionalen Welt und damit seinem Überleben dienen.

Im Normalzustand hat das Gehirn auch die Funktion eines Filters, das "schädliche" aber auch "unwichtige" Eindrücke zurückhält. LSD macht diesen Filter für die Dauer eines Trips ganz oder teilweise unwirksam. Erstaunlich dabei ist, dass die Droge bereits in unwahrscheinlich geringer Dosis ihre volle Wirkung entfaltet.

Je nach Intensität, Dauer und Erlebnisinhalt des Trips kann der Reisende sich am Ende seines Trips in einem Zustand großer Erschöpfung befinden. Die Droge setzt zwar große Mengen an psychischer Energie frei, mit welcher der Drogenkonsument zu agieren vermag, oder ihn in visionäre, innere Räume versetzen kann. Diese Energie muss aber wieder ersetzt werden, ähnlich, wie ein leerer Batterieakku wieder aufgeladen werden muss. Außerdem kann es zu dem gefährlichen Effekt dem sogenannten "flash-back" kommen, wobei der Drogenkonsument nach Tagen, ja sogar noch nach Wochen unbeabsichtigt und unerwartet in den Rauschzustand fällt, ohne dabei weitere Drogen eingenommen zu haben.

Mit den PcE-Meditationsübungen hingegen können ähnliche aber ungefährliche Erlebnisse erreicht werden, bei denen es zu keinem Energieraub kommt und der Organismus sogar gestärkt wird.

LSD Untersuchungen zeigen, dass ein Überangebot an Energie im Gehirn das Wahrnehmen, Denken, Fühlen aus seinen normalen Bahnen des Tagbewusstseins katapultieren kann. Dass es sich hierbei um einen rein energetischen Prozess handelt, zeigt uns auch, dass Medikamente wie Valium, Barbiturate, Tranquilizer usw. in der Lage sind, einen Berauschten und vor dem Ausflippen Stehenden aus seinem Zustand herausholen können. Durch Einnahme solcher Präparate können psychotische und panische Zustände sofort beendet werden. Die Erklärung ist sehr einfach: All diese Medikamente zeichnen sich dadurch aus, dass sie unter anderem die Hirnelektrizität, das Hirngleichspannungspotential herabsetzen. (Also dem LSD energetisch entgegenwirken können). Unsere Messungen zeigten, dass es möglich ist, das Gehirn durch Wirkstoffe mehr aufzuladen oder auch eine Überenergetisierung herabsetzen zu können.

WIE VIEL ENERGIE BENÖTIGT DIE TRANCE?

Univ.Prof.Dr. GUTTMANN von der Universität Wien, untersuchte mittels Messung der DC-Potentiale (direct current - Gleichstrom) die energetische Aufladung des menschlichen Gehirns.

Er beschäftigte sich unter anderem mit den hirnelektrischen Begleiterscheinungen von veränderten Bewusstseinszuständen wie Hypnose, Meditation, Trance etc. Er fand; in bestimmten Trancezuständen traten phantastische Potentialverschiebungen von mehreren tausend Mikrovolt auf. Das ist mehr als das Hundertfache der normalen Schwankungsbreiten des hirnelektrischen (Gleichspannung) Niveaus und noch immer ein Vielfaches dessen, was die stärksten Psychopharmaka derzeit zu bewirken in der Lage sind. Aber nicht nur die extreme Größe dieser gemessenen Hirnpotentialverschiebungen überraschte seine Forschergruppe. Beim Test eines südamerikanischen Tranceverfahrens, das bei Schamanen gebräuchlich ist, trat eine gewaltige Potentialverschiebung in Richtung eines verstärkten Zuwachses der elektrischen Aufladung des Gehirns auf: Es entstand ein überwachter, hoch konzentrierter Zustand, höchst mögliche Aktivität. Doch das Wellenbild der EEG-Messungen zeigte gleichzeitig langsame Wellen an. Wellen, die für einen zumindest mitteltiefen Schlafzustand charakteristisch sind. GUTTMANN und sein Team beobachteten einen hirnelektrischen Zustand der zu dieser Zeit den Hirnforschern weitestgehend unbekannt war: hohe energetische Aufladung bei gleichzeitiger

Tiefenentspannung.

7. MIT DER PCE-ÜBUNG ZUR TRANCE DIE SPIRITUELLE SEITE DER SEXUALENERGIE

Gerade die Pce-Übungen sind besonders geeignet für die Tranceeinleitung durch die damit verbundene hohe Energie bei gleichzeitiger Muskelentspannung. Mit der Pce-Übung kann jeder sein Energieniveau bei gleichzeitiger Meditation anheben. Tests zeigten uns, dass das Pce-Training jede Form von stiller Meditation, z.B. Yoga, TM, Zen, Autogenes Training, Selbsthypnose bereichert und vor allem neue Dimensionen einbringt. Auch wenn die Pce-Übung in eine Meditationstechnik eingebaut wird, sollte sie, wie in der Pce-Trainingsanleitung beschrieben, angewendet werden. 10 Sek. Anspannen des Pc-Muskels, 10 Sek. komplettes Entspannen des Muskels. Bei einer Meditationsübung sollte das Mantra und die Atmung mit der Pc-Muskelkontraktion gekoppelt werden. Vor allem darf auch bei der Meditation nicht die richtige Haltung der Wirbelsäule und die Entspannung von Becken-, Schulter-, Hals- und Gesichtsmuskulatur vernachlässigt werden. Nur so fließt die Kraft in unser Gehirn. Personen, die autogenes Training und die Pce-Übung verbinden wollen, müssen besonders darauf achten, dass ihre Wirbelsäule ausgerichtet ist. Die sog. Droschkenkutschhaltung des Autogenen Trainings eignet sich nicht für diese Übung. Es kommt dabei zu Energiestörungen und zur energetischen Unterversorgung des Gehirns.

DIE SPEZIELLE PCE-TRANCEMETHODE

Hier möchte ich dem Leser eine nach unseren Laboruntersuchungen äußerst effektive Meditations- und Trancetechnik vorstellen, die als inneren sozusagen energetischen Kern die Pce-Übung integriert hat.

ÄUSSERER RAHMEN WANN SOLL MAN MEDITIEREN?

Diese Frage beantwortet sich ganz von selbst, wenn man nach einem normalen Tagesrhythmus lebt. Dann wird man nämlich zwischen 6⁰⁰ und 7⁰⁰ Uhr aufstehen, gegen 18⁰⁰ bis 19⁰⁰ Uhr seinen Arbeitsrhythmus abgeschlossen haben und gegen 22⁰⁰ bis 23⁰⁰ Uhr zu Bett gehen. In einen solchen Fall bieten sich als Meditationszeiten die Morgen- und Abendstunden an. Beide haben ihre Vor- und Nachteile. Der Nachteil der Morgenmeditation liegt für viele darin, dass man dafür früher aufstehen muss. Der beste Augenblick für die Pce-Meditation ist die Zeit zwischen 21 und 23 Uhr. In dieser Zeit werden unsere Chakren und Drüsenzentren mit mehr Energie als während des Tages (siehe Absatz Organuhr) versorgt. Der Vorteil der Abendmeditation liegt auch darin, dass sie einen harmonischen Abschluss des Tagesgeschehens bewirkt. Dies ist in unserer hektischen, stressreichen Zeit von größter Wichtigkeit. Viele Menschen müssen tagsüber in ihrem Beruf oder in ihrer Familie soviel leisten, dass sie sich abends nicht richtig körperlich entspannen können und die Lebensenergie kann aufgrund ihrer energetischen Müdigkeit nicht mehr richtig fließen. Die überhöhten Muskelspannungen des Tages blockieren die Energien. Eine energetische Regeneration kann nicht mehr stattfinden. Es liegt auf der Hand, dass diese Menschen auch nicht mehr gut schlafen können. Die fehlende Energie lässt sie

schnell ermüden, der Tag endet für sie zu früh, es fehlt ihnen die Kraft. Das Immunsystem leidet und Abenddepressionen mit zu viel Essen vor dem Fernseher treten vermehrt auf. Das Sexualleben leidet, ganz besonders dann, wenn man sich dabei auf die Abendstunden versteift. Es fehlt einfach an der nötigen Energie.

WO SOLL MAN MEDITIEREN

Wo man meditieren sollte hängt vom eigenen Geschmack ab. Es sollten aber Räumlichkeiten sein, wo Sie für die Dauer der Meditation ungestört sind. Das Telefon sollte für die Meditationszeit abgeschaltet sein. Der Raum sollte nicht zu warm, aber auch nicht kalt sein. Natürlich sollten Sie Ihre Technik so nach und nach an jedem Ort (z.B. auch im Hotel) und zu jeder Zeit erfolgreich ausführen können. Doch hilfreich ist es, anfangs den gleichen Raum, die gleiche Zeit und unter gleichen Bedingungen (mit Blick Richtung Westen) zu üben. Ein anfangs rituelles Durchführen der Übungen hilft den Lernprozess abzukürzen und die Zustände zu vertiefen.

WIE SOLL MEDITIERT WERDEN?

Zu den äußeren Bedingungen der Meditation gehört auch die Frage, ob alleine, zu zweit oder auch in einer Gruppe meditiert werden soll. Auch diese Frage ist leicht zu beantworten. Versteht man sich mit seinem Partner und/oder mit der Gruppe gut, kann die Meditation auch in Gesellschaft durchgeführt werden. Die Tatsache, dass man im Wesentlichen alleine meditiert, ergibt sich schon aus den Meditationszeiten.

DER RICHTIGE KÖRPERZUSTAND

Anfangs ist es unerlässlich, vor allem vor der Abendmeditation, die Drüsen und Wirbelsäule harmonisierenden Übungen (wie zuvor schon bei den PcE-Übungen 1-6 beschrieben) durchzuführen. Das liegt auf der Hand, da tagsüber Spannungen und Verkrampfungen aufgebaut werden, Energien werden blockiert und Drüsen arbeiten unharmonisch nach einem Tag der Belastung. Aber auch gleich nach dem Aufstehen ist ein Übungsdurchgang der PcE-Übungen förderlich, um die Morgensteifheit aus Körper und Geist zu vertreiben. Auch werden die Energiebahnen im Rückenmark ausgerichtet, und die Drüsen erfahren eine Grundharmonisierung. Der Tag beginnt im energetischen Gleichgewicht. Der Körper verjüngt sich, und körperliche Störungen beheben sich von selbst. Heilende Energie erreicht alle Zellen des Körpers.

DIE HALTUNG

Bei der Körperhaltung sollte vor allem auf die Wirbelsäulenhaltung -wie schon bei der PcE-Übung beschrieben- geachtet werden. Die aktivierende Energie muss ungehindert fließen können. Nehmen Sie bewusst die Spannungen aus dem Becken-, Schulter- und Halsbereich. Rollen Sie die Schultern, kreisen Sie mit dem Kopf, und bewegen Sie das Becken einige Male vor und zurück. Ich selbst bevorzuge den etwas erhöhten Fersensitz er ermöglicht auf einfache Art die richtige Wirbelsäulenhaltung und kann auch für längere Zeit von Ungeübten eingehalten werden.

Er ist für uns Europäer kein alltäglicher Sitz und bringt so für unser Unbewusstes einen rituellen Akzent in die Meditation ein. Schon bei der Einnahme dieser Übungshaltung aktivieren sich die durch oftmaliges Üben konditionierten Prozesse. Die Muskelspannung wird abgebaut und die Energien beginnen von selbst leicht zu fließen. Natürlich ist diese Haltung genau so gut wie der halbe oder auch der ganze Lotussitz. Wer möchte kann auch auf einem Stuhl die richtige Wirbelsäulenhaltung zu Meditation einnehmen.



Ausführung:

Haltung wie beschrieben einnehmen. Muskeln noch einmal durch Lockerungsübungen lösen. Daumen und Zeigefinger aneinanderlegen, so dass Sie Ihren eigenen Puls zwischen den Fingerkuppen fühlen (gelingt das nicht, so erlernen Sie dies mittels Fingerpulsfühlen am Ende dieses Kapitels). Legen Sie die Hände in den Schoß, lassen Sie die Fingerkuppen weiter leicht geschlossen und fühlen Sie Ihren Puls zwischen den Fingern. Zählen Sie nun von 1 bis 50 bei jeder Pulsschlag ist eine Zahl. Diese Übung baut weitere Spannungen vor allem der glatten Muskeln (Gefäßsystem) ab. Legen Sie nun Ihre Zunge flach und sanft auf Ihren Gaumen. Wenn Sie Ihre Augen noch nicht geschlossen haben, schließen Sie sie jetzt. Drehen Sie Ihre Augen in Richtung Nasenwurzel **-siehe Bild-** halten Sie die Augenlider dabei weiterhin geschlossen. Diese Übung fördert nachweislich (gemessen mittels EEG) den Alpha-Rhythmus im EEG, Entspannung des Gehirns. Nun gehen Sie zur PcE-Übung über. Beginnen Sie mit der langsamen Aufladung Ihres Gehirns und Ihres Körpers mit Lebensenergie. Erwecken Sie die Schlangenkraft. Spannen Sie den schon seit einiger Zeit gut trainierten Beckenbodenmuskel für etwa 10 Sekunden an, atmen Sie dabei langsam und tief ein und halten Sie die Atmung so lange an bis Sie bei 10 angekommen sind. Wenn Sie von 1-10 zählen sollte das zur Zeitorientierung dienen. Bei der Zahl 10 angekommen, entspannen Sie den Pc-Muskel wieder komplett und atmen Sie dabei aus. Während Sie ausatmen wieder von 1-10 zählen. Das Ausatmen sollte so eingeteilt werden, dass es erst bei der Zahl 10 abgeschlossen ist.

Atmen Sie beim Anspannen und auch beim Entspannen immer harmonisch gleichmäßig und ruhig. Bei dieser Übung achten Sie ganz besonders darauf, dass keine anderen Muskeln verspannt oder mitangespannt werden. Weder die Bauch-, noch die Gesäß- oder die Schultermuskulatur sollten dabei angespannt werden. Überprüfen Sie im Geiste ruhig Ihren Körper, lösen Sie Ihre Muskulatur im Falle von Verspannungen. Wenn nötig, bewegen Sie Ihre Muskeln einige Male, um aufgestaute Spannungen zu lösen. Die Energie muss ohne Hindernis fließen, nur so kann sich die Kraft entfalten. Wiederholen Sie nun diese Übung anfangs etwa 50 mal später, als Fortgeschrittener bis zu hundertmal.

Wenn Sie diese Übung etwa 20 Tage durchgeführt haben, erweitern Sie nun die PcE-Meditation um folgende Teile. (Bitte beginnen Sie nicht vor den 20 Tagen-Training mit den Erweiterungsübungen, denn Ihr Gehirn und Ihr Nervensystem brauchen Zeit mit dem größeren Angebot an Lebensenergie umzugehen). Sollte sich bei den Übungen manchmal Kopfschmerz, vor allem einseitiger Kopfdruck einstellen, ist das ein Zeichen dafür, dass sich Ihr Gehirn mit dem Mehrangebot an Energie auseinandersetzt. Die schwächere Gehirnhälfte wird vermehrt aktiviert,

brachliegende Zellstrukturen werden aufgeladen. Das kann zeitweise Spannungskopfschmerzen mit sich bringen. Durch unsere einfachen Harmonisierungsübungen für Drüsen- und Wirbelsäule lassen sich diese Spannungen und auch Energiestörungen, die diesen Prozess begleiten, ausräumen. Nach Abschluss des 20 Tage Meditationstrainings kann dieses erweitert werden. Sie gehen wieder, wie schon beschrieben, vor. An die 100 PcE-Übungen im 10 Sek. Intervall schließen Sie nun weitere 100 schnelle PcE-Übungen wie folgt an. Sie spannen wieder nur den Pc-Muskel an, aber jetzt schnell und fest, dabei atmen Sie rasch und tief ein. Dauer: ca. 1 Sek. Sofort atmen Sie wieder komplett aus und entspannen den Pc-Muskel nun restlos. Spannen Sie den Muskel jedes Mal so schnell Sie können an und atmen Sie parallel so schnell wie möglich ein. Entspannen Sie nun, so schnell Sie können. Machen Sie zwischen Anspannung und Entspannung, soweit es geht, keine Pause. Anspannen mit dem Einatmen, entspannen mit dem Ausatmen. Und das nun hundertmal.

DIE MEDITATIONSÜBUNG SOLLTE NUN ALSO WIE FOLGT ABLAUFEN:

1. Wenn möglich die Harmonisierungsübungen für Drüsen und Wirbelsäule ausführen
2. Die Meditationshaltung mit Blick auf Richtung Westen (auf Wirbelsäule achten) einnehmen
3. Den Körper nochmals nach Muskelblockaden absuchen und diese lösen
4. Die Hand und Fingerhaltung einnehmen, sodass Sie den Puls zwischen Daumenkuppe und Mittelfinger oder Zeigefingerkuppe spüren. Zählen Sie Ihren Pulsschlag so lange, bis Sie 50 Pulsschläge erreicht haben
5. Legen Sie Ihre Zunge an den Gaumen, belassen Sie sie für die Dauer der Meditation dort
6. Drehen Sie Ihre Augen Richtung Nasenwurzel, belassen Sie Ihren Blick für die Dauer der Meditation dort. Gleiten Sie davon ab, bringen Sie die Blickrichtung wieder zur Nasenwurzel
7. Beginnen Sie mit der langsamen 10 Sek. PcE-Übung. Führen Sie diese mit der rhythmischen Atmung hundertmal durch
8. Schließen Sie nun an die langsamen hundert Energieübungen die hundert schnellen an. Auch diese Übung sollten Sie nun 20 Tage lang aus Gewöhnungs- und Aufbaugründen fortsetzen

Dann folgt die nächste Stufe unserer Meditationstechnik. Der Aufbau ist der gleiche wie in den Punkten 1-7 beschrieben. Doch nun unterstützen Sie die schnellen hundert 1 Sek. Übungen mit einer Visualisation. Beim Muskelanspannen und gleichzeitigem Einatmen konzentrieren Sie sich nun geistig auf den Punkt zwischen Ihren Augen (auf die Nasenwurzel). Halten Sie die Augen nun auf diesen Punkt fixiert geschlossen. Beim Anspannen des Pc-Muskels stellen Sie sich vor, wie die so aktivierte Energie aus dem Becken, durch das Rückenmark zum Punkt zwischen der zwischen den Augen liegt, fließt. Sie können sich auch vorstellen, wie die einzelnen Chakren und Drüsenzentren mit Energie aufgeladen werden. Wenn Sie die Technik wie beschrieben, durchführen und die Augen auch weiter auf die Nasenwurzel richten, wird Ihnen diese Visualisationstechnik leicht fallen. Bei jedem Anspannen des Muskels fließt die Energie vom Becken entlang des Rückenmarks ins Gehirn und wird dort gespeichert. Der Übende kommt nach einiger Praxis schnell in einen ekstatischen, tranceartigen Zustand. Tritt dieser ein, so kann nun mit der Pc-Muskel

Übung aufgehört werden. Verlangsamen Sie Ihre Atmung, atmen Sie nun ruhig und gleichmäßig, doch behalten Sie die Visualisation weiter bei. Stellen Sie sich -soweit dies möglich ist- vor, wie die Energie immer weiter in Ihr Gehirn fließt, und wie sich diese zwischen Ihren Augen konzentriert. Bei jedem Einatmen heben Sie nun geistig weiter die Energie empor. Stellen Sie sich diese Energie als weißes Licht, als lebendige Kraft vor.

Wenn Sie das PcE Meditationsprogramm weiter fortsetzen wollen, bietet sich die PcE- Abschlussmeditation an.

ABSCHLUSSMEDITATION

Ausgangsposition:

Diese Übung wird an die letzte Meditationsübung stufenlos angeschlossen. Behalten Sie die gleiche Haltung bei, lösen Sie jetzt unbedingt die Zunge vom Gaumen, und lassen Sie die Augen zur Nasenwurzel gerichtet.

Ausführung:

Ändern Sie nun Ihren Atem so, dass die Zeit des langsamen Ausatmens doppelt so lang wie die des Einatmens ist. Zwischen den Atemzügen wird eine kleine Pause von etwa 3-5 Sekunden eingelegt, in der Sie als Verstärkung der Übung noch den Pc-Muskel anspannen. Beim Einatmen den Atem vom Beckenboden aus unter Beifügung einer lautlosen, nur im Gedanken gesprochenen Silbe "**SO**" kraftvoll über die Wirbelsäule nach oben in den Kopf führen. Beim Ausatmen summen Sie nun hörbar den Buchstaben "**M**". Sie sollten dabei eine leichte Vibration des Stirnbereichs zwischen den Augen verspüren. Also lautlos "**SO**" und einatmen, Atem 3-5 Sekunden anhalten, dann lautes summen des Buchstaben "**M**". Sollten Sie die Vibration des "**M**" Summens nicht sofort zwischen den Augen verspüren, so experimentieren Sie einfach mit der Tonhöhe.

Wenn Sie die Vibration gut spüren, so führen Sie diese Übung einige Minuten laut weiter, um dann das "**M**" auch lautlos weiter zu wiederholen. Auch dann sollten Sie eine deutlich wahrnehmbare Vibration an der Stirne fühlen.

DIE PC-E-MEISTERÜBUNG

Wenn Sie nun mindestens 7 Monate lang die PcE-Meditation betrieben haben, können Sie die nachfolgend beschriebene PcE-Ekstasetechnik an die Meditation anhängen. Zuvor sollten Sie aber bedenken, dass diese Übung eine nachhaltige Veränderung ihres Nervensystems und ein Aktivieren von vielen brachliegenden Hirnarealen mit sich bringt. Die Meisterübung ist erst dann wirksam, wenn ihr Pc-Muskel gut trainiert ist und wenn durch mindestens 7 Monate hindurch ihr Gehirn und ihr Nervensystem an mehr Energie gewöhnt wurde.

Die PcE-Meisterübung muss mindestens 35 Minuten lang ununterbrochen durchgeführt werden. Zuvor müssen alle Übungen 1-7 durchgeführt werden. An die Übung 7 (langsame und schnelle Pc-Muskelkontraktion) kann dann sofort die Meisterübung anstelle der herkömmlichen Meditation angeschlossen werden. Die beste Uhrzeit für diese Übung liegt zwischen 21-23 Uhr. Ihr Gesicht sollte dabei nach Westen gerichtet sein. Nehmen Sie wieder die richtige Sitzhaltung ein, nur legen Sie einen kleinen Ball (Tennisball) so auf die Sitzfläche, dass er während der ganzen Übung fest auf den Damm drückt. Der Druck durch den Ball soll ständig

spürbar sein. Dann spannen Sie den Pc-Muskel an und halten Sie die Spannung 35 Minuten lang an ohne die Spannung zu lösen. Sollte es ihnen anfangs noch nicht gelingen 35 Minuten die Spannung zu halten, so müssen sie die Übung langsam ausdehnen bis Sie 35 Minuten erreichen. Die ständige Anspannung lässt nun ihr Gehirn mit Energie aufladen. Die geschlossenen Augen richten Sie zu ihrer Nasenwurzel und legen Sie die Zunge auf Ihren Gaumen. Lassen Sie ihre Atmung los, lassen Sie sie ohne Kontrolle kommen und gehen. Verstärken Sie den Aufladeeffekt indem Sie den gesamten Körper -im sitzen- ca.5-10 langsam vor und zurück wippen lassen, der Druck durch den Tennisball auf den Damm sollte dadurch stärker und schwächer werden. Lassen Sie den Pc-Muskel beim wippen aber weiter angespannt. Durch diese Übung sollte sich Ihre Atmung ganz von selbst verlangsamen und verflachen. Dies geschieht von selbst ohne Ihr bewusstes Dazutun. Sie sollten sich dabei wohl fühlen. Wenn Sie diese Übung in den nächsten Monaten regelmäßig täglich 1x wiederholen, werden Sie über die Wirkung der PcE-Meisterübung erstaunt sein. Sie führt direkt zu einer spürbaren Bewusstseinsweiterung. Lassen Sie einfach geschehen was von selbst geschieht.

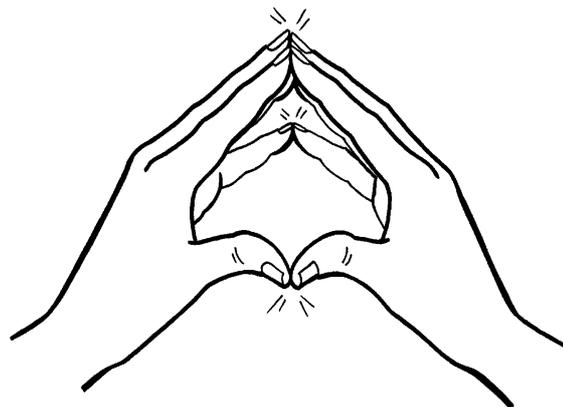
POWER TIPP:

Fühlen Sie einmal zu wenig Energie bei Ihrer Meditation?
Dann hilft sicher der nachfolgende Übungsverstärker.

Beim Anhalten des Atems können Sie bei zu wenig Energie noch zusätzlich ihren Hals links und rechts im Bereich der Schilddrüse mit leichtem Druck massieren. Die Schilddrüse ist die einzige Drüse die wir direkt durch manuelle Behandlung stimulieren können. Dies sollten aber nur Menschen mit zu schwacher und normaler Schilddrüsenfunktion tun, also eher müde, unteraktive Menschen. Diese -ca. 1 Minute dauernde- Schilddrüsenmassage bringt noch mehr Power in Ihren Körper.

FINGERPULSFÜHLEN

Zum Fingerpulsfühlen legen Sie die Finger beider Hände aneinander (siehe Bild rechts), schließen Sie die Augen und regulieren Sie dabei den auftretenden Druck auf die Fingerkuppen solange, bis Sie an den Kontaktpunkten Ihren Puls fühlen. Verharren Sie nun kurz in dieser Stellung und beginnen Sie ganz ruhig und gleichmäßig zu atmen. Sie werden bemerken, dass Sie den Pulsschlag immer deutlicher und stärker fühlen.



Beginnen Sie nun den Puls zu zählen (immer von 1 bis 10).

DIE PCE-MEDITATION UND DIE SEXUALENERGIE

In vielen Meditationssystemen gilt es bis heute als unvereinbar, sexuell tätig zu sein und gleichzeitig die sexuelle Energie für eine Erhöhung der persönlichen Spiritualität einzusetzen.

Dieses Denken kommt aus einer Zeit, in der man noch glaubte, dass die Sexualenergie beim Mann aus der Samenflüssigkeit besteht und auch bei der Frau

wurden innere Substanzen (Flüssigkeiten entstanden aus den Geschlechtsdrüsen) mit der Sexualenergie gleichgesetzt.

Bei der Erweckung der Lebensenergie -so berichteten Eingeweihte aus Ost und West- verspürt der Meditierende wie sich ein Flüssigkeitsstrahl aus dem Bereich der Sexualorgane und des unteren Teils der Wirbelsäule entlang der einzelnen Energiezentren bis hinauf in den Kopf ergießt. Dass es sich bei diesen Empfindungen in Wirklichkeit nicht um ein Aufsteigen von Flüssigkeiten handelt sondern um das Aufsteigen reiner (elektrischer) Energie wussten die Menschen damals noch nicht. Den Begriff Strom oder Biostrom kennt man auch erst seit relativ kurzer Zeit.

Daher war es auch naheliegend, dass man diese wertvollen Säfte aufsparen wollte und seine Sexualität einem höheren Zwecke opfern musste. Das Dogma von der sexuellen Enthaltsamkeit, dem Zölibat, breitete sich aus.

Dass diese Ansicht falsch ist, sieht man schon daran, dass es bei ständiger Enthaltsamkeit zu einer Störung der Geschlechtsdrüsenaktivität und einer damit verbundenen Störung des übrigen Drüsensystems, ganz voran der Zirbeldrüse kommt.

WAS HINGEGEN RICHTIG IST:

Ist die Tatsache, dass der Pc-Muskel mindestens 1-2 Stunden nach einem Sexualverkehr weniger Energie abgibt, da er sich erst wieder regenerieren muss. (Ein gut trainierter Pc-Muskel regeneriert sich natürlich schneller als ein untrainierter Muskel.) Daher sollte man nicht gleich nach dem sexuellen Akt meditieren.

Ein eintretender Orgasmus baut die meiste, im Gehirn vorhandene Energie ab. Es dauert dann wieder einige Zeit (ca. 1 Stunde) bis die nötige Grundspannung neu aufgebaut ist. In dieser Zeit sind die meisten Menschen eher müde und entspannt. Sie sind weit davon entfernt die für die Meditation notwendige Sexualenergie im Gehirn aufzubauen.

DIE PCE-ÜBUNGEN UND LANGLEBIGKEIT

Wenn unser Körper gut funktioniert, so ist sein Energiehaushalt optimal eingestellt. Wenn die Energie eines Menschen aber z.B. auf unter 80% abfällt, fühlt er sich schwach. Fällt aber seine innere Energie unter 50% ab, ist er für Krankheiten und Fehlfunktionen anfällig.

Sinkt die Lebensenergie für längere Zeit unter 30% ab wird es zumeist kritisch. Alle Werte unter 10% sind lebensbedrohlich.

Viele unserer Organe arbeiten mit zu wenig- oder zu viel Energie. Durch zu wenig Energie ist das betroffene Organ geschwächt, mit zu viel Energie in einzelnen Organen steigt der Abnutzungs- und Alterungsprozess des Körpers.

Heute weiß man, dass, wenn einer Zelle mehr Energie als nötig zugesetzt wird, der Alterungsprozess der Zelle zu schnell abläuft. Hier können die 7 PCE-Übungen helfen, denn sie harmonisieren und verteilen die Energien im gesamten System. Energieblockaden werden durch den verstärkten Energiefluss aufgelöst und die Zellen arbeiten mit der richtigen Energiemenge. Die dadurch freiwerdenden Energien stehen dann dem Gehirn zur Regenerierung zur Verfügung, und der Alterungsprozess wird verlangsamt.

Sollten Sie einmal bei den PCE-Übungen ein leichtes ziehen im Nacken, oder einen

leichten Kopfdruck verspüren, so ist dies ganz normal. Solche Effekte weisen auf Energiestaus im Schulter, Hals und Kopfbereich hin, die im Zuge des PcE-Trainings von selbst vergehen.

Zur Linderung dieser Störungen können Sie auch Kopfkreiseübungen sowie die PcE-Übung 2 (I-Übung) und die PcE- Übung 3 (Y-Übung) einige Minuten durchführen.

DIE PC E-MEDITATION UND HEILUNG

"Die Gesundheit eines Menschen ist eben nicht ein Kapital das man aufzehren kann, sondern sie ist überhaupt nur dort vorhanden, wo sie in jedem Augenblick erzeugt wird. Wird sie nicht erzeugt, ist der Mensch bereits krank".

Viktor von Weizäcker

In der Meditation kann durch reine Visualisation die im Gehirn gespeicherte Energie im Körper verteilt werden. Biofeedbackmessungen zeigten, dass es jedem Menschen möglich ist, seine Körperpotentiale (Körperenergie) an jede beliebige Stelle seines Körpers zu lenken. Haben Sie eine erkrankte oder verletzte Körperstelle, so visualisieren Sie diese. Denken Sie sich in den erkrankten, geschwächten oder verletzten Körperteil hinein. Stellen Sie sich bei der Meditation vor, wie die Lebensenergie in diese Stelle fließt, jede einzelne Zelle mit heilender Energie durchflutet wird und schon wird es geschehen. Anfangs nur langsam, zögernd, doch mit einiger Übung gelingt es Ihnen immer schneller und leichter. So werden erkrankte Zellstrukturen wieder harmonisiert und neue, aufbauende Kräfte werden mobilisiert.

Die aktivierte Lebenskraft, die durch die PcE-Übung aktivierte Schlangenkraft, ist das was die moderne Medizin als Bindeglied zu ihren hervorragenden Techniken braucht. Sie ist das Bindeglied, das den Patienten zu einem aktiven Mitarbeiter bei jeder Art von Therapie macht. Der Patient ist heute nicht mehr zur Passivität verurteilt, er kann seinen Arzt, seinen Therapeuten aktiv unterstützen. Wenn Sie einzelne Organe gezielter beeinflussen wollen, so können Sie dies verstärken indem Sie die Organzeiten berücksichtigen.

Heilung ist eine Sache der Zeit (Hippokrates)

DIE GELENKTE HEILUNG- JEDES ORGAN HAT SEINE ZEIT (Organuhr)

Der chinesischen Akupunkturlehre zufolge gibt es für alle Organe unseres Körpers eine bestimmte Tageszeit, in der sie vermehrt mit Lebensenergie versorgt werden. Die Chinesischen Heiler und Ärzte entdeckten schon vor fast 5000 Jahren, dass die inneren Energien in sogenannten Meridianen verstärkt zirkulieren.

Diese Meridiane (Energiebahnen) verlaufen vom Nervensystem weitestgehend unabhängig und verbinden verschiedene Körperregionen und Organe miteinander. In den meisten Veröffentlichungen über die Akupunkturlehre werden zwölf Hauptmeridiane genannt, die symmetrisch im Körper verlaufen. Weiter werden noch zwei Einzelmeridiane beschrieben, in denen die Energie auf der Körper Vorder- und auf der Körper Rückseite (entlang der Wirbelsäule) fließt. Alle

diese Meridiane haben einen äußeren (ab der Körperoberfläche) und einen inneren Verlauf (zu dem jeweiligen Organsystemen führend). Natürlich fließt auch nach der Akupunkturlehre die Lebensenergie nicht nur in den Meridianen (in denen sie verstärkt fließt) sondern auch außerhalb dieser Bahnen. Denn auch das Gewebe außerhalb der Meridiane jede Zelle unseres Körpers, ist von der richtigen Energieversorgung abhängig.

Schon bald entdeckten die chinesischen Heiler, dass jeder der zwölf Hauptmeridiane seine maximale Energieflusszeit hat. Eine sogenannte "Organuhr" (allen an Akupunktur Interessierten sicher bekannt) gibt den zweistündigen Maximalzyklus jedes Meridiansystems an.

DIE MAXIMALZEITEN SIND FOLGENDE:

Diese Organ Maximalzeiten sind nun auch die Tageszeiten, an denen Sie mit den PcE-Übungen bestimmte Organe positiv beeinflussen und heilen können. Zum Beispiel wenn sie die PcE- Übungen in der Zeit 7-9 durchführen, erhält ihr *Magen* besonders viel Lebensenergie.

In der Zeit von 11-13 Uhr wird Ihr *Herz* besser versorgt und regeneriert. In der Zeit von 21-23 Uhr werden vor allem Ihre *Drüsensysteme* mit mehr Energie aufgeladen (Meridian Dreifacher Erwärmer, die Energiebahn für die sieben inneren Drüsen).

Die Zeit zwischen 21 und 23 Uhr ist somit der richtige Zeitpunkt für eine PcE- Abendmeditation, denn gerade zu dieser Zeit sind die Drüsenzentren und Chakren besonders aktiv.

Gleichzeitig sind auch die Stunden zwischen 21-23 Uhr die denkbar ungeeignetsten für die körperliche Liebe. Denn in diesem Zeitraum sollten sich die sieben Drüsen regenerieren und auch durch einen inneren Ausgleich harmonisieren.

Die beste Zeit für **Sex** wäre in der Zeit von **9-11 Uhr** oder kurz davor denn am frühen Morgen steigt auch die männliche Geschlechtshormon- Produktion an.

Menschen mit zeitweiligen **Depressionen** sollten die Abend PcE-Übungen in die Zeit zwischen **19-21 Uhr** verlegen (in dieser Zeit fallen auch Blutdruck und Puls stark ab), denn dann wird der Kreislaufmeridian mit der nötigen Energie versorgt und in der Zeit von 11-13 Uhr sollten Sie mindestens 30 mal den Pc-Muskel anspannen. Auch bei einer einsetzenden Depression sollten sie so schnell wie möglich mit den Energieübungen beginnen. Die meisten Depressionen haben mit einer energetischen Unterversorgung des Gehirns zu tun.

Bei **Ängsten** sollten Sie die PcE-Übung in die Zeit zwischen **17-19 Uhr** verlegen.

Bei **Übergewicht** hilft es, wenn Sie die Abendübung in die Zeit von **21-23 Uhr** verlegen, denn dann werden Ihre Drüsen weitestgehend ausgeglichen und aktiviert. Für **Übergewicht** ist sehr oft ein verstelltes Drüsensystem verantwortlich. In der Zeit von **19-21 Uhr** sollten Sie den Magen mit 20 langsamen Pc-Muskelkontraktionen beruhigen. Sie entziehen dem Magenmeridian zu dieser Zeit (eine Zeit, in der viele beim Fernsehen etc. zu Naschereien greifen) viel überschüssige Energie. Bei auftretendem Hungergefühl (zu jeder Zeit) ziehen Sie den Bauch so weit wie möglich ein und spannen Sie den Pc-Muskel an. Zählen Sie dabei langsam von 1-10. Wiederholen Sie diese Übung 10x und das Hungergefühl verschwindet ganz.

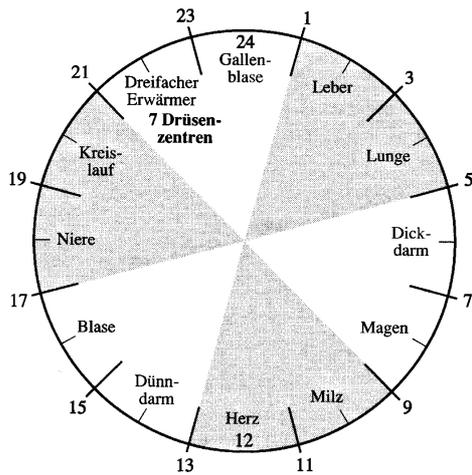
Jede direkte Beeinflussung von Organen mit den PcE- Übungen sollte täglich zur

entsprechenden Organzeit mindestens 6 Wochen lang durchgeführt werden. Hier ist ein gleichzeitiges Visualisieren des mit Energie zu versorgenden Organs förderlich. Wenn sie bei einer der angegebenen Zeiten nicht die Möglichkeit haben, die ganzen PcE-Übungen durchzuführen, so machen Sie zu mindest 20 langsame Pc-Muskelkontraktionen bei gerader Wirbelsäule.

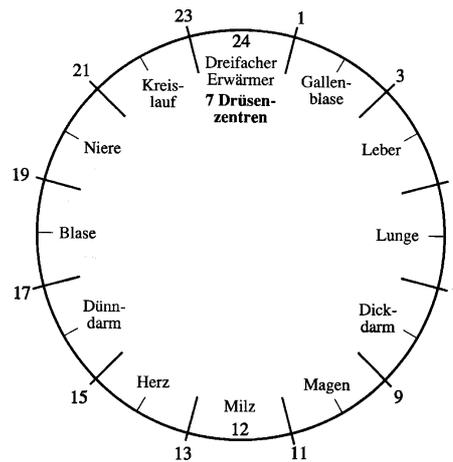
Diese Beispiele zeigen ihnen wie Sie mit Hilfe der Organuhr und PcE-Übungen umgehen müssen, wenn Sie ein bestimmtes Organsystem mit mehr heilender und ausgleichender Energie versorgen wollen. Jedes gute Fachbuch über Akupunktur gibt Ihnen weitere Auskünfte über das Zusammenspiel der einzelnen Meridiane und Organe. Viele Ärzte und Heilkundige verfügen über das nötige Fachwissen, um Ihnen bei Fragen zu einzelnen Krankheiten gezielte Hilfestellung zu geben. Auch gibt es krankheitliche Geschehen, in denen bestimmten Organen und den damit verbundenen Meridianen Lebensenergie entzogen werden sollte. Dies geschieht dann am einfachsten, wenn Sie ihre PcE- Übung zeitlich so anlegen, dass sie die Übung immer ausführen wenn gerade die Energie des zu beeinflussenden Meridians am schwächsten ist. Dieser Zeitpunkt ist aus der Organuhr leicht zu erkennen. Es ist immer der Zeitraum, der dem zu beeinflussenden Meridiansystem, dem Organ, gegenüberliegt. Möchten sie also dem Magenmeridian Energie entziehen, so müssen Sie dies in der Zeit von 19-21 Uhr durch die PcE- Übungen tun. Der Kreislauf Meridian entzieht dann also dem gegenüberliegenden Magenmeridian einige Energie.

Es gibt eine **Ausnahme von der Regel der Organuhr**. Diese tritt bei Vagotonikern ein. Durch den etwas veränderten Lebensrhythmus haben die Vagotoniker (Typ B) eine um 2 Stunden verschobene Organzeit. Darunter fallen vor allem Menschen, die morgens eine sehr viel längere Anlaufzeit brauchen, als andere. Sie sind zumeist erst gegen 10 Uhr richtig da und haben dafür aber abends noch Energie und sind noch zu einer Zeit voll aktiv, wenn andere Menschen müde sind und ins Bett wollen. Die ausgesprochenen Vagotoniker gehen zumeist erst um Mitternacht oder danach ins Bett. Wenn man nun die Regel der Organuhr für einen Vagotoniker (Typ B) betrachtet, so haben sich für diesen Menschentyp die Maximalzeiten um ca. 2 Stunden nach hinten verschoben. Das heißt also, dass die Maximalzeit des Magens die von 7-9 Uhr wäre, bei einem Vagotoniker von 9-11 Uhr wäre. Das ist dann die Zeit, wo die Vagotoniker erst richtig Hunger bekommen.

Wenn Sie das Prinzip der Akupressur beherrschen (dies ist mit einen guten Buch oder durch einen Kurs leicht erlernbar) können Sie deren Wirkung -vor allem in der Schmerzbekämpfung- durch die Kombination mit den PcE-Übungen noch steigern. Gelingt es in der Akupunktur gewisse Energiezonen "energielos" zu machen, so kommt es zur Betäubung. Dieses System verwendet man zur Anästhesie bestimmter Körperregionen. Harmonisieren Sie zuerst mit den PcE- Übungen 1-6 Ihr gesamtes Energiesystem. Dann kombinieren Sie den gerade nötigen Akupressurgriff, (also die manuelle Stimulierung des in Frage kommenden Punktes) mit mehreren langsamen (ca. 10 sek. langen) Pc-Muskel Kontraktionen. Denken Sie dabei an die richtige Wirbelsäulen Haltung, an die gleichzeitige Atmung, sowie an die richtige Augen- und Zungenstellung. Sie sollten auch bei dieser Übung so vorgehen, wie Sie es bei der täglichen Power- Übung tun.



Linke Organuhr, Sympathikotoniker



Rechte Organuhr Vagotoniker

DIE MYSTISCHEN KRÄFTE DER SHAOLIN MÖNCHE MESSUNGEN AN DEN SHAOLIN MÖNCHEN (2001)

Das IPN- Forschungslabor hat seit vielen Jahren mittels Biofeedbackgeräten, Yogis, Meditierende (alle Meditationsrichtungen) und auch Hypnotisierte untersucht. Die interessantesten Ergebnisse dieser Untersuchungsreihe erbrachten Messungen an den Shaolin Mönchen (in Aktion).

Im Auftrag des Österreichischen Rundfunks wurden als Vorbereitung für eine TV – Sendung, wie auch direkt bei der live Sendung (*help-TV gesendet am Mittwoch, den 19. September 2001, 20.15 bis 22.00 Uhr in ORF 2*), Messungen an mehreren Mönchen durchgeführt.

ÜBER DIE SHAOLIN MÖNCHE:

Seit mehr als 2000 Jahren überstehen die weltweit bekannten chinesischen Shaolin Mönche am Schnittpunkt der heiligen Berge die Wirren der Jahrtausende. Sie perfektionierten über die Jahrhunderte Übungen und Meditationsmethoden, die zur absoluten Körperbeherrschung führten - bis zum scheinbaren Außerkraftsetzen der Gesetze der Materie. Ihr Können wurde über viele Generationen überliefert. Körperliche Enthaltbarkeit und geistige Meditation heißen die Grundlagen des Zen, nach dem die Mönche leben.

Die Kampftechnik „Kung-Fu“ wurde vor mehr als 2000 Jahren im Shaolin-Kloster in der chinesischen Provinz Henan begründet. Es heißt, dass Bodhidharma (auch Da-Mo oder Tamo genannt) in das Kloster kam, um den Zen-Buddhismus zu lehren. Er entwickelte speziell für die Shaolin Mönche Atem- und Körperübungen, die die Meditation und vor allem auch die gezielte Visualisation fördern sollte.

Die Kampfkunst das "Gong-Fu" der Shaolin Mönche verleiht dem Anwender erstaunliche Fähigkeiten. Die Mönche demonstrieren Fähigkeiten die normalerweise von uns Europäern nur schlecht vorstellbar sind. Sie zertrümmern

mit der bloßen Hand große Flusskieselsteine, zerschlagen dicke Eisenstangen auf ihrer Schädeldecke, ein Speer am Hals angesetzt, wird verbogen ohne den Hals zu verletzen und aus mehreren Metern Entfernung "gesendetes" Qi bringt eine mit Wasser gefüllte Flasche zum zerspringen.

Die weitgehende "Unverwundbarkeit des Körpers z.B. durch Schwerter und Speere, sind eine Fähigkeit die auch "Eisenhemd-Quigong" genannt wird. Die Shaolin Mönche praktizieren Ihre Übungen aber auch für die Selbstheilung und für die Heilung anderer Personen (Qi-Gong).



Shaolin Mönche, die Schmerzabschaltung wird erforscht

DIE IPN MESSERGEBNISSE

ES IST MÖGLICH, DEN KÖRPER GEDANKLICHE BEFEHLE ZU ERTEILEN

Die bei unseren Untersuchungen erhaltenen Messergebnisse wurden von uns in Verbindung mit den früheren Messergebnissen an Yogis, Hypnotisierten oder meditierenden Personen ausgewertet.

Wir konnten dadurch die inneren Zusammenhänge nicht nur sichtbar machen, sondern auch erstmals auch verstehen.

Durch die Messung der Shaolin Mönche konnte erstmals geklärt werden, wie eine Vorstellung (eine Suggestion) sich im Organismus störungsfrei verwirklichen kann. Das heißt: wie es möglich ist dem Körper gedankliche "Befehle" zu erteilen die er dann umsetzen muss. Durch diese bestimmte Art bzw. Technik entstehen bei den Mönchen dann die sensationellen Kräfte wie Schmerzabschaltung, weitgehende "Unverletzlichkeit" und schnelle Körperregeneration nach Krankheit oder Verletzung.

Wir haben auch aus den Untersuchungsreihen ein neues Trainingsprogramm für den PcE-Trainer (siehe auch <http://www.ipn.at/p-trainer> entwickelt, das es ermöglicht die selbstbeeinflussenden Kräfte der Shaolin Mönche unter Biofeedbackkontrolle zu erlernen und zu nützen.

FAKTEN, MESSERGEBNISSE

WIE FUNKTIONIERT DAS MENTALTRAINING DER SHAOLIN MÖNCHE

Das Qi-Gong der Shaolin Mönche kombiniert, isometrische und isotonische Übungen mit welchen eine Entspannungsreaktion und ein Abbau energetischer

bzw. muskulärer Blockaden erzielt wird (beim Vergleich mit dem PcE-Training wären das die Runenübungen, die eine ähnliche Wirkung entfalten).

Meditation, Visualisation, Autosuggestion bzw. gelenkte Vorstellung sind die mentalen Komponenten des Shaolin Systems. (**Konzentration auf die 3 Energiezentren aber auch direkt auf einzelne Akupunkturpunkte bzw. Leiterbahnen**).

Eine tiefe Entspannung und ein dabei auftretendes Abziehen der ultra langsamen Hirnpotentiale (ULP)² beider Hirnhälften (in Richtung Pluspotential) löst vorgefasste (oft negative) Vorstellungen (Zweifel) auf und bewirkt einen Zustand der universellen Ganzheit.

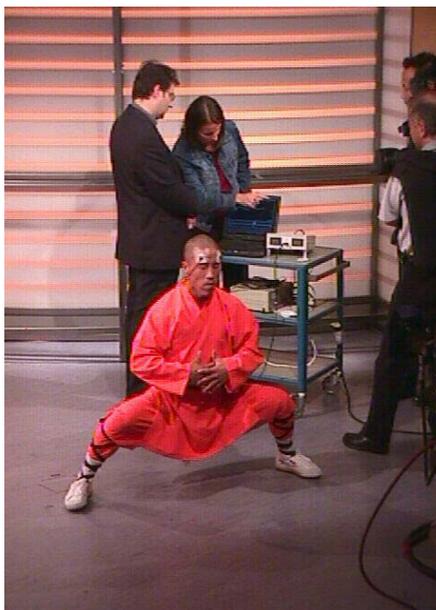
DIE SHAOLIN MÖNCHES SAGEN:

"DER GEIST BEHERRSCHT DAS QI UND DAS QI BEHERRSCHT DEN KÖRPER".

Bei unseren jahrelangen Forschungsarbeiten konnten wir zweifelsfrei feststellen, dass die Gedanken und Vorstellungen einen direkten Einfluss auf den Fluss der inneren Energie (das Qi) haben.

Bei einer Krankheit ist es z.B. wichtig, dass man sich möglichst gut entspannt und den Kopf beim Selbstheilungsprozess frei macht. Wenn Stressreaktionen und Angst einen Menschen beherrschen, reagieren die Körperzellen nicht so, wie sie sollten. Manchmal reagieren sie aufgrund der mentalen Situation überhaupt nicht mehr und dann entstehen und festigen sich gesundheitliche Probleme.

Eines der Hauptprobleme um zu einer vollen Regeneration der Körperzellen (somit der Gesundheit) zu kommen ist der richtige Umgang mit der inneren Energie (Qi) und den 3 Qi-Zentren (Dantian oder Tan Tien).



Messung: Shaolin Mönche bei der Konzentration auf das Nabelzentrum (Dantian)

² Ultra langsame Hirnpotentiale (ULP) = gemessene Potentialerscheinungen, aus diesen Potentialen setzt sich das psychogene Hirn- und Körperfeld zusammen. Wir sprechen von ULP wenn nur an einzelnen Messpunkten gemessen wird.

DAS KOPFENERGIEZENTRUM (SEZ³)

Alle Vorstellungskraft bzw. Imagination alle Visualisation ist von der Fähigkeit abhängig, die geistige Tätigkeit (denken...) zu beruhigen (Potentiale absenken), die Aufmerksamkeit bzw. die bestimmte Vorstellung zu bündeln und auf ein bestimmtes Ziel auszurichten. Der Kopf wird dann klarer, weil viele Gedanken durch nur einen zielgerichteten Gedanken ersetzt werden.

Zum Abschluss muss "alle" Energie im mittleren Energiezentrum **-Dantian- (5-8 Zentimeter unter dem Nabel)** gesammelt werden. Der normale Mensch hat zumeist ein Übergewicht der energetischen Aktivität im oberen Energiezentrum (Kopf), das resultiert aus dem Mangel sich selbst gedanklich beruhigen zu können.

Die Shaolin Mönche erklären aber, dass ein ständiges Übergewicht an Energie im Kopfbereich ein Qi- Ungleichgewicht im Körper entstehen lässt (untere Leere).

Die Innere Energie soll immer wieder in das mittlere Energiezentrum (5-8 Zentimeter unter dem Nabel) zurückgeführt werden. Vor allem vor dem Einschlafen und nach Perioden hoher geistiger Anspannung. Das Gehirn soll zur Ruhe kommen und über das mittlere Energiezentrum soll der Körper, ja jede Zelle des Körpers, mit Energie versorgt und so regeneriert werden. Nur so kann sich Beruhigung und Regeneration einstellen.

Das "obere Fülle und untere Leere Syndrom" verstärkt, bzw. aktiviert das, was zur geistigen Unruhe, Kopfdruck, Schlaflosigkeit, Thinitus-Ton, Herzklopfen, Bluthochdruck, Übergewicht usw. führt. Das Auftreten von Ängsten und Depressionen können die Folge sein. Aber auch die geistige Fähigkeit bis hin zur Konzentration und zum Merkverhalten nehmen bei einem ständig vorherrschenden "obere Fülle und untere Leere Syndrom" zu. Das Gehirn und das Nervensystem können nicht mehr ausreichend zur Ruhe kommen, es bleibt ständig überaktiviert und erregt.

DAS MITTLERE ENERGIEZENTRUM (BAUCH)

Die Energie fließt (nach unseren Messungen) in Form einer Acht durch den Körper. In diesem mittleren Zentrum kreuzt sich die Acht. Viele Akupunktur-Leiterbahnen sind in diesem Zentrum gebündelt. Wegen dieser Bündelung von Ursprungsorten wesentlicher Leiterbahnen wird das mittlere Energiezentrum (Dantian) in allen Qigong-Methoden (auch in der Methode der Shaolin) besonders aktiviert. Dieses Zentrum steht auch in Kontakt mit unserer zweitgrößten Ansammlung von Nervenzellen im Körper, dem Solar Plexus und den Nervenzellen, die den Darm direkt umgeben. Dieses Zentrum ist nach alter chinesischer Überlieferung die Quelle für die Versorgung der Organ-Funktionskreise und die Wurzel der zwölf Akupunktur-HAUPTLEITBAHNEN: Durch die Stimulierung des mittleren Energiezentrums werden die sog. Yin und Yang Leiterbahnen angeregt und ins Gleichgewicht (innere Balance zwischen Plus- und Minuspotential bzw. Ladung) gebracht.

Das Bewahren der Vorstellungskraft im mittleren Energiezentrum (Dantian) bewirkt

³ SEZ = **S**tirn-**E**nergie-**Z**entrum

darüber hinaus, ein verbessertes (nach Aussage dieser Lehre) Aufschließen und Verwerten von Nahrungsstoffen (*beim Essen wird normalerweise bei gesunden Menschen reflexartig vermehrt Minuspotential im Magen- Darmtrakt aufgebaut*), durch eine energetische Stärkung von Milz, Magen und Darm. **Ein schlanker Körper ist das Ergebnis eines ruhigen Geistes und eines Ausgleichs der Inneren Energie.**

Quelle: Die zuvor beschriebenen Messungen basieren auf den Untersuchungen zur TV Sendung "help-Tv" die die Moderatorin Barbara Stöckl präsentierte: Chinaboom in Österreich, das IPN mit G.H.Eggetsberger machte die Live-Messungen dazu.

In "help-tv" demonstrierten die Shaolin-Mönche die Kraft des Qi, der Lebensenergie. Außerdem der Fall eines 14-jährigen Mädchens, das durch chinesische Medizin aus dem Koma geholt wurde.

Zu diesem Thema untersuchten die Mitarbeiter des International PcE Network mittels PcE-Trainer (Potentialfeedback) die Kräfte der Shaolin Mönche. Schon Tage zuvor wurden die Mönche für den österreichischen Rundfunk (ORF) im Wiener Sportzentrum in der Blattgasse bei ihren Übungen gemessen. G.H.Eggetsberger war live im Studio, wo eine Messung für die Zuschauer direkt durchgeführt wurde.

DIE ÜBUNG „KOPF FREI“ DER SHAOLIN MÖNCHE ERWEITERT DAS PCE-TRAINING

Dies ist eine alte Yoga-Methode der Shaolin Mönche, alle Gedanken aus dem Kopf zu entleeren indem man den Geist auf einem Punkt 5cm unterhalb des Nabels konzentriert⁴.

Die Innere Energie aus dem Kopfbereich und auch aus dem restlichen Körper sammelt sich nach und nach an diesem Punkt.

Der Wert dieser Fokusübung liegt darin, alle unnötigen Gedanken, Vorstellungen, Sorgen und Spekulationen zu stoppen. Ein ruhiger und friedvollen Geist entsteht, der den Integrationsprozess beschleunigt.

Dieses Zentrum 5 cm unter dem Nabel ist ein sicherer, ruhiger Punkt für das Bewusstsein.

DIE ÜBUNG, ZUR KONZENTRATION:

Zu empfehlen vor allem am Abend oder wenn Sie Ihren Körper regenerieren (Selbsteilung stärken) wollen.

Nachdem Sie die Runenübungen und die Powerübungen durchgeführt haben, beginnen sie die Übung indem Sie die rechte Hand direkt auf den Bereich ca. 5cm unterhalb des Nabels legen. Dann legen sie die linke Hand auf die rechte. So fällt es ihnen leichter sich auf den Punkt unterhalb des Nabels zu konzentrieren. Fühlen Sie die Wärme die unter den Händen entsteht. Es genügt, die einfache Beobachtung, das Hindenken auf den Punkt und das Bewusstsein verlagert sich teilweise an den sicheren und ruhigen Punkt.

Die Konzentration auf diesen Bereich empfiehlt auch der Tao-Meister Mantak Chia, mit dem wir über die Wirkung der Chi-Energie einige Forschungsmessungen in unserem Labor machen konnten.

Mantak Chia wurde als Sohn chinesischer Eltern in Thailand geboren. Dort wurde er bereits als Siebenjähriger von buddhistischen Mönchen auf die Geheimnisse

⁴ Anmerkung: Diese Übung kann mittels PcE-Trainer gemessen werden und so auch leichter erlernt werden.

der taoistischen Meister aufmerksam gemacht. Während seiner Kindheit und sein ganzes bisheriges Leben hindurch, hat er dieses Wissen ständig erweitert. So erlernte er bei verschiedenen berühmten Meistern Aikido, Yoga, Tai-Chi, Kundalini Yoga, buddhistische Boxtechniken, Thai Boxen, verschiedene unbekanntere Varianten der Kundalini-Praxis, Techniken des "Stählernen Körpers", Kung-Fu, geheime Shaolin Techniken, Eisenhemd Chi-Kung, verschiedene Techniken der Heilbehandlung und Energieübertragung, unterschiedliche Meditationstechniken u.a.m. Mit diesem profunden Wissen im Hintergrund, widmete sich Mantak Chia westlicher Medizin und Anatomie, während er jahrelang sehr erfolgreich als Manager tätig war. Nachdem er viele Jahre in den USA gelebt und dort das Healing Tao Zentrum in Huntington, New York, aufgebaut hat, ist ihm die westliche Art des Denkens vertraut.

Seine Bücher haben Mantak Chia international bekannt gemacht, seine Lehren sind sowohl im Osten wie im Westen bekannt. Heute widmet sich Meister Chia weiter dem Unterrichten des von ihm zusammengestellten und entwickelten Systems des "Healing Tao" (Heilendes Tao), dem Verfassen weiterer Bücher und dem Aufbau seines Healing Tao - Zentrums in Thailand.

Hinweise wie einzelne Akupunkturmeridiane und Punkte beeinflussbar sind finden sie im Anhang dieses Buches.

Wie wichtig elektrische Energie für den Heilungsprozess, ist zeigt ein Experiment aus dem Jahre 1973.

WENN STROM HEILT

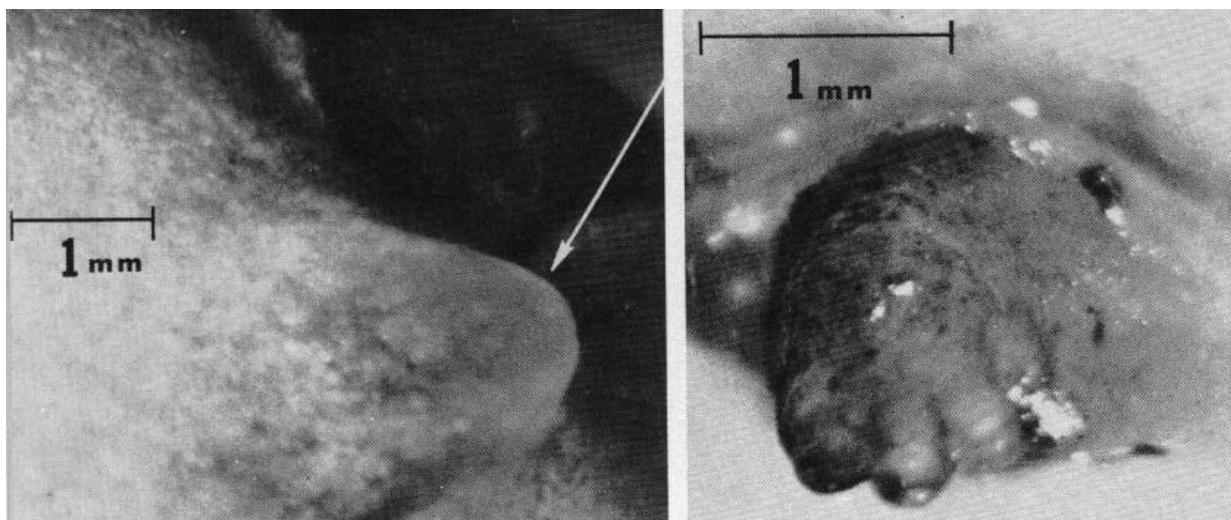
Im Jahr 1973 führte der amerikanische Orthopäde Dr. Robert **BECKER** einen Test durch, bei dem er eine Entdeckung machte, die einen Lehrsatz der Medizin auf den Kopf stellte.

Er entdeckte, dass Lebewesen die fantastische Fähigkeit besitzen, sich selbst zu regenerieren und das auch in Bereichen die bis dahin als unmöglich galten.

Im Normalfall reifen Zellen zu Leber-, Muskel-, Herz-, Nerven- oder anderen Zellverbänden heran und übernehmen in den entsprechenden Organen ihre vorgesehenen Funktionen. Allerdings: einmal Leberzelle - immer Leberzelle. Einen Weg zurück ins undifferenzierte Frühstadium, (wo die Zelle noch keine spezifische Funktion hat) so glaubten die Forscher damals noch, gäbe es nicht, bis eben die Forschungen BECKER's das Gegenteil bewiesen. BECKER wollte dem Mechanismus der Zellumwandlung und Regenerierung bei Salamandern auf die Spur kommen. Versuche, die BECKER an den Tieren durchführte, lieferten ihm den Schlüssel zu rätselhaften Vorgängen. Diese Tiere bilden -ähnlich wie Regenwürmer und auch andere Tiere- abgetrennte Körperteile wieder neu. Verliert ein Salamander ein Bein, versiegeln bei ihm zuerst die Hautzellen die so entstandene Wunde. Nach kurzer Zeit sprießen die Nervenzellen im Stumpf und stellen Kontakt zu jeder Hautzelle her. Sind Nerven und Haut verbunden, finden sich massenhaft primitive Zellen am Beinstumpf ein. Sie bilden ein Keimgewebe das ein neues Salamanderbein aufbaut. Bei der Untersuchung des Phänomens fand Dr. BECKER den alles regulierenden Schalter für das Geschehen. Und schon sind wir auch wieder bei unserem Thema. Er konnte feine negative Gleichströme an den Wunden messen. Diese folgenschwere Entdeckung rüttelte an den Grundsätzen des rein

chemisch orientierten medizinischen Modells, das alle Körpervorgänge bis dahin nur von Biomolekülen gesteuert sah. Weitere Experimente BECKERS weisen den Weg. Mit Hilfe extrem schwacher Stromschläge in der Größenordnung von Milliardstel Ampere, verwandelte er schon spezialisierte Froschzellen im Reagenzglas in ihre undifferenzierten Vorläuferzellen zurück. Der eingesetzte (künstliche) Stromreiz hatte bestimmte Gene aktiviert, die zuvor untätig in der Erbsubstanz (DNS) der Froschzellen schlummerten.

Den Durchbruch aber brachten BECKERS Versuche an Ratten. Den Nagetieren wurde bei dem Versuch ein Vorderbein amputiert. Normalerweise regenerieren verlorene Extremitäten bei Säugetieren nicht. Doch BECKER schuf am Stumpf der Ratten künstliche Nerven- und Hautverbindungen, die mit schwachen Gleichstrom (etwas mehr als der natürliche Zellstrom) durchflutet wurden. Daraufhin wuchsen die amputierten Glieder neu.



Beckers Versuch: Linkes Bild, der Fuß beginnt zu wachsen. Rechtes Bild, Zehen sind schon sichtbar

Nun stand fest, dass solche Ströme auch bei Säugetierzellen eine Dedifferenzierung der Körperzellen hervorbringen können. Inzwischen vermuten die Forscher, dass eine Kommandozentrale in einem entwicklungsgeschichtlich alten Teil des Gehirns diese Heilungsprozesse steuert. Sie sendet die elektrischen Impulse durch ein "Halbleiternetz", das den ganzen Körper durchzieht (auch beim Menschen). Dieses Netz, so meint Dr. BECKER, besteht aus dem Stützgewebe des Zentralnervensystems, sowie den Nervenscheidewänden des peripheren Nervensystems. Das Zentralnervensystem umfasst Gehirn und Rückenmark und wird von einem dreidimensionalen Gerüst aus sogenannten Gliazellen gestützt. Das Netz, so die Theorie BECKERS, leitet dem Gehirn nach einer Verletzung die Schadensmeldung zu. Über den gleichen Kanal antwortet die Zentrale mit einem Reparaturbefehl. Offenbar läuft dieser Vorgang schneller ab, als das Gehirn einen Nervenimpuls auslösen kann. Denn jedem Impuls geht ein elektrisches Gleichspannungs- Bereitschaftspotential voraus, das die Nerven erst befähigt, eigene Signale zu übermitteln. Vermutlich rufen die elektrischen Vorgänge in den biologischen Halbleitern das Bereitschaftspotential hervor. Es ist, als ob das Gehirn einen eigenen Geist besitzt, der es steuert. Trotz ihrer revolutionären und weitreichenden Konsequenzen sind diese Forschungsergebnisse in der wissenschaftlichen Welt noch wenig bekannt. Als BECKER seine Experimente an menschlichen Zellen fortführen wollte, wurden ihm die Forschungsmittel gestrichen.

Deshalb ist bis heute noch ungeklärt, ob auch die menschlichen Zellen durch die Einwirkung von Schwachstrom eine De-Differenzierung erfahren und zur Regenerierung verletzten Gewebes dienen können.

Es wuchs eine neue Forschungsrichtung heran: Die "kybernetische Bioforschung" zu der auch die Biofeedbackmedizin und die Elektromedizin gehören. Ihre Heilverfahren sollen -statt mit "Raketen nach Spatzen schießen" (so BECKER) einem erkrankten Organismus gerade das Maß an biologischer Information und Kraft liefern, das er braucht, um wieder in die Ausgeglichenheit (in die Homöostase) zu kommen, um sich wieder selbst steuern zu können. Elektrizität begleitet das Leben von Beginn an. Bewusstsein und Denkvorgänge gäbe es ohne stromdurchpulste Nervenbahnen nicht. Selbst die Biochemie fügt sich nahtlos in das Bild einer elektromagnetisch dominierten Welt. Jede noch so geringe chemische Reaktion in unserem Körper geht auf eine Wechselwirkung zwischen geladenen Teilchen zurück. Sie entscheiden über Bindungen und die dreidimensionale Gestalt eines Moleküls. Der Chirurg Dr. Fritz LECHNER pflanzt, bei schlecht heilenden Knochbrüchen, Elektroden in die Nähe der Bruchstelle und bringt so (über Induktion) einen schwachen Strom zu derselben. Experten bescheinigen der Methode LECHNERS verblüffende Erfolge. Dass schwache elektromagnetische Felder von niedriger Frequenz das Immunsystem beeinflussen, haben mittlerweile etliche Forschungslabors unabhängig voneinander nachgewiesen. So sind, unter anderem, Veränderungen der Leukozytenanzahl, der Zellaktivität, beobachtet worden. Unsere eigenen Forschungen über Zellaktivatorfelder stellte ich 1994 in meinem Buch "Biofeedback, Heilung durch Körpersignale" vor (Erscheint neu überarbeitet im Internet auf <http://www.ipn.at/> . Der Schwachpunkt unserer Untersuchungen mit künstlicher aber auch natürlicher Bioströme liegt im Bereich "Stärkung des Immunsystems" (Aids-Arbeitsgruppe) und im Bereich "Krebs". Unsere Laborversuche zeigten schon 1990, dass wir auch auf direktem Wege über unser eigenes Bewusstsein, die elektrischen Felder unseres Körpers beeinflussen und damit möglicherweise auch Störungen wie Krebs, Immunschwäche, aber auch eine lange Liste von anderen medizinischen Problemen entgegenwirken können.

Bei hypnotisierten Personen, denen wir suggerierten, dass ihr Arm gefühllos sei, konnten wir bei Körperfeldmessungen einen Abfall der Potentiale im betreffenden Arm feststellen. Binnen weniger Minuten fielen die Potentiale auf Null ab. Versuche, die nach der PcE-Übung durchgeführt wurden, zeigten gewaltige Energieverschiebungen in den gedanklich angepeilten Körperteilen. Je mehr die PcE-Übung das Gehirn des Trainierenden aufluden, desto stärker war auch die gemessene Aktivität im visualisierten Zellbereich.

DAS ZELLAKTIVATORFELD IM TEST

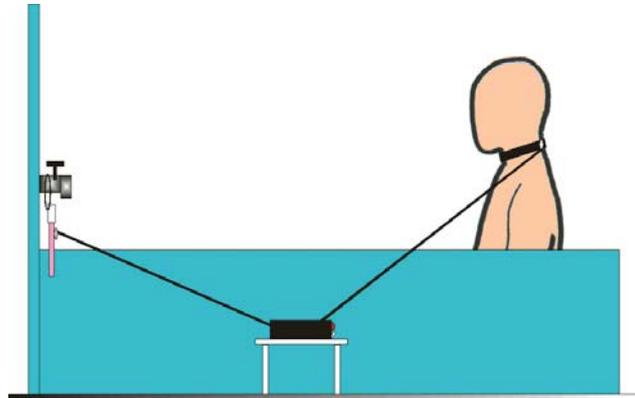
Die Fähigkeit, sich zu regenerieren und somit Heilungsprozesse zu beschleunigen, liegt zum großen Teil an unserem körpereigenen elektromagnetischen Feld. Neueste Techniken der Elektromedizin sind mittels moderner Geräte in der Lage, dieses natürliche Körperfeld zu verstärken und das an jeder gewünschten Körperstelle. Die Felder (wir nennen sie Zellaktivatorfelder) treten mit den Körperzellen in Kommunikation.

Die mit diesen Zellaktivatorfeldern behandelten Patienten zeigten folgende

interessante Therapieergebnisse: Bei Sportverletzungen sank die Heilungsdauer um zwei Drittel der Durchschnittszeit. Unser Körper braucht Energie, um zu leben. Diese schöpft er in der Hauptsache aus der Nahrung und aus der Atmung. Durch die in jeder Körperzelle ständig ablaufenden ATP-Synthese (Adenosintriphosphat-Syntese) wird mit Hilfe von angeregten Elektronen und durch einen chemischen Prozess der Organismus mit Energie versorgt. Die beschriebenen künstlichen Felder erhöhen die durch die ATP-Synthese erreichte Energiemenge bis zu 500%, ebenso tritt eine Erhöhung des Membrantransportes um 35 - 40 %, eine Erhöhung der Proteinsynthese um 70 - 75 %, eine Verbesserung der DNA-Synthese, eine Aktivierung der T-Lymphozyten (Immunsystem) bis über 70 %, eine Verbesserung der Calciumaufnahme (besonders wichtig bei Osteoporose), eine Stärkung des Immunsystems, eine Stärkung des Bindegewebes, eine beschleunigte Heilung von Knochenbrüchen (besonders bei älteren Menschen wichtig), und nicht zuletzt wirken die feinen Ströme auch durchblutungsfördernd. Sportler wie Carl LEWIS (Sprinter der Weltklasse) wenden schon heute ähnliche Feinströme (wie unsere Zellaktivatorfelder) zur Erhöhung ihrer ATP (Zellenergie) an. Vor dem Wettkampf schlafen sie mit zwei aufgeklebten Elektroden, so erhöhen sie ihre Zellenergie um die besagten 500 %. Aber nicht nur die Zellenergie kann mittels dieser Feinenergiefelder aufgeladen werden. Die Felder, egal ob sie über eine technische Anlage eingespeist werden, oder mittels PcE-Übung aktiviert werden, versetzen den Anwender in die Lage, die Heilungskräfte seines Körpers aus eigener Kraft zu starten. Amerikanische Untersuchungen zeigten weiters, dass die Anwendung von Zellaktivatorfeldern die Heilung nach Operationen um 50 - 60 % beschleunigte. Der Nutzeffekt von herkömmlichen wie auch alternativen Medikamenten steigert sich bei gleichzeitiger Stromanwendung sogar um 100-200 %. Diese Beispiele sollen veranschaulichen, wie nötig der Mensch diese regenerierenden Kräfte -die in jedem von uns stecken- braucht, ganz besonders dann, wenn erhöhter Stress die Zellenergie herabsetzt, das Immunsystem schwächt und vor allem, wenn einmal eine Erkrankung oder auch Verletzung auftritt. Immer dann sollte der Mensch sein Energieniveau –wo möglich aus eigener Kraft- heraufsetzen, um schneller zu heilen und zu regenerieren. Ich persönlich wende die Pc-Energieübung jeden Abend kurz vor dem Einschlafen an, um meine ATP (Zellenergie) anzukurbeln und das Immunsystem zu stärken. 10 bis 20 PcE-Übungen (10 Sek. anspannen, 10 Sek. entspannen) reichen aus, die Energie zum Fließen zu bringen. Der im Schlaf entspannte Körper bietet der nun frei fließenden Energie wenig negativen Widerstand entgegen. Es versteht sich von selbst, dass nur ein gut trainierter Muskel in der Lage ist, bei Krankheit und Schwäche die nötige Energie zur Regenerierung des Körpers zu entwickeln. Fühle ich mich krank oder schwach, so wende ich die PcE-Übung mehrmals am Tag an, um so immer über die nötige, frei fließende Energie zu verfügen. Vielen österreichischen Spitzensportlern hilft die neue Methode nicht nur bei nötigen Regenerierungsphasen und bei Ermüdung sondern vor allem bei Reisen über die Zeitzonen und der damit verbundenen "Zeitverschiebung", hilft die PcE-Übung die normal übliche Müdigkeit schnell zu überwinden.

Doch wollen auch Sie Ihre Müdigkeit mit dieser Übung in dem Griff bekommen, Depressionen erst gar nicht entstehen lassen, (Depression ist immer ein Zeichen von zu wenig Energie im Gehirn), und vor allem wollen Sie Ihre natürlichen Mikroströme zu sensationellen Heilungserfolgen und zur Regenerierung Ihres Körpers benützen, so sollten Sie am besten sofort damit beginnen, die Übungen zur

Aktivierung der Pc-Energie zu erlernen. Vor allem aber sollten Sie beginnen, Ihren Pc-Muskel zu stärken. Im Falle einer Erkrankung, Verletzung etc. werden Sie so gut gerüstet sein. Die Übungen zu erlernen, wenn man sich schon geschwächt fühlt, ist weitaus mühsamer und bedarf natürlicher auch mehr Zeit. Das soll nicht heißen, dass schon erkrankte Personen die PcE-Übung nicht erlernen können. Unsere Messergebnisse zeigten, dass die PcE-Übung jeder erlernen kann. Nur braucht man zur Stärkung des Pc-Muskels doch einige Zeit. Solange aber der Pc-Muskel zu schwach ist, ist natürlich auch die durch seine Kontraktion gewonnene Energie schwach. Hier kann für die Dauer des Lernprozesses eventuell eine Unterstützung der Pc-Energie, durch künstliche Zellaktivator Energiefelder helfen. Immer mehr Spitäler, Labors und Biofeedbackzentren bieten dieses Verfahren an. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Sinnhaftigkeit dieses Verfahrens als Begleitmaßnahme Ihrer Behandlung. Doch bedenken Sie, die PcE-Übung und auch die Behandlung mit künstlichen zellaktivierendem Strom und Feldern sollte nicht eine notwendige Behandlung ersetzen, sondern eine solche nur begleiten und beschleunigen.



Das erste Gerät das aus der Zellaktivatorforschung entstanden ist und heute schon für die private Anwendung zur Verfügung steht, ist: Der Vitalgenerator „ReVitron“, mit dem Sie sich einfach beim Baden energetisieren können.

Siehe dazu Internetlink: <http://www.ipn.at/p-revitron>

HEILENDE HÄNDE

Dr. Elmer GREEN, der Mitbegründer der modernen Biofeedbackmethode, untersuchte bei 14 sensitiven Versuchspersonen und Heilern die elektrischen Potentiale. Als Klinikdirektor an der renommierten Menninger Klinik im amerikanischen Topeka, testete der Physiker und Psychologe in einem eigens dafür aufgebautem Laborraum die elektrostatischen Veränderungen. Dr. GREEN war dabei seinem Lebensziel einen großen Schritt näher gekommen.

Das erste Mal war es gelungen, die "Kräfte" von Heilern mit schulwissenschaftlichen Methoden zu dokumentieren. Die Heiler, welche die Aufgabe hatten, ihre Patienten beim Heilungsvorgang nicht zu berühren, und sich auch nicht zu bewegen, erreichten hohe elektrische Aktivitäten. Einzelne besonders gute Heiler kamen bei ihren Heilversuchen auf elektrostatische Veränderungen mit Spitzenwerten von 190 Volt. Die Kontrollgruppe, bestehend aus Klinikpersonal und anderen zufällig ausgewählten Personen, die sich alle nicht als Heiler bezeichneten, blieben unter 4 Volt. Dr. GREEN: "Unsere Ergebnisse zeigen eindeutig, dass Heiler eine sehr spezielle, bislang nie gemessene Fähigkeit besitzen. Wir können aber heute schon mit Sicherheit sagen, dass die von Heilern entwickelten Kräfte nicht auf den eigenen

Körper beschränkt bleiben, sondern in ihrer Umgebung strahlen und von unseren Laborgeräten gemessen wurden.

Das "Heilen", oder besser, das Aktivieren der Selbstheilungskräfte eines Kranken mit den Händen, ist wie jede andere Fähigkeit für sehr viele Menschen erlernbar. Durch die PcE-Übung kann nun erstmals jeder in kurzer Zeit erlernen die Energien seines Körpers zu aktivieren. Durch die richtige Visualisation kann diese Energie z.B. in die Hände geleitet werden. Legt man die so aufgeladenen Hände richtig auf (auch das ist wichtig) entsteht ein Energiefluss (messbar und mittels Biofeedbackanordnung besser steuerbar) im Patienten, der dessen Selbstheilungskräfte wieder stabilisieren kann. Hier liegen noch viele Forschungsaufgaben vor uns. Doch der Weg scheint vielversprechend. Völlig neue Wege der Heilung und Selbstheilung tun sich auf. Durch die neuen Forschungsmethoden und Messmöglichkeiten gehen wir mit großen Schritten einer völlig neuen Medizin entgegen. Doch sollte bei aller Euphorie nicht übersehen werden, dass es gerade auf dem Gebiet der Heilung durch ein Medium, durch Handauflegen und ähnliche Praktiken viel Scharlatanerie getrieben wird. Die neuen Messtechniken werden auch hier eines Tages dazu führen, dass Betrüger auf diesem hochsensiblen Gebiet schnell entlarvt werden können.

Heiler oder Handaufleger werden sich dann nur solche nennen können, die eine Mindestausstrahlung an Energie erreichen. Auch diese ist von der Tagesverfassung und vom Gesundheitszustand des Heilers abhängig. Aber auch Wetterbedingungen mit Änderungen der erdmagnetischen Felder haben einen großen Einfluss auf die Körperenergie eines Menschen. Viele Fragen bleiben aber noch offen und können nur durch intensive Forschung geklärt werden.

Siehe auch Anhang 6 Handenergetraining

PC-ENERGIE, KUNDALINI UND DER KINDLING-EFFEKT

ein Kindling-Effekt handelt es sich um eine künstliche Aufladung des Gehirns, die der PcE-Übung die ebenfalls eine Aufladung des Gehirns bewirkt, sehr ähnlich ist. 1969 wurde erstmals bei einem Laborversuch mit Ratten, der sog. Kindling- Effekt künstlich hervorgerufen. Durch eine wiederholte elektrische Stimulierung des limbischen Hirnsystems (mittels eingepflanzter Elektroden) der Ratten, veränderte sich das Verhalten der Testtiere stark. Sie begannen zuerst Männchen zu machen und dann begannen sie ihre Vorderpfoten zu suchen. Im Gehirn entstanden dabei gleichzeitig interessante Muster, die sich nach und nach in die benachbarten Gehirnregionen ausbreiteten und die elektrische Reizschwelle sank ständig, so dass auch schon geringe elektrische Ladungen diesen Effekt auslösten. Wurde die Region des Gehirns stimuliert, die man in der Fachsprache Mandelkern nennt, so wanderte dieser Reiz zum Mandelkern der anderen Gehirnhälfte über. Dann in gleichbleibender Reihenfolge zum Ammonshorn, zum Hinterlappen und schließlich zum Stirnlappen. Es zeigte sich aber, dass der Kindling- Effekt nur im limbischen System beginnen kann. Stimuliert man versuchsweise Hirnrinde, Hirnstamm oder Thalamus, so lässt sich keine Wirkung im eigentlichen Sinne auslösen. Bemerkenswert dazu ist, dass der Kindling-Effekt anfänglich als Epilepsie- Effekt eingestuft wurde. Doch Versuche diesen Effekt mit der Aminosäure Taurin zu stoppen (was bei Epileptischen Anfällen möglich ist) verliefen wirkungslos. Daher musste bald nach diesen Versuchen der Kindling-Effekt aus dem Epilepsie-Modell

genommen werden. Weiter stellte sich heraus, dass durch Stimulation des limbischen Systems hervorgerufene Kindling-Effekt eine bleibende Veränderung des Nervensystems hervorrief.

Die Analogie zwischen dem Kindling-Effekt und den Meditations-Effekten besonders dem dramatischen Kundalini-Phänomen sind interessant. Auch die, durch Meditation ausgelöste Kundalinienergie wird von vielen Menschen die das Erwachen erlebten als Gefühl von nervöser Erregung begleitet von elektrischen Empfindungen und inneren Lichtern beschrieben. Auch sie behaupten, dass der Prozess das zentrale Nervensystem verändert.

Eine weitere Studie zeigte auch, dass die elektrische Reizung des limbischen Systems, oder mit dem limbischen System verbundenen Hirnbereichen, eine sexuelle Reaktion auslösen kann. Hier wieder die Verbindung zwischen limbischen Gehirn und Sexualität. Reizt man bei einem Menschen mittels elektrischer Ströme einen Hirnbereich, den Amygdala, so erlebt die Versuchsperson starke Glücksgefühle (Nirvana-Gefühle). Gleiches geschieht auf natürliche Weise durch Meditation und kurzzeitig während des Orgasmus. Auch hier scheinen elektrische Reize verschiedene Hirnstrukturen in höhere Bereiche zu schalten. Wir haben es also mit einem rein elektro-energetischen Phänomen zu tun. Nur ein Mehr an Energie im Gehirn reicht aus, um dieses zu verändern und höhere Empfindungen und Fähigkeiten zu erwecken. Die chemische Komponente ist dabei nur als Begleitmaßnahme zu sehen. Der Auslöser dieser Effekte ist eindeutig reine Energie. Einige meditierende Personen die wir in unserem Labor getestet haben berichten, dass sie zuerst ein Empfinden elektrischer Natur hatten, dass sich schließlich rhythmisch im ganzen Kopf verbreitete, manchmal beinahe konvulsiv oder orgasmisch war.

ZUSAMMENFASSUNG

Warum also, könnte man fragen, sind stärkere energetische Aktivitäten in unserem Körper besser als weniger Aktivität? Hier möchte ich das Vorangegangene nochmals zu einer logischen Einheit verknüpfen.

Im Zuge des Buches hat der Leser erfahren, dass es möglich ist, die Körperzellen durch spezielle Ströme (ATP- zellaktivierende Ströme) und PcE- Übungen aufzuladen. Unter Einfluss dieser Energien zeigte es sich, dass das Immunsystem (T-Lymphozyten) sich um mind. 70 % stärkte. Untersucht man Heilungsvorgänge an Wunden, so findet man die gleiche schwache Energie, die auf die Wundwände einwirkt. Nur so können sich neue Zellen bilden, die ein Schließen der Wunde ermöglichen. Die menschliche Konzentrationsfähigkeit hängt ebenso von der Konzentration unserer Lebensenergie ab. Viel Energie im Hirn bedeutet - leichtes Lernen, schnelles Erinnern, hohe Aufmerksamkeit, Kreativität, aber auch Frische, gute Laune, bestes Befinden bis hin zu Euphorie. Kein Organ, ja keine Zelle unseres Körpers arbeitet ohne diese Energie. Wie wir gesehen haben, strömen Heiler beim Handauflegen 30-40x mehr von dieser Energie aus, als "normale" Menschen. Drogen können diese Energien mobilisieren, nur kann man mit der so mobilisierten oft gigantischen Energie nicht wirklich umgehen.

Diese Untersuchung mit der neuen Erkenntnis der PcE-Energie verbunden, lässt uns nun vieles in einem anderen Licht sehen. So sind die ekstatischen Zustände, Erleuchtung, Samadhi und wie sie auch immer bezeichnet werden, immer von

einem Überangebot an Lebensenergie im Gehirn begleitet. Diese Energie scheint der Auslöser zu sein. Was Stoffe wie LSD und ähnliches bewirken und was zweifelsfrei für viele Drogenkonsumenten wohl der Ausschlag für deren Benützung ist, ist die Möglichkeit, auch ohne lange Meditationstechnik die geistige Entrückung in transzendente Räume zu erfahren.

Unsere Forschung über den Orgasmus zeigte darüber hinaus, dass der intensivste Orgasmus vor allem im Gehirn stattfindet. Auch hier lädt sich, angetrieben vom Pc-Muskel, (der jeden sexuellen Gedanken und jede sexuelle Tätigkeit begleitet) unser Gehirn -vor allem unsere rechte Gehirnhälfte- mit großen Mengen von Lebensenergie auf, bis zu dem Punkt an dem ein bestimmter Level erreicht ist - das ist der Orgasmus, der immer von Kontraktionen der gesamten Beckenbodenmuskulatur in durchschnittlichen Intervallen von 0,8 Sek. begleitet wird. Der Mensch nimmt diesen -einige Sekunden dauernden Zustand- als Gefühl des Glücks, der Lust, der Zuneigung, der Liebe und des Einsseins wahr. Die Gefühle beim Orgasmus sind zwar nicht unbedingt von Dauer, sie überleben oft nicht einmal die Liebesnacht, aber sie sind für den Augenblick des Erlebens ein Funken der Glückseligkeit und von großer Bedeutung, da ein vollständiger Regenerierungsprozess entsteht.

Der Orgasmus hat eine spirituelle Komponente. Die sexuelle Ekstase begleitet von ihren Gefühlen, vom Einssein, Glück und Liebe haben viel gemein mit der -und da sind sich die meisten Mystiker aus Ost und West einig- sogenannten Gotteserfahrung (Samadhi). Er ist sozusagen ein leichter Vorgeschmack auf die weniger flüchtigen Zustände der Glückseligkeit, die sich durch Praktiken wie Meditation und div. Ekstasetechniken, zu denen die PcE-Meditation nach einigem Üben ebenso führen kann. Technisch gesprochen könnte man sagen: Lassen wir die Orgasmuserfahrung vollständig zu, durchbrechen wir die Grenzen des normalen Bewusstseins. Nicht umsonst finden Sie in alten ernstzunehmenden Texten über Kundalini, Chi, oder einfach nur über die Lebensenergie immer die direkten Hinweise, dass es sich bei dieser Energie immer um die Sexualenergie handelt. Sie steigt vom Beckenbereich hinauf in unser Gehirn und erfüllt dann den Trainierenden oder Mystiker mit heller Ekstase. Auch das wohl bekannteste System des Kundaliniyoga, das Tantra, ist in ihrem Aufbau und seiner Ideologie tief mit der menschlichen Sexualität verbunden. Und betrachten wir die neuesten Forschungen so müssen wir wieder erkennen, schon das kurze Aufflammen der Sexualenergie beim sexuellen Akt und beim Orgasmus, reicht aus, den Sex als "Allheilmittel" gegen alle Beschwerden zu bezeichnen.

Sex ist gut für unseren Hormonhaushalt, Sex macht schöner, Sex hält jung, Sex entspannt tiefgreifend, Sex macht glücklich, Sex baut Depressionen ab und hilft bei Schlaflosigkeit. Sex stärkt das Immunsystem, die Liste könnte noch lange weitergeführt werden und täglich kommen neue positive Forschungsergebnisse dazu, welche die Heilkraft des Orgasmus unterstreichen. Mehr Energie im Kopf und der Orgasmus wird belebt, harmonisiert und nicht zuletzt werden Sie regeneriert und verjüngt.

HERKUNFT DER PCE-ÜBUNG UND VERGLEICH MIT ANDEREN ENERGIEÜBUNGSSYSTEMEN

Im Zuge unserer Forschungsarbeit zur Pce-Übung, haben wir Zusatzübungen gesucht die ihrerseits die Lebensenergie harmonisieren und aktivieren.

ZUSAMMENFASSEND KANN MAN SAGEN:

1. Einige als Energieübungssysteme ausgewiesene Verfahren wie z.B. die fünf Tibeter, das Sonnengebet, und viele Hatha-Yoga-Übungen, können nach unseren Messungen im tiefen Sinne nur als mehr oder weniger gute Gymnastiksysteme angesehen werden.
2. Alle Gymnastiksysteme, die ausgewogen genug sind, lockern Muskelblockaden und somit energetische Störungen.
3. Keines der getesteten Übungssysteme aktiviert viel mehr Lebensenergie, als im Augenblick des Trainings fließt.

Aus diesen Gesichtspunkten heraus haben wir die 6 einfachen Übungen (unter messtechnischer Kontrolle) aus bekannten Energieübungen herausgenommen. Sie sind auch für ältere Menschen geeignet, können keine gesundheitlichen Nebenwirkungen auslösen und bringen die schon vorhandene Energie zum Fließen. Sie harmonisieren das Nervensystem, aktivieren die zusätzliche Energieaufnahme über die Atmung und bauen Muskelspannungen ganz besonders in den Hauptstauzonen der Lebensenergie nachweislich ab.

Messtechnisch konnten die Übungen durch die Lebensenergiemessung, das psychogene Hirnfeld sowie durch EMG-Messungen (an den betroffenen Muskelpartien) auf ihre Wirksamkeit überprüft werden.

Die letzte Pce-Übung, Übung 7 langsame und schnelle Pce-Übung, stellten jedes uns derzeit bekanntes Energietrainingsystem in den Schatten. Die Aufladungen durch die Übung 7 waren äußerst stark. Auch ungeübte Trainierende konnten ihre Energien aktivieren, und diese konnte ständig erneuert werden.

Die Pce-Übungen erwiesen sich als die stärksten Power-Übungen. Messtechnisch übertrafen sie alle bekannten Systeme bei weitem. Es ist also nicht notwendig, aufwendige und jahrelange Übungen, die oft auch nur wenigen Menschen zugänglich sind, zu erlernen, wenn das gleiche, sogar mit besserem Effekt durch die Pce-Übung bewirkt werden kann.

WOHER KOMMEN DIE PCE- VORÜBUNGEN

ÜBUNG 1- U-POSITION:

Beugeübung kommt aus vielen Systemen, Sie finden sie im Yogasystem, in den uralten Runenexerzitien wo sie zur Anregung des Kopf-Nervenzentrums und zur Aufnahme der Erdströme dienen.

ÜBUNG 2- I-POSITION:

Die I-Übung kommt aus den Runenexerzitien der Vorzeit und diente zur Erhöhung der geistigen und körperlichen Widerstandsfähigkeit. Gerade diese Übung, die auch als Energieübung bekannt war, stellte sich bei unseren Messungen als hochwirksame Entspannungsübungen der Hauptstörfelder / Muskelverspannungen heraus.

ÜBUNG 3- Y-POSITION:

Die Y-Übung, kommt wie die I-Übung aus den Runenexerzitien. Sie diente in der Vorzeit zur Transmutation der Sexualkraft und zur Erschließung der hohen Sphären und feinstofflichen Welten.

ÜBUNG 4- F-POSITION:

Die Zeigeposition kommt aus dem Yogasystem (Hata-Yoga) und ist auch in den Runenexerzitien zu finden, wo sie zum Wachstum der geistigen Kräfte verwendet wurde. Sie löst Blockaden und Energiestaus auf.

ÜBUNG 5- T-POSITION:

Kommt aus den Runenexerzitien und wurde vor allem zum Ansprechen der kosmischen Wellen im Drüsensystem und Solarplexus verwendet. Gerade diese Übung bringt eine starke Entspannung der Muskeln mit sich.

ÜBUNG 6- W-POSITION:

Dies Übung stammt aus den taoistischen Lehren. Sie war mir aus meiner Sportart TAKE WON DO, (eine karateähnliche Technik) als stark entspannende Übung für den Schulter und Halsbereich bekannt. Sie fördert den Energiefluss und hilft, die Atmung zu harmonisieren.

Diese Positionen sind eine Auswahl der am stärksten wirksamen Übungen, die messtechnisch ausgewählt wurden. Wenn Sie die vorgegebene Reihenfolge der Übungen einhalten und sie sorgfältig durchführen, wird die natürliche Lebensenergie wieder freier zirkulieren. Vielleicht haben das die Anwender dieser alten Praktiken schon früher verspürt und diese Übungen als Aufladeübungen verstanden. Was die Übungen aber auf jeden Fall tun, ist die Energieblockade in unserem Körper zu beseitigen. Somit erreichen Sie eine Aufladung ihres Körpers aus sich selbst heraus.

ÜBUNG 7- PC-MUSKEL-ÜBUNG:

Diese Übung entdeckten wir im Zuge unserer Untersuchungen über die Sexualität und den Orgasmus. Diese Übung, in all ihren Abwandlungen, ist die einzige mir bekannte Übung, die das energetische Niveau eines Menschen schnell und nachhaltig erhöhen kann.

ZUM ABSCHLUSS

ENTDECKEN SIE IHRE MENTALEN KRÄFTE, ENTDECKEN SIE IHRE INNERE ENERGIE

IN DIESEM BUCH HABE ICH VERSUCHT IHNEN DAS WISSEN ZU VERMITTELN DAS ICH DURCH LANGE FORSCHUNGSARBEITEN UND EINE LANGE SUCHE MIT WISSENSCHAFTLICHEN METHODEN „ENTDECKT“ BZW. GEFUNDEN HABE.

DIESES BUCH ENTHÄLT WIRKSAME TECHNIKEN, UM ZIELE ZU ERREICHEN UND IHR LEBEN NACHHALTIG UND POSITIV ZU VERÄNDERN.

DAS SCHIER GRENZENLOSE POTENTIAL, ÜBER DAS JEDER MENSCH VERFÜGT, WARTET NUR DARAUFG VON IHNEN FREIGESETZT ZU WERDEN. AKTIVIEREN SIE IHRE INNERE ENERGIE, LERNEN SIE DIESE ENERGIE ZU LENKEN, LASSEN SIE DIE INNERE ENERGIE FÜR SICH ARBEITEN. BENÜTZEN SIE DIESES SYSTEM DAS VIELE SPITZENSORTLER, MANAGER, KÜNSTLER SCHON GESÜNDER UND ERFOLGREICHER MACHTE.

ALS VOR JAHREN DIESES BUCH IN DEN BUCHHANDLUNGEN ZU KAUFEN WAR, GAB ES DAS INTERNET IN DER HEUTIGEN FORM NOCH NICHT, NUR WENIGE HATTEN ZUGANG ZU DIESEM SYSTEM UND SO KONNTEN NUR EINIGE MENSCHEN ÜBER DAS PCE-TRAINING ERFAHREN. SCHON DAMALS WOLLTE ICH DIESES WISSEN IN BREITERER FORM ALLEN INTERESSIERTEN KOSTENLOS ZUKOMMEN LASSEN.

ICH HABE MICH DAHER ENTSCLOSSEN DIESES BUCH IM INTERNET KOSTENLOS, FREI ZUGÄNGLICH ZU MACHEN.

ICH HOFFE DAS IHNEN DAS PCE-TRAINING IM LEBEN WEITERHILFT.

IHR GERHARD H. EGGETSBERGER



ANHANG 1:

In diesem Teil möchte ich Ihnen einige Rezepte und Mischungen zur Aktivierungsunterstützung vorstellen, die mit neuesten Biomedizinischen Messgeräten und Verfahren entwickelt und getestet wurden.

LEBENSENERGIE AUS PFLANZEN UND AROMEN NOCH MEHR POWER FÜR DEN GANZEN TAG

Manchmal hilft auch der Gebrauch natürlicher, pflanzlicher Substanzen, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Swami SATYANANDA bemerkt dazu treffend: "Eine der Möglichkeiten die Kundalini-Energie zu erwecken, basiert auf dem Gebrauch von Kräutern." Doch sollte man darunter nicht den Gebrauch von Rauschdrogen verstehen. Durch Kräuter kann eine teilweise oder auch volle Erweckung der Energie erreicht werden. Swami SATYANANDA sagt aber auch: "Man muss die Kräuter, die man benützt, um die inneren Potentiale, die Lebenskraft zu erwecken, auch verstehen." Es gibt Kräuter welche nämlich die Energiekanäle erweitern und diese Energiebahnen aber auch ausschalten können. Die Wirksamkeit solcher mit Lebensenergie aufgeladenen Kräuter und Essenzen ist für viele, die damit experimentieren, verblüffend. An sich sind solche eigentlich für gesunde Menschen ungefährliche Pflanzenstoffe nur dann sinnvoll, wenn sie in einem System von Übungen eingebaut werden wie z.B. die PcE-Übung oder die PcE-Meditation. Nur innerhalb solcher Übungen, die den Wirkstoffen eine feste Entwicklungsstruktur geben, entfalten diese Stoffe eine positive Wirkung und die so aktivierte Energie kann auch bewusst geleitet werden.

Bei meinem Forschungsaufenthalt in Südwestafrika -dem heutigen Namibia- im Jahre 1979 besuchte ich auch die afrikanischen Buschmänner. Diese praktizieren noch heute, wie vor uralten Zeiten, eine beinahe ausgestorbene Heiltradition. Bei diesen Heilungsritualen aktivieren die Buschmannheiler die in ihnen steckende Kraft "NUM". Auch die Buschmänner sprechen von einer Energie, die ihren Sitz im Bauchraum hat und am Ende der Wirbelsäule ruht. Durch Singen und intensive Tanzbewegungen "erhitzen" sie das "NUM" und lassen es so aktiviert entlang des Rückenmarkes (die Wirbelsäule) hinaufsteigen. Erreicht die Kraft "NUM" das Gehirn des Buschmannes, tritt der Heiler in den Zustand der Trance ein, die sie "KIA" nennen. Dieser Zustand macht sie sehend, er erweitert ihr Bewusstsein und in diesem Zustand können sie nun ihrerseits die Kraft NUM übertragen. Mich faszinierte diese Vorstellung und auch die Parallelität zum indischen Kundalini. Auch hier zwei Kulturen, die unberührt voneinander ähnliche bis gleiche Erfahrungen mit der Lebensenergie gemacht haben.

Doch was mich schon damals sehr beeindruckte, war, dass auch die Buschmänner bei ihren Heilungen öfter pflanzliche Substanzen verwendeten, die ihrer Ansicht nach, "NUM", die Lebensenergie enthielten. Diese Pflanzen wurden zum Zwecke der Heilung zermahlen und mit öligen Substanzen vermengt. Die so hergestellten Pasten kamen in einen leeren Schildkrötenpanzer oder in ein längliches Holzgefäß. Die Heiler entzündeten ein Stück Holz und steckten das glühende Holzstück in die Paste. Die entstandenen Dämpfe, die nach Aussage der Buschmänner, "NUM" enthalten, werden dann vom Patienten inhaliert. Nach meinen damaligen Erlebnissen hat mich diese Methode der Energieaktivierung weitere Jahre beschäftigt.

Im Zuge der Spitzensportleistungen begann das **Institut für Wirkstoffanalyse (IWA)** unter meiner Leitung, mit einfachen essentiellen Ölen und Extrakten sowie Destillaten, die ebenso in der Lage sind die Lebensenergien zu aktivieren, zu experimentieren. Durch Biofeedbackmessungen vor allem durch Messungen der Hirnpotentiale und des psychogenen Hirnfeldes, ist es uns auch gelungen, Stoffe zu kreieren, die einerseits die Energie aktivieren, andererseits auch die Energie unterdrücken konnten. Im sportlichen Einsatz erwiesen sich diese Stoffe als wirkungsvoll, ohne den Sportler zu belasten. Durch Inhalation konnte das Gehirn, über das limbische System beeinflusst werden. So erreichten die so betreuten Sportler Spitzenleistungen, auch wenn sie einmal nicht voll Energie waren. Bei Wettbewerben konnten, unter kontrollierten Bedingungen, bahnbrechende Rekorde aufgestellt werden.

In Anlehnung an die geheimen Wirkstoffe der Buschmänner entwickelten wir unter anderem aphrodisierende Stoffe und zuletzt auch Stoffe, welche die inneren Energien bereit machen, für eine tiefgreifende Meditation. Um den Lesern dieses Buches die Möglichkeit zu bieten, im Zuge der PcE-Meditationsübung noch mehr Lebensenergie zu aktivieren, habe ich mich entschlossen, ein Rezept zu entwickeln, welches in unserem Labor ebenfalls auf seine Wirksamkeit geprüft wurde, das jeder selbst erzeugen kann, das absolut ungefährlich in seiner Anwendung ist und so vielen die Möglichkeit eines tiefgreifenden Experimentes zu bieten.

Die Stoffe, die Sie für den Wirkstoff POWER benötigen, sind in jedem größeren Reformhaus oder in jeder Drogerie, welche ätherische Öle führt, zu erlangen. Ich kenne bislang keine Kontraindikationen, aber der reinen Vorsicht halber, sollten Schwangere den Gebrauch dieser Essenzen unterlassen und Kranke oder psychisch labile Personen sollten den Arzt ihres Vertrauens um Rat fragen. Bitte achten Sie darauf, dass der Wirkstoff POWER nur seine Wirkung entfaltet, wenn er aus hochwertigen 100% reinen ätherischen Ölen erzeugt wird und in reinem Weingeist gelöst ist.

REZEPT POWER:

SIE BRAUCHEN DAFÜR:

- 3 Tropfen Basilikumöl
- 7 Tropfen Rosmarinöl
- 2 Tropfen Bergbohnenkrautöl
- 2 Tropfen Petersiliensamenöl
- 4 Tropfen Cardamomöl
- 3 Tropfen Ingweröl
- 1 Tropfen Canangaöl
- 5 Tropfen Sandelholzöl
- 3 Tropfen Patschuliöl
- 2 Tropfen Rosengeranienöl
- 1 Tropfen Nelkenöl
- 4 Tropfen Pfeffer-schwarz-Öl

Dies vermengen Sie mit 10 ccm Weingeist (96%iger Alkohol) aus der Apotheke und

fügen 5ccm destilliertes Wasser dazu. Schütteln Sie diese Mischung sehr gut durch. Durch das beigefügte Wasser wird die Lösung eingetrübt sein. Der so entstandene POWER-Wirkstoff kann nun in einer Duftlampe oder einem dafür geeigneten Luftbefeuchter verdampft werden. Nehmen Sie dazu ca. 5-7 ccm des Gemisches und lassen Sie diese Mengen in einem geschlossenen Raum der nicht größer als 40qm ist, verdampfen. Sonst müssen Sie die Lösungsmenge entsprechend erhöhen. Der POWER-Wirkstoff entfaltet nach ca. 30 Minuten Einatmen seine volle Kraft.

DIE EINTRETENDEN WIRKUNGEN SIND:

Gehirnanregend, beschleunigtes EEG, leicht kreislaufbelebend und euphorisierend.

Wenn Sie diesen Wirkstoff nicht selbst produzieren wollen, so können Sie ihn über das International PcE Network (IPN-Shop) <http://www.ipn.at/p-power> beziehen.

Zur Vollständigkeit möchte ich hier auch ein Rezept angeben -ebenfalls aus 100% reinen ätherischen Ölen- welches genau die gegensätzliche, entspannende und Energie herabsetzende Wirkung entfaltet. Nach unseren Messungen zeigte sich, dass es sich bei nervösen Menschen dabei eher um Personen handelt, die unter starken Muskelverspannungen und somit unter energetischen Blockaden leiden. Hier half zumeist, wenn wir dem Betreffenden beibrachten, wie sich diese Blockaden wieder auflösen und seltener war es noch zusätzlich nötig (eher vorteilhaft) zeitweise den dämpfenden Wirkstoff -wir nennen ihn für dieses Buch RELAX- anzuwenden. Zumeist halfen schon die PcE-Übungen 1-6 sowie die Übung 7, um Störungen der Energien zu überwinden.

Die Übungen 1-6 lösten die Spannungen und harmonisierten die inneren Rhythmen. Die Übung 7 erreichte mit ihren rhythmischen Kontraktionen einen natürlichen Kreislauf, der das System wieder entspannt.

Doch für alle, die mehr tun wollen, das entwickelte Rezept RELAX:

REZEPT RELAX:

SIE BRAUCHEN DAFÜR:

- 8 Tropfen Ingweröl
- 3 Tropfen Basilikumöl
- 2 Tropfen Muskatellersalbeiöl
- 4 Tropfen Fenchelöl
- 1 Tropfen Immortelleöl
- 3 Tropfen Sandelholzöl
- 3 Tropfen Zedernholzöl
- 1 Tropfen Canangaöl
- 2 Tropfen Ylang- Ylangöl
- 1 Tropfen Benzoe
- 1 Tropfen Lorbeeröl
- 6 tropfen Rosengeranieöl
- 2 Tropfen Ysopöl
- 4 Tropfen Melisseöl

Dies vermengen Sie mit 10 ccm Weingeist (96%iger Alkohol) aus der Apotheke und fügen 5ccm destilliertes Wasser dazu. Schütteln Sie diese Mischung sehr gut durch. Durch das beigefügte Wasser wird die Lösung eingetrübt sein. Der so entstandene RELAX-Wirkstoff kann nun in einer Duftlampe oder einem dafür geeigneten Luftbefeuchter verdampft werden. Nehmen Sie dazu ca. 4-6 ccm des Gemisch und lassen Sie diese Menge in einem geschlossenen Raum der nicht größer als 40qm ist, verdampfen. Sonst müssen Sie die Lösungsmenge entsprechend erhöhen. Der RELAX-Wirkstoff entfaltet nach ca. 15 Minuten Einatmen seine volle Kraft.

DIE EINTRETENDEN WIRKUNGEN SIND:

Gehirnentspannend, beruhigend und ausgleichend, leicht kreislaufdämpfend und antidepressiv.

Wenn Sie diesen Wirkstoff nicht selbst produzieren wollen, so können Sie ihn über das International PcE Network (IPN-Shop) <http://www.ipn.at/p-relax> beziehen.

Es versteht sich von selbst, dass auch dieses Rezept in mehreren Hunderten Tests direkt mittels Biofeedbackkontrolle auf ihre Wirkung überprüft wurde. Auch kann der Wirkstoff RELAX die Wirkung des Stoffes POWER neutralisieren. Nimmt man den Stoff RELAX, stoppt man die Wirkung des Stoffes POWER. Beide Stoffe sollten Sie (wenn es geht) mindestens 4 Wochen vor einer eventuellen Anwendung produzieren und lagern. So wird ihre Wirkungsweise noch verstärkt.

WISSENSCHAFTLICHE BESTÄTIGUNG

DIE WIRKUNG VON AROMASTOFFEN IST EINDEUTIG MESSBAR

Am Institut für pharmazeutische Chemie der Universität Wien wurden Untersuchungen über Duftstoffe durchgeführt. Prof. Gerhard Buchbauer fasste die neuesten Ergebnisse seiner Duftforschung zusammen.

Duftstoffe wirken sehr wohl und zuweilen sehr massiv. Duftstoffe werden nasal und pulmonal resorbiert (durch Nase und Lunge aufgenommen) und können dann als fettlösliche Korpuskel (Körperchen) die Blut-Hirnschranke sehr leicht überwinden. Diese Teilchen können dann in der Gehirnrinde Aktionen setzen, etwa die Agilität fördern oder dämpfen, sie können die motorischen Zentren in der Gehirnrinde aktivieren oder zur Ruhe bringen.

Prof. Buchbauer hat in Zusammenarbeit mit Kollegen in Innsbruck in verschiedenen Experimenten mit Tieren nachgewiesen, dass Duftstoffe das Verhalten von Lebewesen z.B. deren Motorik, Mobilität und Sozialverhalten direkt beeinflussen können. Dabei wurde bei laufenden Untersuchungen der Blutproben festgestellt, dass verschieden Inhaltstoffe der ätherischen Duftstoffe auch gleichzeitig im Blut nachweisbar sind. Bei anderen Untersuchungen mit Neuro-Radiologen des Wiener Allgemeinen Krankenhauses wurde die Wirkung der Duftstoffe direkt am Menschen erforscht.

Dabei wurde mittels Xenon-Computer-Tomographie der Blutfluss im Gehirn während der Inhalation von Duftstoffen gemessen. Dabei wurde festgestellt, dass der cerebrale Blutfluss bei einigen Stoffen durchblutungsfördernd wirkt. Einige Stoffe wirkten direkt in den Kortex-Regionen (Gehirnrinde).

Skeptikern die meinen, dass Düfte womöglich nur psychische Wirkungen auslösen und sich dadurch die Gehirnströme verändern, kann eine klare Absage erteilt werden.

Prof. Buchbauer: „Wir hatten das seltene Glück eine 54jährige Dame, die von Geburt an nicht riechen kann, d.h. keinerlei Empfindung auf Grund eines Duftstoffes erfahren kann, bei unserem Test zu haben. Auch bei dieser Dame ist im selben Ausmaß wie bei den anderen Testpersonen die Wirkung der Duftstoffe messbar gewesen (cerebraler Blutfluss).“

Man sieht also deutlich, dass über die Nasenschleimhaut aufgenommenen Aromen im Gehirn ihre spezifischen Tätigkeiten durchführen.

Die in unserem Labor durchgeführten Messungen mit dem PcE-Trainer bestätigten die Untersuchungen und zeigten darüber hinaus, dass die von uns entwickelten Wirkstoffe innerhalb von Sekunden die UL-Potentiale des Gehirns beeinflussen können. Ebenso sind starke Reaktionen im Bereich von vielen anderen Körperparametern nach Anwendung von psychoaktiven Wirkstoffen messbar.

WAS UNS ALLES NOCH POWERT STOFFE, DIE ENERGIE IN UNS FREISETZEN

AROMATHERAPIE TIPPS:

ANREGENDE DÜFTE ODER BADEZUSÄTZE

Nach unseren Messungen zeigte sich, dass Stoffe wie Rosmarin, Basilikum und Thymian das Gehirn aktivieren. Beim Einatmen dieser ätherischen Öle beschleunigt sich das EEG, steigt die Hirnfeldaktivität, mehr Energie wird im Gehirn freigesetzt. Die ätherischen Öle von Bergbohlenkraut und Ylang-Ylang beleben hingegen die Sinne vor allem in aphrodisierender Richtung.

ENTSPANNENDE DÜFTE ODER BADEZUSÄTZE

Sandelholz wirkt stimmungsaufhellend und entspannend. Weihrauch verlangsamt die EEG-Gehirnwellen. Lindenblüten-Extrakt und Lavendel können sogar eine vorangegangene Übererregung durch Koffein schnell ausgleichen.

Geben Sie 8 - 10 Tropfen des für Sie interessantesten Aromas (100 % rein ätherische Öle) in eine Duftlampe, stellen diese zentral in das zu aromatisierende Zimmer und lassen Sie sich von dem sich entfaltenden Duft verzaubern.

BRENNNESSEL

Nehmen Sie, in der Pc-Muskelaufbauphase und auch danach öfter einmal etwas Brennnesseltee (2 Tassen tgl.) erhältlich in Apotheke oder Reformhaus, zu sich. Hilfreich ist auch Brennnesselpresssaft. Die Brennnessel ist eines der wichtigsten und ältesten Heilmittel für das Gehirn überhaupt. Sie ist ein guter Lieferant für Eisen. Durch ihren hohen Gehalt an Chlorophyll gilt die Brennnessel als Körper- und Gehirnentgifter.

Vom Presssaft genügt es, zwei Esslöffel mit Wasser zu verdünnen. 15 Min. vor dem Frühstück, auf nüchternen Magen, lauwarm zu sich nehmen.

GUARANA

Die Guarana Wirkstoffe werden aus einer tropischen Kletterpflanze gewonnen. Guarana ist heute bei uns wegen seiner belebenden und konzentrationsfördernden Wirkung bekannt. Das Guarana ist als gemahlenes Pflanzenpulver in Kapselform erhältlich. Heute gibt es auch schon moderne Powerdrinks, in denen Guarana als aktivierender Wirkstoff enthalten ist. Ihre Hauptwirkung entfaltet Guarana durch den großen Anteil an Koffein. Nimmt man Guarana zu sich, so entfaltet es eine energiesteigernde Wirkung über 3-4 Stunden, ohne dabei empfindliche Organe wie Herz oder Magen zu belasten. Guarana verhält sich schonender als Kaffee oder Tee. Die empfohlene Menge des Pulvers beträgt etwa einen halben Teelöffel, der in Milch, Saft oder Müsli verrührt werden kann. Bezugsquelle Reformhäuser, Drogerien.

JOHANNISBEEREN

Die schwarzen Johannisbeeren vermitteln dem Gehirn eine starke elektromagnetische Aufladung.

TAURIN

Der Stoff Taurin stabilisiert die Nervenzellenmembranen im Gehirn. Taurin hat eine stark anregende Wirkung. Wir finden den Wirkstoff vor allem in einigen modernen Powerdrinks.

VITAMINE

Von Vitaminen kann man nicht genug kriegen. Ganz besonders aus natürlicher Quelle wie Obst oder Gemüse. Der Nobelpreisträger Linus PAULING fand z.B. heraus, dass die tägliche Einnahme einer hohen Dosis Vitamin C unseren Intelligenzquotienten um 3,54 Punkte ansteigen lässt. Er empfahl als optimale Menge Vitamin C 1,8 - 3,5 Gramm (eingenommen als Ascorbinsäure).

YOHIMBINRINDE

Der hochwirksame Extrakt der Pflanzenrinde stimuliert etwa 30 Minuten nach Einnahme das zentrale Nervensystem. Diese Stimulation beseitigt viele Arten von Potenzstörungen und der Organismus wird aktiviert (beseitigt Müdigkeit). Yohimbinrinde fördert die Erregung bei Frau und Mann und verbessert die Sexualfähigkeit.

Mehr zu Yohimbinrinde finden Sie unter dem Internetlink:

<http://www.ipn.at/p-yohimbin>

Das nachfolgende Lexikon enthält die meisten, im Buch häufig verwendeten Begriffe. Ferner sind auch Begriffe aufgeführt, die in den von mir gehaltenen Vorträgen, Seminaren, Schulungen und in der einschlägigen Fachliteratur zu diesem Thema häufig vorkommen.

ANHANG 2:

Der Nachweis der Lebensenergie, Pc-Energie wurde mit Forschungsgeräte Typ PcE-SCANNER (Biodata System 3000) erbracht. Dieses Gerät wurde in unserem Institutslabor entwickelt.

TECHNISCHE DATEN:

Bei dem PcE-SCANNER handelt es sich um ein Verfahren, das sog. Hirn- und Körperfelder über einen Computer sichtbar macht. Das Messverfahren nimmt die feinen Zell-, Nerven- und Hirnströme auf, die im Hintergrund des EEG liegen. Eine spezielle Software macht die Lebensenergieströme messbar. Das Verfahren stellt eine völlig neue Innovation auf dem Gebiet des Konzentrations-, Mental- und Gesundheitstrainings dar.

DAS NEUE GERÄT ZUM MESSEN

Eine Weiter- bzw. Neuentwicklung ist der tragbare PcE-Trainer, ein Multi-Biofeedbackgerät zum Erfassen der Potenziale, psychogenes Hirnfeld und Körperfelder und zum Erfassen bzw. Training der Temperatur / Durchblutung wie auch des Hautleitwerts. Mit dem PcE-Trainer können PcE-Übungen auf Ihre Wirksamkeit hin überprüft werden und die Übungen können so besser abgestimmt werden.

Siehe Internetlink: <http://www.ipn.at/p-trainer>

ANHANG 3:

DAS TRAINING DER SCHILDDRÜSE

WILLENTLICHES AKTIVIEREN ODER DEAKTIVIEREN DER SCHILDDRÜSE

Mit dem PcE-Trainer können Sie die Aktivität der Schilddrüse direkt beobachten und durch Biofeedbacktraining beeinflussen.

Die Schilddrüse ist eine leicht zugängliche Drüse am Hals unterhalb des Kehlkopfes. Mit ihrem Gewicht von nur 20 bis 25 Gramm ist sie ein lebenswichtiges Organ. Sie ist reich an Gefäßen. Die Schilddrüse steuert mit ihren Hormonen den Stoffwechsel, sie hat durch ihre funktionellen Beziehungen zum Drüsensystem auf alle entscheidenden Vorgänge im Körper Einfluss.

Das Sekret der Schilddrüse ist gemeinsam mit einem der Hypophysenvorderlappenhormone entscheidend beteiligt am Wachstum und es ist auch Intensivierungsimpuls für die Intelligenz.

Damit Sie mit dem PcE-Trainer das Training der Schilddrüse durchführen können, verwenden Sie das ULP-3er Kabel.

INTERPRETIEREN DER MESSWERTE:

Werte mit einem Minusvorzeichen zeigen Aktivität.

Je höher der Wert im Minus, umso höher ist die Aktivität bzw. Energie in der Schilddrüse.

Werte ohne Vorzeichen sind Pluswerte (Fehlen von Energie).

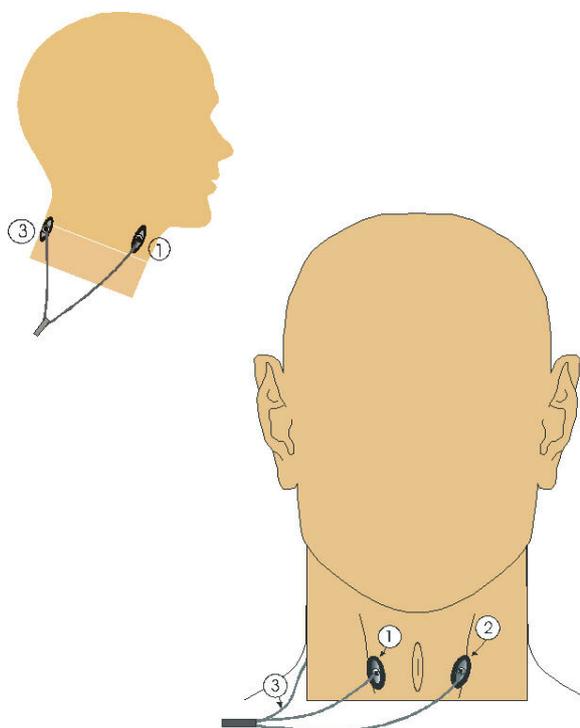
Je höher der Wert im Plus, umso geringer ist die Aktivität bzw. Energie in der Schilddrüse.

Trainieren Sie wie folgt:

Verändern Sie die Werte wie beim Biofeedbacktraining durch Visualisieren. Denken Sie an etwas Bestimmtes und beobachten Sie wie sich die Werte verändern. Experimentieren Sie.

Um die Schilddrüse anzuregen versuchen Sie den Wert möglichst weit ins Minus zu bekommen, um mehr Ruhe und Ausgeglichenheit zu erreichen. Dieses Anregen der Schilddrüse lässt sich durch sanftes massieren noch verstärken. Durch dieses Training erlangen Sie mehr Energie und positive Stimmung.

Um die Funktion der Schilddrüse zu mindern, versuchen Sie den Wert möglichst weit ins Plus zu bekommen. Durch dieses Training erlangen Sie mehr Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Schilddrüse regelt den Grundumsatz und ist verantwortlich für den allgemeinen Energiezustand im Körper. Willensstärke und Durchsetzungsvermögen einer Person hängt immer auch mit der Aktivität der Schilddrüse zusammen.



So müssen die Elektroden angelegt werden

ANHANG 4:

PCE - AKUPUNKTUR

DIE ELEKTRONISCHE "AKUPUNKTUR HEIMAPOTHEKE"

Mit diesem System können sie nicht nur ihren Energiehaushalt kontrollieren, sondern diesen auch direkt über Biofeedback positiv beeinflussen bzw. regulieren.

Eine einfache, in regelmäßigen Abständen (z.B. einmal wöchentlich) durchgeführte

Messung an 12 Messpunkten gibt ihnen eine Übersicht über ihre innere Energie (die ihre Organe und das Nervensystem beeinflusst). So können sie frühzeitig negative Energie- und Körperprozesse positiv beeinflussen.

AKUPUNKTUR:

Sowohl Akupunktur als auch Akupressur wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin. Die philosophische Grundlage im alten China basiert vor allem auf einer ganzheitlichen Sicht von Mensch und Gesundheit und ist für das Verständnis der chinesischen Heilmethoden ausschlaggebend. Demnach bedeutet Gesundheit das ungehinderte Fließen der Lebensenergie Qi.

Wird diese Harmonie zum Beispiel durch Stress, einem ungesunden Lebensstil, mangelhafte Ernährung oder Bewegungsmangel gestört, kann eine Krankheit entstehen. Um wieder gesund zu werden, muss man diese Störung im Energiegleichgewicht beheben.

Aufgrund überlieferter Erfahrungen können auf der Körperoberfläche bestimmte Linien, sogenannte Meridiane, bestimmt werden. Meridiane sind Energiebahnen, die in enger Wechselbeziehung zu den Organen stehen. Es gibt 12 Hauptmeridiane, zusätzlich existieren 2 weitere wichtige Meridiane auf der Mittellinie der Körpervorder- und Körperhinterseite. Auf den 14 Meridianen liegen etwas mehr als 360 klassische Akupunkturpunkte, wobei verschiedene Akupunktur-Richtungen noch weitere Punkte kennen. Jeder Akupunkturpunkt steht mit jeweils einem Organsystem in enger Wechselwirkung. Die innere Körperenergie die Lebensenergie fließt durch diese Akupunkturmeridiane.

Seit mehreren Jahrzehnten breitet sich die Akupunktur nach und nach auch in der westlichen Welt aus. Die Akupunktur ist das am häufigsten eingesetzte und am besten erforschte alternativ- bzw. Naturheilkundliche Behandlungsverfahren.

AKUPUNKTUR, EIN ANERKANNTES DIAGNOSE- UND HEILVERFAHREN.

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) hat bisher 40 Krankheiten definiert, bei denen die Akupunktur erfolgreich eingesetzt werden kann.

Die PcE-Akupunkturpunktmessung kann frühzeitig Energiedefizite bzw. einen negativen Energieüberfluss aufspüren.

Die Messung erfolgt an elektrisch signifikanten Punkten der Haut, den Akupunkturpunkten. Vorzugsweise an den Endpunkten der Akupunkturmeridiane.

DER PCE-TRAINER

Das Gerät kann sowohl zur Funktionsanalyse der Meridiane als auch zur energetischen Beeinflussung der einzelnen Punkte durch Potentialfeedback, eingesetzt werden. Beim Analyse-Test wird eine spezielle Elektrode an dem jeweils zu messenden Akupunkturpunkt angelegt und ohne äußere Beeinflussung wird die im Augenblick der Messung vorhandene Energie (Potential) direkt gemessen. Bei dieser Messung wird nicht wie bisher üblich mit einer elektrischen Hautwiderstandsmessung gearbeitet (was immer eine Reizung des Akupunkturpunktes und im weiteren des Meridians mit sich brachte). Die Messung mit dem PcE-Trainer ist frei von solchen negativen Störeffekten. Die meisten Hersteller von herkömmlichen Elektroakupunktur- und Diagnosegeräten haben

daher in den letzten Jahren versucht, die Stärke des Mess-Stroms zu reduzieren. Der PcE-Trainer kommt bei der Messung ohne jegliche Messströme aus.

Für die 12 zu messenden Akupunkturpunkte bestehen folgende Zuordnungen:

Lunge	Immunsystem	Lu
Dickdarm	Lymphsystem	Di
Magen	Säure-Basen-System	Ma
Milz / Pankreas	Blut / vegetatives Nervensystem	MP
Herz	Psyche, Gefühlswelt	He
Dünndarm	Verdauungssystem	Dü
Blase	Sexualsystem	Bl
Nieren	Regulationssystem d. Wasserhaushalts, Entgiftung	Ni
Kreislauf	Blutdruck und Durchblutung	Ks
3-fach Erwärmer	Endokrines / hormonelles System	3E
Galle	Fettstoffwechsel und fettlösliche Entgiftung	Ga
Leber	Biochemie, intermediärer Stoffwechsel	Le

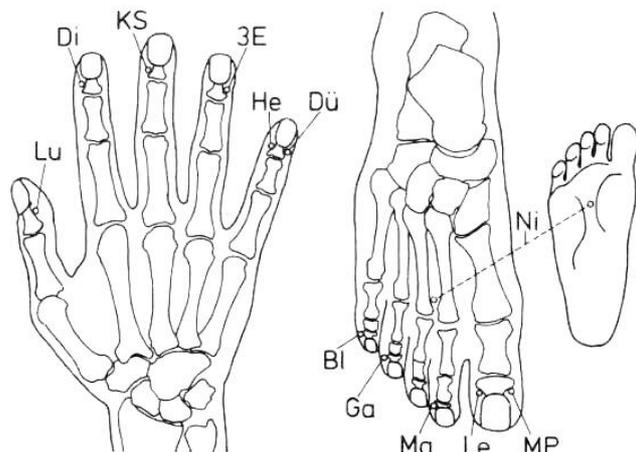
Was zeigen uns die Potentialmessungen an den Endpunkten der Meridiane?

Das Messverfahren ist denkbar einfach. Sie messen an den bekannten Endpunkten der Akupunkturmeridiane (diese befinden sich seitlich an den Fingern und Zehen) dazu müssen Sie nur nach der Anleitungsgrafik "Akupunkturpunkte" vorgehen. Befindet sich die Messspitze auf dem Akupunkturpunkt so erkennt man das an den hohen Potentialwerten. Neben den Akupunkturpunkten sind die Potentiale (Hauptpotentiale) geringer als direkt auf den Messpunkten. Nach und nach misst man alle 12 Punkte durch und notiert sich die Werte. Wenn Werte bestimmter Punkte zu gering sind bzw. zu hoch sind empfiehlt es sich die Messung des Punktes zu wiederholen. Bleibt der Wert des betreffenden Punktes weiter außerhalb (höher oder niedriger) der Idealwerte der anderen Punkte so empfiehlt es sich diesen Punkt entweder mittels Biofeedback direkt zu beeinflussen bzw. auf andere Weise positiv zu beeinflussen. Hierbei kann auch Akupressur, Akupunktur, Ernährungsumstellung, gezieltes Entspannungstraining u.a. hilfreich sein.

DAS BEDEUTET:

Leichter Energiemangel: Dies ist ein häufiger Befund ohne besondere Bedeutung. Es ist zu empfehlen, die Ernährung zu überprüfen, ob sie genügend Vitamine enthält.

Starker Energiemangel: Dies bedeutet eine Einschränkung der Funktion des Organs. Die Lebensweise ist zu überprüfen und zu verbessern (z. B. Ernährung, Stress). Die



Messungen sollten wiederholt werden in einem entspannten und ausgeruhten Zustand.

HINGEGEN BEDEUTET:

Geringer Energieüberschuss: Dies bedeutet eine derzeitige Verkrampfung. Eine Entspannung erscheint notwendig.

Starker Energieüberschuss: Dies bedeutet Verkrampfung und Energiestauung in diesem Organ. Eine Entspannung ist notwendig.

ANHANG 5:

PcE-TRAINING MIT DEM PcE-TRAINER SO STEIGERN SIE DURCH PcE-TRAINING IHRE HIRNAKTIVITÄT

AKTIVIEREN SIE IHR INNERES KRAFTWERK

Der Pc-Muskel liegt im unteren Bereich des Beckens. Er hat eine direkte Verbindung zum Gehirn. Spannt man diesen an, beginnt Energie durch den Rückenmarkskanal zu fließen und sich im Nervensystem auszubreiten. Durch mehrmaliges Wiederholen dieser Anspannung kann man eine immer stärker werdende Aufladung des Gehirns messen. Aus diesem revolutionären Ergebnis heraus entwickelten wir das PcE-Training. Es besteht im wesentlichen aus speziellen Körperhaltungen (Runenübungen) die den inneren Energiefluss harmonisieren und Stauungen abbauen und im richtigen Anspannen des Beckenbodenmuskels, der sich sozusagen als "Energiegenerator" herausgestellt hat. Mit dieser einfachen Übung lernen Sie, Ihr Energiesystem zu aktivieren und die Energie ins Gehirn zu bringen.

SO TRAINIEREN SIE RICHTIG:

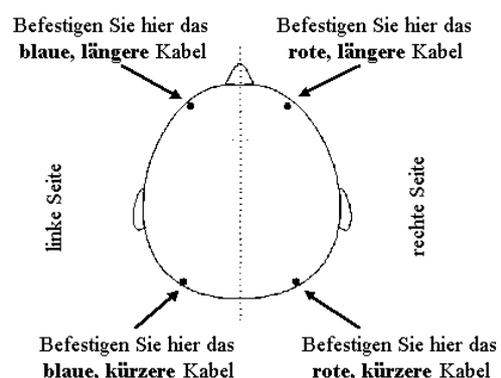
Setzen Sie sich hin, Legen Sie das Stirnband an, Verbinden Sie die Elektroden mit dem Stirnbandkabel mit dem PcE-Trainer. Geben Sie zwischen Kopfhaut und Elektroden etwas Elektrodengel, schalten Sie das Gerät ein.

Notieren Sie die Anfangswerte links und rechts

Also z.B.: Start: links -20 rechts 30

Spannen Sie nun den Pc-Muskel 3 Sekunden lang an. Das geschieht, indem Sie die Muskeln von Scheide und After zusammenziehen (Schließmuskel). Wenn Sie das richtig machen, entsteht dabei ein Gefühl als würde sich der ganze Beckenbodenbereich nach oben ziehen.

Atmen Sie dabei gleichzeitig langsam und ruhig ein. Wenn Ihnen das am Anfang zu lange dauert - da Ihr Pc-Muskel zu schwach ist - beginnen Sie mit einer oder zwei Sekunden langen Anspannung. Während Sie ausatmen, lösen Sie die Muskelspannung komplett.



LANGSAME PCE-ÜBUNG:

Machen Sie das so lange Sie können, anfangs 10 mal hintereinander. Nehmen Kraft und Ausdauer zu (ca. nach einer Woche), steigern Sie die Anhalteperiode, also das Anspannen des Muskels, so lange Sie brauchen, um In Gedanken von 1-10 zu zählen. Dann entspannen Sie so lange, wie Sie angespannt haben. Vergessen Sie nicht auf die Entspannungsphase und entspannen Sie dabei bewusst den Pc-Muskel. Das ist genauso wichtig wie das Anspannen.

Also: anspannen, von 1-10 zählen, dann genau so lange entspannen; wiederholen Sie diesen Vorgang immer wieder 5 Minuten lang.

Beobachten Sie die Werte und deren Veränderungen bei jedem Anspannen:

z.B: links -30 rechts 20 auf links -32 rechts 15

Ihr Trainingsziel ist, durch Anspannen des Pc-Muskels die Werte möglichst weit und möglichst schnell ins Minus zu bringen.

Notieren Sie die Werte nach Ende der langsamen Pce-Übung

Legen Sie eine Pause von 1 Minute ein.

SCHNELLE PCE-ÜBUNGEN:

Notieren Sie die Werte vor Beginn der schnellen Pce-Übung

Danach versuchen Sie, den Muskel schnell 10 mal hintereinander anzuspannen und zu entspannen. Zuerst können Sie vielleicht gar nicht sicher sagen, ob der Pc-Muskel gerade kontrahiert oder entspannt, doch mit etwas Übung wird das einfacher, und Ihr Körperbewusstsein erfasst auch die Tätigkeit des Pc-Muskels.

Beobachten Sie die Werte und deren Veränderungen bei jedem Anspannen:

z.B: links -45 rechts 0 auf links -46 rechts -1

Ihr Trainingsziel ist, durch Anspannen des Pc-Muskels die Werte möglichst weit und möglichst schnell ins Minus zu bringen.

Notieren Sie die Werte nach Ende der schnellen Pce-Übungen

z.B.: links -50 rechts - 10

Wenn die Werte nach dem Übungsprogramm mehr im Minusbereich sind als zu Beginn des Trainings, so bedeutet das, dass sie die Übungen richtig durchgeführt haben und die Energie im Kopf sich erhöht hat.

Sind die Werte anfangs ins Minus gegangen, danach aber wieder in Richtung Plus zurückgefallen, bedeutet das, dass sie zwar die Übungen richtig durchgeführt haben, der Pc-Muskel aber erst gekräftigt werden muss damit Sie mehr Energie zur Verfügung haben.

Haben sich die Werte generell in Richtung Plus bewegt, so bedeutet das, dass sie entweder den Pc-Muskel gar nicht anspannen konnten (weil er zu schwach ist oder Sie noch nicht genau gefunden haben wie Sie ihn richtig anspannen) oder so starke Muskelverspannungen im Rücken-, Nacken-, Schulterbereich vorhanden sind, dass die Energie dort festgehalten wird und nicht bis in das Gehirn kommt. In diesem Fall ist es ratsam die Runen-Übungen nach dem Pc-Muskelübungen anzuschließen um Muskelblockaden zu lockern und den Energiefluss zu verbessern.

Wiederholen Sie wieder den ersten Teil der Übung. 10 mal anspannen, von 1-10 zählen, und wirklich jedes mal dazwischen richtig entspannen. Übungsdauer 5 Minuten, danach 1 Minute Pause. Darauf folgen wieder 10 schnelle Kontraktionen. Jetzt noch ein letztes Mal den ganzen Durchgang! Lassen Sie sich nicht entmutigen falls Ihnen zu Beginn das beschriebene Programm nicht ganz gelingen sollte. Mit jedem Übungstag wird Ihre Ausdauer besser und der Muskel immer kräftiger.

Manche Frauen verspüren ein leichtes Ziehen im Beckenbereich, ähnlich wie es manchmal bei der Menstruation zu spüren ist. Das ist normal und bedeutet nur, dass der Pc-Muskel reagiert.

Nach einigem Üben sollten Sie sich darauf konzentrieren, ob sie ein Kribbeln oder ein leichtes Ziehen in der Wirbelsäule und vor allen Dingen im Stirnbereich zwischen den Augen verspüren. Das Gefühl könnte auch einem leichten elektrischen Schlag ähnlich sein. Wenn Sie während der Übung die Energie aufsteigen fühlen (bis in den Kopf) bedeutet dies, dass alle 7 Drüsenzentren (im indischen: Chakren) frei von Blockaden sind. Wenn Sie während der Übungen nichts fühlen, muss irgendwo eine Blockade vorhanden sein. Die Runen-Übungen 1-6 werden diese Blockaden in der nächsten Zeit abbauen.

Üben Sie mindestens 1 Woche lang 2x täglich 15 Minuten lang. Erhoffen Sie sich dabei noch keine Wunder, zumeist braucht der Pc-Muskel einige Zeit zur Straffung und Wiederherstellung.

Beim Üben vergessen Sie bitte nicht, die Anspannungen des Pc-Muskels ohne gleichzeitiges Anspannen von Gesäß -, Oberschenkel-, und Bauchmuskulatur durchzuführen. Nur der Beckenbodenmuskel darf angespannt werden. Nach einer Woche etwa, aber spätestens nach zwei bis drei Wochen, sollten Sie bei den Übungen schon so geschickt sein, dass pro Tag dreihundert Kontraktionen leicht möglich sind.

Da sich die Funktion des Pc-Muskels nur dann wirklich verbessert, wenn man häufig und absolut regelmäßig trainiert, sollte man zumindest zweimal täglich ca. 15 Minuten für dieses Training ansetzen.

Praktischerweise kann man die Pc-Muskelübungen immer und überall durchführen: Im Stehen, Gehen, Liegen oder Sitzen vor dem Fernseher. Im Restaurant, Zug Auto und vor allem während des Liebesakts. Niemand sieht, dass Sie ihren Pc-Muskel gerade kräftigen, denn das Spiel dieses Muskels passiert im Verborgenen. Wenn die Muskelanspannung für andere sichtbar wird, dann machen Sie etwas falsch. Verwechseln Sie das Anspannen des Pc-Muskels nicht mit dem Anspannen der Gesäßmuskeln oder mit dem Baucheinziehen.

Bedenken Sie, dass wie bei jedem Trainingsprogramm es auch beim Pc-Muskeltraining besser ist langsam zu beginnen und erst allmählich die Intensität zu steigern. Dadurch vermeiden Sie einen Muskelkater. Geschieht dies doch, so lassen Sie die Übungen für ein, zwei Tage ausfallen. Nach dieser Pause, in der sich der Muskel erholen kann, nehmen Sie die Übungen wieder auf. 300 Kontraktionen pro Tag, davon 100 auf einmal sind erstrebenswert. Ab nun genügt es, wenn Sie Kontraktionsübungen dann durchführen, wann immer Sie daran denken und wenn Sie ihre täglichen PcE-Übungen ausführen. Hilfreich ist, diese Grundübung immer bei einer bestimmten Tätigkeit durchzuführen, die nicht Ihre ständige Aufmerksamkeit erfordert (z.B. bei der Hausarbeit). Auch das Mitzählen ist dann nicht mehr notwendig. Regelmäßiges PcE-Training müsste nun Ihren Pc-Muskel in einem guten Zustand erhalten. Doch üben Sie immer wieder zwischendurch, es kann Ihrem Gesundheitszustand und Ihrem Sexualempfinden nur zugute kommen.



Der Tao-Meister Mantak Chia, Training mit dem PcE-Trainer

ANHANG 6

LENKEN DER ENERGIE MIT DEM 3ER KABEL STEIGERN UND SENKEN SIE DIE ENERGIE AN EINER BELIEBEN STELLE DES KÖRPERS

Mit dem ULP-3er Kabel ein Zusatzkabel für den PcE-Trainer können Sie an einer beliebigen Stelle Ihres Körper ein Steigern oder Senken der Energie durchführen. Dort wo Sie die Klebeelektroden platzieren, können Sie Energie steigern oder abziehen. Damit haben Sie die Möglichkeit Ihre Selbstheilungskräfte an bestimmten Körperteilen oder Organen gezielt willentlich zu steigern.

Damit Sie mit dem PcE-Trainer das Lenken der Energie durchführen können, verwenden Sie das 3er Kabel.

Wenn Sie einen Punkt auf der rechten Körperhälfte beeinflussen möchten, dann gehen Sie wie folgt vor:

Klipsen Sie nun das rot-markierte Ende des Messkabels auf eine Klebeelektrode und befestigen Sie diese and der Stelle an der Sie die Energie messen und verändern möchten

Klipsen Sie nun das blau-markierte Ende des Messkabels auf eine Klebeelektrode und befestigen Sie dieses auf der linken Körperhälfte in gleicher Position.

Wenn Sie einen Punkt auf der linken Körperhälfte beeinflussen möchten, dann gehen Sie wie folgt vor:

Klipsen Sie nun das blau-markierte Ende des Messkabels auf eine Klebeelektrode und befestigen Sie diese and der Stelle an der Sie die Energie messen und verändern möchten

Klipsen Sie nun das rot-markierte Ende des Messkabels auf eine Klebeelektrode und befestigen Sie dieses auf der linken Körperhälfte in gleicher Position.

Befestigen Sie das rotmarkierte Kabel immer auf der rechten Körperhälfte und das blaumarkierte Kabel auf der linken Körperhälfte. Die Elektroden sollten immer

symmetrisch zur Körpermitte sein (jeweils der gleiche Punkt auf der anderen Körperseite) damit Sie die Energie symmetrisch steigern oder senken können.

z.B.: Sie möchten die Werte der linken Wade beeinflussen, kleben Sie die Klebeelektrode mit dem blaumarkierten Kabel auf diese, und das rotmarkierte Kabel auf die rechte Wade.

z.B.: Sie möchten die Werte der Innenseite des rechten Unterarms beeinflussen, kleben Sie die Klebeelektrode mit dem rotmarkierten Kabel auf diesen, und das blaumarkierte Kabel auf die Innenseite des linken Unterarms.

Klipsen Sie zum Schluss das 3. Messkabel auf eine Klebeelektrode und befestigen Sie diese im Nacken.

Schalten Sie das Gerät an der Rückseite mit dem Ein/Aus- Schalter (Position I) ein. Lesen Sie die Werte an den Anzeigen ab.

INTERPRETIEREN DER WERTE:

Werte mit einem Minusvorzeichen zeigen Aktivität.

Je weiter der Wert im Minus, umso höher ist die Aktivität bzw. Energie an der gemessenen Stelle.

Nun können Sie mit dem Visualisieren beginnen. Möchten Sie die Selbstheilungskräfte an einem bestimmten Punkt ihres Körpers anregen, so steigern Sie die Werte im Minusbereich. Wenn Sie Ihren Energiehaushalt durch die Übungen mit dem PcE-Trainer regelmäßig verstärken, werden Sie in kurzer Zeit bemerken, dass Ihre Regenerierungskräfte zugenommen haben:

TRAININGSZIEL:

Versuchen Sie den Wert möglichst weit ins Minus zu bekommen, um die Energie in der betroffenen Region zu steigern.

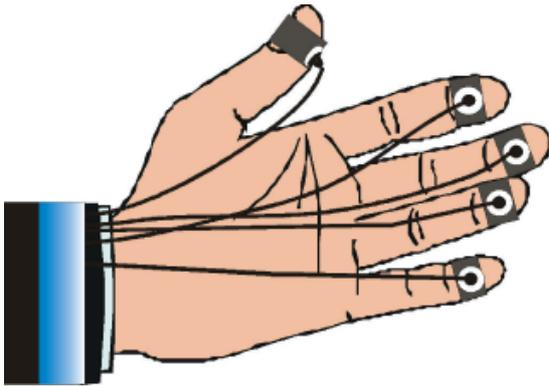
Sie werden merken, dass sich das Energieniveau der beiden Körperseiten angleicht. Das bedeutet, dass die Lebensenergie unblockiert in die gemessene Stelle fließen kann und dadurch die Regenerationsfähigkeit zunimmt.

DAS HANDENERGIETRAINING

lenken Sie die Energie in Ihren Händen

Durch die Handenergieübung lernt man auf einfache Art, die innere Energie an jede Stelle des Körpers (bzw. Organ) zu fokussieren. Wenn man erst einmal in der Lage ist, die innere Energie willentlich in die Hände zu lenken, dann ist man auch in der Lage die Energie an jede beliebige Stelle des Körpers zu senden. Wenn Sie bestimmte Teile des Körpers (z.B. innere Organe) beeinflussen wollen, bzw. ihre Visualisationstechnik unter Biofeedbackkontrolle verbessern wollen, so ist das Handenergietraining der schnellste Weg dazu.

Durch diese Technik können sie auch die energetische Kraft und Ausstrahlung Ihrer Hände erhöhen und die direkte Energieübertragung erlernen. Man kann unter Messkontrolle lernen die Energieaktivierung und Energieübertragung bewusst zu kontrollieren. Die Messung mit dem PcE-Trainer bringt dem Übenden Gewissheit über das derzeitige Ausmaß seiner Fähigkeiten. Dieses Training ist ganz besonders interessant für Personen die Energieübertragungstechniken wie Reiki, Tao-Yoga u.ä. anwenden.



Damit Sie mit dem PcE-Trainer das Handenergietraining durchführen können, verwenden Sie das ULP-Handkabel. Klipsen Sie die 10 Enden des Messkabels an die Fingerelektroden mit dem Klettverschluss an. Legen sie danach um jeden Finger ein Klettband mit Fingerelektrode. Achten Sie dabei darauf, dass die glatte silberne Oberfläche direkt an der jeweiligen Fingerkuppe aufliegt. Das rot-markierte Kabel soll an der rechten

Hand angebracht werden, die Elektroden des blau-markierten Kabels werden an der linken Hand angeschlossen. Das einzelne Kabel wird im Nacken mit einer Klebelektrode befestigt.

Schalten Sie das Gerät an der Rückseite mit dem Ein/Aus- Schalter (Position I) ein. Lesen Sie die Werte an den Anzeigen ab.

INTERPRETIEREN DER WERTE:

Werte mit einem Minusvorzeichen zeigen Aktivität.

Je höher der Wert im Minus, umso höher ist die Aktivität bzw. Energie in den Händen.

Werte ohne Vorzeichen sind Pluswerte (Fehlen von Energie).

Je höher der Wert im Plus, umso geringer ist die Aktivität bzw. Energie in den Händen.

Durch das Training der Handenergie wird unter anderem eine willentliche Veränderung des Energieniveaus in der Peripherie des Körpers erreicht. Mehr Energie in den Händen bedeutet bessere Durchblutung, Entspannung der Gefäße, ruhiger Puls und allgemeines Wohlbefinden.

Bei diesem Entspannungstraining kommt es zu einer gezielten Deaktivierung von Stresssymptomen und einer Entspannung der Blutgefäße sowie eine allgemeine Verbesserung der Durchblutung im Körper wenn Sie die Minuswerte erhöhen.

Verändern Sie die Werte wie beim Biofeedbacktraining durch Visualisieren.

Denken Sie an etwas Bestimmtes und beobachten Sie wie sich die Werte verändern. Experimentieren Sie. Versuchen Sie also die Werte so weit wie möglich ins Minus zu bringen. (je weiter desto besser)

LEXIKON

-A-

Ableitung: Abgreifen bioelektrischer, als Biosignal nutzbarer Potentiale, mittels Elektroden zum Nachweis von Potentialdifferenzen an Gewebe und Organen, z.B. Elektroenzephalogramm, Elektrokardiogramm oder Elektromyogramm. Entsprechend der gewählten Elektrodenplatzierung unterscheidet man zwischen bipolarer und monopolarer Messung. I.w. Sinne auch das Registrieren anderer physikalischer Biosignale (z.B. Temperaturveränderungen) mittels spezieller Messfühler.

AC (alternating current): s. Wechselstrom- Möglichkeit der Hautwiderstandsmessung über AC.

Aktionspotential: Der Signalfortleitung dienende, kurzzeitige Umkehr oder Änderung des Membranpotentials am Axon der Nerven- bzw. Muskelzelle. Wird z.B. mit EMG gemessen.

Aktivierung: Eine Funktion oder einen Mechanismus in Tätigkeit setzen bzw. bereits vorhandene Aktivität steigern.

Aktivität: Allgemeine Bezeichnung für jegliche Art von hauptsächlich durch innere Bedingungen ausgelöste Tätigkeit des Organismus, und zwar sowohl der einzelnen Elemente wie Zellen, Gewebe oder Organe als auch des Gesamtorganismus. Der Begriff wird manchmal als Gegenstück zum Begriff Reaktion, der eine, durch äußere Bedingungen ausgelöste Tätigkeit umfasst, verwendet, und zwar sowohl für physiologische als auch für psychologische Sachverhalte.

Akupunktur: Alte Heilmethode der chinesischen Medizin. Einstechen von Nadeln in die Haut bestimmter Körperpunkte, an denen die erkrankten Organe, Zonen mit erhöhter Schmerzempfindlichkeit haben.

Alpha-Wellen: Relativ große, rhythmische Gehirnwellen mit einer Frequenz von 8 bis 12 Hz, die im EEG auftreten. Sie werden mit Entspannung in Zusammenhang gebracht.

Amplitude: Scheitelwert, d.h. jeweils größter Wert einer periodisch veränderlichen Größe. Ist auch ein Maß für die Stärke eines elektrischen Signals, wobei dann das Volt die Maßeinheit darstellt.

Anästhesie: Unempfindlichkeit, Empfindungslähmung, auch Bezeichnung für Narkose. Auch durch Hypnose und Biofeedbacktraining möglich.

Antidepressiva: Medikamente, die seelische Schwermut und Depressionen lindern. (Verwendung zeigt sich durch bioelektrische Messwerte.)

Antikörper: Eiweißstoffe der Körperzellen, die das Eindringen artfremder Stoffe in die Blutbahnen abwehren. Wird das Immunsystem mit Antigenen konfrontiert, bildet es häufig Antikörper. Die meisten dieser Zucker-Eiweiß-Moleküle (Glykoproteine) sind Y-förmig und streifen wie Spürhunde durch Blut und Lymphe: Jeder dieser Antikörper kann mit seinen beiden Armen zwei Antigen-Moleküle gleichzeitig festhalten und auf

diese Weise Krankheitserreger zusammenklumpen. Antikörper können sich an, in den Körper eingedrungene Fremdstoffe heften, sie dadurch "opsonisieren", (griech. opsonen = schmackhaft machen) und Fresszellen sowie Komplement aktivieren. Ein stechnadelkopfgroßer Tropfen Blut enthält Milliarden von Antikörpern. Bei einer Infektion steigt diese Zahl noch an: Plasmazellen produzieren dann spezifische Antikörper gegen den jeweiligen Erreger. Jede dieser Zellen stellt einen bestimmten Antikörper-Typ her. Durch spontane genetische Veränderungen in den B-Zellen, den Vorläufern der Plasmazellen, können wahrscheinlich über 100 Millionen verschiedener Antikörper-Typen entstehen. Antikörper kommen nur in Wirbeltieren vor. Sie bilden im Blut eine Gruppe von Glykoproteinen, die Immunglobulin (Ig) genannt wird. Nach Struktur und Funktion lassen sich davon fünf Klassen unterscheiden:

ATP: Abk. für: Adenosintriphosphat, chemische Verbindung, die wahrscheinlich in allen Lebewesen vorkommt. ATP dient in Zellen zum Energietransport und zur Übertragung von Phosphat und ist somit für den Stoffwechsel von großer Bedeutung.

Aufmerksamkeit: Allgemeine und vielseitig verwendete Bezeichnung für die wahrnehmungsmäßige Selektion eines bestimmten Reizes oder Reizmusters, die Bestandteil einer komplexen Reizsituation sind. Dabei passen sich die Sinnesorgane und/oder Zentralnervensystem auf eine für die betreffenden Reize optimale Weise an, so dass die Nervenregungen optimal werden.

Autogenes Training (AT): Von J.H. Schultz entwickelte Methode, durch eine Art autosuggestiver Entspannung bestimmte Körperfunktionen zu beeinflussen und so z.B. Spannungszustände, Schmerz oder Schlaflosigkeit zu überwinden.

Autonomes Nervensystem s. vegetatives Nervensystem.

Autosuggestion: Form der Suggestion, die ein Individuum ohne äußere Einwirkungen bei sich selbst vornimmt und wodurch es sein eigenes Verhalten und Erleben beeinflusst. Autosuggestion kann sich auch auf den körperlichen Bereich auswirken und wird deshalb bei Entspannungstechniken angewendet.

-B-

B-Zellen: Entstehen, außer beim Ungeborenen, im Knochenmark, reifen in lymphatischen Organen und gelangen von dort in Blut und Lymphe. Gemeinsam mit den T-Zellen sind sie Hauptakteure der spezifischen Immunantwort: Sie produzieren Antikörper. Auf der Oberfläche trägt jede B-Zelle Antikörper eines bestimmten Typs, mit dem sie selektiv einen Ankerplatz auf einem Antigen erkennen kann. Gleichzeitig wird das Antigen auch von antigenpräsentierenden Zellen und T-Zellen entdeckt, die daraufhin Botensubstanzen aussenden. Die jeweils betroffenen B-Zellen empfangen diese chemische Botschaft, vermehren sich und werden zu Plasmazellen. Diese können bis zu 2000 identische Antikörper pro Sekunde herstellen. Gleichzeitig entstehen B- Gedächtniszellen, die das erkannte Antigen in Erinnerung behalten.

Bereitschaftspotential: Ein langsames, ansteigendes negatives Potential im EEG, das Bewegungen oder anderen Antwortreaktionen vorangeht (bis zu 1,5 Sek.) und sie begleitet. (GRAY Walter: Bereitschaftswelle)

Beta-Wellen: Rhythmische Gehirnwellen im EEG, die eine Frequenz von ungefähr 14 bis 30 Hz aufweisen und meist im wachen, aufmerksamen Zustand auftreten.

Bindegewebe: Füll- und Stützgewebe des Körpers.

Biofeedback: Rückmeldung von nicht direkt wahrnehmbaren physiologischen Prozessen wie z.B. Herzfrequenz, Blutdruck, elektrische Muskel- oder Hirnaktivität durch ein wahrnehmbares Signal. Man benötigt dazu einen Biorezeptor, der die betreffende Organfunktion, erfassen und als elektrische Potentiale darstellen kann. Diese Potentiale werden verstärkt und in direkt wahrnehmbare visuelle oder akustische Signale umgeformt. Mit solchen exterozeptiven Feedbackschleifen kann der Organismus lernen, auch sog. unwillkürliche oder autonome Körperfunktionen ähnlich wie willkürliche Körperbewegungen zu kontrollieren, d.h. autonome Reaktionen werden operant konditioniert.

Biokybernetik: die Steuerung und Kontrolle von biologischen Werten, siehe dazu auch Kybernetik.

Biologie: Lehre vom Leben

biologisch: Lebewesen betreffend.

Biopotential: Elektrischer Potentialunterschied zwischen zwei an einem Organismus angebrachten Messstellen. Entsteht durch die Aktivität biologischer Systeme, z.B. durch Muskelkontraktion oder Gehirnaktivität.

Blindversuch: Versuchsanordnung, bei der entweder der Versuchsleiter bzw. die Versuchsperson oder auch beide (Doppelblindversuch) die entscheidenden Bedingungen der Versuchsdurchführung nicht kennen. Der Doppelblindversuch wird speziell auch zum Testen der Wirksamkeit von Pharmaka eingesetzt. Dabei wissen weder der Versuchsleiter noch die Versuchspersonen, wer die zu testende Substanz und wer das Kontrollpräparat (Placebo) erhält. In der psychologischen Diagnostik wird der Blindversuch als Kontrollverfahren verwendet, wobei der beurteilende Psychologe nur die Testdaten und/oder die Verhaltensprotokolle sieht, nicht aber den Patienten selbst.

Blutdruck: Der in den Gefäßen des Körper- und Lungenkreislaufs herrschende Druck. I.e. Sinne der auf Herzhöhe gemessene arterielle Blutdruck im Körperkreislauf; der Höchstwert (während der Herzkammerkontraktion) wird als systolischer und der Tiefstwert als diastolischer Blutdruck bezeichnet.

-C-

Chakra: Indisch (oder Cakra) wörtlich "Rad" oder "Kreis". Ausdruck für die Energiezentren die sich entlang der Wirbelsäule im feinstofflichen Körper befinden. Es gibt 7 Hauptchakren, die mit den Drüsen korrespondieren. Sind die Chakren durchgängig so drehen sie sich und die Energie fließt ungehindert. Sind alle Chakren richtig aktiv so soll es zu einer spirituellen Bewusstseinsweiterung kommen. Doch immer muss zuerst die Kundalini Energie ungehindert fließen um die Chakren in Bewegung zu setzen.

Charisma: Gabe und Eigenschaft, die wir in uns tragen; persönliche Ausstrahlung. Nach unseren Messungen entwickelt sich Charisma aus der überaktiven rechten Gehirnhälfte bei Personen die gleichzeitig stark extravertiert sind.

Chromosomen: Faden- oder schleifenförmige Bestandteile der Zellkerne, auf denen

die Erbanlagen angeordnet sind.

chronisch: Sich langsam entwickelnd, langsam verlaufend.

Cortex: Hirnrinde; Struktur aus Nervenzellen auf der Oberfläche beider Gehirnhälften.

-D-

DC: s. Gleichstrom

Delta-Wellen: Rhythmische Gehirnwellen mit großer Amplitude und einer Frequenz von 1 bis 4 Hz, die während dem Tiefschlaf im EEG auftreten.

Dendrit: Kurze Fortsätze an der Nervenzelle, die normalerweise über die Synapsen aufgenommenen Erregungen zum Zellkörper leiten.

Depression: Verstimmung, Niedergeschlagenheit, traurige Verfassung.

depressiv: Mit Verstimmungen verbunden.

Diagnose: Erkennung von Krankheiten, eines Krankheitsbildes.

Diagnostik: Lehre von der Erkennung der Krankheiten.

Drüsen: Sekretionsorgane. Die kleinen Drüsen sind einzellig. Die großen Drüsen haben einen komplizierten Aufbau, wie etwa die Bauchspeicheldrüse. Die Drüsen mit äußerer Sekretion haben Ausführungsgänge, dazu gehören die Speichel-Drüsen, Schweiß-Drüsen, Magen-Drüsen und Darm-Drüsen. Bei innerer Sekretion werden die Ausscheidungen der Drüsen unmittelbar ins Blut aufgenommen.

-E-

Echtzeitverarbeitung: Funktionsweise eines Computers, der die eintreffenden Daten gleichzeitig mit dem zu kontrollierenden Experiment verarbeitet.

Ekstase: Verzückung, seelischer Erregungszustand.

Elektrode: Elektrisch leitende Kontaktfläche, die der direkten oder indirekten Zuführung elektrischer Potentiale oder der Ableitung elektrischer Biopotentiale aus dem Körper dient.

Elektrodenpaste, -gel: Elektrisch leitfähige Paste zur Herstellung eines guten elektrischen Dauerkontaktes zwischen Hautoberfläche und Elektrodenfläche.

Elektroenzephalogramm, EEG: Aufzeichnung der durch die Gehirnaktivität erzeugten bioelektrischen Potentialschwankungen, die sich mit Elektroden ableiten lassen, die man auf die Kopfhaut klebt.

Elektrokardiogramm, EKG oder ECG (electrocardiogram): Aufgezeichneter zeitlicher Verlauf der bioelektrischen Potentiale bzw. Potentialdifferenzen, die bei der Erregungsausbreitung und Erregungsrückbildung in der Herzmuskulatur entstehen.

Elektromyogramm (EMG): Aufzeichnung der Zeitspannungskurve der durch die

Muskelaktivität erzeugten elektrischen Potentiale; die Messung wird mit Hautoberflächenelektroden (Oberflächen-EMG) oder mit Nadelelektroden vorgenommen, die man in den Muskel einführt.

Elektromyographie: EMG-Methode, die Aktionsströme von Muskeln aufzuzeichnen. Die von der Haut abgeleiteten Ströme werden elektrisch verstärkt und sichtbar gemacht.

Emotionalität: Gefühlsmäßige Wertung, Gesamtheit der gefühlsmäßigen Zustimmung oder Ablehnung.

Entspannungstechniken: Techniken, die dazu verhelfen, durch psychische Belastung erzeugte Spannungs- und Erregungszustände abzubauen, wie z.B. Autogenes Training, Progressive Entspannung, Atemübungen, gezieltes Organtraining mit Biofeedback, Yoga oder Meditationsübungen. Diese Verfahren gehen von der Tatsache aus, dass psychische Vorgänge eng mit körperlichen verknüpft sind.

Epilepsie: Fallsucht. Erbliche oder als Folge von Verletzungen und Geschwüren auftretende Gehirnerkrankung. Krampfanfälle mit Zuckungen des ganzen Körpers, röchelnder Atmung, Schaum vor dem Mund, Bewusstlosigkeit, unkontrolliertem Wasserlassen. Der Anfall setzt meistens so unverhofft ein, dass es zu Verletzungen beim Hinfallen kommt. Nach zwei bis vier Minuten fällt der Kranke in Schlaf. Neben den großen Anfällen kommen auch Dämmerzustände vor. Die Ursachen sind bis heute noch nicht völlig erforscht, man vermutet als Ausgang Stoffwechselstörungen im Gehirn.

Evoziertes Potential: Durch Reizung eines Sinnesorgans oder seiner efferenten Nerven auslösbare Potentialveränderungen im Gehirn, die in der Regel als Summenpotentiale mit auf der Kopfhaut befestigten EEG-Elektroden abgeleitet werden.

-F-

Feedback: Aus der Nachrichtentechnik bzw. der Kybernetik stammende Bezeichnung, welche heute für jegliche Art von Rückmeldungssystemen verwendet wird, die auf mehr oder weniger automatische Weise den Vollzug, die Wirksamkeit oder den Grad der Angemessenheit einer bestimmten Tätigkeit oder Handlung anzeigen (Syn.: Reafferenz, Rückkoppelung, Rückmeldung, Rückwirkung).

-G-

Galvanische Hautreaktion GHR, HGR (Hautgalvanischer Reflex) oder GSR (galvanic skin response): Veralteter Begriff für die elektrodermale Aktivität.

Generatorpotential: Der Zustand eines Rezeptors, nachdem er erregt und teilweise depolarisiert worden ist. Wenn die Depolarisation fortgeführt wird bis zur Erregungsschwelle, produziert das Generatorpotential einen Nervenimpuls.

Gewebe: Zellverbände aus gleichartigen Zellen, die zusammengefügt die Organe der Lebewesen bilden. Bei Menschen und Tieren unterscheidet man Epithel-Gewebe. Muskel-Gewebe, Stütz- oder Bindegewebe, Nerven-Gewebe, Blut.

Glatte Muskulatur: Aus spindelförmigen Muskelzellen bestehendes Gewebe, das die

Wände der Eingeweide und Blutgefäße auskleidet. Wird durch das vegetative Nervensystem innerviert.

Gleichspannungspotential: das G. zwischen verschiedenen Hirnbereichen zeigt die Aktivität der darunter liegenden Gehirnzellen an.

Gleichstrom (DC): Nur in einer Richtung fließender elektrischer Strom.

-H-

Halluzination: Krankhafte Form der Sinnestäuschung, die ohne äußere Reize entsteht. Die Vorstellungen weichen oft gänzlich von allen realen Möglichkeiten ab.

Hatha-Yoga: Indische Methode zur Entwicklung psychosomatischer Kräfte, vor allem durch Kontrolle des Körpers seiner Kräfte und seiner Funktionen. Reine Körperübungen die an eine ausgeklügelte Gymnastik erinnern, aber weit darüber hinaus gehen.

Hautpotential: Elektrische Potentialdifferenz zwischen einer Oberflächenelektrode, die auf einer mit zahlreichen Schweißdrüsen versehenen Hautpartie angebracht ist, und einer Referenzelektrode. Das Hautpotential besteht aus einer als Hautpotentialniveau (skin potential levels, SPL) bezeichneten tonischen und einer als Hautpotentialreaktion (skin potential reaction, SPR) bezeichneten phasischen Komponente.

Hautwiderstand: Elektrischer Widerstand der Haut, bestehend aus einer als Hautwiderstandsniveau (skin resistance level, SRL) bezeichneten tonischen und einer als Hautwiderstandsreaktion (skin resistance reaction, SRR) bezeichneten phasischen Komponente.

High-Technology: Hochstehende moderne Techniken der letzten Jahre.

Hormone: Wirkstoffe, die von den Drüsen mit innerer Sekretion in die Blutbahn abgesondert werden und in bestimmter Weise die Stoffwechselforgänge im Körper steuern. Einige Hormone sind lebenswichtig, zum Beispiel das Insulin der Bauchspeicheldrüse. Andere sind für die Funktion des Organismus unentbehrlich, so die Keimdrüsen- und Schilddrüsenhormone. Ein Ausfall oder die Überproduktion eines Hormons rufen immer schwerere Störungen hervor, zum Beispiel Zuckerkrankheit bei Insulinmangel.

Hypnose: Künstlich herbeigeführter Zustand der Bewusstseinsbeeinträchtigung einer Person.

Hypnotika: Schlafmittel.

Hypophyse: Hirnanhangdrüse, wichtiges Organ der inneren Sekretion. Ein etwa bohnen großer Körper, der mittels eines Stiels an der Gehirnbasis befestigt ist. Die Hypophyse ist das übergeordnete, hormonelle Steuerzentrum des Körpers.

Hypothalamus: Teil des Zwischenhirns, der wichtige Vorgänge im Körper steuert, unter anderem die Wärmeregulation Wach- und Schlafvorgänge, Blutdruck und Atmungsablauf, Stoffwechsel und Schweißsekretion.

-I-

IC (integrated circuit): Integrierte Schaltung, moderner elektronischer Bauteil (in Biofeedbackgeräten)

immun: Unempfänglich, zum Beispiel gegen Ansteckung.

Immunantwort: Bei der spezifischen Immunantwort ziehen Antikörper und Abwehrzellen gegen einen spezifischen Erreger in den Abwehrkampf. Beim ersten Aufeinandertreffen -der primären Immunantwort- reagiert die Körperabwehr noch langsam. Schneller, konzentrierter und heftiger ist die sekundäre Antwort: Gedächtniszellen beschleunigen die Mobilisierung des Immunsystems und erhöhen die Schlagkraft. Neben dieser selektiven und anpassungsfähigen Reaktion spielt die nicht-spezifische Immunantwort eine wichtige Rolle bei der Verteidigung: Fresszellen und Komplement unterscheiden nicht, was sie vernichten.

Immunglobulin (Ig):

a) IgG: ist das Haupt-Immunglobulin im Blut. Ihm gehören drei Viertel aller Antikörper an. IgG sorgt für langandauernde Immunität nach einer Infektion oder Impfung. Nur Antikörper der Klasse G treten aus dem mütterlichen Blut von der Plazenta in den Kreislauf eines ungeborenen Kindes über und schützen es nach der Geburt vor Infektionen, bis das Neugeborene nach zehn bis zwölf Wochen selbst IgG produziert.

b) IgA: kommt am zweithäufigsten vor (15 bis 20 Prozent der gesamten Ig-Menge): In Körperflüssigkeiten wie Tränen, Schweiß und Speichel, im Schleimhautsekret der Atem-Verdauungs- und Geschlechtsorgane verhindert IgA, dass Krankheitserreger in den Körper gelangen.

c) IgM: (Mengenanteil 10 Prozent) ist der größte Antikörper: Das Molekül besteht aus fünf sternförmig verbundenen "Ypsilons" und kann daher besonders wirksam Antigene binden, Bakterien "verkleben" und Komplement aktivieren. Bei einer Infektion werden zuerst IgM-Antikörper gebildet.

d) IgD: machen weniger als ein Prozent der freien Antikörper-Moleküle im Blut aus. Hauptsächlich sitzen sie auf der Oberfläche von B-Zellen und könnten eine Rolle bei deren Entwicklung spielen. Ihre genaue Funktion ist aber unbekannt.

e) IgE-Antikörper besetzen die Oberfläche basophiler Granulozyten (im Blut) und der Mastzellen (in Schleimhäuten). Als freie Moleküle treten sie im Blut äußerst selten auf. Die IgE-Menge ist fast immer erhöht bei Wurm-Infektionen und Soforttyp-Allergien.

Immunisieren: Durch Impfung unempfänglich machen.

Immunität: Unempfindlichkeit gegenüber Infektionen, man unterscheidet Seuchenfestigkeit und Giffestigkeit.

Immunologie: Lehre von der Immunität und den Abwehrreaktionen des Körpers.

Immunregulation: Zur Dämpfung einer Immunantwort kommt es, wenn in der "Nettobilanz" aus fördernden und hemmenden Regulationsmechanismen die unterdrückenden Wirkungen überwiegen. Wie und welche Mechanismen zusammenwirken, ist noch weitgehend unbekannt. Die Netzwerk-Theorie des Dänen Niels Jerne erklärt die Dämpfung des Immunsystems über die Hemmung von Antikörpern durch "Anti-Antikörper" in einem "Anti-idiotypischen Netzwerk". Auch das

Gehirn ist bei der Immunregulation beteiligt: Fast alle der bis jetzt geprüften Hormone wirken auf das Immunsystem.

Impotenz: Unfähigkeit des Mannes zum normalen Beischlaf, meistens wegen mangelnder Erektion; im weiteren Sinne auch Zeugungsunfähigkeit.

-J-

Joga: (Yoga) Jahrtausende altes indisches Selbsterfahrungssystem mit philosophischen Hintergrund, es beinhaltet : Meditationssysteme der verschiedenen Richtungen, ausgereifte Körperübungen und philosophischer Schulung.

-K-

Kleinhirn: Ist eine der entwicklungsgeschichtlich ältesten Strukturen des Nervensystems von Wirbeltieren (auch Menschen). Ins Kleinhirn laufen alle Arten von sensorischen Informationen ein, z.B. über die Kontraktion der Muskeln.

Kundalini (Energie): Die kosmische weibliche Energie die in Muladhara-Chakra (tiefste Energiezentren) im Steißbeinbereich ruht. Sie zu erwecken ist das erklärte Hauptziel der meisten Yogis. Die verschiedensten Techniken zur Erweckung der Kundalini -auch Lebensenergie oder Sexualenergie genannt- werden als Kundalini-Yoga bezeichnet.

Kybernetik: Name der von Norbert WIENER begründeten Wissenschaft Kybernetik, einer modernen Wissenschaft die sich mit der Steuerung, Kontrolle und Kommunikation in Organismen und Maschinen befasst. Biokybernetik, die Steuerung und Kontrolle von biologischen Werten.

Psycho-Neuro-Kybernetik, neue (von IPN Labor Wien entwickelte) Methode zur Steuerung und Kontrolle von geistigen Zuständen, bewusstmachen von unbewusst, im Urbewusstsein ablaufenden Prozessen mittels Biofeedbacktraining.

-L-

Limbisches System: Teile der alten, primitiven Strukturen des Gehirns, die Grundbedürfnisse und -funktionen, wie Hunger, Sexualverlangen, autonome Funktionen, Emotionen usw. steuern.

Lymphozyten: Immunzellen, die zu den weißen Blutkörperchen gehören und sich aus den Stammzellen des Knochenmarks entwickeln. B- und T-Zellen sind Lymphozyten.

-M-

Management: Steuern eines Unternehmens auf ein Ziel hin

Mantra: Ein Wort mit einer speziellen oder spirituellen Bedeutung, auf das die Aufmerksamkeit während einer Meditation fokussiert wird. Wie Schlüssel-, Schalt- oder Auslösewort.

Membranpotential: Potentialunterschied an der Zellmembran als Folge einer ungleichen Ionenverteilung. Bildet im unerregten Zustand das Ruhepotential, im erregten Zustand das Aktionspotential.

-N-

Nebennierenmark: Teil der Nebenniere, die Adrenalin ausscheidet.

Nerven: Aus Nervenfasern bestehende Leitungsbahnen, in denen die vom Zentralnervensystem ausgehenden Erregungen weitergeleitet werden.

Nervensystem: Gesamtheit des reizaufnehmenden und -verarbeitenden Nervengewebes, das die Lebensfunktionen steuert und koordiniert.

Nervenzentren: Die im Gehirn und Rückenmark liegenden Ausgangspunkte der verschiedenen Nervengebiete.

-O-

Online: Direkt verbunden, gleichzeitig,

-P-

Parasympathisches Nervensystem: Kraniosakraler Teil des autonomen Nervensystems; bewirkt gewöhnlich die Gegeneffekte zum sympathischen Nervensystem.

Peripheres Nervensystem: Sämtliche Nervenstrukturen, die sich außerhalb des Gehirns und des Rückenmarks befinden.

Placebo-Therapie: Eingabe eines "Scheinmedikaments", das einem bestimmten Arzneimittel nachgeformt ist. Es enthält keinerlei pharmazeutische Wirkstoffe und soll lediglich zeigen, ob ein Patient suggestiv beeinflussbar ist und auch auf Scheinmedikamente eine Reaktion zeigt.

Progressive Entspannung: Von E.Jacobson entwickeltes Entspannungstraining. Die betreffende Person lernt dabei, zunächst die am einfachsten zu kontrollierenden Muskeln zu entspannen, dann einzelne Muskelgruppen, bis sie schließlich dazu gelangt, den ganzen Körper zu entspannen.

Psyche: Seele, Geist.

Psychisch: Seelisch, geistig.

Psychogenes Feld oder psychogenes Hirnfeld: Ein mess- und darstellbares, individuelles Energiefeld, das von der Verhaltens- und Denkstruktur des Einzelnen abhängig ist. Im Institut für Biokybernetik und Feedbackforschung von G.H. Eggetsberger (1983) entdeckt und definiert.

Psychogenes Ganzfeld: Ein mess- und darstellbares, individuelles Energiefeld, das von der Verhaltens- und Denkstruktur des Einzelnen abhängig ist, das sich aus dem Hirn- und Körperfeld des Menschen zusammensetzt. Im Institut für Biokybernetik und Feedbackforschung von G.H. Eggetsberger (1983) entdeckt und definiert.

Psycho-Neuro-Kybernetik: Eine neue (von IPN- Wien entwickelte) Methode zur Steuerung und Kontrolle von geistigen Zuständen, Bewusstmachen von unbewussten im Urbewusstsein ablaufenden Prozessen mittels Biofeedbacktraining. Siehe dazu auch Kybernetik.

Psychologie: Lehre vom menschlichen Verhalten.

Psychopharmaka: Sammelbezeichnung für Arzneimittel, die anregend oder dämpfend auf die Psyche wirken.

-Q-

-R-

Regeneration: Wiederherstellung, Heilung, z.B. Ergänzung zerstörter Gewebe.

Rehabilitation: Wiedereingliederung Behinderter in ihre Umgebung und in den Arbeitsprozess.

Rezeptor:

- 1) Spezialisierte Zellen oder Zellbestandteile, die mit Sinnesnerven verbunden sind und durch jeweils entsprechende Reizqualitäten erregt werden. Allgemein werden 4 Klassen unterschieden, nämlich Licht-, Mechano-, Chemo- und Thermorezeptoren.
- 2) Zellorganellen im Nervensystem, die auf Neurotransmitter ansprechen und der Erregungsübertragung dienen.
- 3) Molekül auf der Oberfläche von Zellen, mit dessen Hilfe unter anderem Antigene erkannt werden. Die bekanntesten Rezeptoren der Immunzellen sind: Antikörper, T-Zell-Rezeptoren und MHC-Rezeptoren.

Ruhepotential: Bioelektrische Potentialdifferenz zwischen Innen- und Außenseite erregbarer biologischer Membranen im unerregten Zustand.

Runen: Werden in erster Linie als uralte Schriftzeichen, Buchstaben verstanden. Im Wohnraum der germanischen Völker sind Runen etwa ab Chr. Geburt oder etwas davor belegt. Die Runen wurden scheinbar in erster Linie zu magischen Zwecken und erst sekundär für schriftliche Mitteilungen im üblichen Sinne verwendet. Jede Rune trug bei den Germanen einen eigenen Namen, durch den Sie einen konkreten Gegenstand vertrat. In Island wurden die Runen noch im 17.Jhdt. zu magischen Zwecken verwendet. Die Hexenverfolgung machte erst diese Art der Magie und Schriftzauber ein Ende. Neueste Forschungen zeigen, dass die Runenzeichen in einer Urform aber schon in der Steinzeit bekannt waren. Sie waren eine Art Urschrift die auf Holzstäben, auf Knochen und auf Runensteinen eingeritzt oder gemalt wurde. Die ursprüngliche Herkunft der Runen aus dem Mittelmeergebiet, wird heute allgemein von der Wissenschaft anerkannt. Immer waren dem Einzelnen, Runen auf energetische Körperstellungen und Handstellungen zugeordnet. Drei dieser Körperstellungen finden sich in den PcE-Übungen wieder. Sie galten in der menschlichen Frühgeschichte als besonders starke Energiestellungen.

-S-

Schilddrüse: 20 bis 60 g schwere, aus Bläschen bestehende Drüse mit innerer Sekretion. Sie hat zwei Seitenlappen und ein schmales Mittelstück und liegt dem Kehlkopf und dem oberen Luftröhrenknorpel an. Sie produziert ein jodhaltiges Hormon, das in den Bläschen gespeichert wird. Es steigert den Stoffwechsel, regt im Kindesalter das Wachstum an und fördert die Muskel- und Nerventätigkeit. Schilddrüsenerkrankungen hängen meistens mit Gewebevermehrungen zusammen, die zu einer Überfunktion der Drüse führen, in schweren Fällen zur Basedowschen

Krankheit.

Schilddrüsenüberfunktion: Vermehrung des Drüsengewebes mit weichem Kropf, Unrast, Schlafstörungen, Glanзаugen, Menstruationsstörungen, Abmagerung.

Schilddrüsenunterfunktion: Unterentwicklung des Drüsengewebes mit Jodmangel; die geistige Aktivität kann herabgesetzt sein, häufig bei angeborener Form.

SEZ : Stirn-Energie-Zentrum, möglicher Punkt die innere Energie zu sammeln

Stress: Umfassende Bezeichnung für alle physischen und psychischen Belastungszustände, die Veränderungen im autonomen Nervensystem bewirken und bei zu großer Intensität oder Dauer zu psychosomatischen Störungen führen können. Entscheidend ist in erster Linie die psychische Komponente, d.h. das Erleben dieser Belastungen und Bedrohungen, sowie die Ungewissheit, ob man sie bewältigen kann.

Stressoren: Äußere Informationen, die auf eine Person wirken. Ein und derselbe Stressor kann unterschiedliche Reaktionen hervorrufen.

Suggestion: Allgemeine und umfassende Bezeichnung für die Beeinflussung psychischer und physischer Prozesse durch Vermittlung einstellungsverändernder, verbaler Botschaften. Suggestion wird in der Psychotherapie in Form von Autosuggestion, bzw. Fremdsuggestion durch den Therapeuten, z.B. bei der Hypnose oder zur Unterstützung von Entspannungsmethoden angewendet. Der Grad der suggestiven Beeinflussbarkeit eines Individuums wird als Suggestibilität bezeichnet.

Sympathikotonie: Verschiebung des vegetativen Gleichgewichts zugunsten des sympathischen Systems im Sinne einer erhöhten Erregbarkeit des sympathischen Systems; kommt meist im Rahmen einer konstitutionellen vegetativen Labilität vor.

Sympathisches Nerven System: Besteht aus wechselseitig aufeinander wirkenden und rückwirkenden Einzelteilen. Wenn mehrere vorher getrennte Systeme in Beziehung treten, kann daraus ein neues, übergeordnetes System entstehen.

-T-

T-Zellen: T-Zellen sind Thymus-abhängig. Nach ihrer Entstehung im Knochenmark werden sie in der Thymusdrüse dazu "erzogen", körpereigene Strukturen als "selbst" zu erkennen. Neben den B-Zellen stellen sie die wichtigste Abwehrtruppe der spezifischen Immunantwort. In Blut und Lymphsystem nehmen sie ihre umfangreichen Aufgaben wahr. Die wichtigsten: Die Zerstörung virusinfizierter Zellen, die Aktivierung von Abwehrzellen sowie deren Unterdrückung. Völlig verstanden ist die Funktion der T-Zellen noch nicht. Fremde Antigene ertasten sie mit ihren T-Zell-Rezeptoren. Wie die B-Zellen vermehren sich die T-Zellen bei einer Immunantwort und bilden Gedächtniszellen.

T-Helfer-Zellen: Erkennen Antigene auf antigenpräsentierenden Zellen und alarmieren die Abwehr: über Botenstoffe veranlassen sie B-Zellen, Antikörper zu bilden, aktivieren Makrophagen und T-Killer-Zellen. Sie erkennen Antigene üblicherweise in Verbindung mit Molekülen der MHC-Klasse II. Der Aids-Erreger befällt unter anderem T-Helfer-Zellen.

T-Killer-Zellen: Töten vor allem virusbefallene, aber auch durch Krebs entartete

Körperzellen. Sie erkennen Virus-Antigene auf der Zelloberfläche zusammen mit den Antigenen der MHC-Klasse I, docken an und bringen die angegriffene Zelle zum Platzen.

Taekwondo: Eine über 2000 Jahre alte koreanische Kampfkunst des waffenlosen Kampfes, Olympische Disziplin, weltweit vertretene Budosport-Disziplin.

Thetawellen: Rhythmische Gehirnwellen im EEG, die eine Frequenz von 3,5 bis 7 Hz aufweisen und beim Übergang vom Wach- zum Schlafzustand auftreten.

Trance: Ein veränderter, die freie Willensbestimmung ausschließender Bewusstseinszustand, der autosuggestiv oder auf hypnotischem Wege herbeigeführt werden kann, manchmal auch spontan auftritt. Zustand, bei dem die Herrschaft über den Körper aufgehoben ist, zum Beispiel in tiefer Hypnose.

-U-

Ultra langsame Hirnpotentiale (ULP): Gemessene Potentialerscheinungen, aus diesen Potentialen setzt sich das psychogene Hirn- und Körperfeld zusammen. Wir sprechen von ULP wenn nur an einzelnen Messpunkten gemessen wird. Bei der Feldmessung werden mehrere Elektroden aufgelegt um nicht nur ein punktuelles Geschehen sondern ein Feldgeschehen sichtbar zu machen.

Unbewusst: Seelische Vorgänge, die sich außerhalb des Wachbewusstseins vollziehen, also im Ursprungsbewusstsein.

Anfänglich in der Psychoanalyse von S. Freud verwendeter Begriff einer seelischen Tiefenschicht ohne bewusster Vorgänge; in dieser wirken viele Antriebe des Verhaltens ohne bewusster Kontrolle. Triebkonflikte werden nach Freud ins Unbewusste verdrängt.

-V-

Vagotonie: Dauerhafte Verschiebung des vegetativen Gleichgewichts im Sinne einer erhöhten Dämpfung oder eines Überwiegens des parasympathischen Systems. Kommt meist im Rahmen einer konstitutionellen vegetativen Labilität vor.

Vegetatives Nervensystem: Teil des peripheren und zentralen Nervensystems, der - als Gegenstück und Partner des animalen Nervensystems- den vegetativen Funktionen dient, d.h. der Regulation der unbewussten inneren Lebensvorgänge (Aufrechterhaltung der Homöostase) sowie deren Anpassung an die Erfordernisse der Umwelt. Wird auch als viszerales oder autonomes Nervensystem bezeichnet und besteht aus den beiden Antagonisten Sympathikus und Parasympathikus.

Volt: Maßeinheit für die elektrische Spannung. Ein Millivolt (mV) ist ein Tausendstel, ein Mikrovolt ein Millionstel Volt.

-W-

Wechselstrom: Elektrischer Strom, der in meist sinusförmiger Weise periodisch seine Richtung ändert.

Widerstand: Ein Maß für die Gegenkraft, die dem Durchlaufen eines Stroms durch einen Leiter entgegengebracht wird; verhält sich reziprok zur Leitfähigkeit.

-X-

-Y-

Yoga: siehe Joga

-Z-

Zentrales Nervensystem, ZNS: Gehirn und Rückenmark.

LITERATURNACHWEIS

Jean Marie Pelt (1983), Pflanzenmedizin, Heilkraft aus der Natur, Verlag Knaur

Helmut Kotschenreuther (1979), Das Reich der Drogen und Gifte, Ullstein Verlag

Theo Lobsack (1967), Die manipulierte Seele, Econ Verlag

Hermann Geesing (1990), Die beste Waffe des Körpers: Enzyme, Bastei Lübbe Verlag

Praktikus (1959), Destillateur - Praxis 1.Band, Karl Stamm Verlag Düsseldorf

E.Gardemin & H.Weitkamp, Die Heilkräuterfibel, Falken Verlag Berlin

H. Wüstenfeld (1953), Trinkbranntwein und Liköre Untersuchung und Beschaffenheit/Analyse von Kräutern, Wurzeln, Rinden und ätherischen Ölen Seite 277-295

Alex Comfort (1990), More Joy of Sex, Ullstein Verlag

Alex Comfort (1994), New Joy of Sex, Ullstein Verlag

Richard F. Thompson, Das Gehirn, von der Nervenzelle zur Verhaltenssteuerung, Verlag Spektrum der Wissenschaft

Sally P. Springer und Gerog Deutsch, Linkes, Rechtes Gehirn, Funktionelle Asymmetrien, Verlag Spektrum der Wissenschaft

Alexander Lowen (1984), Bio-Energetik, Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper, Verlag Ro Ro Ro

Alexander Lowen (1993), Liebe, Sex und dein Herz, Rororo Verlag

Josef Rattner (1969), Psychologie der Frau, die moderne Frau zwischen Mythos und Wirklichkeit, Angewandte Psychologie, Verlag Classen Zürich

E. Gräfenberg (1950) The role of Urethra in female Orgasm

Alfred Kinsey, Sexual behavior in the human female Philadelphia, Saunders 1953

A.H. Kegel, Stress Inkontinence of Urin in women Seite 487-499 (Pubococcygeus-Muscel = Pc-Muskel)

H. Ackermann, H.C.Diener, J. Dichgans (1986), Funktionsorientierte, neurophysiologische Diagnostik. Long loop-Reflexe bei spinalen und zerebralen Läsionen. Z EEG-EMG 17:88

M. Stöhr, J. Dichgans, H.C. Diener, U.W. Buettner (1989), Evozierte Potentiale SEP-VEP-AEP-EKP+MEP

Thorsten Dargatz, Claudia Wiemhoff (1994), Rücken Training, vorbeugende Hilfe für

den Alltag bei Rückenbeschwerden, Sportingform Verlag München

Harry Benjamin (1984), Ohne Brille bis ins hohe Alter, Bauer Verlag

H.B. Coslett & K.M. Heilmann (1986), Male sexual function: Impairment after right hemisphere stroke. Archives of Neurology 43 (10) 1036-1039

W.H. Masters & V.E. Johnson (1970) Die sexuelle Reaktion, Reinbeck: Rowohlt

G.H. Eggetsberger, K.H. Eder (1991) Das neue Kopftraining der Sieger, Die Entdeckung und Nutzung des psychogenen Hirnfeldes, Orac Verlag

G.H. Eggetsberger, (1992) Kopftraining macht gesund, Orac Verlag

G.H. Eggetsberger, (1993) Charisma Training, Orac Verlag, und (1995) Goldmann Verlag

G.H. Eggetsberger, (1993) Hypnose, die unheimliche Realität, Verlag Perlen-Reihe,

G.H. Eggetsberger, (1994) Biofeedback, Heilung durch Körpersignale, Verlag Perlen-Reihe, G.H. Eggetsberger, (1995) Was Sie über Sex wissen sollten, Neue Biomedizinische Erkenntnisse, Verlag Perlen-Reihe

G.H. Eggetsberger / R. Eggetsberger, (1994) Bericht des Instituts für Biokybernetik und Feedbackforschung Wien, Forschungsbericht Nr. 2/94/416: "Vorauswertung der Pc-Energie, Kundalinienergie, eine neue Biomed. Messung."

Guido Fisch (1974) Akupunktur Goldmann Verlag

John Gaito, Universität York, Kindling- Effekt u. Taurin, Psychological Bulletin 83:1,097-1,109

Carl Jung, Psychological Commentary on Kundalini Yoga. Spring 1975 (Part I) und 1976 (Part II). Abschrift eines 1993 gehaltenen Seminars. Spring Publications, New York

Peter Kokoschinegg, Hilde Plenk, Bioelektrische Messungen an Akupunkturpunkten zur Diagnose und Therapiekontrolle. Bericht der Arbeitsgemeinschaft für Strahlenforschung Nr.1/75 (431)

A-1050 Wien Schönbrunnerstr. 114

HINWEIS:

Näheres zu den Seminaren mit Gerhard H. Eggetsberger zum PcE-Training und anderen Gebieten finden sie unter dem Internetlink: <http://www.ipn.at/p-seminare>

Wenn Sie mehr zu unseren Forschungen wissen wollen, oder wenn sie über das Erscheinen weiterer Bücher von G.H. Eggetsberger informiert werden wollen, so abonnieren sie einfach den gratis IPN-Newsletter unter dem Internetlink: <http://www.ipn.at/news>