

Der Aufbau meines Mental-Trainings

Wir beginnen mit verschiedenen Übungen zur Lockerung, damit sich unser Körper ganz entspannen und seine Verkrampfungen im Verlaufe des Trainings lösen kann.

Darauf folgen meditative Körperübungen aus Kinesiologie, Yoga usw.

Gezielte Atmungsübungen helfen uns eine ganzheitliche Atmungsweise zu entwickeln, welche unser Energiefeld erweitert und vermehrt Bewusstsein schafft. Gleichzeitig legen wir Wert auf eine vollständige Ausatmung, denn Ausatmen heisst auch körperlich entschlacken und mental loslassen.

Wir holen unseren Geist in unsere Mitte und bringen ihn damit in seine volle, konzentrierte Kraftentfaltung. Gleichzeitung schaffen wir die Verbindung nach unten und nach oben, nach Yin und Yang (Verbindung zwischen Erde und Himmel). Unser Selbst steht dann in seiner ganzen inneren Kraft.

Mithilfe der „Progressiven Muskelentspannung“ kommen wir zu einer ganzheitlichen, körperlichen Entkrampfung und Entspannung. In dieser Entspannung haben wir die besten Voraussetzungen, um den Alpha-Zustand zu erreichen. Der Körper, aber auch der Geist und die Gedankenwelt kommen nach und nach zur Ruhe. Ich nenne dies: den Körper auf den „Stand-by-Modus“ setzen oder herunterfahren. Das funktioniert ähnlich wie bei einem elektronischen Gerät. Das heisst nichts anderes, als dass der Körper zwar mit der notwendigen Energie verbunden ist, jedoch völlig inaktiv und ruhig bleibt.

Auf dieser Grundlage bauen wir dann die verschiedenen Stufen des „Autogenen Trainings“ auf. Mit der AT-Technik gelangen wir durch die Stand-by-Stellung zur völligen Ruhe. Dieser Zustand ist die notwendige Voraussetzung, um unser unwillkürliches Nervensystem und unsere Organe gezielt, positiv zu beeinflussen. Es verschafft uns indirekt auch den Zugang zu unserer Seelenebene, die durch dieses Training ebenfalls zur Erholung, Ruhe und zu dem erstrebten Gleichgewicht gelangt.

Dieses ganzheitliche Mental-Training verschafft uns Ruhe, Gelassenheit und viel Überblick in unserem Alltag, und insbesondere auch in unserer beruflichen Tätigkeit. Es unterstützt unsere Konzentrations-Fähigkeit, unsere Weitsicht und es fördert unser vernetztes Denken im Allgemeinen.

Das sind Fähigkeiten, die für uns alle in unserem aktuellen Lebens-Umfeld, wie auch in Zukunft immer mehr an Bedeutung gewinnen.

(Siehe auch Text: Das Autogene Training)

In der Gruppe arbeiten wir seit einiger Zeit erfolgreich mit dieser Methode.

Ich bin für Sie da!

Boschung-Bielmann Hubert

Lebensberater