

Sonnenschmidt / Knauss

Die Sinne verfeinern

Leseprobe

[Die Sinne verfeinern](#)

von [Sonnenschmidt / Knauss](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6762>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



2. Energien bereitstellen

Ehe man beginnt, feinstoffliche Energien zu aktivieren, ist es wichtig, zunächst einmal zu klären, welche Arten von Energien für die Schulung der Sensitivität in Frage kommen, und sie so gut wie möglich kennenzulernen. Dadurch werden sich auch Antworten auf folgende Fragen ergeben: Warum "will ich meine Sinne verfeinern? Wie kann ich feinstoffliche Energien bewußt einsetzen? Wozu nutze ich sie? Bin ich bereit, dafür zu üben?

Die Antworten auf diese Fragen sind weder durch Diskussion noch durch Willenskraft noch durch intellektuelles Wissen zu finden, sondern allein durch die eigene Erfahrung. Erfahrung braucht Zeit, und diese Zeit wird am sinnvollsten mit Übung ausgefüllt, denn dadurch entsteht eine langfristige Wirkung. Durch die eigene Erfahrung werden Energien bereitgestellt, und man weiß, wozu man den Aufwand von Übungen auf sich nimmt, und "weiß auch, "welchem Ziel die Entfaltung der Sensitivität dient.

Wir betrachten die Sensitivitätsschulung ganz bewußt im Lichte der Kinesiologie, weil sie durch ihre Möglichkeiten, Energieblockaden und Streß (die mit Begriffen aus der Esoterik verbunden sind) abzulösen, einen praktischen und nachvollziehbaren „Anker“ bietet. Da wir in der Kinesiologie die Integration beider Gehirnhemisphären betonen, beginnen wir mit einer kurzen Betrachtung der Gehirnwellen.

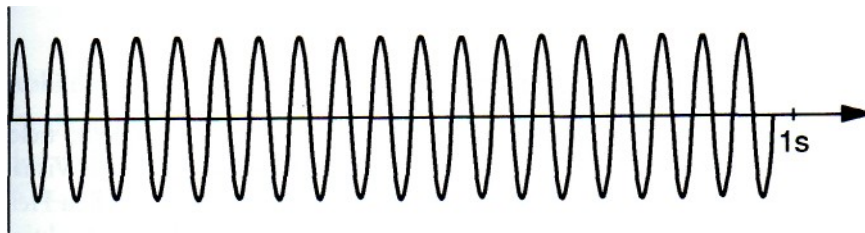


Abbildung 1: Betawellen, 14-30 Hz

Qualitäten: Tagesbewußtsein, Aufmerksamkeit, aktive Gehirntätigkeit links, Konzentration, REM-Phase des Schlafes; das Unterbewußtsein ist passiv.

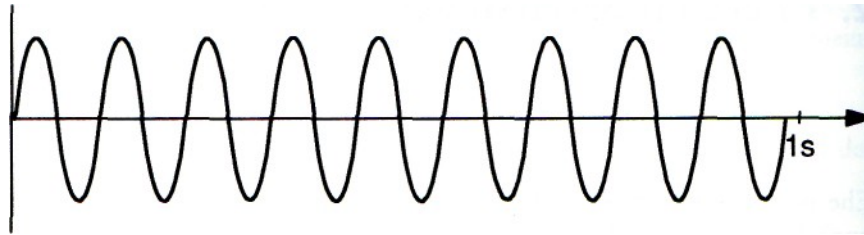


Abbildung 2: Alphawellen, 8-12 Hz

Qualitäten: Ruhendes linkes Gehirn, Entspannung, Vorschlafphase, kreative Eingebungen, Farbwahrnehmungen, künstlerische Ideen, Inspiration, „aktive“ Meditation wie Visualisieren von Farben, Mantras, Gegenständen; Augen geschlossen; das Unterbewußtsein ist sehr aktiv; die höchsten Frequenzen dienen dem spirituellen Heilen; 1. Biofeedback-Zustand = 1. Grad der Kontrolle von Körperfunktionen (Ein- und Ausatmung, Puls).

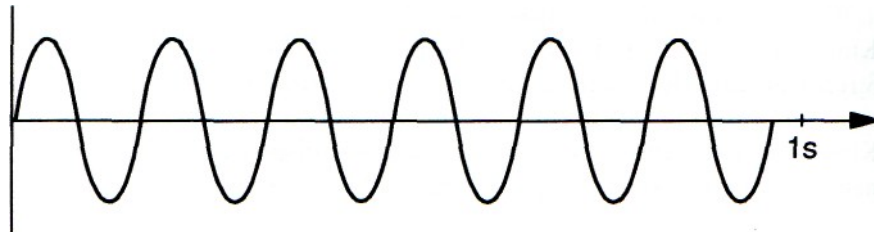


Abbildung 3: Thetawellen, 5-7 Hz

Qualitäten: 1. Schlafstadium des Absinkens in Bewußtlosigkeit; tiefe, „passive“ Meditation wie Zen oder Pranayama ohne Bilder, Worte, Visualisierungen; Augen offen, Trancezustand, Zustand beim spirituellen Heilen, 2. Biofeedback-Zustand = 2. Grad der Kontrolle von Körperfunktionen (Halten des Zustands nach dem Einatmen und desjenigen nach dem Ausatmen, Herzschlag, Drüsenfunktion, Schmerzempfindlichkeit).

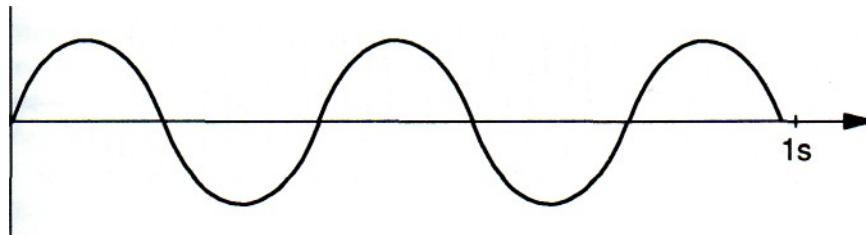


Abbildung 4: Deltawellen, Größere Deltawellen, 0,5-4 Hz

Qualitäten: 2. Schlafstadium, Körpererholung, erste Träume; 3. Schlafstadium, weitere Entspannung; Atem- und Herzschlagfrequenz sowie Körpertemperatur nehmen ab; Vorbereitung auf Tiefschlaf; Zustand „schwebender Meditation“ ohne jegliches Körperbewußtsein (Samadhi), kaum noch Wahrnehmung der äußeren Welt, Augen offen oder geschlossen, Tieftrance, 3. Biofeedback-Zustand = 3. Grad der Kontrolle von Körperfunktionen (Atmung, Herzschlag, Körpertemperatur, Drüsenfunktion, Blutdruck, Stoffwechsel) bis fast zum Nullpunkt, Siddhi-Zustand von Yogis.

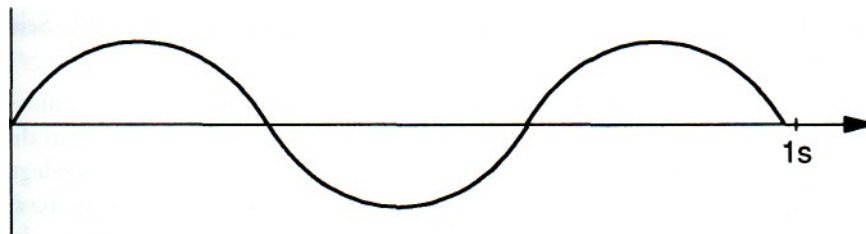


Abbildung 5: Subdeltawellen, 0,5-2,5 Hz

Qualitäten: 4. Schlafstadium, Tiefschlaf, Samadhizustand = Meditation des vollkommenen Einsseins, Verschmelzung von innerer und äußerer Welt, Augen geschlossen oder offen.

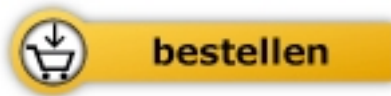


Sonnenschmidt / Knauss

[Die Sinne verfeinern](#)

Vom verantwortlichen Umgang mit
erweiterten Wahrnehmungen

278 Seiten, kart.
erschienen 2005



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de