

TRANCE-FORMATION



Work-Book

Neuaufgabe 2026

Online-Begleitung

von und mit

Günter Kerschbaummayr

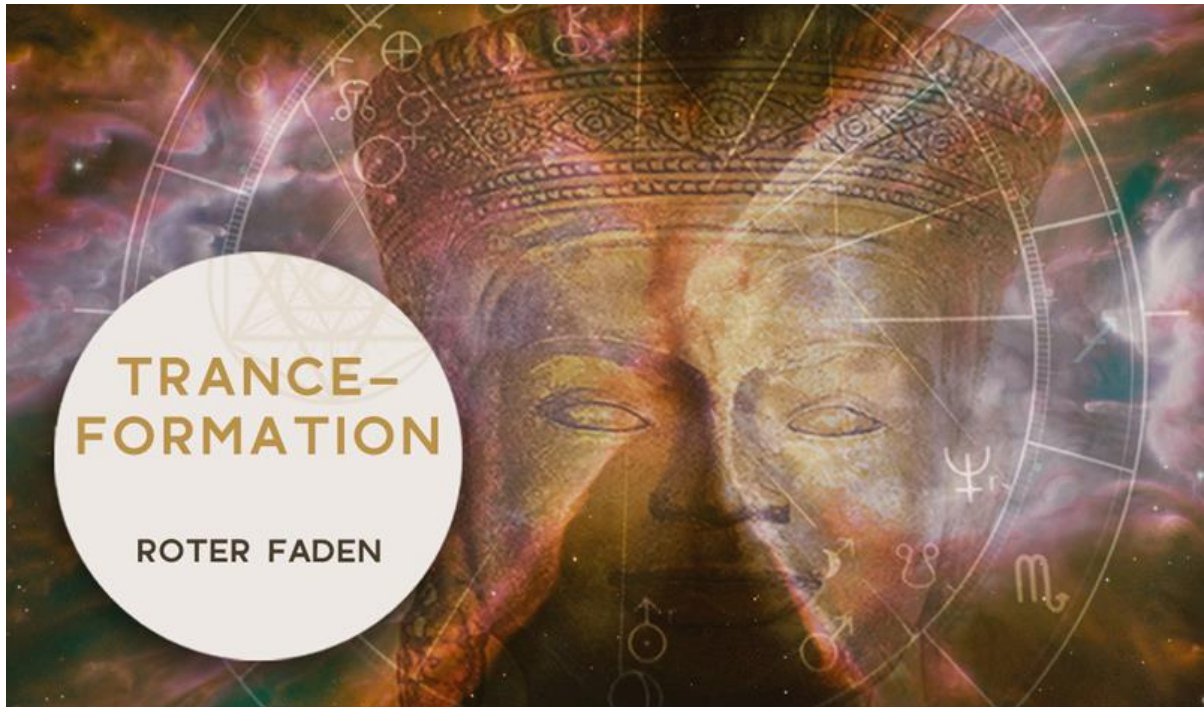
www.matrix-coaching.at

INHALT

1. DER ROTE FADEN	4
Einstieg	5
Ein Systemwechsel ist unausweichlich	6
Eine neue Ebene ruft	7
Kurzversion Kontemplation	7
Das Wesen von Transformation	12
2. ALTE MATRIX ABLEGEN	19
3. DEINE WAHREN POTENZIALE	23
Potenziale in Wunden und Schatten	24
Herzenswünsche.....	26
Seelen- und Lebensauftrag.....	18
4. EINSTIMMUNG PRAXIS	32
Bilder als Sprache des Unterbewusstseins.....	32
Vorbereitung auf den Praxisteil.....	34
Hilfsmittel.....	34
Inhalt	35
Abdeckung der Augen	37
Zirbeldrüse.....	38
Sitzposition	40
Atemtechniken	42
Trance und Fokusatmung	43
Aktivierung Zirbeldrüse.....	44
Ujjayi-Atmung mit Beckenboden- und Bauchaktivierung	46
Wirkung dieser Kombination	46
Atemtechnik im Rahmen von Trance-Formation	47
Die Wahl der geeigneten Musik	48
5. PRAXIS LOSLASSEN	49
Phase 1: Bereite dich vor	51
Phase 2: Aufwärmen.....	51
Phase 3: Power	52

6. PRAXIS: ESSENZ	53
Variante 1: Meditationsposition oder Liegen	54
Variante 2: Mit aktivierter Zirbeldrüse	55
7. PRAXIS: AUSRICHTUNG & FOKUS	57
8. TRANCE-FORMATION GESAMTPROZESS	61
9. QUELLEN UND LITERATURHINWEISE	63

1. Der rote Faden



Schön, dass du hier bist!

Ich freue mich, dass du dich nun in TRANCE-FORMATION vertiefen möchtest! Mit hoher Wahrscheinlichkeit wirst du Erfahrungen machen, die dich auf eine völlig neue Ebene tragen.

Wir leben in einer Zeit des **Übergangs** – einer Schwelle, an der wir uns von alten, einschränkenden Emotionen und Mustern lösen dürfen. Diese unsichtbaren Bänder halten uns in den niedrigen Frequenzen unseres Seins gefangen und hindern uns daran, unser wahres Sein zu entfalten.

Nicht zufällig bewegen wir uns hier im Rahmen von Matrix Coaching. Das bedeutet, dass wir den Umstieg **von der alten Matrix in die göttliche Matrix** vollziehen. Letztere aktiviert unser wahres Menschsein durch die Aktivierung der oberen Energiezentren und deren Frequenzen.

Ich wünsche dir gute Erkenntnisse und Erfahrungen bei deiner Reise!

Einstieg

Hier findest du den inhaltlichen Rahmen für den Praxisteil, um den Boden zu schaffen für die Entfaltung dessen, was das Leben dir zeigen möchte und immer auch mit deinen Potenzialen zu tun hat. Um diese erkennen zu können, dürfen wir zunächst den Boden dafür aufbereiten. Dazu sollten wir uns im Klaren sein, was alles in uns steckt: einerseits die Konditionierung durch das Gesellschaftssystem der alten Matrix, andererseits auch die enormen Potenziale, die meist verschüttet sind. Oft finden wir sie in unseren Lebensereignissen, wo wir Schmerz erfahren haben, oder in unseren Schatten.

Dazu biete ich dir zwei Kontexte, worauf du dich in die praktischen Übungen beziehen kannst. Die **Praxis steht hier im Vordergrund** und vor allem das Grundprinzip zum Wesen von Transformation.

Die Reinheit unseres Herzens und unserer Essenz bildet dabei die Grundlage. Diese zeigt sich, wenn wir beginnen, uns alter Muster und Konditionierungen bewusst zu werden. Genau darin liegt das Wesen von Transformation.

„Loslassen“ dient als Arbeitstitel, der einer größeren Differenzierung bedarf – damit werden wir uns später noch beschäftigen. Wichtig ist zu wissen, dass nichts an deiner aktuellen Situation falsch ist. Wir beschäftigen uns mit dem **Überwinden von Schatten und Begrenzungen** sowie mit dem Verabschieden und Transzendieren alter Muster.

Damit schaffen wir die Basis für Neues. Was so einfach klingt, ist ein tiefer und vielschichtiger Prozess mit vielen Aspekten.

Im Rahmen von Matrix-Coaching eröffnen sich viele Möglichkeiten, wie du dich dem widmen kannst.

Eine der wesentlichsten ist jene der **gesellschaftlichen Konditionierung**, womit sich **NEUES WACHSTUM** beschäftigt.

Wenn du hier in diesem Format und in diesem kleinen Universum gelandet bist, weißt du, was damit gemeint ist: die **alte Matrix**. Der Kern von Matrix-Coaching liegt darin, dass wir vieles hinter uns lassen dürfen, was das alte Gesellschaftssystem – die alte Matrix – an Konditionierungen und Begrenzungen in unserem Leben hinterlassen hat.

Bist du dir bewusst, was alles in dir steckt?

Es sind alte Konditionierungen und zugleich auch Potenziale.

Damit schaffen wir die Basis für ein **NEUES ICH**, wo du deinen **GENIUS** zur Entfaltung bringst. Mehr dazu findest du auf der Webseite unter der Navigation Bewusstsein und Neues Ich.

Oft werden deine wahren Potenziale von den dichten Energieschichten der alten Matrix überlagert. Dabei handelt es sich nicht nur um begrenzende Verhaltensmuster, die du in diesem System implizit gelernt hast und die meist ein unbewusstes Schattendasein in dir führen, sondern auch um tiefer liegende Prägungen.

Diese reichen häufig bis in dein Nervensystem und in deinen Körper hinein. Achte darauf, was in deinem Nervensystem steckt! Genau dem werden wir hier eine neue Energie geben und dich rückverbinden mit deinem „göttlichen Programm“ – mit deiner Essenz. Was dann möglich wird, kannst du dir noch nicht vorstellen.

Ein Systemwechsel ist unausweichlich

Denk einfach mal an das **Schulsystem**. Jeder von uns wurde auf jene Parameter konditioniert, damit wir dem System dienen. Wer aber ist das System, und welche Interessen liegen darin verborgen? Seit 2020 haben wir die Gelegenheit, uns damit zu beschäftigen und dem auf die Spur zu gehen.

Wir dürfen wissen, dass diese Wirkkräfte weit in unsere Ahnen hineinreichen.

Sind wir uns bewusst, was das bedeutet? Vor allem, dass dies auch in unserer DNA steckt! Ob wir wollen oder nicht – das System steckt in uns und all das, was damit verbunden ist: Anpassungsnotwendigkeiten (**Saturn**) und Manipulationen (**Pluto**) durch die Medien und gesteuert durch die Supermächtigen und Superreichen.

Heute wissen wir, dass dem so ist, aber **wissen wir auch, was in uns steckt, das dadurch gefärbt ist?** Auch die aufgeklärtesten Menschen wissen darauf oft keine Antwort. Sie bleiben dadurch ebenso in der alten Matrix gefangen, wenn sie nur in Opposition gehen und dagegen kämpfen.

Wo ist also der Ausweg? Die Lösung finden wir **auf einer anderen Ebene**. Die Lösung für ein Problem kann niemals auf der Ebene gefunden werden, auf

der das Problem entstanden ist. Das ist uns seit *Albert Einstein* klar, der dies ausdrückte. Nicht nur er, auch die Konstruktivisten!

Das ist eine kollektive Herausforderung in dieser nunmehrigen **Luftepoche**, die rund 200 Jahre andauern wird und mit **Pluto im Zeichen Wassermann bis 2044** auf Hochtouren läuft. Die Welt verändert sich grundlegend – also macht es Sinn, sich auf diesen Systemwechsel in Richtung Freiheit einzustimmen.

Eine neue Ebene ruft

Mit Trance-Formation aktivierst du diese neue Ebene: Du integrierst die Geschenke deiner Erfahrungen und Herausforderungen und beginnst zugleich, auch deine Zellen und deinen Körper von den entsprechenden Programmen zu befreien.

Auf einer tieferen Ebene deines Seins kannst du dadurch vieles neu wahrnehmen und neue Erkenntnisse gewinnen, die vieles verändern. Bevor wir tiefer gehen, braucht es noch ein paar Ausführungen, wie wir uns dem widmen.

Impulse zum Thema Kontemplation

Oft beginnt der Prozess einer persönlichen Transformation mit den richtigen Fragen. Kontemplation bietet dafür einen sanften Rahmen, in dem diesen Fragen Raum und Zeit geschenkt werden. Wir üben auch eine kraftvollere Praxis, zunächst jedoch eine sehr lebensnahe Praxis dazu.

Achte auf eine präzise Fragestellung.

Das Leben – die göttliche Matrix – wird dir immer Antworten geben. Wenn du dich vertrauensvoll hingibst, werden deine Fragen gehört, und du brauchst nur mehr deine Frequenzen auf Empfang zu stellen.

Erste kleine Übung:

Du atmest dabei in deiner Vorstellung visuell entlang der Pranaröhre, entlang deiner Wirbelsäule, und richtest deine entspannte Aufmerksamkeit auf dein Herz.

Halte inne. Mach sowohl beim Einatmen als auch beim Ausatmen jeweils einen kurzen Halt. Fühle den Raum dazwischen. Richte dann die **Aufmerksamkeit auf dein Herz** und verweile mit dieser Zuwendung.

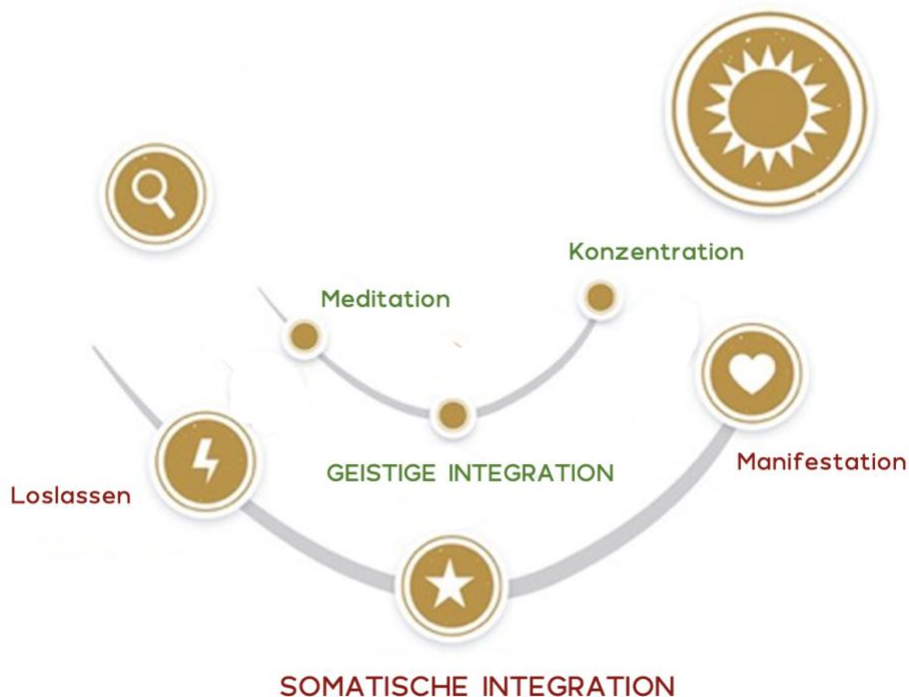
Mit dieser inneren Ausrichtung lässt du die **Antworten jenseits des Denkens** auf natürliche Weise aus einer tieferen Ebene in dir auftauchen.

Wichtig ist, dass du dir immer wieder Pausen gönnst, um dich den Fragen zu widmen.

All diese Themen, derer wir uns bewusster werden, brauchen eine gewisse Tiefe, damit sie wirklich in unserem Geist und auch in unserer DNA ankommen.

Antworten aus dem Herzen sind essenziell.

Ein rein kognitives Verstehen reicht in vielen Fällen nicht aus. Es braucht ein tiefes Eintauchen in unseren Geist – und die Möglichkeit der Integration.



Es ist wichtig, dass wir das kognitive und äußere Oberflächenrauschen des Alltags verlassen, um in den **Raum des Fühlens und Spürens** einzutreten. In meiner Praxis haben sich über viele Jahre hinweg **zwei Ebenen** als besonders hilfreich erwiesen: die **geistige Integration** durch Kontemplation und die **somatisch-zelluläre Integration** durch Trance-Formation.

Kontemplation ist eine tiefe, stille Form der Innenschau – eine **Mischung aus Meditation und Konzentration**. Das Wesen besteht darin, leer zu werden, die Gedankenprozesse ziehen zu lassen und in ein tiefes Fühlen in den oberen Energiezentren einzutauchen.

Es braucht Pausen und Stille.

Mehrfach am Tag und auch im Rahmen dieses Formats kannst du dich darin üben, einen Gedanken oder eine Frage fokussiert zu halten und dich in einer entspannten Atmosphäre darauf zu konzentrieren. Die oben beschriebene **Atempraxis ist eine Ergänzung** zur Kontemplation nach Richard Rudd.

Er beschreibt im Rahmen der **Gene Keys** die „**Kunst des Kontemplierens**“ als wesentliches **Element der Erkenntnisgewinnung**, durch die wir **Licht in unsere Schatten** bringen und darin die Gaben auf dem Weg zu unserer Essenz erkennen – bis hin zu den **Siddhis**.

In diesem Rahmen lade ich dich ein, es ganz einfach zu halten und dennoch immer wieder konzentriert bei den Fragen zu bleiben, sodass die Antworten aus den höheren Frequenzen in dir sich zeigen können. Atme dabei in der beschriebenen Art mit dem Fokus auf dein Herz.

Auf der nächsten Seite noch ein kleines Bild, das sich vom Grundprinzip wie ein roter Faden durch meine Arbeit zieht. Ohne allzu tief hier einzusteigen, ist folgende Kernaussage darin enthalten:

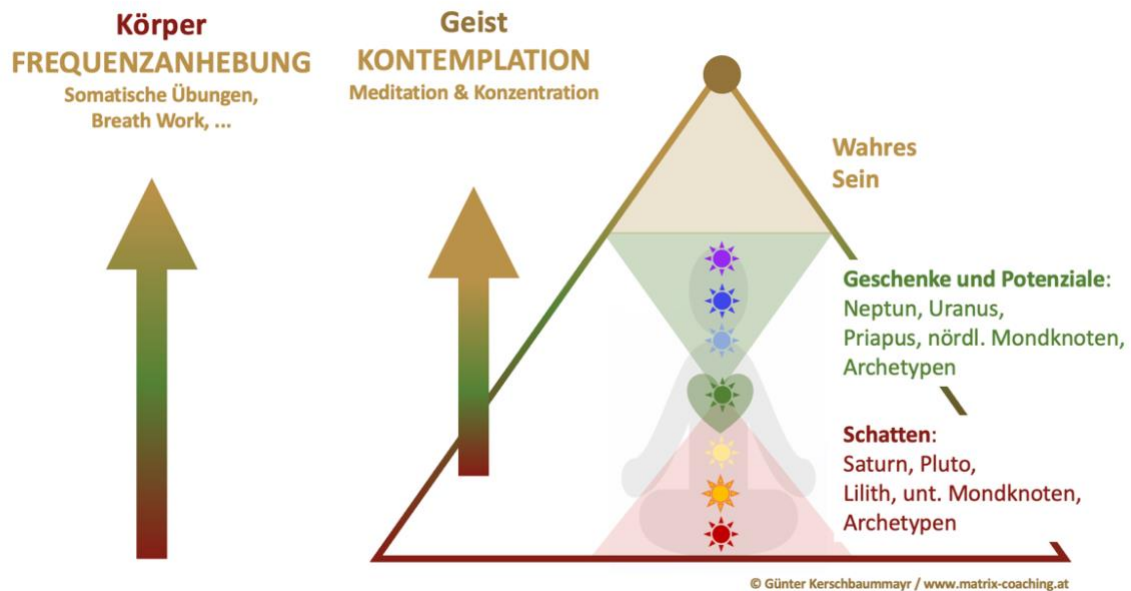
Im **Paradigma der alten Matrix** wurden wir in den unteren Energiezentren im **Überlebensmodus** förmlich gefangen gehalten. Es ist das Prinzip der patriarchal beschränkenden Hierarchie, das uns mental, emotional und materiell steuert.

Uns daraus zu befreien ist der **Weg des Herzens** – und damit aktivieren wir die Energien der oberen Zentren. Das ist der Weg vom Schatten in die Gaben der Potenziale und noch weiter in das göttliche Bewusstsein.

Von der Kontemplation (Geist) zur Frequenzanhebung (Körper: DNA & Zellen)

Das ist der Pfad des Bewusstseins, der durch Kontemplation als Weg der **Selbsterleuchtung** beschriftet wird und zudem noch vertieft werden kann. Vieles von dem, was wir in der **alten Matrix** an **Konditionierungen** abgespeichert haben, steckt nicht nur in unserem Geist, sondern auch im Körper.

Lass das Bild zu diesen Zeilen mal wirken:



Bei einem sehr fortgeschrittenen Geist kann seine fokussierte Kraft und Frequenz auch auf Körperebene wirken und ähnliche Effekte haben, wie wir es in weiterer Folge durch entsprechende Atem- und Trancepraxis üben werden.

Du wirst merken, dass das möglich ist, wenn dein Geist auf einer hohen Frequenz deiner Essenz tanzt. Das sei betont und mag auch das Ziel sein. Ab einem bestimmten Zeitpunkt wirst du das erfahren, wenn in deinem Gehirn die entsprechenden Areale etabliert sind. Dazu dient eben unsere somatische Praxis – sie befreit nicht nur deine Zellen, sondern stellt auch neue Vernetzungen im Gehirn her.

Umgekehrt gilt: Wenn du mehr Aufmerksamkeit auf die Kontemplation legst, stärkt dies die somatische Praxis, da der Grad der Fokussierung und die Klarheit deiner Intention und Fragestellung bereits gegeben sind. Ich hebe das deswegen hervor, da die Präferenzen oft unterschiedlich sind und beides sich ergänzt.

In diesem Rahmen arbeiten wir mit **Fragen und deinen Erkenntnissen, die vorab durch Kontemplation geboren werden.**

Auf einer anderen Ebene jedoch zeigt auch der **Körper** (1. Energiezentrum) **Symptome**, oder das, **was du wirklich wirklich WIRKLICH willst** (2. Energiezentrum), verändert sich, je mehr du dich von alten Programmen löst.

In einer weiteren Vertiefung kannst du auch die Botschaften aus deinem Geburtshoroskop und den **Gene Keys** mit dieser Praxis verbinden. Die Gene Keys sind in der Grafik implizit ersichtlich mit Schatten, Potenzialen und den Siddhis auf der Ebene unseres wahren Seins und der Essenz.

Bei der **Horoskopanalyse** gibt es ebenso Entsprechungen, die archetypisch eine höhere Wahrscheinlichkeit haben, dass wir Sinn in den entsprechenden Ebenen finden, wie du in der Grafik ebenfalls siehst. Zu betonen ist jedoch, dass jeder Archetyp niedrigere und höhere Frequenzen an Bewusstheit in sich trägt.

Das sei nur als Nebenbemerkung hier hinterlassen, falls du dir mit den Kontemplationen und Übungen noch eine Ergänzung oder Präzisierung wünschst.

Somatische Integration (Frequenzanhebung und Transformation)

Bei tieferliegenden **Themen, die emotional gespeichert** und **bis in unsere Zellen verankert sind**, braucht es eben zusätzliche **körperorientierte Ansätze**. Hier haben sich besonders **transformative Atemtechniken** sowie die **Aktivierung der Zirbeldrüse** als kraftvolle Werkzeuge bewährt. Sie helfen, Blockaden zu lösen und neue Frequenzen im Körper zu verankern.

Diese beiden Schichten – die **kontemplative Tiefe und die körperliche Integration** – ermöglichen es, dass Erkenntnis nicht nur im mentalen Bereich bleibt, sondern auch auf Zellebene erfahrbar wird. **Das bringt erst Bewegung ins Leben.**

Diese benötigen wir beim Lösungsprozess aus alten Mustern und für die Energie, Neues zu wagen.

Die Prinzipien sind ähnlich, nur die Tiefe ist unterschiedlich.

Je mehr Muster, Emotionen und Verletzungen im Körper und in den Nervenzellen stecken – die sich oft über Jahrzehnte angesammelt haben –, desto mehr braucht es aktivere Unterstützung, die auch auf somatischer Ebene und in unseren Nervenzellen wirkt.

Das ist der Schwerpunkt im Rahmen von Trance-Formation, da es dazu durchaus etwas mehr Übung und Praxis braucht. Jedoch ist die Verbindung von Geist und Körper stets allgegenwärtig.

Das Wesen von Transformation

Schicht für Schicht in das Wesen deiner Essenz

Transformation ist oft ein langer und langsamer Prozess. Es ist kein Schalter, den man einfach umlegt und dann ist es geschafft. Je tiefer wir gehen, desto mehr braucht es diese bewusste Erinnerung, dass wir uns Raum schenken und darauf vertrauen, dass alles zu seiner Zeit geschieht. Es ist ein Prozess der Reifung.

Dieser unterstützt dich dabei, Schicht für Schicht Altes zu lösen und Klarheit darüber zu gewinnen, worin deine **Gaben und wahren Potenziale** liegen.

Häufig zeigen sich diese gerade in der Erkenntnis, welche **Geschenke in den Schatten** und in der Überwindung unserer Begrenzungen und alten Konditionierungen verborgen sind.

Wenn wir unsere Wunden anerkennen,
können daraus oft wahre Wunder geschehen.

Das Wesen von Transformation liegt besonders in dieser Erkenntnis verborgen.

Das Neue ist erst dann möglich, wenn wir das Alte in jeder Hinsicht würdigen, die Botschaften des Lebens erkennen und diese als Geschenke integrieren. Dies stammt aus den Erkenntnissen deiner Vergangenheit und aus der Weisheit der Tiefe deines Seins. Dann hat Loslassen eine andere Signatur.

Damit schaffst du die Basis für das Neue und aktivierst die Impulse und Kräfte aus deiner Essenz. Du erfährst, wie du diese auf einen klaren Fokus bündelst.

Sie sind die Wegweiser und aktivieren damit das **Quantenfeld deiner Potenziale**, welches dir entsprechende Botschaften schicken kann, was nun das nächste Kapitel deiner Reise und deiner Evolution sein möchte.

Dies so zu sehen ist **tiefe Manifestationskunst**, denn sie wird nicht durch den kognitiven Verstand – oder den Willen des Egos – erzeugt, sondern durch die Weisheit des Lebens und durch bewusste Verbundenheit mit der Quelle allen Seins. Das sind jene Ebenen mit den höchsten Frequenzen und dem höchsten Energiefeld.

Das Wesen von Transformation und Evolution:

Es braucht Gewissheit und Akzeptanz, dass das, was wir in unserem Leben erfahren und erleben, immer einen Sinn hat.

Wir machen Erfahrungen, bekommen „Feedback“, lernen dadurch und sorgen für Korrekturen. Das ist Evolution!

Es gibt keine Fehler weder bei dir, noch im Universum!

Besonders dann, wenn sich ein Kontext schmerzhaft zeigt oder emotional bewegend ist, liegt darin ein enormes Potenzial. Oft verdrängen wir dies, und so rutscht die Erfahrung ab in den Bereich unserer Schatten und bleibt somit unbewusst. Die wahren Potenziale aus den **Erfahrungen unseres Lebens** bleiben uns somit verborgen.

Dies nur mal **anzunehmen und die Botschaften** darin zu erkennen, ist wesentlich, damit wir die wichtigsten Potenziale erkennen, die tatsächlich unser Leben verändern.

Wenn wir die **Schatten** unterdrücken, werden wir taub für die wesentlichen Botschaften! Mit dieser offenen **Haltung des Annehmens** gehen wir immer tiefer in den Kern unseres wahren Seins. Dabei schaffen wir auch eines:

Wir erkennen unsere Muster, bringen **Licht in die Schatten** und erkennen die **Geschenke** darin.

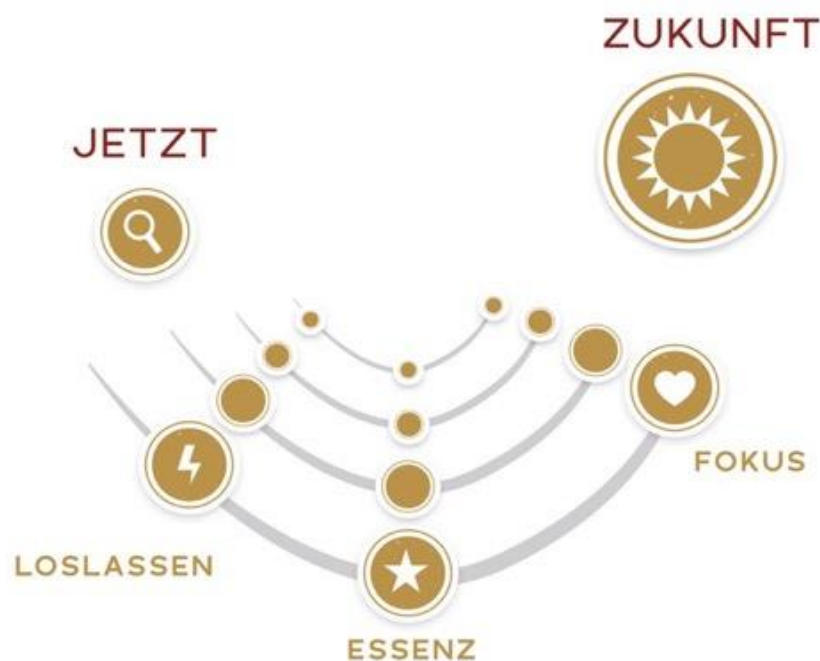
Wir öffnen dadurch immer mehr unser **Herz** und öffnen damit den **Kanal für unsere Intuition**.

Schicht für Schicht nähern wir uns dem **Kern unserer Essenz** und den darin verborgenen **Potenzialen**, die uns den **Fokus unserer Ausrichtung** zeigen wollen.

Viele Erlebnisse werden dadurch in einen **neuen Zusammenhang** gebracht, wodurch sich ein **neues Verständnis für unsere Muster** und natürlich auch für die aktuelle Situation zeigt. Vor allem aber entsteht auch eine **neue Perspektive** auf die Frage, **wohin uns das Leben führen möchte**.

Durch das konkrete Erleben und Verständnis deiner persönlichen Transformation kann vieles neu gesehen und wahrgenommen werden. Das hilft uns in jedem unserer Prozesse.

Du erlebst hautnah das Wesen des Loslassens, spürst die Frequenzen deiner Essenz und erfährst, was es bedeutet, konkrete Impulse für deine Ausrichtung und deinen Fokus zu empfangen.



Wir lernen zudem, wie wir die **geistigen Impulse aus der göttlichen Matrix** wahrnehmen und dieser **Intuition** zu vertrauen. Das ist die Ebene unseres höheren Selbst oder unserer **Essenz**. Diese empfangenen Impulse sind dann möglich, wenn wir für einen **befreiten Boden** sorgen, der frei ist von **Konditionierungen** und persönlichen **Egoabsichten**. Eine vertrauensvolle und liebevolle Grundschiwingung ist die Voraussetzung.

All das ist zwar auch ein kognitiver oder kontemplativer Prozess, aber wir steigen nun besonders in entsprechende **Atempraxis** und andere Praktiken mit starker neuronaler **Trancewirkung** ein und gelangen durch die **Anhebung der Frequenzen** auf eine **neue Bewusstseinsstufe**.

Jeder von uns ist in seiner Essenz ein göttliches Wesen. Dies können wir nicht mit dem Verstand erfassen, sondern nur durch Erfahrungen auf den entsprechenden Ebenen des Bewusstseins.

Keine klare Ausrichtung ohne Schattenbewusstsein

Wichtig ist, dass wir zunächst mit den **Schattenthemen der alten Matrix** und den **Potenzialen in unseren Wunden** beginnen. Oft sehnen wir uns nach etwas, ohne uns dessen bewusst zu sein, was dem zugrunde liegt. Sich dem mehr zuzuwenden, ist entscheidend für all unser Streben und Sehnen.

Wonach streben wir? Was liegt dem zugrunde, wenn du Schicht für Schicht tiefer gehst?

Häufig finden wir **auf einer tieferen Ebene eine Verletzung**, die demnach im Schattenreich wohnt. Wir haben sie meist **verdrängt**. Unser Streben ist oft eine „Weg-von-Strategie“, die uns dadurch auch niemals ankommen lässt.

Das bedeutet, dass zuerst unsere Schatten und Wunden Zuwendung benötigen. **Dadurch ändert sich unsere Ausrichtung!**

Macht das Sinn?

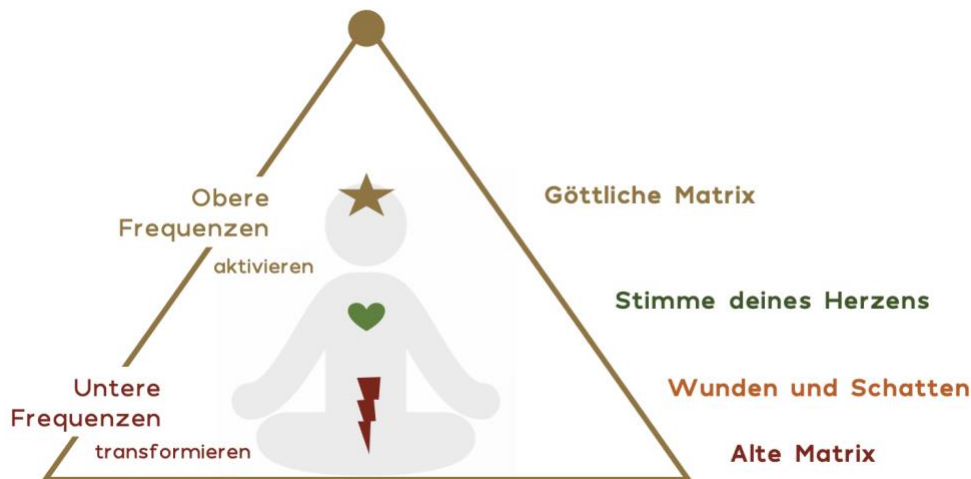
Dazu folgenden Pfad, den wir für unsere Praxis verwenden.

- Verlassen der beschränkenden Konditionierungen aus der alten Matrix
- Erkennen der Potenziale wir in unseren Wunden und Schatten finden
- Öffnen des Herzens und all das, was sich daraus entfalten will
- Aktivieren der höheren Frequenzen der Göttlichen Matrix

Unsere gesamte Ausrichtung im Leben wird dadurch verändert. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis wir ohnedies mit unseren Schatten konfrontiert werden, wenn wir sie nicht bewusst in unser Blickfeld nehmen. Wenn dies unbewusst bleibt, ist das die Konsequenz: **Kompensation** (schützt den Schatten) und **Bypassing** (überspringt den Schatten) sind verdeckte Mechanismen!

Also beginnen wir ganz unten in den Energiezentren und gehen schrittweise nach oben. Folgende Grafik zeigt dir das. Dieser Prozess der Transformation der unteren Frequenzen und der Aktivierung der oberen ist der **Pfad von Trance-Formation**.

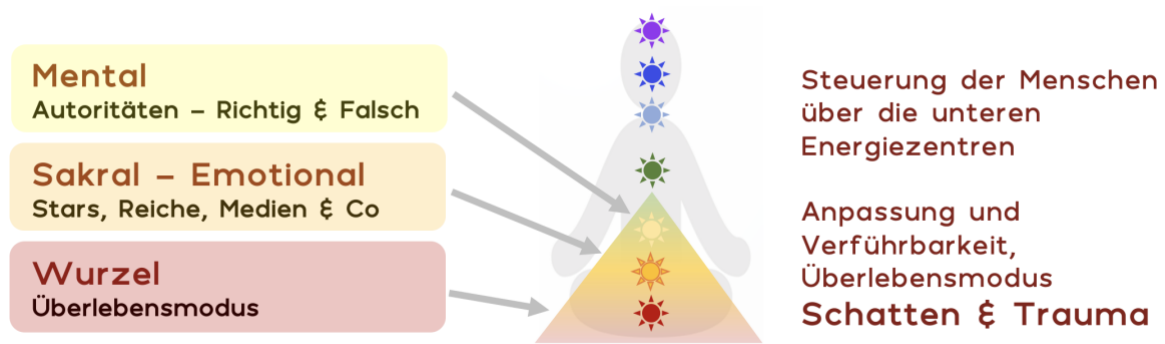
Die genannten 4 Stationen, die wir hier auch für unsere Praxis nutzen, beginnen an der Basis und führen uns auf höhere Ebenen und Frequenzen.



Das bedeutet natürlich nicht, dass die unteren Energiezentren damit synonym zu setzen sind. Dennoch wurden sie beherrscht von den Parametern der alten Matrix.

Hier nur einen kleinen Exkurs, um diesen Zusammenhang herzustellen. Im **Buch NEUES WACHSTUM** und auch im **eBook** gehe ich etwas näher darauf ein. Ich denke, dass das Bild dies ausdrückt und daher der Zusammenhang sich implizit ergibt.

Also werden wir uns dessen bewusst und gehen das Thema proaktiv an! Es verändert unser Leben, wenn



n wir lernen zu verstehen, wie die alte Matrix wirkt und wie wir unsere Wunden transformieren.

Das klingt für viele paradox, ist jedoch aus meiner tiefsten Überzeugung eine der wichtigsten Gedankengänge, um unsere Göttliche Matrix zu aktivieren und unseren GENIUS zu leben.

Im Rahmen von NEUES ICH widmen wir uns dem noch sehr viel tiefer. Hier in diesem Basisprogramm dienen wir diese Aspekte, um mal in die Praxis deiner Frequenzanhebung einzusteigen mit einem unmittelbaren Bezug zu deinem Leben.

Der rote Faden spannt sich hier durch, um eine Basis für die Praxis zu haben. Es gibt weitere Module und Schwerpunkte, um dich den Themenkreisen inhaltlich wesentlich tiefer zu widmen.

Wenn wir diese Beschränkungen vollständig hinter uns lassen, verwandelt sich unsere Reise in die Neue Zeit grundlegend. Ein tiefes Bewusstsein dafür wird geboren, warum wir uns so oft anpassen mussten und uns dabei nicht wohl gefühlt haben. Nun darfst du eines erkennen:

„Du warst immer schon goldrichtig.“

Nur konnte dich niemand vom System der alten Matrix befreien, da viele selbst darin gefangen waren und noch immer sind. Vor allem sind auch

unsere Eltern und Ahnen davon betroffen. Viele Belastungen werden von dir abfallen, wenn du erkennst, dass es nicht an dir liegt.

Das öffnet unser Herz und du gewinnst eine zentrale Erkenntnis:

Du machst keine Fehler, und mit dir ist nichts falsch.

Du machst Erfahrungen, bekommst Feedback und veränderst etwas in deinem Verhalten.

Sei also flexibel und wende deine Schatten.

Das ist der Schlüssel.

Dann geht die Reise weiter und du bist bereit für die höheren Frequenzen und deinen GENIUS.

Nun ein paar Impulse dazu, die du im Rahmen des MATRIX-COACHINGS vertiefen kannst: BEWUSSTSEIN und ENERGIE verändern deine Realität und/oder wie du mit ihr interagierst. Nicht immer können wir die Umstände verändern, aber durch ein größeres Bewusstsein und mit der entsprechenden Energie setzen wir Impulse für eine Erneuerung in unserem Feld.

2. Alte Matrix transformieren



Schatten der alten Matrix

In welchem System leb(t)en wir, und welche Konditionierungen hinterließ dies in uns?

Das ist eine zentrale Frage, ohne deren Antwort wir kaum ein höheres Bewusstsein erreichen werden, weil diese Prägungen tief in unseren Zellen verankert sind. Ein wichtiger Schattenaspekt und **Grund für unbewusste Verletzungen und Blockaden** ist jener des **beschränkenden Gesellschaftsbewusstseins der alten Matrix**. Wir haben kaum eine Vorstellung davon, was durch dieses hierarchisch-patriarchale Paradigma auf uns lastet.

Wir werden von der Art dieses Systems beschränkt, wie wir spätestens in der Schule erfahren. Durch Bewertung in gut und schlecht, durch das erste Belohnungs- und Bestrafungssystem mittels Benotung werden wir gefügig gemacht und ordnen uns dessen Maßstäben unter. Ist uns bewusst, in welchem Ausmaß wir geprägt wurden und welche Spuren das in unserem Innersten hinterlässt?

Wir fühlen uns entweder ein Leben lang unzulänglich oder bestätigt durch das Belohnungssystem und passen uns so immer weiter an. Damit entfernen wir uns oft von dem, was tief in uns zum Ausdruck gebracht werden möchte. Wir

werden dann durch die Medien auf Oberflächlichkeiten konditioniert, die uns in einem Durchschnittsbewusstsein halten. Beispiele sind Mode, „Brot und Spiele“ wie Fußball, entsprechende niedrigfrequente Musik, usw. Die Verletzung bleibt, denn all das ist nur Ablenkung von im Grunde traumatischen Auswirkungen dieses Systems. Es braucht Bewusstsein und Heilung!

Nun tauchen wir in die oben kurz angesprochenen Themenkreise etwas näher ein. Ein zentraler Aspekt der Reise in die Neue Zeit besteht darin, dass wir uns dessen bewusster werden, wie wir durch das alte Paradigma gesteuert und geprägt wurden.

Ich nenne es die alte Matrix. Klarheit darüber zu gewinnen, wie wir davon betroffen sind, entlastet uns enorm. Gleichzeitig ist es wichtig, diese alten Mäntel abzulegen. Sie sind tief in unserem Zellgedächtnis gespeichert und brauchen ebenso eine Behandlung auf Körperebene. Insbesondere unser Nervensystem ist davon betroffen.

Im ersten Schritt tauchen wir in dein **Neues Wachstum** ein. Das Neue geschieht dann, wenn wir uns von gesellschaftlichen Konditionierungen befreien.

Du brauchst nichts zu tun, um zu wachsen, außer diese alten Energien und Muster abzulegen. Werde, was du bist: ein göttliches Wesen, das eine menschliche Erfahrung macht.

Das ist das NEUE WACHSTUM: Dich zu befreien von den begrenzenden Systemparametern, die zudem auch in deiner DNA abgespeichert sind!
Das ist die Basis für dein NEUES ICH!

Dein GENIUS wartet auf dich

Im Buch Neues Wachstum und in den begleitenden Formaten findest du Impulse und Wege, die dir zeigen, was es bedeutet, die Mäntel der alten kollektiven Matrix abzulegen.

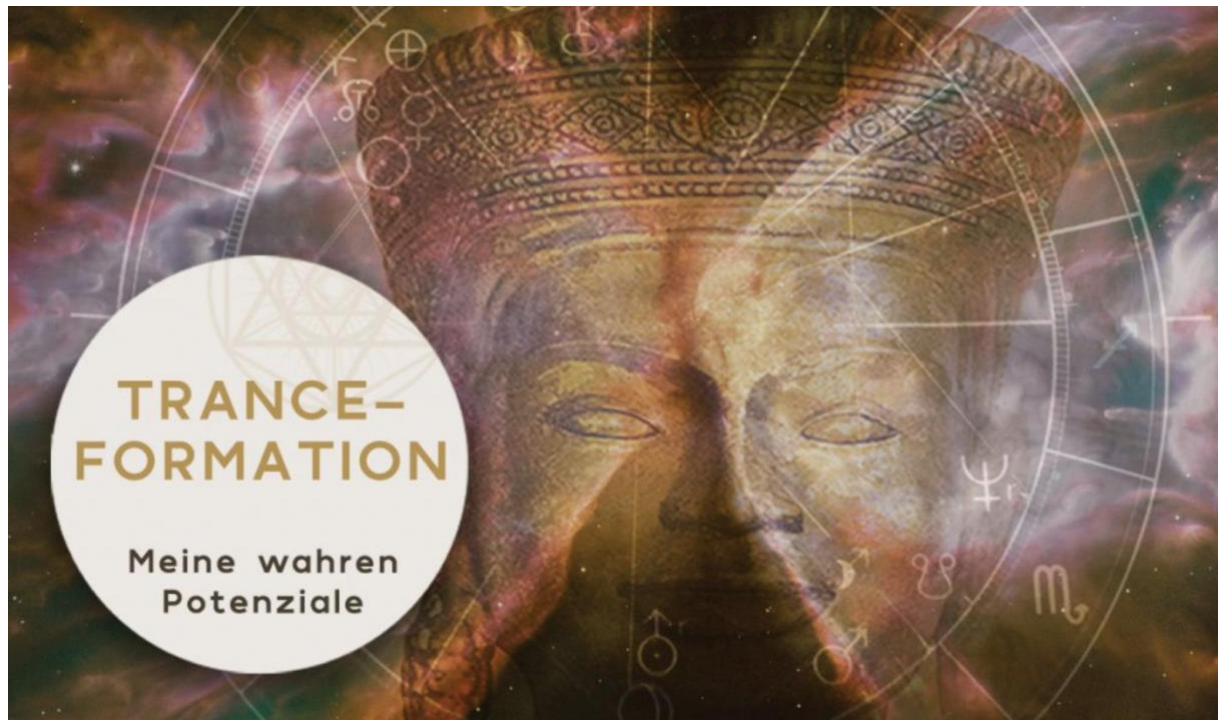
Im Rahmen von Neues Wachstum auf meiner Webseite unter der Navigation **Bewusstsein** und im Unterpunkt NEUES ICH gibt es als Hilfestellung auch ein

[Gratis E-Book](#), wo du tiefer eintauchen kannst, sodass wir das Thema hier nicht zu sehr ausdehnen müssen.

Kontemplation und Notizen

- Welche Prägungen durch das „System“ kannst du an dir beobachten?
- Denke dabei an das Schul- und Ausbildungssystem.
- Wo fühlst du dich nicht „gut genug“ oder unzulänglich?
- Inwiefern steht das im Zusammenhang mit den Systemzwängen dieser Gesellschaft?
- Da spielen auch Gleichschaltung durch Werbung und Medien eine Rolle.
- Welche Prägungen fanden im Rahmen der Erziehung durch dein Elternhaus statt?
- Durch welche Kontexte wurdest du in deiner Kindheit geprägt?
- Wie wurden deine Vorfahren durch das alte Paradigma beeinflusst?
- In welchem Umfeld bewegst du dich? Wie fühlst du dich?
- Wie frei fühlst du dich, das Leben zu leben, das du möchtest?

3. Deine wahren Potenziale



Meist streben wir bei diesem Thema nach etwas, was uns größer werden lässt. Aber auch hier gilt eine ähnliche Haltung wie bereits beim letzten Abschnitt. Du bist bereits gewachsen, wenn du die Mäntel der alten Matrix ablegst, und hier kommst du **zu jenen Potenzialen, die die wenigsten beachten:**

Sie liegen in den Herausforderungen, die das Leben dir gezeigt hat oder dies immer noch tut. Das Blatt zu wenden und auch die andere Seite zu sehen, macht den großen Unterschied.

Es gibt für alles seinen Grund!

Evolution lässt uns Herausforderungen meistern und daran wachsen.

Das ist jene Perspektive, die alles verändert!

Macht das Sinn für dich?

Dem werden wir uns nun widmen und dadurch einen weiteren wichtigen Aspekt für die inhaltliche Basis schaffen für unsere Praxisübungen des Loslassens und des Kontakts mit unserer Essenz, wo das Herz ein wichtiger Schritt zu dieser Ebene ist.

Durch die Integration all dessen entsteht eine klare Ausrichtung – das Ergebnis dieser lebensnahen und sehr wirksamen Reise.

Potenziale in Wunden und Schatten

Genau dort, wo wir am wenigsten hinsehen, liegt oft ein **enormes Potenzial** für Transformation: im **Reich unserer Schatten**.

Es gilt, **Licht in dieses Dunkel** zu bringen. Denn häufig übersehen wir, was wir durch die Bewältigung von Schwierigkeiten und durch unsere Verletzungen bereits gelernt haben. Wir vergessen, welche Fähigkeiten, Erkenntnisse und inneren Kräfte dadurch in uns gewachsen sind.

Gerade dort liegen wahre **Schätze** – Erfahrungen und Potenziale, die uns das Leben bereits offenbart hat und die sich auf unserem weiteren Weg noch tiefer entfalten können.

Indem wir uns dessen auf einer tieferen Ebene bewusst werden, können wir die darin verborgenen Geschenke erkennen und annehmen. Das gelingt besonders dann, wenn wir unsere Wunden und Verletzungen nicht nur unter dem Blickwinkel des Schmerzes betrachten, sondern auch wahrnehmen, was durch diese **Erfahrungen** in uns gewachsen ist.

Diese Haltung ermöglicht es uns, das **Erlebte aus einer neuen Perspektive** zu verstehen. Dadurch entsteht **mehr innere Entspannung**, und die darin liegenden Erkenntnisse, Fähigkeiten und Potenziale können sichtbar werden.

Eine zentrale Grundlage ist die Bereitschaft, auch das, was bisher im Schatten lag, als möglichen Schatz zu betrachten.

Damit bringen wir **mehr Aufmerksamkeit in unsere Schatten**, denn oft erkennen wir nicht, dass gerade dort unsere wichtigsten Geschenke für eine gelingende Transformation verborgen liegen.

Zunächst geht es darum, die Themen bewusst zu beleuchten und zu ordnen.

Was davon darf mein System verlassen?

Nimm dir für die folgende Kontemplation ausreichend Zeit!

Kontemplation und Notizen

- *Welche schmerzhaften Erfahrungen habe ich gemacht?*
- *Was konnte ich dadurch implizit lernen und meistern?*
- *Habe ich mich mit dem Thema tiefer beschäftigt?*
- *Welche weiteren Kompetenzen gewann ich dadurch?*
- *Inwiefern sehe ich die Geschenke in diesen Erfahrungen?*
- *Kann ich sie tatsächlich wahrnehmen?*
- *Was erkenne ich dadurch?*
- *Was nehme ich mit für die Zukunft?*
- *Was wirkt noch auf unbewusster Ebene und ist mit diesen schmerzhaften Erfahrungen abgespeichert?*
- *Was davon möchte ich verabschieden?*

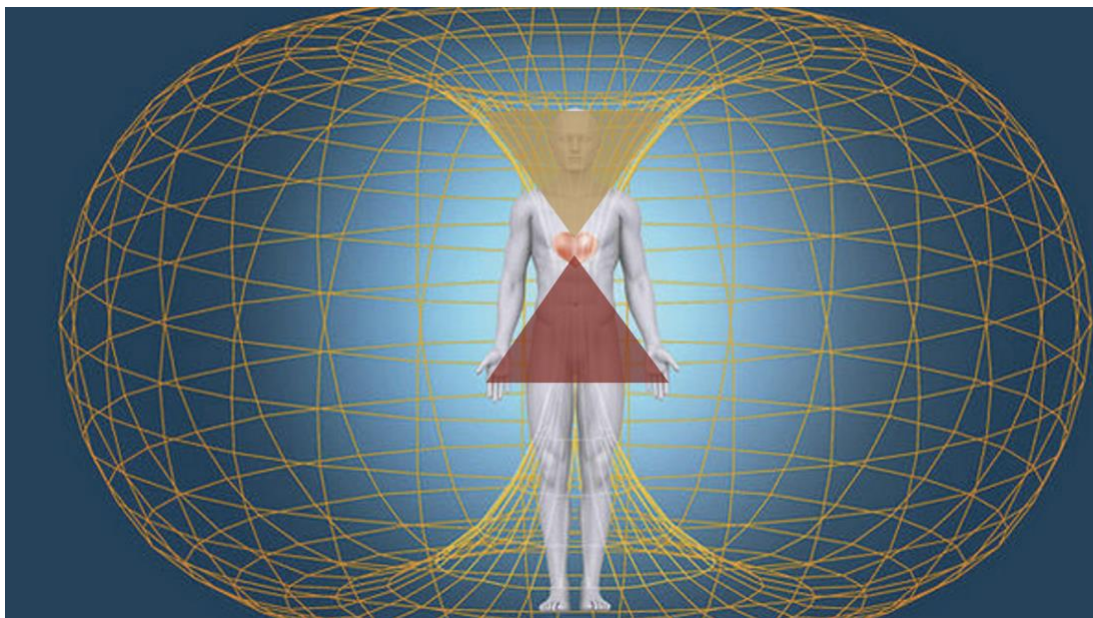
Stimme deines Herzens

Das Herz ist die Brücke zwischen dem Gesellschaftsbewusstsein der alten Matrix und deinem befreiten spirituellen Sein.

Das ist jenes mystische Organ, das dich mit deinen höheren Sinnen und Frequenzen verbindet. Der Stimme deines Herzens zu folgen, ist daher weit mehr als nur eine schöne Metapher.

Das Energiefeld des Herzens kann eine enorme Kraft entfalten, wenn wir uns bewusst mit ihm verbinden. Der Torus symbolisiert jenes Feld, das in enger Beziehung zu unserem inneren Zustand steht. Je mehr wir in Liebe, Vertrauen und innerer Kohärenz schwingen, desto harmonischer und weiter kann sich dieses Feld entfalten.

Die Darstellung ist an eine Grafik des HeartMath Institute in Kalifornien angelehnt. Je stärker die Energien des **unteren Dreiecks** dominieren, **desto geringer** ist meist unsere innere Kohärenz. **Je mehr wir uns den höheren Qualitäten der göttlichen Matrix zuwenden, desto geordneter, kraftvoller und weiter** wird unser Feld.



Am Ende unseres physischen Lebens zählt vor allem, ob wir unserem Herzen gefolgt sind und das, was durch uns in die Welt kommen wollte, aus einem reinen Herzen heraus gelebt und verwirklicht haben.

Vieles andere beruht auf Prägungen, Erwartungen und unbewussten Mechanismen, die wir erkennen und kritisch hinterfragen dürfen.

Die Stimme unseres Herzens wahrzunehmen, ihr zu folgen und daraus klare Herzenswünsche entstehen zu lassen, ist ein wesentlicher Schritt. Denn erst wenn wir erkennen, was wir in unserem Leben wirklich wollen, können wir jene kraftvolle Energie in uns aktivieren, die mit unserer tiefsten Wahrheit übereinstimmt.

Der **Torus** steht dabei sinnbildlich für ein Feld, das jene Erfahrungen und Möglichkeiten in Resonanz bringt, die dem entsprechen, was aus ganzem Herzen durch uns in die Welt kommen möchte. Besonders kraftvoll wirkt dieses **Resonanzprinzip**, wenn unsere Ausrichtung aus dem Herzen und den höheren Energiezentren heraus entsteht.

Doch diese Verbindung mit den eigenen Herzenswünschen ist keineswegs selbstverständlich. Viele Menschen haben aufgrund gesellschaftlicher Erwartungen, alltäglicher Verpflichtungen und unterschiedlicher Systemzwänge weder die Zeit noch den inneren Raum, sich mit solchen Fragen auseinanderzusetzen.

Deshalb sind viele mit der Frage, was sie aus tiefstem Herzen wirklich wollen, kaum vertraut. Auch die tieferen menschlichen Bedürfnisse bleiben häufig unbewusst. Sie werden von Bildern, Vorstellungen und Lebensentwürfen überlagert, die uns von außen vermittelt werden und nach denen wir uns zunehmend ausrichten.

So entstehen **Wünsche**, von denen wir glauben, sie seien unsere eigenen. Bei genauerem Hinsehen zeigt sich jedoch oft, dass sie vor allem das **Ergebnis gesellschaftlicher Prägungen und Konditionierungen** sind.

Kontemplation & Notizen

- *Wie geht es dir mit der Stimme deines Herzens?*
- *Wie viel Raum bekommt sie?*
- *Wie sehr folgst du dieser Stimme?*
- *Korrespondieren deine Wünsche damit?*
- *Was wäre in deiner derzeitigen Situation relevant?*
- *Leg deine Hand aufs Herz. Fühle die Qualität.*
- *Welchen Wunsch könntest du formulieren, der aus dieser Tiefe kommt?*

Göttliche Matrix

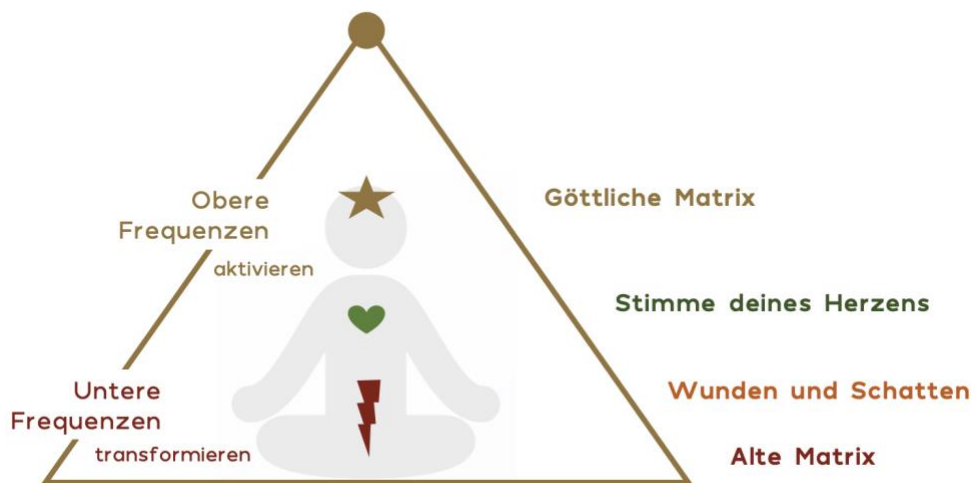
Die Aktivierung der göttlichen Matrix steht auch in enger Verbindung mit unserer **Lebensaufgabe**. Sie führt uns zu jenem **Potenzial**, das sich durch uns in dieser Inkarnation entfalten und in die Welt bringen möchte.

Gerade dieser Aspekt fällt uns häufig nicht leicht. Er führt uns über das bereits Vertraute hinaus und lädt uns dazu ein, neue Erfahrungen zu machen, bisher ungenutzte Fähigkeiten zu entwickeln und inneres Neuland zu betreten.

Was dabei für den einen Menschen ganz natürlich und selbstverständlich erscheint, kann für einen anderen eine große Herausforderung darstellen. Denn jeder Mensch bringt andere Voraussetzungen, Erfahrungen und Entwicklungsschritte mit.

Unsere Lebensaufgabe ist deshalb immer individuell.

Oft liegt sie nicht allein in dem, was wir bereits besonders gut können, sondern auch in jenem Bereich, in dem das Leben uns auffordert, zu wachsen. Die Aktivierung der göttlichen Matrix unterstützt uns dabei, diese innere Entwicklungsrichtung wahrzunehmen, ihr zu vertrauen und das darin verborgene Potenzial zunehmend zu verkörpern.



Die Lebensaufgabe lässt sich oft nicht so leicht benennen. Der Begriff „Aufgabe“ klingt zunächst etwas streng und fordernd. Dennoch habe ich ihn beibehalten, weil er im Zusammenhang mit unserer persönlichen Evolution durchaus seine Berechtigung hat.

**Denn unsere Lebensaufgabe führt uns nicht selten genau dorthin,
wo Entwicklung notwendig wird:**

**Hindernisse wollen überwunden,
Blockaden gelöst und neue Erfahrungen gewagt werden.**

Die Frage nach unserer Lebensaufgabe kann uns mehr Bewusstheit schenken. Sie hilft uns, Klarheit zu gewinnen und mit größerer Entschiedenheit das Neue zu wagen. Denn das Neue bietet uns zunächst keine Sicherheit – wie sollte es auch? Was unbekannt ist, fühlt sich häufig unsicher an. Wir betreten ein Terrain, für das uns noch die Erfahrungen und Referenzen fehlen, an denen wir uns festhalten könnten.

Gerade deshalb ist dieser Weg so eng mit der uralten Erzählung der Heldenreise verbunden – jenem Archetypus, den **Joseph Campbell** beschrieben hat und der später zur Grundlage zahlreicher epischer Filme wurde.

Nicht zufällig wird auch unsere gemeinsame Reise später von dazu passender Musik begleitet. Sie unterstützt jene innere Bewegung, die notwendig ist, um das Vertraute zu verlassen und sich auf das Unbekannte einzulassen.

Kontemplation & Notizen

Welche zarten inneren Stimmen kommen immer wieder?

Stimmen der Erneuerung und des Unbekannten?

Oder geht es darum, nicht aufzugeben – einfach dranbleiben, weil die Zeit noch nicht reif dafür war?

Nimmst du sie wahr?

Beobachte in den kommenden Tagen all das, was sich zeigt, ohne es deinen bewussten Gedanken zuordnen zu wollen – sei in Präsenz.

Conclusio

Ich freue mich, wenn dir in dieser kleinen Einführung wichtige Erkenntnisse bewusster geworden sind und auf die wir später im Rahmen der Praxis noch tiefer eingehen werden. Damit wird dir klar, wie du diesen roten Faden in Bezug zum übergeordneten Schwerpunkt der Transformation setzen kannst.

Kontemplation & Notizen

Nun schreiten wir zu den konkreten Phasen und verdichten die bisherigen Überlegungen. Dies dient zudem als Vorbereitung für die Praxisübungen. Gib den Antworten ausreichend Zeit.

LOSLASSEN

Was darfst du hinter dir lassen?

Was davon nimmst du als Geschenk, als Erfahrung und Erkenntnis, mit?

Was aber darf endgültig gehen?

ESSENZ

Wann und in welchem Kontext fühlst du dich absolut sicher und verbunden?

Welche Schätze findest du in deinen Erfahrungen?

Worin liegt das Potenzial?

FOKUS

Was sucht nach mehr Aufmerksamkeit?

Was willst du wirklich, wirklich, WIRKLICH?

Was nimmst du in den Fokus?

4. Einstimmung Praxis



Wir starten nun in den Praxisteil mit den entsprechenden Prozessen und Praktiken zu Loslassen, Essenz & Potenzialen sowie einem klaren Fokus auf die Manifestation des Neuen in deinem Leben.

Hab eine spannende Reise – sie könnte dein Leben verändern!

Bilder als Sprache des Unterbewusstseins

Unser Unterbewusstsein kommuniziert in Bildern. Das ist eine analoge Sprache, die direkt und multidimensional ist. Anders als Sprache, die oft eher linear und digital wirkt, vermitteln **Bilder** Gefühle, wichtige Einsichten und innere Wahrheiten auf einer tieferen, unmittelbaren Ebene.

Wenn wir lernen, diese Bildsprache zu verstehen und in ihr auch zu kommunizieren, öffnen wir den Zugang zu unserem analogen Bewusstsein: einer Wahrnehmungsebene jenseits von Logik, Zeit und linearen Mustern. Sie liegt im Bereich des Kleinhirns verborgen und kann durch entsprechende Frequenzen aktiviert werden.

In Trance, spezieller Meditationspraxis oder kreativen Prozessen können diese Frequenzen die inneren Bilder besonders lebendig werden lassen.

Sie dienen als Wegweiser, die uns zeigen, was wir loslassen dürfen, was geheilt werden will und welche Impulse aus unserer Essenz aufsteigen, die uns den Weg zeigen wollen.

Bilder im analogen Bewusstsein verbinden uns mit der Tiefe unseres Seins, unserem Körper und dem kreativen Potenzial, das jenseits kognitiver Konzepte liegt. Sie sind der Schlüssel, um inneren Prozessen Raum zu geben und ein stimmiges Leben zu gestalten.

Wir ändern in diesem Rahmen demnach unsere Gehirnfrequenz und aktivieren die Weisheit unseres Unterbewusstseins.

Machen wir uns nun konkret auf den Weg, indem wir die Aspekte des Loslassens, deiner Essenz und den Fokus auf das Neue auf einer anderen Ebene erfahren, um es auch zur Realität werden zu lassen.

All das dient als Modell der Einstimmung und kann natürlich nach unterschiedlichen Aspekten weiter ausdifferenziert werden.

Vorbereitung auf den Praxisteil

Hilfsmittel

Es wäre gut, wenn du für deine Übungen immer den gleichen Raum nutzt, in dem du diese Energie aktivierst. Immer dann, wenn du zu diesem bestimmten Platz kommst, wirst du es viel einfacher haben, in diese Atmosphäre der persönlichen Transformation einzutauchen.

Hilfreich ist es auch, wenn du das Zimmer abdunkeln kannst. Ungünstig ist eine besonders helle Umgebung, da dies bei der **Aktivierung der Zirbeldrüse** und der höheren Frequenzen eher hinderlich ist.

Verwende in diesem Prozess hochwertiges **Papier und Farbstifte**. Wähle das Papier am besten im Format A5 für eine spätere gute Positionierung.

Du bekommst in der Folge auch entsprechende **Musik**, die dich in diesem Prozess unterstützt. Es ist gut, wenn du eine Möglichkeit hast, die Musik lauter abzuspielen. Wenn das nicht möglich ist, kannst du Kopfhörer verwenden.

Durch eine entsprechende Lautstärke wird dieser Prozess kraftvoll unterstützt, und es wird dir leichter fallen, deinen Alltagsverstand zu verlassen.

Es ist hilfreich, wenn du dich an deinem Platz, an dem du deine Übungen machst, bequem auf einem **Sitzkissen in aufrechter Position** diesem Prozess widmen kannst. Eine gute Energie und Atmosphäre sowie das Gefühl von Sicherheit an diesem Platz sind ebenso hilfreich.

Schaffe eine Möglichkeit, die **angefertigten Bilder** vor dir zu **positionieren**, damit du dich gut mit den visuellen und energetischen Bildinhalten verbinden kannst. Wenn du dich mit dem Sitzkissen nicht wohlfühlst, kannst du auch eine andere Sitzgelegenheit nutzen, auf der du mit aufrechtem Rücken sitzen kannst.

Zudem solltest du an deinem Platz die Möglichkeit haben, dich flach auf den Rücken zu legen. Du wirst immer wieder zwischen der Sitz- und Liegeposition wechseln.

Ebenso ist es hilfreich, eine Augenbinde zu verwenden. Am besten geeignet sind Augenbinden, bei denen du die Augen öffnen kannst, denn dadurch trifft „schwarzes Licht“ auf deine Iris, was die **Melatoninausschüttung**

unterstützt. Schwarzes Licht ist eine Metapher für besonders schwaches Licht – es sollte möglichst dunkel sein!

Das ist vor allem beim Prozess der Aktivierung der Zirbeldrüse eine wichtige Komponente. Empfehlen kann ich die Marke [Mindfold](https://mindfold.com), die du im Internet finden und bestellen kannst » <https://mindfold.com>

Zudem ist es vorteilhaft, wenn das Zimmer, in dem du deine Übungen machst, etwas dunkler ist bzw. wenn du es abdunkeln kannst, sofern du deine Praxis nicht zu jenen Tagesstunden durchführst, zu denen es ohnedies dunkel ist.

In diesem Sinne: Hab eine gute Reise, und ich freue mich, wenn dich dieses Format in deinem Leben unterstützt.

Inhalt

Wähle die Ergebnisse der Kontemplation aus dem ersten Abschnitt und verbinde sie allenfalls mit den Erkenntnissen aus anderen inspirativen Quellen.

Ich beziehe mich dort immer wieder auf diese Struktur, denn die Idee darin besteht, dass du dich mit den Botschaften daraus selbst an die Arbeit machst im Rahmen von Trance-Formation.

Erinnere dich an die Botschaften und übersetze sie in Bilder, die du durch die Kontemplation zu den jeweiligen Themenkreisen hattest. Potenziale in Wunden, Lebensaufgabe und Stimme des Herzens. Du hast erfahren, was loszulassen ist, worin deine wahren Potenziale und deine göttliche Essenz im Herzen liegen und worauf du den Fokus richten kannst.

Um es einfacher zu machen, bilde Prioritäten, wenn du mehrere Aspekte herausgearbeitet hast: was du loslassen kannst, worin deine Essenz und deine wahren Potenziale zu finden sind und worauf du dich fokussiert ausrichten möchtest.

1: Loslassen & das Alte:

Mentale und körperliche Blockaden

All das, was bei deiner Kontemplation das Ergebnis war

2: Essenz & deine wahren Potenziale:

Stimme deines Herzens

Geschenke in Wunden und Schatten

3: Fokus & das Neue:

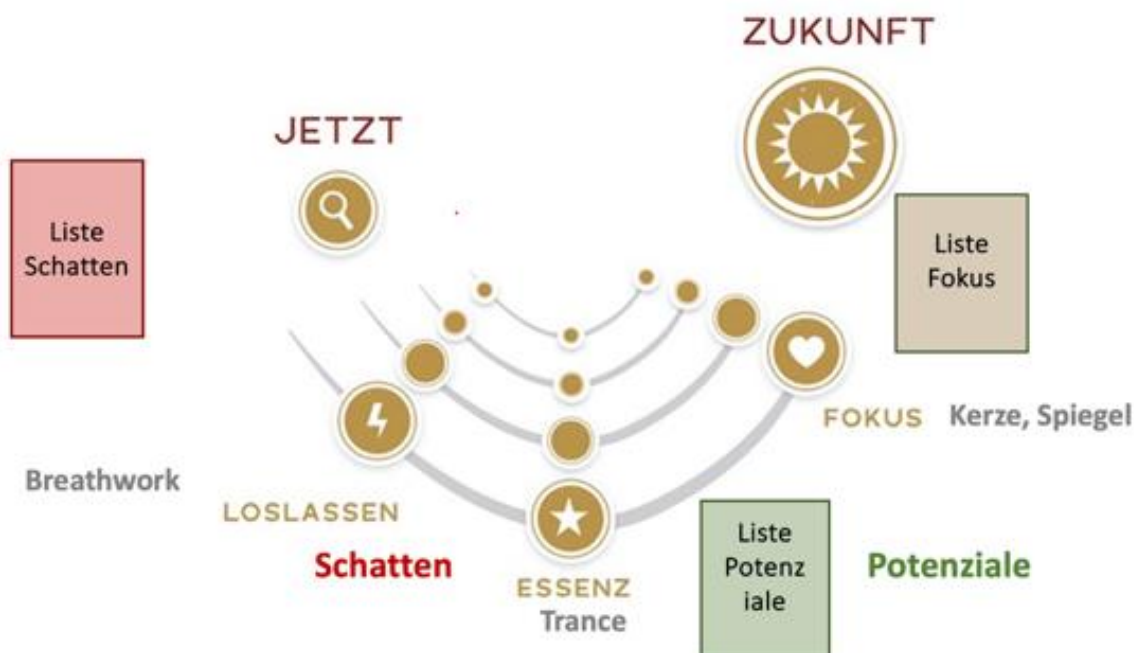
Lebensaufgabe und Herzenswünsche

Du kannst sie auch als „**Liste**“ für dich anfertigen, priorisieren nach den wichtigsten 3 Punkten. Du schreibst diese 3 THEMEN AUF EINE EIGENE KARTE. In einem wichtigen letzten Schritt fertigst du für deine Praxis das SCHLÜSSELBILD an.

Ich gehe davon aus, dass dies **etwas Zeit** beanspruchen wird. Nimm sie dir, denn das ist nun die **Basis für die eigentliche Praxis**.

Es ist dein magischer Prozess, der durch die Aktivierung deines Unterbewusstseins dich auf eine völlig andere Ebene führt. Weisheiten und Erkenntnisse werden als Geschenke aus Schatten und Wunden integriert und die Gaben als Wegweiser übersetzt. Vor allem wird die Energie deiner Essenz aktiviert, da du erfahren hast, dass du jeden Zweifel hinter dir lassen kannst, was auch alle Ängste hinwegfegt.

Die folgende Darstellung zeigt dir, wie die Bilder, die du angefertigt hast, dem Wesen von Transformation zuzuordnen sind. Die Grafik kennst du bereits aus den obigen Ausführungen.



Kontemplation & Notizen und Bilder

Mach dir nun erst einmal eine Liste von jeweils drei Aspekten. Den wichtigsten aus dieser Kontemplation nimmst du dann heraus und machst zu jeder Station jeweils ein Bild.

Wenn du die Liste und das Schlüsselbild anfertigst, kannst du das nun in meditativer Atmosphäre und mit hoher Präsenz und Achtsamkeit für den gegenwärtigen Moment tun.

Du kannst die folgenden Prozessschritte je nach Relevanz und Präferenz einzeln oder auch in einem Durchgang machen. Dafür biete ich unterschiedliche Playlists und Musikstücke an, die diesen Prozess besonders unterstützen.

Augenabdeckung ist meist sinnvoll. Ganz besonders eignen sich dafür jene, bei denen du die Augen auch öffnen kannst. Dadurch fällt auf die Netzhaut dunkles Licht, was die Melatoninausschüttung zur Zirbeldrüsenaktivierung unterstützt.

Abdeckung der Augen

Die Augenabdeckung beim Breathwork (bewusste Atemarbeit) hat grundsätzlich mehrere sehr wichtige Funktionen, die den Prozess intensivieren:

Reduktion äußerer Reize:

Die Augen sind ein Hauptkanal für visuelle Informationen. Wenn sie bedeckt sind, wird das Gehirn von äußeren Ablenkungen entlastet, und der Fokus richtet sich stärker nach innen.

Förderung der inneren Wahrnehmung:

Ohne visuelle Reize wird die Aufmerksamkeit automatisch nach innen gelenkt. Man nimmt subtilere Körperempfindungen, Emotionen und innere Bilder bewusster wahr.

Vertiefung der Entspannung:

Augenabdeckung signalisiert dem Nervensystem Ruhe. Die Körperhaltung wird stabiler, der Parasympathikus kann leichter aktiviert werden, und tiefe Atem- und Bewusstseinszustände werden unterstützt.

Förderung von Trance und introspektiven Zuständen:

Diese Breathwork-Technik arbeitet mit veränderten Bewusstseinszuständen. Die Dunkelheit hinter den Augenlidern hilft, Zugang zu Trance, inneren Bildern und tiefer Verarbeitung zu bekommen.

Sicheres Loslassen von Emotionen:

Wenn Teilnehmer im Gruppenkontext nicht sehen, wie andere reagieren, können sie sich freier zeigen und Emotionen ausdrücken, ohne Hemmungen. Das fördert authentisches Erleben und Heilung.

Kurz gesagt: Die Augenabdeckung unterstützt die Innenschau, steigert die Wirkung der Atemarbeit und hilft, Blockaden und emotionale Spannungen leichter zu lösen.

Zirbeldrüse

In diesem Prozess aktivierst du die Zirbeldrüse und damit verbunden wird das DMT (Dimethyltryptamin), das auch als das »Spirit Molecule« bezeichnet wird, freigesetzt. Verschiedene Atemübungen aktivieren die Zirbeldrüse und die Hirnanhangdrüse.

Es gibt einen Zusammenhang zwischen Augenabdeckung und der Aktivierung der Zirbeldrüse im Kontext von Breathwork oder Meditation. Die Zirbeldrüse wird oft als „drittes Auge“ bezeichnet und spielt eine Rolle bei der Regulation von Hormonen (Melatonin) sowie bei subtilen Bewusstseinszuständen.

Dunkelheit aktiviert die Zirbeldrüse:

Die Zirbeldrüse ist lichtempfindlich und reagiert besonders auf Dunkelheit. Durch die Augenabdeckung wird das eintreffende Licht reduziert, wodurch die Zirbeldrüse vermehrt Melatonin ausschütten kann. Dies unterstützt innere Ruhe, Regeneration und bewusstseinsverändernde Zustände.

Förderung innerer Wahrnehmung:

Ohne visuelle Ablenkung richtet sich die Aufmerksamkeit nach innen. Das erleichtert die Aktivierung innerer Zentren, zu denen auch die Zirbeldrüse gehört. Viele berichten von verstärkten intuitiven oder spirituellen Erfahrungen, wenn die Augen bedeckt sind.

Unterstützung von Trance und Meditation:

In der Dunkelheit hinter den Augenlidern kann sich das Gehirn leichter auf

tiefe Atemrhythmen und innere Bilder einlassen. Dies stimuliert indirekt die Zirbeldrüse und fördert Zustände von erweiterter Wahrnehmung oder „höherem Bewusstsein“.

Synergie mit Breathwork:

Bewusstes, rhythmisches Atmen erzeugt biochemische und neuronale Effekte, die zusammen mit der Dunkelheit die Zirbeldrüse aktivieren: verstärkte Melatoninproduktion, mögliche DMT-Freisetzung und Zugang zu inneren Visionen.

DMT, oder Dimethyltryptamin, ist ein körpereigenes Molekül, das sowohl im menschlichen Körper als auch in vielen Pflanzen vorkommt. Es gehört zur Familie der Tryptamine, zu der auch Serotonin zählt, und wirkt hauptsächlich auf Serotoninrezeptoren, was für die intensiven Veränderungen in Wahrnehmung und Bewusstsein verantwortlich ist.

DMT kann starke visuelle und auditive Halluzinationen hervorrufen, ein tiefes Gefühl von „Einssein“ erzeugen und emotionale wie spirituelle Erfahrungen intensivieren.

Im menschlichen Körper wird DMT unter anderem in der Zirbeldrüse und der Lunge produziert. Besonders in der Zirbeldrüse wird ihm eine Rolle bei außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen zugeschrieben, wie sie etwa während Meditation, Trance oder Nahtoderfahrungen auftreten. In schamanischen Traditionen, beispielsweise bei der Verwendung von Ayahuasca, wird DMT bewusst eingesetzt, um tiefe Einsichten, Visionen und Heilungsprozesse zu ermöglichen.

Obwohl die Produktion von DMT in der Zirbeldrüse noch nicht abschließend wissenschaftlich belegt ist, vermuten viele, dass sie eine Schlüsselrolle für veränderte Bewusstseinszustände spielt.

Techniken wie Breathwork und das Abdecken der Augen können diesen Prozess unterstützen, indem sie äußere Reize reduzieren, die Sinne nach innen richten und so Zustände fördern, in denen die körpereigene Produktion von DMT verstärkt wahrgenommen oder erlebt werden kann.

Mit den folgenden Atemtechniken wird der **Fluss der Rückenmarksflüssigkeit** durch die **Wirbelsäule** nach oben zum Gehirn hin beschleunigt. Durch die damit aktivierte Zirbeldrüse erreichen wir eine **höhere Wahrnehmungsfähigkeit**

und sind daher in der Lage, relevante **Informationen direkt aus dem Quantenfeld zu empfangen.**

Die Atemtechniken führen in einen Zustand, in dem das gewohnte Tagesbewusstsein de facto zur Ruhe kommt und die tieferen Schichten des **Unterbewusstseins im Mittel- und Kleinhirn aktiviert** werden. In Verbindung mit einer klaren, fokussierten Intention bewirkt dies, dass altes Gepäck förmlich aus allen Zellen gelöst wird.

Blockierende, bewusste wie unbewusste Glaubenssätze und Emotionen werden kraftvoll aus dem Körper und damit aus dem gesamten System befördert. So entsteht ein Zustand erweiterter Wahrnehmung, in dem du Botschaften aus deiner Essenz und aus dem Herzen empfängst.

Sitzposition

Setze dich nun in einer aufrechten Sitzposition auf ein Meditationskissen oder eine andere Sitzmöglichkeit, bei der du dem Boden nah bist und deine Wirbelsäule aufrichten kannst. Achte darauf, dass das **Kinn waagerecht** ist und du **kein Hohlkreuz** bildest. Die **Schultern lässt du leicht nach hinten** fallen, und deine **Hände liegen auf den Oberschenkeln.**

Hier etwas konkreter für die **aufrechte Sitzposition bei Breathwork:**

Sitzunterlage wählen:

- Setze dich auf ein Meditationskissen, eine gefaltete Decke oder einen stabilen Stuhl. Wichtig ist, dass dein **Becken leicht nach vorne** kippt, damit die **Wirbelsäule automatisch aufrecht** steht.

Füße und Beine:

- Auf dem Boden sitzend: Füße hüftbreit auseinander, fest auf dem Boden. Knie locker gesenkt.
- Auf einem Stuhl: Beide Füße parallel und fest auf dem Boden, Knie im 90-Grad-Winkel.

Wirbelsäule aufrichten:

- Das Steißbein leicht nach unten, **Brustbein sanft nach oben**, Schultern entspannt nach hinten.
- Kopf aufrecht, Kinn leicht nach unten, **sodass Nacken und Halslinie verlängert** sind.

Hände:

- Locker auf den **Oberschenkeln** ablegen, Handflächen nach oben oder unten.
- Alternativ kannst du die Hände auf dem Herzbereich oder dem Bauchnabel ruhen lassen, je nach Fokus. Dazu erfährst du später noch mehr.

Atem vorbereiten:

- Die Schultern bleiben entspannt, nicht hochziehen.
- Atem natürlich fließen lassen, erst bewusst beobachten, bevor du tiefer in die Technik gehst.

Blick / Augen:

- Augen geschlossen oder leicht geöffnet, je nach Präferenz.
- Optional Augenbinde, um die Zirbeldrüsenaktivierung zu begünstigen und die innere Wahrnehmung zu stärken.

Haltung prüfen:

- Du solltest aufrecht, aber entspannt sitzen.
- Kein Druck, kein Verkrampfen – nur Stabilität und Offenheit.

Positionierung der Bilder:

- Nimm nun, je nach Zielsetzung, deine Bilder zum Loslassen, zu deiner Essenz bzw. deinen wahren Potenzialen und zu deinem Fokus, und **positioniere diese vor dir**, links oder rechts vom Knie.
- Du machst dies für jeden einzelnen Prozessschritt separat oder für den gesamten Prozess. Mehr dazu später in einer konkreten Anleitung.

Wichtig!!

Du sollst dich bei all dem sicher fühlen.

Wie geht es dir?

Es mag vielleicht anspruchsvoll und umfangreich sein, dennoch darfst du wissen, dass es dir für dein Leben eine Technik bringt, die irgendwann ganz automatisch in deine Kompetenz übergeht und du allein schon durch präsenste und kraftvolle Gedanken diese Prozesse aktivierst.

Die Entscheidung triffst du, indem du die Ergebnisse durch Resonanz spürst und sie dadurch bestätigen kannst – oder ob es Fragen und Unsicherheiten gibt.

Wenn du mit den Inhalten zu den drei Phasen unsicher bist, lass es mich wissen und schreib mir. Wir können gerne ein Beratungsgespräch machen, um diese noch zu präzisieren.

Wenn du sicher und klar bist, sind in deinem Unterbewusstsein die Voraussetzungen geschaffen, damit sich die entsprechenden neuronalen Netze tatsächlich neu bilden und festigen können. Dies geht später bei nachhaltiger Übung und Praxis in das vertrautere Tagesbewusstsein über und wird immer mehr zu einem soliden Fundament in deinem Leben.

Lass uns nun mit den drei Schwerpunkten starten: Loslassen, Essenz & Potenziale und Fokus. Du gehst nun zu jenem Teil, der für dich entsprechend relevant ist.

Vorab aber noch ein paar Hinweise zur Atmung.

Atemtechniken & aktive Zirbeldrüse

Der Atem ist eine Brücke, die uns auf einzigartige Weise mit unserem Körper, unserem Verstand und unseren feinstofflichen Schichten verbindet. Einerseits versorgt er uns auf der stofflichen Ebene mit Sauerstoff, hält unsere Zellen am Leben und reguliert die grundlegenden Funktionen unseres Organismus. Auf der mentalen Ebene wirkt er unmittelbar auf das Nervensystem. Ein tiefer, ruhiger Atem beruhigt den Geist, löst Stress und schafft innere Klarheit.

Gleichzeitig öffnet der Atem auch ein Tor zum Feinstofflichen. Indem wir bewusst atmen, richten wir unsere Aufmerksamkeit nach innen und treten in Verbindung mit Energiefeldern, die jenseits des rein Körperlichen wirken. Viele

spirituelle Traditionen betrachten den Atem als Lebensenergie selbst – als Prana im Yoga, als Qi in der chinesischen Philosophie oder als heiligen Hauch des Lebens in alten Mysterienschulen.

So wird der Atem zu einem Medium, das alle Ebenen unseres Seins verbindet: das Körperliche, das Geistige und das wahre Sein. In seiner Einfachheit trägt er die Möglichkeit, uns zu zentrieren, uns an unsere Essenz zu erinnern und uns mit einer größeren Ordnung des Lebens zu verbinden. Jeder Atemzug kann, bewusst erlebt, ein Gebet, eine Reinigung und ein Schritt in eine tiefere Bewusstheit sein.

Atem und Trance stehen in direkter Verbindung, weil der Atem die Brücke zwischen Körper, Geist und Bewusstsein bildet und durch Trance diese begünstigenden höheren Frequenzen hinzukommen.

Durch bewusstes Atmen – sei es in Tiefe, Rhythmus oder Intensität gesteuert – verändert sich der physiologische Zustand des Körpers: Herzfrequenz, Blutdruck, Sauerstoff- und Kohlendioxidspiegel. Gleichzeitig öffnet sich das Nervensystem für veränderte Bewusstseinszustände.

In der Trancearbeit dient der Atem als „Anker“ und Werkzeug zugleich: Er kann das Alltagsbewusstsein herunterfahren, die kritische mentale Kontrolle lösen und den Zugang zu tieferen Schichten des Unterbewusstseins ermöglichen. Durch spezifische Atemtechniken – wie zügiges, rhythmisches oder bewusstes Halten und Loslassen – lassen sich körperliche Spannungen lösen, blockierte Emotionen mobilisieren und neuronale Netzwerke so aktivieren, dass intuitive und kreative Einsichten leichter zugänglich werden.

Mit anderen Worten: Der Atem wirkt wie ein Schlüssel, der das Tor zu tranceartigen Zuständen öffnet. Indem wir uns auf den Atem konzentrieren, nehmen wir Abstand von äußeren Reizen und schaffen einen inneren Raum, in dem Trance, innere Bilder, Visionen und tiefe Selbsterfahrungen entstehen können.

Der Atem wird so selbst zum Medium der Transformation, das Körper, Geist und feinstoffliche Ebenen miteinander verbindet.

Trance und Fokusatmung

Trance und Fokusatmung sind eng miteinander verbunden, denn der Atem ist ein zentrales Tor in veränderte Bewusstseinszustände. Während der

gleichmäßige und bewusste Rhythmus der Atmung den Körper beruhigt und das Nervensystem harmonisiert, führt die gezielte Fokussierung des Atems – etwa durch Konzentration auf ein bestimmtes (inneres) Bild oder eine klare Intention – Schritt für Schritt in einen tranceähnlichen Zustand. In dieser Trance öffnet sich der Zugang zu tieferen Schichten des Unterbewusstseins, alte Muster und gespeicherte Emotionen treten an die Oberfläche und können transformiert werden.

Die Fokusatmung verstärkt diesen Prozess, da sie die Aufmerksamkeit von äußeren Reizen löst und nach innen richtet. Durch das Zusammenspiel von Atemrhythmus, innerer Konzentration und Hingabe entsteht ein veränderter Bewusstseinszustand, in dem Heilung, Klarheit und kreative Impulse erfahrbar werden. Trance ist dabei nicht das Ziel an sich, sondern der Raum, in dem die eigene Essenz fühlbar wird und sich neue Impulse für unsere Ausrichtung zeigen.

Aktivierung Zirbeldrüse

Letzten Endes geht es in unserer Arbeit um die Aktivierung der Zirbeldrüse. Ein zentraler Aspekt ist dabei die **Ujjayi-Atmung**. Ujjayi-Atmung wird üblicherweise so ausgesprochen: „udsch-ja-ii“ oder etwas flüssiger: „udschai“. Dies ist eine aus bestimmten Yoga-Traditionen bekannte Praxis. In leicht abgewandelter Form und in Verbindung mit der Zirbeldrüsenaktivierung bildet sie ein Kernelement im Rahmen von Trance-Formation.

Zusätzlich liegt der Fokus auf der **Stirn und dem Frontallappen**, hinter dem die Zirbeldrüse liegt. Dieses Thema habe ich bereits ausführlich aus neurologischer Perspektive erläutert; nun kommt es in der praktischen Anwendung zur Umsetzung.

Die Ujjayi-Atmung, auch „siegreicher Atem“ genannt, entsteht durch ein sanftes Zusammenziehen der Stimmritze, wodurch ein gleichmäßiges, hörbares Atemgeräusch entsteht. Diese Technik verlängert den Atem, beruhigt das Nervensystem und wirkt wie ein innerer Strom, der die Lebensenergie – das Prana – durch den Körper lenkt. In Verbindung mit den sogenannten Bandhas, den inneren Verschlüssen, entfaltet sich eine noch tiefere Wirkung.

Mula Bandha, der Wurzelverschluss, aktiviert den Beckenboden und lenkt die Energie von der Basis nach oben.

Uddiyana Bandha, der Bauchverschluss, wird durch das sanfte Einziehen des Bauches beim Ausatmen aktiviert und erzeugt einen Sog, der die Energie Richtung Herz- und Kopfregion führt.

Zusammen wirken beide wie eine Art **Energieschleuse**: Sie verhindern, dass die Kraft nach unten zerstreut wird, und lenken sie bewusst aufwärts.

Auf körperlicher Ebene hat dieses Zusammenspiel weitreichende Effekte. Ujjayi stimuliert den **Vagusnerv** und bringt dadurch das **parasympathische Nervensystem in Balance**, was tiefe Entspannung fördert.

Dies ist insbesondere bei der **Traumaaarbeit** wichtig zu betonen.

Die Bandhas verändern sanft den Druck im Bauch- und Brustraum, was den **Herzrhythmus**, den **Blutfluss** und sogar die **Gehirnaktivität** beeinflusst. Energetisch gesehen wird das Prana durch die Nadis, die feinstofflichen Energiekanäle, gelenkt und über die Chakren nach oben transportiert.

Der Beckenboden als Fundament verhindert Energieverlust, der Bauchverschluss treibt sie nach oben, und die gleichmäßige Atmung hält den Fluss stabil.

So entsteht ein Zustand

- erhöhter Klarheit,
- innerer Sammlung und
- erweiterter Wahrnehmung.

Spirituell gesehen öffnet diese Praxis ein Tor zu tieferen Bewusstseinsschichten. Wenn die Energie durch die Wirbelsäule aufsteigt, werden Herz, Kehlchakra und Stirnzentrum stärker durchströmt, wodurch Intuition und innere Bilder lebendiger werden. Manche Traditionen verbinden dies sogar mit der Aktivierung der Zirbeldrüse, die als Schlüssel zu mystischen Erfahrungen gilt.

Auf diese Weise verbindet die Praxis von Ujjayi-Atmung und den Bandhas

- körperliche Gesundheit,
- emotionale Reinigung,
- Entsäuerung des Körpers und
- spirituelles Erwachen.

Sie sammelt die Kräfte des Körpers, transformiert alte Blockaden und richtet die Aufmerksamkeit auf die Essenz des eigenen Seins.

Ujjayi-Atmung mit Beckenboden- und Bauchaktivierung

1. **Aufrecht sitzen** (oder im Stehen, wenn es dir leichter fällt). Die Wirbelsäule ist lang, Schultern entspannt.
2. **Ujjayi-Atemzüge**: Beginne mit ein paar normalen, sanften Atemzügen durch die Nase. Ein- und ausatmen, die Stimmritze im hinteren Rachen leicht verengen, bis das Rauschen im Rachen entsteht.
3. **Beckenboden aktivieren** (Mula Bandha): Beim Einatmen spannst du sanft die Muskeln des Beckenbodens an, als würdest du den Harnstrahl zurückhalten wollen. Halte diese Spannung während der gesamten Übung bewusst.
4. **Bauch einziehen** (Uddiyana Bandha): Mit der Ausatmung ziehst du den Bauch leicht nach innen und entlang der Wirbelsäule nach oben, sodass der Nabel sanft Richtung Wirbelsäule wandert.
5. **Verbinde nun den Atem mit den Bandhas**:
 - Beim **Einatmen**: Beckenboden anspannen, Bauch bleibt entspannt, Atem strömt tief nach unten in den Bauchraum, während das Rauschen im Rachen hörbar ist.
 - Beim **Ausatmen**: Beckenboden bleibt aktiv, Bauch sanft nach innen ziehen, Atem strömt heraus, hörbares Rauschen.
6. **Wiederhole** diesen Rhythmus für einige Minuten. Halte die Spannung im Beckenboden konstant, während der Bauch bei jeder Ausatmung sanft nach innen wandert.

Wirkung dieser Kombination

Energiefluss (Prana) nach oben: Durch die Aktivierung von Beckenboden und Bauch wird die Energie im Körper nach oben gelenkt, weg vom rein Physischen hin zum Feinstofflichen.

Stärkung der Mitte: Bauch- und Beckenbodenmuskulatur werden ebenso trainiert, was Stabilität und Vitalität fördert.

Tiefe Zentrierung: Der Atem wird zum Anker, die Bandhas zum inneren Halt – ein Gefühl von Stärke, Klarheit und Erdung entsteht.

Aktivierung der Wirbelsäule und Zirbeldrüse: Das energetische „Nach-oben-Lenken“ unterstützt auch Bewusstseinsweiterung und meditative Zustände.

Atemtechnik im Rahmen von Trance-Formation

Dies ist eine gezielte Verbindung zwischen der Ujjayi-Atmung und der Fokussierung auf den **Frontallappen** – dem Bereich des Gehirns, hinter dem sich die Zirbeldrüse befindet. Bei dieser Technik wird die Luft während bestimmter Phasen bewusst gepresst, was eine Aktivierung der Zirbeldrüse unterstützt. Diese Drüse enthält Ferrite, die auf piezoelektrische Effekte reagieren, sodass sie durch die rhythmische Atmung stimuliert werden.

Während der Übung liegt der Fokus auf der Stirn. Dabei kannst du ein mentales Bild visualisieren, das du vielleicht bereits für die einzelnen Phasen des Prozesses angefertigt hast: Loslassen, Essenz und Ausrichtung.

Jede Phase wird von einem spezifischen Atemrhythmus getragen, der die neuronalen und energetischen Strukturen in deinem System anspricht. So wird die Erfahrung sowohl körperlich als auch auf feinstofflicher Ebene wirksam.

Es ist bewusst nicht notwendig, die physiologischen und energetischen Details an dieser Stelle vollständig zu erklären, da die Wirkung am besten im praktischen Teil erfahren wird. Durch die direkte Anwendung in der Praxis wird diese Technik nicht nur erlebbar, sondern auch langfristig besser im Bewusstsein verankert. So entsteht eine tiefe Verbindung zwischen Atem, Wissen und Erinnerung, die dir bei weiterer Praxis hilft.

Es soll keine wissenschaftliche Abhandlung werden, sondern eine Praxis, die dein Leben bereichert. Inhaltlich ist es durchaus wichtig zu verstehen, was wir tun und wozu es dient.

Die Wahl der geeigneten Musik

Je nach Phase des Prozesses setze ich unterschiedliche Musik ein. Wir befinden uns auf einer Heldenreise, bei der es beim **Loslassen** darum geht, aufzubrechen und das gewohnte Muster zu transzendieren. Dafür eignet sich **epische Musik** besonders gut, da sie Kraft, Dynamik und emotionale Tiefe entfaltet.

Für das Eintauchen in die eigene **Essenz** verwende ich **sphärische und weite Klangräume**, die innere Bilder entstehen lassen und den Kontakt mit der Seele fördern.

Bei der anschließenden **Ausrichtung** hingegen unterstützen **trancefördernde Stücke** den Übergang in Klarheit, Zentrierung und ein erweitertes Bewusstsein. Auch hier gibt es passende epische Stücke.

Epische Musik, wie wir sie oft aus Filmen, Trailern oder orchestralen Kompositionen kennen, arbeitet mit kraftvollen Steigerungen, tiefen Rhythmen, intensiven Streichern, Chorälen oder Trommeln.

Diese Elemente wirken direkt auf unser limbisches System, also auf jenen Teil des Gehirns, der für Emotionen, Motivation und Erinnerungen zuständig ist. Dort löst epische Musik nicht nur Emotionen aus, sondern verstärkt sie, weil sie das Gefühl von Größe, Weite und Erhabenheit transportiert.

Im Kontext von Breathwork, Meditation oder Trancearbeit unterstützt epische Musik mehrere Ebenen:

Emotionale Öffnung: Die Steigerungen und dramatischen Bögen laden dazu ein, innere Blockaden zu durchbrechen und Gefühle intensiver zuzulassen. Viele Menschen erleben dabei ein Gefühl des „Durchbruchs“.

Archetypische Resonanz: Epische Klänge erinnern an Heldengeschichten, Übergangsriten und Kämpfe, tief im kollektiven Unterbewusstsein wecken sie Bilder von Transformation, Mut und Neubeginn.

Körperliche Dynamik: Der Rhythmus kann den Atemfluss und die innere Bewegung verstärken. Gerade Trommeln und tiefe Percussion wirken direkt auf den Körper und regen Vitalität an.

Transzendente Qualität: Choräle, weite Klangflächen und orchestrale Höhepunkte erzeugen eine Art „kosmisches Gefühl“. Viele Menschen

empfinden das wie ein Anheben über das Persönliche hinaus, hin zu etwas Größerem.

Man könnte also sagen: Epische Musik eignet sich besonders, weil sie Herz, Körper und Unterbewusstsein gleichzeitig anspricht und dadurch eine Atmosphäre schafft, in der Transformation, Hingabe und innere Weite leichter geschehen können.

Nun genug der Details. Im Folgenden gehe ich auf den Prozess ein und beschreibe ihn nur noch in den Grundzügen, da du den wesentlichen Hintergrund nun ausreichend verinnerlicht hast.

video

5. Praxis Loslassen



Hier geht es zum Praxisteil, in dem wir das gewonnene tiefere Bewusstsein stärker mit Energie in Verbindung bringen – sowohl beim Loslassen als auch bei der Kontaktaufnahme mit deiner Essenz und jenen Potenzialen, die sich entfalten wollen.

In den Quellenangaben am Ende findest du jene Grundlagen, die für mich die großen Inspirationen für dieses spezielle Format waren.

Nun kommen wir zur stärkeren Aktivierung deines Bewusstseins. Ich begleite dich dabei mit Texten und Videos, in denen du entsprechende Anleitung findest.

Astrologisch entspricht diese Phase des Loslassens jener von Pluto, dem Archetypen der großen Transformation. Ebenso spielt Lilith eine Rolle, wo wir unsere Ambivalenzen prüfen und hinter uns lassen dürfen.

In den **Gene Keys**, falls du dich damit beschäftigt hast, sind es all die **Schattenseiten**, in denen wir zwar bewusst die Gaben erkannt und integriert haben, aber dennoch in unseren Zellen Rückstände dieser Energien vorhanden sind, die uns so lange geprägt haben.

Damit stelle ich auch die Brücke her, um die Arbeit mit den Gene Keys im Rahmen von Trance-Formation zu vertiefen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass **Kontemplation** ganz wunderbar ist und du dich auch in jene einführenden Abschnitte vertiefen konntest, in denen es um dein Bewusstsein ging.

Die Verbindung mit entsprechenden Atem- und Tranceübungen bietet dir darüber hinaus eine besondere Möglichkeit für weitere Erfahrungen auf deinem Weg.

Wir dürfen aufbrechen und Altes hinter uns lassen, um unser Leben auf eine neue Ebene zu bringen.

Du kannst die folgenden Prozessschritte (Loslassen, Essenz, Fokus) je nach Relevanz und Präferenz einzeln oder auch in einem Durchgang machen.

Die folgende Übung dient nicht nur dem **Loslassen**, sondern ist auch sehr wirksam für die **Anhebung deiner Energiefrequenz** und die **Aktivierung deiner Zirbeldrüse**. Abgesehen davon wird der Körper in ein basisches Milieu gebracht, und alle Energiezentren kommen in Balance. Das bedeutet, dass dein Körper dadurch auch energetisch bessere Voraussetzungen schafft für deine Gesundheit.

Wir starten

Du bist dir durch den umfassenden Einstiegsteil nun bewusster, was du in deinem Leben hinter dir lassen möchtest, worin deine wahren Potenziale liegen und wohin dein Leben dich führen mag.

Es ist wichtig, deine aktuelle Ausgangssituation besser zu **verstehen** und auch zu erkennen, wohin dein Leben dich führen will. Etwas ganz anderes ist es aber, dies **hochfrequent** auch zu **fühlen**. Damit erzeugst du eine **neue Realität**.

In der Folge erfährst du sehr prägnant, wie der Prozess abläuft. Weiter unten findest du geführte Reisen und Musik, die du für deine Begleitung nutzen kannst.

Phase 1: Berech dich vor

Du hast diese Details bereits im Kapitel 4 erfahren. Nochmals zur Einstimmung: Du sitzt im **Lotus- oder im Schneidersitz** in einer aufrechten Sitzposition. Deine Hände legst du auf deine Knie. Du spannst zuerst den Beckenboden an und ziehst dann den Unterbauch ein.

Nun atmest du kraftvoll durch die Nase ein – später, wenn du geübter bist, auch durch den Mund. **Du ziehst die Luft durch den Rachen** wie durch eine Röhre entlang der Wirbelsäule nach oben in Richtung Hinterkopf und visualisierst dabei, wie sie entlang deiner Wirbelsäule emporsteigt und alle Energiezentren aktiviert.

Dann hältst du die Luft an, wodurch ein Druck entsteht, der besonders die Zirbeldrüse aktiviert. Halte die Luft so lange an, wie es für dich angenehm ist. Anschließend lässt du die Anspannung los und die Luft sanft entweichen.

Das wiederholst du etwa fünfmal hintereinander.

Phase 2: Aufwärmen

Du bleibst im Lotus- oder im Schneidersitz in einer aufrechten Sitzposition. Nun atmest du ein, ziehst die Luft durch den Rachen nach oben und visualisierst, wie sich die Luft entlang deiner Wirbelsäule – diesmal wie durch einen **Strohalm** – nach oben bewegt. Dadurch wird die Energie stärker gebündelt. Dann hältst du die Luft an.

Im Unterschied zu vorher bläst du die Luft nun mit Druck aus und spannst dabei deinen Unterbauch und deine im rechten Winkel abgewinkelten Oberarme an.

Blase die Luft durch den Mund so aus, wie ich es dir im Video zeige. Visualisiere auch schon das Loslass-Bild auf deiner Stirn im Bereich des Frontallappens

Phase 3: Power

Bleibe in der bisherigen Position. Du hast dich nun mit dieser Art der Atmung gut auf den eigentlichen Loslassprozess vorbereitet. Dieser besteht darin, dass du nun dein Loslass-Bild verwendest, das du angefertigt hast, oder es vor deinem inneren Auge visualisierst.

Projiziere es auf deinen **Frontallappen**, also auf deine Stirn. Er ist das Entscheidungszentrum und steht in Verbindung mit der sich immer stärker aktivierenden Zirbeldrüse – das ist ein mächtiger Prozess.

Los geht's: Du atmest ein und ziehst die Luft durch deinen Rachen nach oben. Dabei visualisierst du erneut, wie die Luft entlang der Wirbelsäule – wie durch einen Strohhalm – nach oben strömt; dann hältst du die Luft wieder an.

Beim Ausatmen presst du das Alte, das du in deinem Geist oder auch visuell auf deinen Frontallappen projiziert hast, mit einer klaren und kraftvollen Intention ins Universum.

Wiederhole das einige Male.

Mach dann eine Pause und nimm wahr.

Spüre danach die Energie und bleibe in tiefem Gewahrsein. Fühle diese Energie.

Anschließend beginnst du den nächsten Zyklus mit mehreren Wiederholungen. Wieder lässt du danach die Energie sich entfalten und kehrst in diesen Zustand des Gewahrseins oder der Präsenz zurück. Fühle immer wieder diese Energie und bade darin.

Die Rhythmen in der Musik werden dich dabei unterstützen: Es gibt Sequenzen, die intensiver und epischer sind, und wiederum Phasen, die ruhiger werden. Du wirst das beim Üben selbst erkennen.

Das kannst du mehrfach wiederholen, indem du den Rhythmus beschleunigst und einige Zyklen mit intensiverem Ausatmen durchführst, bis dich die langsameren Tempi wieder zur Verlangsamung einladen, mehr Ruhe entsteht und der Zustand des „Floating“ im **Theta-Frequenzbereich** erfahrbar wird.

Du kannst dich anschließend in eine waagrechte Position begeben und den Zustand mit der nun **stark aktivierten Zirbeldrüse wirken lassen**. Du wirst dies daran erkennen, dass sich die Musik verändert und deutlich ruhiger wird.

Vielleicht empfängst du dabei auch Bilder, Impulse oder Botschaften.

Halte dafür Papier bereit, um das, was auftaucht, zu notieren.

6. Praxis: Essenz



Du hast dazu bereits Erkenntnisse gewonnen, dennoch widmen wir uns in der Meditation etwas tiefer damit

Meditiere vorab in die Frage, was deine Essenz ausmacht und worin deine wahren Potenziale liegen. Vielleicht tauchen dabei nochmals die bisherigen Erkenntnisse auf, oder du erinnerst dich an andere Quellen – aus Beratungen oder früheren Zeiten.

Nimm nun dein **Bild zu deiner Essenz** oder fertige dieses an, falls du es noch nicht hast. Du kannst auch Musik beim Anfertigen der Karte verwenden.

Sei dabei in tiefer Präsenz und gib dich ganz dem hin, was sich zeigen will. Bleibe auf der analogen Ebene von Farben, Bildern oder Symbolen.

Bei der Essenz sind wir astrologisch in der Welt Neptuns, was uns musikalisch in eine transzendente und transpersonale Sphäre führt. Neptun steht für die Welt jenseits unserer irdischen Bindungen – er ist ein Symbol für das Göttliche in uns.

Für den Übergang in diese Sphäre eignen sich besonders die Aktivierung der Zirbeldrüse und die Öffnung der Hypophyse, wodurch wir empfänglicher für das Neue aus der Welt höherer Frequenzen und Dimensionen werden. Es ist die Ebene des Quantenfeldes – jenseits der Stofflichkeit, auch als vereinheitlichtes Feld bezeichnet.

Gute Reise!

Hier noch Teil 2, der es nochmals mit anderen Facetten und aus etwas anderer Perspektive erklärt, wodurch sich alles noch besser einprägen kann.

Variante 1: Meditationsposition oder Liegen

Erinnere dich an deine wahren Potenziale, deine Herzenswünsche, deinen Lebens- und Seelenauftrag bzw. an deine Essenz. Dazu gibt es vielleicht schon ein Bild oder mehrere davon. Nimm diese nun mit auf die Reise.

Der Start ist relativ einfach: Du begibst dich in die Sitzposition und blickst auf das Bild zu deinen wahren Potenzialen und deiner Essenz. Die Hände gibst du zusammengefasst wie bei einem Gebet vor deinem Solarplexus, während ein Musiktitel spielt.

Danach begibst du dich in eine waagrechte Position.

Am Ende klingt die Musik aus, du begibst dich allmählich und achtsam zurück in die Wachposition und öffnest erst dann deine Augen, wenn du wieder in aufrechter Sitzposition bist. Mach dies sehr achtsam. Verwende vielleicht eine Augenmaske – das wäre in jedem Fall zu empfehlen.

Ich werde dich dazu begleiten, wenn du das magst, oder du kannst auch nur die Musik verwenden. Im ersten Fall klickst du die folgende Tonspur und das Video zugleich an, sodass du meiner Stimme mit den Anleitungen folgen und gleichzeitig im Hintergrund die Musik hören kannst.

Variante 2: Mit aktivierter Zirbeldrüse

Eine weitere Variante bietet sich durch die Atmung und Aktivierung der Zirbeldrüse an, wie im ersten Teil beim Loslassen. Hier startest du mit einem Musikstück wie beim Loslassen.

Der **Unterschied** besteht darin, dass du dich nicht unbedingt von etwas Altem befreien möchtest, das dir durch Beratung oder andere Erkenntnisse im bisherigen Ablauf bewusst geworden ist, **sondern von all dem, was dich davon abhält, in deine reine Essenz zu gelangen und deine wahren Potenziale zu aktivieren.**

Das sind Muster, Gedanken oder Energien – welcher Art auch immer –, die dir bisher nicht bewusst waren.

Du kannst dabei mit den Armen im rechten Winkel, die Handflächen einander zugewandt, einen energetischen Raum schaffen, **in dem du all das visualisierst, was dich noch im Alten bindet.** Nimm die Haltung und Intention ein, dass all das Vergangenheit ist, und puste all das kraftvoll hinaus. Stell dir vor, du bist ein Drache, der mit Feuer all das verbrennt – und damit ist es transformiert.

Hier findest du wieder zwei Möglichkeiten.

Du kannst dich mit meiner Stimme begleiten lassen oder auch nur die Musik verwenden, wenn du dich im Prozess sicher fühlst.

Am Ende kommst du wieder achtsam zurück, nimmst die Maske langsam herunter und öffnest ebenso sanft und langsam die Augen. Du richtest deine Aufmerksamkeit allmählich auf deinen Körper und begibst dich in eine aufrechte Sitzposition.

7. Praxis: Ausrichtung & Fokus



Vorbereitung:

- Stabkerze
- Bild aus der Arbeit mit mir oder aus der Mediation in deiner Essenz

Im Online-Format ist die Playlist eingebettet. Du wirst ebenso in dieser Reise von mir begleitet mit diversen Videos und geführter Meditation.

Bereite dir nun eine **Stabkerze** sowie das **Bild für deinen Fokus** und deine **Ausrichtung** vor. Ebenso ist eine **Vorrichtung zur Positionierung der Karte** hilfreich, was dir im zweiten Teil des Videos gezeigt wird.

Nun **positionierst du dein Bild neben der angezündeten Stabkerze**.

Sofern die Playlist nicht bereits läuft, schaltest du nun die Musik ein und richtest deinen Blick auf den dunkleren Teil der Flamme. Das machst du etwa 15–20 Minuten lang. Danach wechselst du den Blick auf dein Bild und fokussierst dich darauf. Du denkst nichts, sondern verbindest dich einfach mit dem Bild

und wirst eins mit ihm. Auch hier liegt der Zeithorizont bei etwa 15–20 Minuten. Der gesamte Durchgang dauert somit rund 30–40 Minuten.

Zum Abschluss kannst du dich einfach hinlegen, in dieser Ausgedehntheit verweilen und das Bild weiter visualisieren und wirken lassen. Bleibe dabei vollkommen präsent und im Hier und Jetzt.

Ich beschreibe diese Phasen losgelöst voneinander. Je nach Kontext kann es Sinn machen, sie einzeln oder aber auch durchgehend zu praktizieren.

Variante 2: Zirbeldrüse aktivieren

Du kommst in einen noch tieferen Zustand, indem du mit der **Breathwork-Übung** aus dem Loslassprozess startest. Das machst du nun mit dem Fokus, die Zirbeldrüse noch wesentlich stärker zu aktivieren. Damit öffnest du die Tore zu deinem Unterbewusstsein oder deiner göttlichen Matrix und bist empfängsbereit für entsprechende Impulse und Downloads.

Setze dich in aufrechter Position auf ein Meditationskissen. Deine Hände winkelst du wieder ab, deine Handflächen sind einander zugewandt und die Finger zeigen nach oben.

Nimm einen tiefen Atemzug, halte die Luft an und gehe direkt in die Pressatmung. Der Unterschied zum „Loslassen“ besteht darin, dass du nun wesentlich länger und öfter hintereinander die Pressatmung vollziehst und dadurch die Zirbeldrüse besonders stark aktivierst.

Beim Loslassen ging es mehr um die Intention, dass beim Ausblasen all das Alte dein System verlässt. Nun aber steht die Zirbeldrüse zur Aktivierung deines Unterbewusstseins – deiner göttlichen Matrix – im Schwerpunkt.

Die erste Sequenz enthält einen epischen Musiktitel und wechselt anschließend mit sphärischer Musik in die liegende Position. In dieser ersten Sequenz lässt du die Luft mit der Intention entweichen, dass sich all das verabschiedet, um deiner wahren Essenz näher kommen zu können. Die Metapher des Drachens passt hier bei der Pressatmung wunderbar. Hände als V nach oben.

Dort angekommen, lässt du zunächst die Energie wirken und empfängst die Botschaften aus einer anderen Ebene.

Das kognitive Denken schaltet sich nun endgültig ab. Die Energie ist wie fließendes Wasser, in das du eintauchst. Gib dich ganz den Frequenzen und Klängen hin. Mach dir anschließend Notizen in dein Tagebuch oder verwende dazu Papier, um Symbole oder andere Botschaften festzuhalten.

Im Online-Format ist die **Playlist eingebettet**. Du wirst ebenso in dieser Reise von mir begleitet - mit diversen Videos und geführter Meditation.

Nun kommen wir zum eigentlichen Höhepunkt, nämlich zur **Manifestation** dessen, **was sich aus deiner Essenz an wahren Potenzialen entfalten möchte**. Im Außen kann sich nur das manifestieren, was im Inneren bereits angelegt und vorhanden ist. Das zu erkennen ist sehr wichtig, damit wir es für unsere Absichten und unseren Fokus nutzen können. Erwähne dich an die bisherigen Erfahrungen und Erkenntnisse.

Unser **Frontallappen** im Gehirn ist das Zentrum für unsere **Entscheidungen**. Je tiefer die Essenz dessen ist, was wir wirklich, wirklich wollen, desto kraftvoller wird es. Dann entspringt es höheren Frequenzen und bringt uns den höchsten Ebenen näher.

Dies geht weit über unsere persönlichen und weltlichen Wünsche hinaus. Natürlich ist es wichtig, dass wir unsere **Herzenswünsche** manifestieren und Antworten auf die Frage finden, was wir in unserem Leben wirklich und wahrhaftig wollen.

Hier geht es um einen kraftvollen und klaren Fokus.

Was willst du wirklich, wirklich, WIRKLICH?

Zudem beschäftigen wir uns mit der Frage, **was das Leben von uns will**. Der **Lebens- oder Seelenauftrag** ist das, was wir nicht immer sofort erkennen oder wogegen wir sogar Widerstände haben. Alles, was fundamental neu in unser Leben kommen möchte, können wir meist nicht sofort sehen – wir sind sogar förmlich blind dafür.

Diese Impulse aufzunehmen ist die Botschaft von **Uranus**. Hinzu kommen der **nördliche Mondknoten** und all die Aspekte und Qualitäten, bei denen es um Befreiung und das Neue geht.

In der Regel sind diese geistigen Impulse flüchtig, außer wir werden von plötzlichen Ereignissen stärker an eine Erneuerung erinnert. Meist spüren wir die Impulse dessen, was neu in unser Leben kommen möchte, viel früher.

In den **Gene Keys** sind es die **Gaben** und die Qualitäten der **Siddhis** als Sphäre der Meisterschaft.

Mit der **Visualisierung dieser Bilder** aktivieren wir das analoge Bewusstsein, das durch Fokussierung, entsprechende Frequenzen und die Unterstützung von Musik neuronal neue Verbindungen schafft. Dadurch sind wir weniger anfällig für spätere Überraschungen. Wir nehmen die Impulse auf und manifestieren durch diesen Prozess zunehmend unsere wahren Potenziale.

Du hast vermutlich bereits entsprechende Informationen aus den bisherigen Schritten der Kontemplation oder aus den Settings mit mir erhalten und diese vielleicht auch schon in ein Bild übersetzt.

8. Trance-Formation Gesamtprozess



Je nach Lebenskontext gibt es verschiedene Schwerpunkte.

Du kannst dich diesen in den jeweiligen Teilabschnitten widmen – Loslassen, Essenz und Fokus. Für den Einstieg ist das sicher zu empfehlen, um die verschiedenen Qualitäten besser kennenzulernen. Durch die Übungen integrierst du das Wesen der jeweiligen Qualitäten auf eine spielerische, aber dennoch wirksame Art und Weise. Irgendwann hast du das jedoch durch, und so ist der letzte Abschnitt besonders spannend.

Natürlich bietet es sich nun besonders an, diese drei Teilprozessschritte zu verbinden. So kannst du den Gesamtprozess in einem Durchgang absolvieren und alle drei Qualitäten darin erfahren.

Im Online-Format ist die Playlist eingebettet. Du wirst auf dieser Reise ebenso von mir begleitet – mit diversen Videos und geführten Meditationen.

Nach und nach wirst du immer vertrauter mit den Übungen und wirst sie als sehr nützlichen Fahrplan erleben, der dich dabei unterstützt, immer wieder und zunehmend in deinem Leben auf eine neue, höhere Ebene zu gelangen.

Die sich erneuernden Energien stehen dir für deine neuen Abenteuer, um immer mehr bei dir anzukommen, sehr wirkungsvoll zur Verfügung. Sei offen für

Experimente und kreiere jene Varianten, die für dich stimmig und wirksam sind.

Ich wünsche dir auf dieser Reise zu deinem neuen Ich wunderbare Erfahrungen.

In diesem Sinne: Hab eine gute Trance-Formation.

Hab eine gute Reise auf eine neue Ebene.

Günter

9. Quellen und Literaturhinweise

Literaturliste – Breathwork & Trance

Douglas Baker (Das dritte Auge)

Harald Wessbecher (Das dritte Auge öffnen)

Limmer/Täuber-Ruch (Wunderwerk Zirbeldrüse)

Ulrich Warnke (Die Öffnung des 3. Auges)

Dr. Joe Dispenza, (Werde Übernatürlich, Ein neues Ich, Schöpfer der Wirklichkeit, Du bist das Plazebo, Unterlagen und Meditationen aus diversen Kursen)

Norman Doidge (Wie das Gehirn heilt)

Daniel Siegl (Mindsight)

Alberto Villoldo/David Perlmutter (Das erleuchtete Gehirn)

Paul Rebillot (Heldenreise)

Josph Campbell (Der Heros)

Stanislav Grof – Holotropic Breathwork: A New Approach to Self-Exploration and Therapy (1993) Grundwerk über Holotropes Atmen, Verbindung von Psychologie, Heilung und Trancezuständen.

Leonard Orr – Rebirthing in the New Age (1983)
Einführung in Rebirthing Breathwork, Schwerpunkt auf Trauma, Geburt und Heilungsprozesse.

Judith Kravitz – Breathe Deep, Laugh Loudly (2002)
Praxisnahes Handbuch für Transformational Breath®, mit Fokus auf Körper, Emotion und Spirit.

James Nestor – Breath: The New Science of a Lost Art (2020)
Wissenschaftlich fundiert über die Macht des Atems, inkl. Studien zu Bewusstsein und Gesundheit.

Michael Winkelman – Shamanism: A Biopsychosocial Paradigm of Consciousness and Healing (2010) Erforscht Atem, Rhythmus und Trance im Kontext von Schamanismus und Neurowissenschaft.

Swami Satyananda Saraswati – Asana Pranayama Mudra Bandha (1969)
Klassiker des Yoga, zeigt den Zusammenhang von Atem (Pranayama) und Trancezuständen.

Mircea Eliade – Schamanismus und archaische Ekstasetechnik (1951)
Tiefgehende spirituelle Quelle zu Atem, Ekstase und Bewusstsein in alten Traditionen.

Meine Favoriten:

- Therapie & moderne Praxis (Grof, Orr, Kravitz)
- Wissenschaft & Neurologie (Nestor, Winkelman)
- Spirituelle Traditionen (Satyananda, Eliade)

Vertiefend zu Candle Gazing und Kerzenfokus:

- Hatha Yoga Pradipika
- Dharana Darshan (Bihar School of Yoga)
- Trataka – Benefits of Candle Gazing Techniques von Biswas & Sharma

Sowie moderne Artikel für vertiefende Anwendungen und Forschungserkenntnisse.

Literaturquellen & Hintergrund

Yogāvacara's Manual – Ein meditativer Handbuchklassiker (16.–17. Jahrhundert), das auch Kerzenflammenmeditation als Praxis beschreibt

Hatha Yoga Pradipika – Ein klassischer Text (15. Jh.), der Trataka als eine der sechs Reinigungsmethoden

Dharana Darshan von Swami Niranjanananda Saraswati (Bihar School of Yoga) – Enthält ein ganzes Kapitel zur Technik von Trataka (fokussiertes Starren)

„Trataka – Benefits of Candle Gazing Techniques“ (Sukanya Biswas & Poonam Sharma, 2021) – Eine wissenschaftliche Übersicht über psychologische, physiologische und transpersonale Effekte.

Moderne Quellen zur Praxis & Wirkung

- Breathe Magazine (Australien): Überblick über Achtsamkeitsvorteile wie Präsenz, Konzentration und visuelle Stabilität durch Trataka
- ePainAssist: Zusammenfassung von Studien zu Vorteilen wie verbessertem Schlaf, Gedächtnis, Konzentration und ggf. Augengesundheit
- HealthspanX: Narrative Reviews belegen u. a. kognitive Verbesserungen, Stressreduktion und Stabilisierung des Nervensystems durch Trataka

Wissenschaftliche Hintergründe

- Kognitive Funktionen: Studien zeigen verbesserte Arbeits- und räumliche Erinnerung, selektive Aufmerksamkeit, Reaktionshemmung und geistige Flexibilität
- Entspannung & Schlaf: Kleine Studie (2020) mit insomnia-betroffenen Teilnehmern zeigt, dass 45 Minuten tägliches Trataka über zehn Tage Schlafqualität deutlich verbessern kann
- Augengesundheit: Zwar gibt es nur begrenzte Evidenz, aber Hinweise, dass Trataka den Augeninnendruck bei Glaukomapatienten senken könnte
- Gehirn & Nervensystem: Hinweise auf eine erhöhte Aktivität im präfrontalen Kortex (Aufmerksamkeit), eine Reduktion im Default-Mode-Network (weniger Gedankenschweifen) und parasympathische Aktivierung als Zeichen von Entspannung

Mit
TRANCE-FORMATION
auf eine
NEUE EBENE

