

Deep-state Anwendung

Entspannung ist keine Wellness-Anwendung mit der man sich ab und an etwas Gutes tun kann. Entspannung ist viel mehr ein lebenswichtiger Zustand. Um die Wirkung einer Deep-state Anwendung verstehen zu können, ist es zum einen notwendig zu wissen was Stress im Körper bewirkt. Zum anderen muss man verstehen wie krankmachende Verhaltensmuster entstehen.

Was ist Stress?

Das menschliche Nervensystem lässt sich grundsätzlich in zwei verschiedene Systeme unterteilen:

1. das sympathische Nervensystem (Sympathikus)
2. das parasympathische Nervensystem (Parasympathikus)

Empfinden wir Stress, so wird das sympathische Nervensystem aktiviert. Es schaltet den gesamten Organismus in Alarmbereitschaft, also „Flucht oder Kampf“. In diesem Zustand aktiviert der Körper alle Systeme, die zum Fliehen oder Kämpfen notwendig sind, er richtet seine Aufmerksamkeit also nach Außen. Das bedeutet Arme und Beine werden besser durchblutet, die Lunge arbeitet stärker und das Herz schlägt schneller. Im Gegenzug schaltet der Körper alle für Flucht oder Kampf nicht notwendigen Systeme wie Verdauung, Immunsystem und auch das logische Denken auf Sparflamme. Man reagiert in ernstesten Situationen deshalb oft "kopflös", weil der Sympathikus von „Logik“ auf „reflexartiges Handeln“ umschaltet.

Der Grund hierfür ist sehr einfach. Wenn unsere Vorfahren in der Urzeit von einem Raubtier verfolgt wurden, war es in erster Linie wichtig, schnell zu reagieren um die Gefahr durch Flucht oder Kampf abwehren zu können. Denn was nützt ein starkes Immunsystem oder eine geregelte Verdauung, wenn man vorher von einem Löwen gefressen wird?

Das parasympathische Nervensystem bewirkt das Gegenteil. Der Körper unterstützt innere Prozesse wie Aufbau und Regeneration. Das Blut wird von den Extremitäten abgezogen, die inneren Organe werden besser durchblutet, Zellen regenerieren sich und das logische Denken wird wieder verfügbar. Zuvor aufgenommene Reize oder aufgetretene Konflikte können nun vom Unterbewusstsein „in Ruhe“ verarbeitet und integriert werden.

Die Stressfaktoren der heutigen Zeit mögen vielleicht andere sein wie vor tausenden von Jahren, die Auswirkungen von Stress sind aber immer noch die gleichen. Heute sieht unser Löwe anders aus. Ärger im Büro, Stress in der Partnerschaft, das Auto streikt mal wieder, die Schwiegermutter kommt zu Besuch usw.

Auch wenn diese Faktoren für uns nicht so akut lebensbedrohlich sind, wie der hungrige Löwe es für unsere Vorfahren war, unsere heutigen Stressfaktoren aktivieren das sympathische Nervensystem genauso. Die Folgen von anhaltendem Stress liegen in Form moderner Zivilisationskrankheiten klar auf der Hand.

Fazit: Ein dauerhaft gestresster Organismus kann niemals richtig heilen.

Wie entstehen krankmachende Verhaltensmuster?

Die meisten Verhaltensmuster haben ihren Ursprung in den ersten 6-7 Lebensjahren. In dieser Zeit sind wir besonders aufnahmefähig, ja in einem geradezu hypnotischen Zustand. Dieses angeborene Verhalten versetzt ein Kleinkind in die Lage, schnell passende Reaktionsmuster erlernen zu können, um in der Umwelt, in die es hineingeboren wurde, überleben zu können. Die in diesen Jahren erlernten Muster, bilden die Grundlage sowohl für das Weltbild, als auch für das Selbstbild des Kindes. Alles, was später gelernt wird, baut auf diesem "Fundament" auf.

Leider sind nicht alle in dieser Zeit erlernten Muster sinnvoll. So lernen wir häufig von unseren Eltern, dass man dies oder jenes einfach nicht tut, dass Geld etwas Schlechtes ist, oder dass man ohnehin immer alles falsch macht. Auch diese Muster prägen das Selbstbild des Kindes und damit des späteren Erwachsenen. Da das Unterbewusstsein diese frühen Muster als überlebensnotwendig einstuft, sind diese Verhaltensweisen tief in unserem Wesen verankert. Aus anatomischer Sicht bedeutet dies: Das Unterbewusstsein erachtet diese Verhaltensmuster als so fundamental wichtig, dass es nicht bereit ist die neuronalen Verbindungen im Gehirn, die dieses Muster darstellen, aufzulösen und durch neue zu ersetzen.

Was bedeutet das für unseren Alltag? Unsere in der Kindheit erlernten Ansichten und Überzeugungen sind so grundlegend für unser Wesen, dass es praktisch unmöglich ist sie mit dem bewussten Verstand zu ändern. So kommt es oft vor, dass Menschen um ihre hinderlichen Verhaltensmuster wissen, jedoch nicht in der Lage sind sie zu ändern.

Dies wundert nicht, bedenkt man, dass wir etwa 95-99% des Tages in einem Zustand begrenzter Aufnahmefähigkeit und automatisierter Bewegungsabläufe („Trance“) verbringen. Sie können also mit maximal 5% ihrer Kraft in Richtung „ich möchte erfolgreich sein“ steuern. Diese Anstrengung wird jedoch von wenig Erfolg gekrönt sein, da ihr Unterbewusstsein 95% des Tages damit beschäftigt ist, das „ich kann nichts“-Muster umzusetzen das in der Kindheit erlernt wurde.

Fazit: Grundlegende Denkgewohnheiten lassen sich nur sehr sehr schwer ändern.

Was bewirkt nun eine Deep-state Anwendung?

In einer Deep-state Anwendung (auch „Esdaile-Coma“ genannt) wird eine Person so tief in einem Entspannungszustand geführt, dass das sympathische Nervensystem nahe zu keine Aktivität mehr aufzeigt. Die Tiefe dieser Entspannung liegt weit jenseits dessen, was man im alltäglichen Leben als Entspannung erfahren kann. (Anmerkung: In diesem Zustand sind schon Amputationen ohne Narkose vorgenommen worden.)

In dieser Zeit kann der Körper die so lange aufgeschobenen und dringend notwendigen „Wartungsarbeiten“ endlich durchführen. So kann es vorkommen, dass während einer einzigen Deep-state Anwendung chronische Leiden, die zuvor Jahrzehnte Bestand hatten, urplötzlich verschwinden oder ausheilen können. Auf diese Anwendung sprechen besonders gut Krankheiten, die ihren direkten Ursprung im Stress selbst haben an, wie z.B. Tinnitus, Bluthochdruck oder Migräne.

Der zweite Vorteil einer Deep-state Sitzung: Während einer Anwendung weist das Gehirn eine sehr stark erhöhte neuronale Plastizität, sowie einen massiven Anstieg an Delta- und Theta-Wellen auf. Das bedeutet, dass das Gehirn in diesem Zustand besonders „willig“ ist, alte neuronale Verbindungen aufzulösen und neue einzugehen. In diesem Zustand ist es möglich hinderliche Verhaltens- oder Denkweisen aus der Kindheit ein für alle Mal hinter sich zu lassen (sofern das Ihrem bewussten Wunsch entspricht).

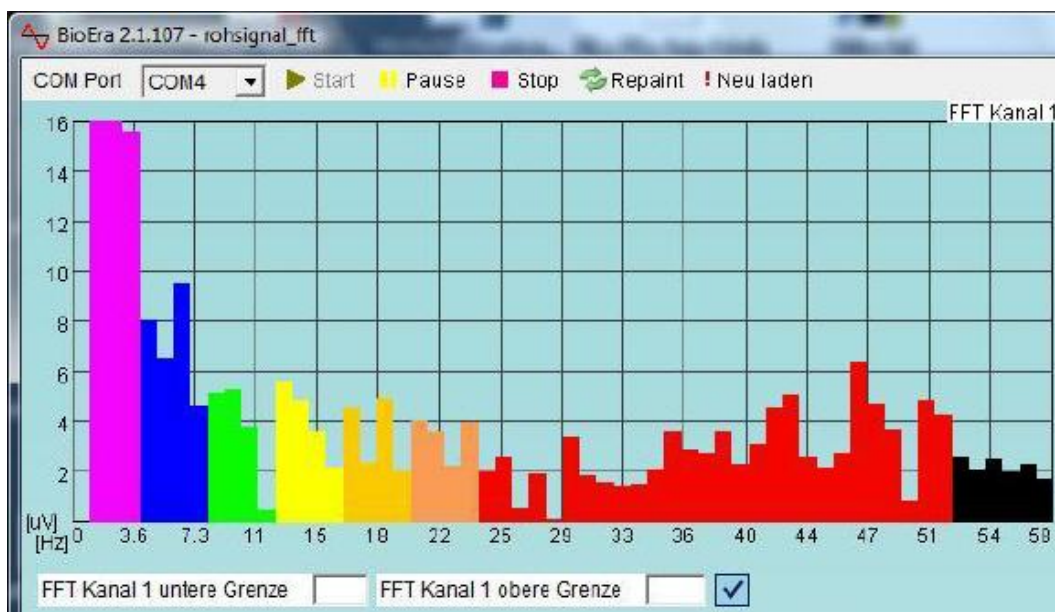
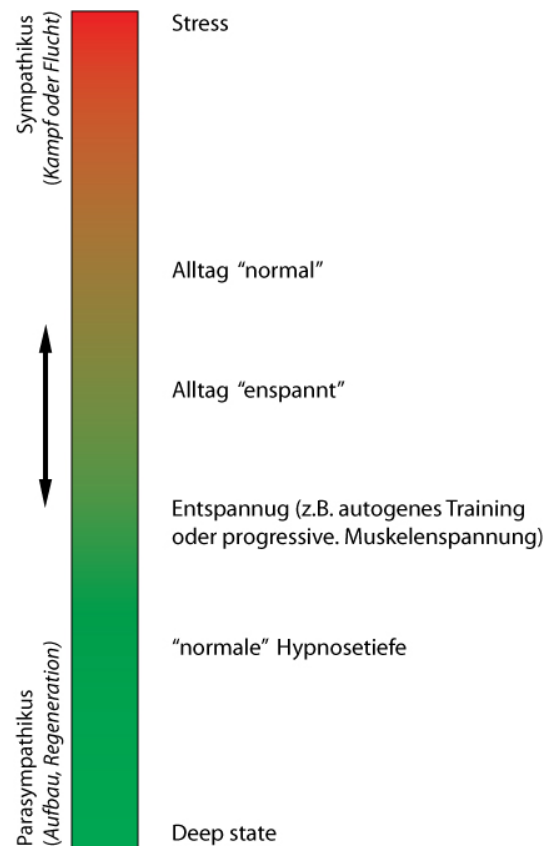


Bild: Anstieg an Delta- und Theta-Wellen (1-7 Hz)

Wie läuft eine Deep-state Sitzung ab?

Der Klient setzt oder legt sich bequem hin, während er den Anweisungen des Anwenders geistig folgt. Nach circa 15-20 min. ist der Punkt der maximalen Entspannung erreicht. Dieser Zustand wird für ca. 1 Stunde gehalten. Diese Zeit wird von dem Klienten nicht nur als sehr entspannend empfunden, oft kommt es zusätzlich auch zu einer starken Verzerrung der zeitlichen Wahrnehmung, so dass der Klient das Gefühl hat, es sei deutlich weniger Zeit vergangen. In diesem Zustand ist der Körper zwar nahezu bewegungsunfähig und ggf. sogar vollkommen schmerzfrei, der Geist ist jedoch absolut wach. Eine Deep-state Anwendung ist also nicht gleich Bewusstlosigkeit. Trotz der Bewegungsunfähigkeit des Klienten, kann dieser den Deep-state Zustand jeder Zeit auf eigenen Wunsch hin verlassen. Es besteht also zu keiner Zeit Kontrollverlust.

Gegen Ende der Anwendung können dem Unterbewusstsein noch einige Lösungsvorschläge unterbreitet werden. Das Unterbewusstsein entscheidet selbst ob und wie es die Vorschläge (nicht Befehle) für den Klienten passend umsetzt.

Nach Ablauf einer Sitzung folgt eine dreißigminütige Betreuung um sicher zu gehen, dass der Klient sich wieder vollkommen im Hier und Jetzt orientieren kann. Es wird dringend empfohlen in dieser Zeit viel Wasser zu trinken und für genügend frische Luft zu sorgen da das Gehirn immer noch verstärkt arbeitet. Außerdem ist es sinnvoll äußere Reize (Gespräche, Radio, TV usw.) auf ein Minimum zu reduzieren, da der Klient auch noch bis zu 30 Min. nach der Anwendung hoch suggestibel ist.

Die Entspannung wird noch den Rest des Tages wahrgenommen, was mit Müdigkeit oder auch einer leichten Verwirrung einhergehen kann - je nach Ausgangslage des Klienten.

Dem Klienten fallen in der Regel bereits schon ab dem nächsten Tag deutliche Veränderungen an sich selbst, seinen Denkgewohnheiten - oft sogar auch an seiner Umwelt auf. Wie diese positiven Änderungen im Einzelnen aussehen, ist absolut individuell und nur schwer vorhersehbar.

Kontraindikationen für Deep-state Anwendungen sind:

- Epilepsie
- Schwangerschaft
- schwere psych. Störungen (Schizophrenie usw.)
- sehr niedriger Blutdruck.

Dauer: ca. 1,5 Stunden