

GANZHEITLICHES  
**VitalitätsTraining**



Erwin Drexelius

GANZHEITLICHES  
**VitalitätsTraining**

Lebensfreude neu entdecken

## **Impressum**

1. Auflage ©2010

Das Buch ist in der vorliegenden Form in Text und Bild urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags oder Verfassers unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Nachdrucke, Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Inhalte dieses Buches sind Bestandteil des patentierten Verfahrens zur Steigerung des menschlichen Wohlbefindens tri-dent® Patent Nr. 19650247. Alle Rechte des Konzepts liegen bei der tri-dent GmbH, Berlin. Das System tri-dent® ist verfahrenstechnisch in Ablauf, Zeit, Geräteordnung und Ausführung geschützt. Weiterhin geschützt sind tri-dent®, Energiestellungen®, Lola®, tri-dent® VitalitätsTrainer®, tri-dent® VitalitätsOase® und die unterschiedlichen Markenzeichen.

## **Wissenschaftlicher Nachweis**

Empirische Untersuchung 1996 unter Leitung von Prof. Dr. D. Steinhöfer, Arbeitsbereich Sportwissenschaft an der Ruhr-Universität Bochum

## **Haftungsausschluss**

Die Übungen und Anleitungen in diesem Buch sind für gesunde Personen gedacht. Im Zweifel fragen Sie Ihren Arzt. Die Ausführung erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung des Autors oder des Verlags ist ausgeschlossen.

## **Verlag**

Books on Demand GmbH, Norderstedt, 2010

## **Herausgeber**

tri-dent GmbH

Agentur und Verlag

Lizenzgeber für das patentierte Verfahren tri-dent®

Helmholtzstraße 2-9

10587 Berlin

Telefon 030 60 50 04 33

[www.tri-dent.de](http://www.tri-dent.de)

[mail@tri-dent.de](mailto:mail@tri-dent.de)

## **Ein Vorschlag für den Leser**

Schreiben Sie Ihre Erfahrungen an Erwin Drexelius. Was haben Sie erlebt? Aus welchem Bereich möchten Sie gern mehr wissen? Was bewegt Sie? Welche Erlebnisse hatten Sie? Senden Sie Ihre Fragen und Beiträge an den Verlag.

## **Ein Hinweis für Geschäftsinteressierte**

Sie haben Interesse daran, tri-dent® VitalitätsTraining® geschäftlich zu nutzen und Lizenzpartner zu werden? Dann informieren wir Sie gern.

Für einen ersten Blick heißen wir Sie auf [www.tri-dent.de](http://www.tri-dent.de) herzlich willkommen.

## Inhaltverzeichnis

Vorwort von Prof. Dr. Theodor Stemper	Seite	5
Vorwort von Dorothea Cornelius	Seite	7
Einführung	Seite	8
Der Beginn	Seite	9
Das Gleichgewicht des Lebens	Seite	18
Wie man in den Wald hinein ruft	Seite	26
Ausdehnen und Weiterentwicklung	Seite	40
Loslassen	Seite	44
Unterscheiden lernen	Seite	50
Atmung und atmen	Seite	54
Die 3x3 Energiestellungen®	Seite	65
Das Dreieck	Seite	71
Der Fußstand	Seite	74
Der Sonnenblick	Seite	77
Die Vorwärtsbeuge	Seite	80
Die Brücke	Seite	82
Der Drehsitz	Seite	85
Der Bogen	Seite	88
Der Halbmond	Seite	91
Die Kopf-Knie-Stellung	Seite	93
Vitalstoffreiche Nahrung	Seite	98
tri-dent® - der ganzheitliche Vitalitätsweg	Seite	108
Grußwort von Prof. Dr. D. Steinhöfer	Seite	110
Einführung in das tri-dent® System	Seite	111
Das Patent	Seite	110
Lizenzpartner werden	Seite	113
Trainingswissenschaftliche Begründung	Seite	114

tri-dent® bei Erkrankungen	Seite	118
Stoffwechselerkrankungen	Seite	118
Rückenbeschwerden	Seite	118
In der Rehabilitation	Seite	118
Zur Gewichtsreduktion	Seite	119
Zum Stressabbau	Seite	119
Motivation und Erfolg	Seite	119
Psychischer Effekt	Seite	119
Selbstheilungssystem	Seite	119
tri-dent® im Alter	Seite	120
Diagnose Bluthochdruck	Seite	120
Wissenschaftliche Anerkennung	Seite	121
Die 12 Vitalstationen	Seite	122
Vitalstation 1: Brust sitzend	Seite	123
Vitalstation 2: Rückenzug von oben	Seite	123
Vitalstation 3: Brust stehend	Seite	124
Vitalstation 4: Rückenzug gerade	Seite	124
Vitalstation 5: Hinterer Schulter	Seite	125
Vitalstation 6: Armbeuger	Seite	125
Vitalstation 7: Armstrecker	Seite	126
Vitalstation 8: Seitliche Schulter	Seite	126
Vitalstation 9: Beinstrecker	Seite	127
Vitalstation 10: Beinbeuger	Seite	127
Vitalstation 11: Bauchmuskeln	Seite	128
Vitalstation 12: Rückenstrecker	Seite	128
tri-dent® und die Beweglichkeit	Seite	129
tri-dent® und das Ausdauertraining	Seite	129
Die Herzfrequenztabelle im tri-dent®	Seite	130
Die Victoryatmung im tri-dent®	Seite	130
Die Gedankenkontrolle im tri-dent®	Seite	132
Die 3x3 Energiestellungen® im tri-dent®	Seite	132
Die Lola® - das Loslassen im tri-dent®	Seite	132
Vita Erwin Drexelius	Seite	137
Foto- und Quellenachweis	Seite	137
Danksagung	Seite	138

## Vorwort von Prof. Dr. Theodor Stemper

Erwin Drexelius und das, was ihn in der Sportwelt bekannt werden ließ, verfolge ich bereits seit etlichen Jahren. Der ehemalige Deutsche Meister im Body Building und versierte Fitnessfachmann ist über die Praxis als Yogalehrer zum Vitalitätstrainer und Sportkonzeptgeber gereift. Bereits die Idee zu „tri-dent“ - ein gesundheitlich orientiertes, umfassendes Bewegungstraining - habe ich mit ihm in seiner Zeit als Inhaber einer damals schon sehr innovativen Fitnessanlage in Witten ausführlich diskutiert. Besonders gefiel mir, dass die Idee des Circuit-Trainings in der Gruppe, das ich selber zu jener Zeit wissenschaftlich und praktisch untersuchte, in kompetenter und praktikabler Form im Studiobetrieb integriert wurde.

Bemerkenswert für mich ist, mit welcher Konsequenz und Nachhaltigkeit Erwin Drexelius in den Folgejahren sein Konzept für Gesundheitssport immer weiter entwickelt und platziert hat. In den Sportmedien steht sein Name seither für ganzheitliches Denken, das über die zum Teil immer noch dominante physische Komponente des Fitnessstrainings hinausweist. Sein Konzept soll vor allem Menschen in der zweiten Lebenshälfte in ihrer körperlichen, aber eben auch psychischen, mentalen und sogar spirituellen Aufstellung unterstützen. Ich wünsche daher dem vorliegenden Buch den gebührenden Erfolg und würde mich freuen, wenn es Sie, liebe Leser, motiviert, ein bewegtes und vitales Leben zu beginnen bzw. beizubehalten.

Wuppertal im Mai 2010

Prof. Dr. Theodor Stemper  
Sportwissenschaftler, Bergische Universität Wuppertal





## Vorwort von Dorothea Cornelius

### Lebenswertes Leben – und das richtig gesund und schwungvoll!

Dieses Buch möchte Sie begleiten. Es zeigt Ihnen einen Weg zu mehr Vitalität und Lebensfreude. Stimmungstief, Lustlosigkeit, Erkrankung, Stress, Dauerbelastung können künftig Worte aus Ihrer Vergangenheit sein. Der Verfasser hat ein Rezept zusammengestellt und lebt aktiv danach. Seit mehr als dreißig Jahren ist dieser Fachmann im Fitness- und Gesundheitsbereich zuhause. Die Rezeptur ist die sinnvolle Fortsetzung seiner Erkenntnisse, das ganzheitliche Vitalitätstraining. Das Resultat in Theorie und Praxis liegt nun vor Ihnen, seine Einführung in die Kunst der Balance für Körper, Geist und Seele.

Lassen Sie sich von diesem Buch im wahrsten Sinne des Wortes bewegen. Geben Sie Ihrem Leben neue und wertvolle Impulse. Nutzen Sie den Stein, welcher da ins Rollen kommt. Nehmen Sie alle Menschen, die Ihnen lieb und wert sind, mit. Hier bekommen Sie eine Anleitung zum mehr Vitalität und damit zu einem gesunden und harmonischen Leben bis ins hohe Alter. Sie sind herzlich willkommen!

Ihre  
Dorothea Cornelius





## Einführung

Schon immer haben sich Menschen Gedanken darüber gemacht, was zu tun sei, um möglichst lange zu leben, gesund alt zu werden, dabei glücklich zu sein und wenig Leid zu erfahren. Erkenntnisse und Weisheiten wurden aufgeschrieben. Es gibt viele Konzepte und etliche Techniken, vitaler und gesünder zu sein. Manche dieser Weisheiten klingen dogmatisch, manches lässt alles offen. Manches wiederum ist religiös verknüpft („Das ist Gott gewollt und deshalb ist es die ultimative Wahrheit...“) und manches klingt bedrohlich.

Etwas Wichtiges zu Beginn dieses Buches: Glauben Sie mir kein Wort von dem, was ich hier in diesem Buch geschrieben habe, sondern probieren Sie selbst aus, was heute in Ihr Leben passt. Nehmen Sie das mit, was gut klingt. Das Buch enthält wertvolle Informationen, bewährte Übungen und erprobte Techniken, neue Vitalität in Ihr Leben zu bringen. Ich nenne es deshalb ganzheitliches Vitalitätstraining.

### **Vitalitätstraining ist das Bewusstsein der Zusammenhänge von Ganzheitlichkeit.**

Es wirkt sich immer ganzheitlich auf alle Bereiche des Lebens, auf Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit, Ihre Partnerschaft, Ihre Familie, auf Ihren Beruf und Ihre Berufung aus. Vitalitätstraining ist Persönlichkeitstraining. Es bringt Sie im Leben genau in der Richtung weiter, in die Sie aus tiefstem Herzen wirklich schon immer wollten und zu der Sie sich entschieden haben.

Sie können die Übungen allein zuhause praktizieren. Bleiben Sie dabei geduldig und konsequent. Doch es gibt auch eine Alternative: die Zusammenfassung der wichtigsten Übungen und Techniken in einem Programm, tri-dent®. Das tri-dent® Konzept können Sie in einer VitalitätsOase oder einem STOFFWECHSELKUR ZENTRUM erleben. Die Kurse finden hier in kleinen Gruppen unter Anleitung eines tri-dent® VitalitätsTrainers® statt. Das gibt Sicherheit, macht mehr Spaß, die Motivation bleibt erhalten und Sie freuen sich an Ihren persönlichen Fortschritten.

In diesem Buch beschreibe ich meine Gedanken, meine Erfahrungen und meinen Lebensleitfaden. Schauen Sie, was Sie annehmen können.

Ich wünsche Ihnen von Herzen Vitalität pur.

Ihr Erwin Drexelius

## Der Beginn

Auch ich habe mir viele Gedanken zum Lebensthema „Vitalität“ gemacht. Was muss ich tun, um mein Leben gesund und glücklich genießen zu können? Das Thema beschäftigt mich auch heute täglich. Es ist immer präsent und bestimmt mein Lebensgefühl. Es ist so, als ob ich durch eine Vitalitätsbrille schauen würde. Ich beobachte mich, beobachte meinen eigenen Status, prüfe, ob ich mit dem Zustand zufrieden sein kann oder ob es etwas anzupassen gibt.

Spreche ich mit Menschen, sehe ich zuerst durch meine Vitalitätsbrille. Was ist das für ein Mensch? Wo steht er im Leben? Wo ist er nicht in Balance? Was sollte er verändern? Und besonders: Was kann ich ihm zu diesem Thema sagen und mitgeben? Und wenn ich etwas sage, welche Worte sind zu wählen, damit sich etwas zum Positiven verändert? Was kann ich jetzt mitgeben, so dass sich sein mögliches Leid lindert und sich sein Vitalitätsstatus verbessert? Welche Hinweise kann er annehmen? Ist jetzt überhaupt der richtige Zeitpunkt, um etwas dazu zu sagen?



Einmal hatte ich wieder eines dieser Vitalitätsgespräche. Meine Partnerin Dorothea und ich gingen durch die engen Gassen einer Stadt in der Türkei. Wir sprachen mit einem Bewohner, der uns eine Rundreise verkaufen wollte. Wir kamen ins Gespräch und er erzählte von seiner Familie und seinem Leben. Er sagte, dass seine Eltern in der gleichen Stadt leben, er aber mit seinem Vater seit Jahren nicht mehr spricht. Er sah sehr ernst aus. Mir war sofort klar, wie er seine Vitalität verbessern könnte. Ich empfahl ihm, unbedingt den Kontakt zu seinem Vater aufzunehmen und dankbar zu sein. Dankbar für alles, was der Vater, sein Lebensspender, ihm gegeben hat und zu erkennen, wie großartig der Vater ist. Er erwähnte, dass sein Vater dumm sei und nannte einige Beispiele, weshalb das so wäre. Mit freundlichen Worten machte ich ihm ein Kompliment, dass er ein gebildeter Mensch sei, mehrere Sprachen spricht, offen ist für Neues und er nur einen besonderen Vater haben kann, denn er trägt die Gene seines Vaters in sich. Er schaute mich verwundert an. Hatte ich die richtigen Worte gewählt? Konnte er das glauben? Wird er sich Gedanken über das Verhältnis zu seinem Vater machen? Und wird er zu seinem Vater finden? Ich wünsche ihm, dass es so ist.

Ich habe mir Gedanken zu ganzheitlichem Vitalitätstraining gemacht, viel gelesen und Leute beobachtet. Im Verlauf meiner Lebensjahre habe ich so zum Thema gelernt und etliches, was mir gut erschien, von anderen übernommen. Ich habe einige tausend Menschen mit Vitalitätstraining begleitet, hunderte von Vorträgen gehalten und damit vielen etwas Neues im Leben ermöglicht. Das ist sehr erfüllend.

Mit zunehmendem Lebensalter wurden mir die Zusammenhänge des Vitalitätsprinzips immer bewusster. Ist es ein Zufall, wenn jemand überwiegend glücklich, gesund und zufrieden durch das Leben gleitet? Ist es ein Zufall, wenn jemand Leid erfährt, oft unglücklich ist und das Leben eher als Qual, denn als „Paradies“ erfährt? Wie sind die Verbindungen? Was ist vorbestimmt und was ist beeinflussbar? Und wenn etwas beeinflussbar ist, wie viel davon und wie funktioniert es? Wie viel habe ich selbst in der Hand? Ist das in jedem Land so? Gilt das für alle Menschen, unabhängig von Lebensalter, Religion und sozialem Status?

Offene Fragen. Eine der wichtigsten Fragen für mich lautet: Wie kann ich anderen Menschen mehr Vitalität ermöglichen? Was muss ich tun, damit der Andere eine Veränderung einleitet?

Ich führe fast täglich Vitalitätsgespräche. Als ich jünger war, klangen diese gut gemeinten Hinweise aus meinem Mund oft aufdringlich, ja nahezu verletzend und sogar arrogant: „Wenn Sie so weitermachen, bekommen Sie einen Herzinfarkt. Sie haben Bluthochdruck, Übergewicht und sind weit weg von innerer Balance...“. Welche Anmaßung, wissen zu wollen, was für den anderen gut ist und was ihm schadet. Und wie komme ich dazu, ungefragt Menschen mit meinen Gedanken zu überfallen. Im Verlauf der Jahre wurden mir die Verknüpfungen bewusster. Ich erkannte, dass ich mehr Menschen gewinnen werde, wenn ich mich selbst entwickle und bewusst kommuniziere. „Gewinnungsgespräche führen“, so lautete für mich das Zauberwort. Menschen für Vitalität wirklich gewinnen, nicht überreden und nicht überzeugen!

Im Laufe der Jahre wurden meine Gewinnungsgespräche sanfter, klarer und kraftvoller. Ich nutze wenige Worte, um auf den Punkt zu kommen. Menschen beginnen dann mit einer Veränderung, wenn sie einen maßgeblichen Gewinn für sich erkennen. Aber welche Worte sind die richtigen, damit der andere einen Gewinn erkennt? Welche Worte sollte ich schreiben, dass Sie, lieber Leser oder liebe Leserin, ebenso einen Gewinn erkennen und mit dem Vitalitätstraining beginnen? Aber das geht noch weiter: Wenn Sie etwas von meinen Gedanken und Erfahrungen annehmen können, es in Ihr Leben integrieren und dadurch neue Vitalität erfahren, was werden Sie weitergeben? Sie werden vielleicht auch beginnen, Gewinnungsgespräche zu führen. Sie könnten anderen Menschen die Vorteile bewährter Übungen und Techniken, wie sie hier beschrieben sind, näher bringen. Sie werden eventuell in Ihrer Familie beginnen, bei denen, die Ihnen besonders am Herzen liegen. Vielleicht ist es Ihr Partner, sind es Ihre Kinder, Ihre Eltern. Es kann sein, dass Sie ein Lächeln ernten, ein „Na Du mal wieder...“. Möglicherweise werden Sie noch nicht alle passenden Worte für Ihr erstes Gewinnungsgespräch finden und der Gesprächspartner wird ablehnen. Was werden Sie tun? Werden Sie schweigen oder werden Sie einen neuen Versuch wagen? Wenn Ihnen die Zusammenhänge des Vitalitätsgedankens verständlich sind, werden Sie sehr gern Gewinnungsgespräche führen. Sie wollen das neue Wissen weitergeben.

**Etwas Gutes weiterreichen ist für den Schenkenden  
intensives Vitalitätstraining, für den Beschenkten ebenso.**

Als Kind wurde mir bewusst, dass ich ein eigenständiger Mensch und für mich selbst verantwortlich bin. Meine Mutter brachte mir viel für das Leben bei: „Hilf Dir selbst, dann ist Dir geholfen.“ war einer ihrer Lebensleitsätze die ich schon als kleines Kind gehört habe. Mit zwölf Jahren war mir klar, ich möchte so wie Herkules sein – stark, gesund und kraftvoll. Das wird ein aufregendes Leben!

Ich dachte, jeder Mensch will gesund sein und tut alles dafür, dass es so in seinem Leben ist. Umso größer war die Enttäuschung, dass die Menschen zwar Gesundheit wollen, aber nicht unbedingt selbst etwas dafür tun wollen (oder können!?).

Ein besonderes Erlebnis hatte ich mit meiner ersten Frau Christine. Wir heirateten sehr früh. Sie war 19, ich war 20 Jahre alt. Unser gemeinsamer Sohn Frank sollte geboren werden. Die Ehe hielt drei Jahre. Wir trennten uns. Da mir der Gedanke des Vitalitätstrainings bewusst war, pflegte ich weiterhin einen guten Kontakt zu Christine. Eines Tages bekam ich einen Anruf: „Christine liegt im Krankenhaus, sie ist an Krebs erkrankt“. Ich besuchte sie, wollte ihr Lebensmut machen. Jetzt ist die Zeit für ein weiteres Gewinnungsgespräch gekommen, dachte ich. Es gab in den Jahren davor bereits erfolglose Versuche. Ich wartete einen günstigen Zeitpunkt ab, nahm Christine liebevoll in den Arm und fragte vorsichtig: „Christine, möchtest Du wissen, wie Du einen Heilungsprozess einleiten kannst?“ „Na sag schon...“, antwortete sie. „Gehe zum Fenster, öffne es und nimm drei Atemzüge.“ war meine Antwort. Sie konnte den Rat nicht annehmen. Sie konnte auch auf dem Sterbebett schwer Frieden machen.

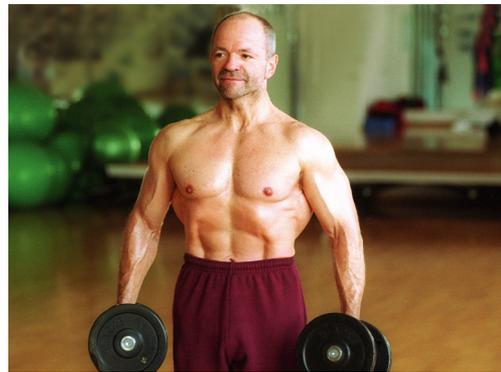
Meine Mutter brachte mir bei, dass die Gesundheit das höchste Gut und mit nichts zu bezahlen ist. „Pflege Deine Gesundheit, halte Dich an der frischen Luft auf und ernähre Dich gesund.“, sagte sie, „Bewege Dich und lass den Alkohol und die Zigaretten weg.“ Manchmal wirkten ihre Ratschläge (aus Liebe zu mir) fast wie eine Drohung: „Wehe ich erwisch' Dich beim Rauchen!“. Einmal erwischte sie mich. Ich war etwa acht Jahre alt und sammelte mit meinem Freund Zigarettenkippen von der Straße auf. Wir gingen in ein Gebüsch, zündeten diese an und versuchten herauszufinden, was das Rauchen ist. Meine Mutter stand plötzlich hinter mir, gab mir eine Backpfeife, (die einzige in meinem Leben) und sagte: „Bürschchen, wenn ich Dich noch einmal beim Rauchen erwische...“. Die Zigarettenkippe flog einige Meter weit. Wenn mir heute jemand eine Zigarette anbietet, schaue ich mich erst einmal um, ob meine Mutter in der Nähe ist... (ein kleiner Scherz).

Die Erziehung meiner Mutter bewirkte, dass ich es in meiner Welt schon in jungen Jahren als völlig normal empfand, mich ausgewogen zu ernähren und Gesundheitstraining als wichtigen Lebensinhalt zu betrachten. Ich begann mit 12 Jahren Gewichte zu bewegen und mit Body Building. Ich wollte doch so sein wie Herkules. Eines war mir schon früh klar: Das Training und alles, was ich tue, sollte so ausgeführt werden, dass ich auch noch mit 80 Jahren gesund und kraftvoll bin. Also, auf den Körper hören, die Signale des Körpers kennenlernen und dementsprechend so handeln, dass ich gesund und vital bleibe.

Ich wollte wissen, wie weit ich mich im Leistungssport entwickeln kann: „Ich werde vor meinem dreißigsten Lebensjahr Deutscher Meister im Body Building.“ erzählte ich allen. Mit 29 Jahren wurde ich Deutscher Meister. Ein Jahr vorher, am 1. Juli 1978, eröffnete ich das erste Fitness Studio in Witten. Ich gab meinen Beruf als Lebensmittelkaufmann auf und machte mein Hobby zum Beruf.

Ich erkannte, dass meine Vitalität zunahm, je häufiger ich darüber redete. Ja, es drängte mich förmlich, andere Menschen für einen gesunden und kraftvollen Körper zu begeistern. Wieder die Frage: „Wie gewinne ich Menschen für neue Vitalität?“ Welche Worte passen, damit mein Gegenüber ein bis zweimal wöchentlich seine Tasche nimmt, sich freiwillig neue Vitalität abholt, sich anschließend bedankt und dann auch gern wiederkommt?

Erwin Drexelius mit 50 Jahren



Und das ist mir tatsächlich oft gelungen. Zeitweise hatte ich 1200 Mitglieder in meinem Studio, welches nur 640 Quadratmeter groß war. Die Leute drängten sich beim Training in Dreierreihen. Ich gewann Etliche dazu, selbst auch ein Fitness Studio zu eröffnen oder an einer Body Building Meisterschaft teilzunehmen. Sogar der Bürgermeister war vor mir nicht sicher. Ich gewann ihn für ein zweimaliges Vitalitätstraining wöchentlich, morgens um 6.30 Uhr. Ich dachte, wenn er entspannter und gelassener ist und mehr Lebensenergie hat, wird er anschließend eine dem Menschen zugewandte politische Arbeit leisten. Das wird sich auf die gesamte Stadt auswirken. Und so begleitete ich ihn ein Jahr lang mit Personaltraining.

Body Building bestimmte viele Jahre mein Leben. Ich trainierte fast täglich und vertiefte die Techniken, den Körper stark und leistungsfähig aufzubauen und zu erhalten. Ich beobachtete aufmerksam meine Schüler und Mitglieder. Viele kamen zu mir, um Fitnesstraining zu betreiben. Die 80er Jahre brachten den Fitnessboom nach Deutschland. Dann kamen auch Menschen mit besonderen Beschwerden: „Ich wurde von meinem Arzt zu Ihnen geschickt, mein vegetatives Nervensystem ist überlastet, was kann man da machen?“ Andere hatten Rückenbeschwerden. Ich setzte mich mit diesen Problemen besonders intensiv auseinander und erkannte schnell die Zusammenhänge von Rückenbeschwerden und den Gedanken im Kopf. Bei vorsichtigem nachfragen stellte sich heraus, dass es oft eine große Unzufriedenheit im Beruf gab oder eine unglückliche Partnerschaft. Oder: Das Geld war knapp und die Kinder nicht die Besten in der Schule. Sorgen. Dass da der Rücken schmerzt, ist leicht verständlich. Hier ist eine große Last zu tragen. Dabei macht es keinen Unterschied, ob sie körperlich oder mental spürbar ist.

Ich saß oft auf einer Trainingsbank und beobachtete die Trainierenden. Manche von ihnen trainierten einen Satz, 10 bis 12 Bewegungen an einem Fitnessgerät, so wie ich es ihnen erklärt hatte, saßen dann mit hängendem Kopf an diesem Gerät und machten eine Pause. Diese Pause war im Body Building eingeplant, damit der zu trainierende Muskel sich erholen und anschließend wieder ein Satz mit schwererem Gewicht ausgeführt werden kann. Die Pause dauert etwa 30 bis 60 Sekunden. Doch manche saßen mehrere Minuten und grübelten vor sich hin. Genau beobachtete ich dieses Phänomen. „Worüber grübelt er jetzt?“ dachte ich. „Denkt er darüber nach, wie schön das Leben ist, oder denkt er über seine Sorgen und Probleme nach?“ Diese Beobachtungen machten mich aufmerksam.

Meine Geschäfte liefen sehr gut. Ich studierte aufmerksam die Unternehmenszahlen. Anmeldungen und Abmeldungen sollten sich die Waage halten, möglichst sollte es mehr Anmeldungen geben. Ich bemerkte, dass diejenigen Personen, welche in Gruppenaktivitäten integriert waren, deutlich regelmäßiger zum Training kamen. Die Abmeldungen waren im Vergleich zu denen die allein trainierten, um 20 Prozent geringer.

„Warum machen wir kein Gruppentraining auf der Trainingsfläche?“ fragte ich meine Trainer. „Das geht nicht, weil...“. Sie nannten willkürliche Gründe. Ich dachte, wenn ich Menschen für mehr Vitalität gewinnen will und das in der Gruppe besser funktioniert, dann sollten wir uns Gedanken über ein

Gruppentraining machen, was möglichst alle Komponenten des Vitalitätstrainings enthält. tri-dent® wurde geboren. Ich war begeistert von der Idee eines ganzheitlichen Vitalitätsprogramms. Eine wissenschaftliche Studie sollte das neue Programm begleiten. Professor Dr. Dieter Steinhöfer vom Bereich Sportwissenschaften an der Ruhr-Universität Bochum begleitete diese Studie. Mit der Unterstützung der Allgemeinen Ortskrankenkasse, AOK, gewannen wir einhundert Teilnehmer. Sie ließen Tests über sich ergehen und trainierten in unterschiedlichen Gruppen. Nach vielen Monaten erhielt ich die schriftlichen Auswertungen. Durchweg hatten alle Teilnehmer, welche im tri-dent® Programm integriert waren, wesentlich größere Verbesserungen in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu verzeichnen, als die Vergleichsgruppe, obwohl diese Teilnehmer teilweise doppelt so häufig trainierten. Das beeindruckte mich sehr. Hatte ich jetzt das Mittel entdeckt, um deutschlandweit oder vielleicht sogar weltweit tausenden Menschen neue Vitalität zu ermöglichen? Ich war von der neuen Trainingsmöglichkeit so begeistert, dass ich sie zum Patent anmeldete. Ich erntete erstes Gelächter: „So etwas kann man nicht zum Patent anmelden...“ Doch ich blieb hartnäckig. Durch mein Drängen und konsequentes Argumentieren gegenüber den Patentanwälten und Prüfern beim Münchner Patentamt erhielt ich im Jahr 2004 das erste Patent in Deutschland auf ein Verfahren zur Steigerung des menschlichen Wohlbefindens. Vom Mitteldeutschen Rundfunk wurde recherchiert und bestätigt, dass so etwas wohl in Europa einmalig sei. Sie dokumentierten damit die Sonderstellung von tri-dent®.

Im Verlauf der kommenden Jahre wurde das Konzept verfeinert, ergänzt und multiplizierbar aufgebaut. Die ersten Lizenzen wurden vergeben. Die Teilnehmerlisten in den tri-dent® Partnerunternehmen sind gut gefüllt. Einige haben schon über dreißig tri-dent® Stunden wöchentlich, mit Wartelisten zu den Hauptzeiten.

In den Anfängen von tri-dent® kam ich mit Yoga in Verbindung. Ich dachte mehrmals: „Irgendwann, wenn ich mal viel Stress habe, beginne ich mit Yoga.“ Ich wusste nicht, was Yoga ist. In meiner Vorstellung saß ein Mann auf einem Nagelbrett in Meditationsstellung, welcher „OM“ sagt und nichts mehr merkt. Auch waren mir zu dieser Zeit die Zusammenhänge von intensivem Herbeiwünschen und dem Erhalt des Gewünschten nicht klar. Eines Tages stand ein dunkelhäutiger Mann aus Indien in der Eingangstür meines Fitness Studios und fragte: „Guten Tag, kann ich hier Yoga unterrichten?“ Ich sah ihn mit großen Augen verwundert und erfreut zugleich an. „Selbstverständlich,

gern, ich bin Ihr erster Schüler“ platzte es aus mir heraus. Ich war vom Yoga-training so begeistert, dass ich täglich sechs Stunden praktizierte. Ich wollte wissen, wie es sich anfühlt, wie es wirkt und welche Vorteile es für meinen Vitalitätszustand hat.

Genau so erstaunlich wie das Kommen meines Yogalehrers, war sein Gehen. Er unterrichtete mich nur wenige Wochen. Dann war er verschwunden. Ich bin ihm nicht mehr begegnet.

Ich begann, meine Erfahrungen aus dem Yoga in das Bild meines ganzheitlichen Vitalitätstrainings und in das tri-dent® Konzept einfließen zu lassen. Mein tägliches, oft sechsstündiges Praktizieren der Yogatechniken brachten mir weitere tiefe Erkenntnisse über die Hintergründe der Vitalitätsgedanken. Ich wollte noch mehr wissen und ließ mich als Yogalehrer ausbilden. Ich las viele Bücher darüber und praktizierte konsequent täglich viele Stunden.



oben: Berlinmarathon 2001  
oben links: „Die Vorwärtsbeuge“  
unten links: „Die Waage“

Dazu intensivierte ich mein Lauftraining. In den Jahren meines intensiven Body Buildings bin ich oft gelaufen. Das machte mir viel Freude. Ich hatte die Erkenntnis, dass die Kombination von Krafttraining, Herz-Kreislauftraining und Yoga sehr gut für meine Gesundheit war. Ein Marathon sollte die Steigerung sein, am besten in Berlin. Im Jahr 1999, im 49. Lebensjahr, lief ich meinen ersten Marathon. Ich wollte mit erhobenen Armen durchs Ziel kommen und nach zehn Minuten sagen: „Das hat Spaß gemacht, das tue ich noch einmal!“ Ich bin in den darauf folgenden Jahren sechs Marathonstrecken gelaufen, im Jahr immer nur eine. Viele meiner Schüler taten das ebenso, begannen mit intensivem Lauftraining und nahmen an den unterschiedlichsten Marathonveranstaltungen teil.

Allerdings spürte ich, dass nur das Laufen einer Strecke von über vierzig Kilometern kein gesundes Vitalitätstraining sein kann. Doch ich wollte Erfahrungen sammeln. Ich ließ meine Erfahrungen aus dem Yoga in das Lauftraining einfließen. Die Marathonlaufzeit verbesserte sich auf 3:30 Stunden.

In unterschiedlichen Fachzeitschriften erschienen Berichte: „Die sportliche Dreifaltigkeit – Body-Building, Marathonlaufen und Yoga“. Für viele Menschen schien es unverständlich, dass man diese drei Sportarten kombiniert ausführen kann.

Das regelmäßige Praktizieren der drei Techniken empfand ich als abgerundet. Jetzt war es ganzheitliches Vitalitätstraining, welches Körper, Geist und Seele in Balance bringt.

Ich begann mit meiner Partnerin, Dorothea Cornelius, das tri-dent® Programm zu verfeinern und Ausbildungen zu entwickeln. In vielen Vorträgen brachte ich Menschen das ganzheitliche Vitalitätstraining näher. Mein erstes Buch erschien: „Vitalität pur in jedem Alter“, das tri-dent® Fachbuch für Trainer und Trainierende. Wir integrierten das Konzept in viele Fitnessunternehmen und bei Physiotherapeuten. Einige hundert Trainer wurden ausgebildet. Ich entwickelte für tri-dent® ein besonderes Trainingsequipment für dreidimensionale Bewegungen. Mit diesen 12 unterschiedlichen Vitalstationen wurden hunderte von Übungsvarianten möglich, im Gegensatz zu den herkömmlichen Fitnessgeräten. Das trident® Vitalitätstraining wurde so abwechslungsreich und dreidimensional zugleich.

## Das Gleichgewicht des Lebens

Das Leben fließt mit den Jahren. In dieser Zeit machen wir viele Erfahrungen. Wir spüren viele Veränderungen. Manche sind wunderschön und manche leidvoll. Manchmal kommen Lebensumgestaltungen plötzlich und unerwartet. Manchmal sind Veränderungen früh erkennbar und wir wissen, dass sie kommen werden. So, wie sich das Jahr in unterschiedliche Bestandteile aufteilt, so ist auch unser Leben angelegt. Alle diese Abschnitte haben ihre Eigenheiten, Unannehmlichkeiten und Vorzüge.

Die Lebensstrecken nehmen wir wahr: die Kindheit, die Pubertät, die Zeit der Familiengründung mit den Kindern, die Zeit der Wissensweitergabe und des Nachdenkens und zuletzt die Zeit des Rückzugs. Jede Periode hat ihre Besonderheiten. In der Kindheit erforschen wir das Leben. Alles ist spannend und neu. Immer mehr Türen öffnen sich mit immer erstaunlicheren Erlebnissen. Gut ist es, wenn dann Eltern in der Nähe sind, die einem sanft und liebevoll das Leben näher bringen und an denen man sich festhalten kann, wenn es stürmisch wird. Die Pubertät ist aufregend und voller Lebenssaft. Es drängt hin zum anderen Geschlecht. Zweifel kommen auf. Bin ich gut genug? Werde ich einen geeigneten Partner finden? Die Zeit mit den eigenen Kindern ist für viele Menschen die schönste. Hier spielt die Natur alle Trümpfe aus. Wir empfinden das höchste Glück oft dann, wenn wir verliebt sind, eine eigene Familie haben, geliebt und gebraucht werden und die Sorgen sich in Grenzen halten. Sind die Kinder aus dem Haus, beginnt ein weiterer Entwicklungsschritt. Wir machen uns mehr Gedanken über das globale Glück und Zusammenhänge. Gern geben wir anderen Ratschläge und empfinden es als angenehm, wenn wir immer noch gebraucht werden. Die letzte Dekade ist die Zeit des Rückzugs. Wir verringern unseren Radius und ziehen uns langsam vom Leben zurück.

Diese Lebensabschnitte verlaufen nicht bei jedem Menschen gleich. Sie sind zeitlich verschoben. So kann die Kindheit manchmal ein- oder zwei Jahre länger dauern. Manche Eltern machen sich sogar Sorgen, dass ihr Kind nicht in die Pubertät kommt. Bei einem anderen sind die Eltern erstaunt, dass es schon früh so weit ist. Die Länge der anderen Abschnitte wird von der eigenen Vitalität maßgeblich beeinflusst. Manche Menschen sind nach den Kalenderjahren 60 Jahre alt, bewegen sich und handeln aber wie Endvierziger. Bei anderen ist es umgekehrt. Sie ziehen sich schon mit 45 Jahren langsam zurück, zeigen wenig Interesse an neuen Dingen und schleichen eher durchs Leben.

## Das ausgewogene Verhältnis zwischen Aktivität und Ruhe schenken uns die Lebensbalance.

### Was wünschen Sie sich, liebe Leserin, lieber Leser?

Wie vital wollen Sie mit 50, 60 oder 80 Jahren sein? Ich denke, dass Sie viel dazu beitragen können. Das ist bei jedem Menschen sehr individuell. Das Vitalitätstraining wird Ihnen eine gute Unterstützung sein, damit Sie gesund alt werden können. Vielleicht leiden Sie gerade an einer Krankheit. Das Vitalitätstraining kann Sie unterstützen, wieder in Balance zu kommen, Ihr Selbstheilungssystem zu aktivieren und einen aktiven Heilungsprozess einzuleiten. Viele Menschen haben in ihrem Leben bewusst etwas verändert und sind wieder gesund geworden, aus einer bestimmten Erkenntnis heraus oder durch Inspiration.

In den zahlreichen Vorträgen, die ich gehalten habe, stellte ich immer wieder eine Frage an die Vortragsteilnehmer: „Was ist Ihr Lebensziel?“. Nach anfänglichem Erstaunen über so eine Frage und entsprechender Zeit zum nachdenken kam sinngemäß immer die gleiche Antwort: gesund und vital sein und möglichst lange leben, also gesund und vital alt werden, glücklich dabei sein und möglichst wenig Leid im Leben erfahren. Wer hätte gedacht, dass alle Menschen das Gleiche wollen! Warum ist das so? Warum haben alle ähnliche Wünsche? Sogar unabhängig von der Sprache, der Hautfarbe, dem sozialen Status und der Religion?

Wir werden geboren und von der Sekunde unserer Entstehung an hat unser Organismus nur ein Ziel: Das Überleben. Als ein Teil der Natur sind wir auch in den gesamten Prozess der Natur eingebunden. Überleben will jeder Organismus, denn das ist seine Aufgabe. Ein Baum wächst an einem bestimmten Ort. Entsprechend seinen Möglichkeiten, wie der Bodenbeschaffenheit, des Klimas und der Mitbewohner, wie andere Bäume, versucht er nun sein Bestes zu geben, so dass er sich stark entwickelt, Früchte trägt und für Nachwuchs sorgt. Gehen Sie aufmerksam durch die Natur, werden Sie die interessantesten Überlebensanpassungen entdecken. Besonders ausgeprägte Wurzeln, verschlungene Äste und sogar Bäume, welche scheinbar auf nackten Felsen wachsen.

**Jeder versucht sein Bestes zu geben. Keiner versucht nur die Hälfte oder einen Teil zu geben, um zu überleben.**

Der Überlebens- oder Vitalitätstrieb ist der stärkste Trieb. Das ist bei allen Lebewesen so seit es Existenz gibt. Sind mehrere am gleichen Ort, entsteht ein Verdrängungswettbewerb. Welcher Baum entwickelt sich am stärksten, welches Tier ist das Stärkere? Derjenige mit der größten Vitalität überlebt und gibt sein Wissen und seine Erbgut an die nächste Generation weiter. Manchmal ist es so, dass Leben nur dann gesichert ist, wenn mehrere sich gegenseitig unterstützen. Ein Bienenvolk beispielsweise. Nur gemeinsam ist das Leben zu schaffen. Das einzelne Tier hat keine Überlebenschance. Manche Tiere leben vom Anderen. Der Andere ist sein Futter. Einer gibt sein Leben hin, damit der Andere überleben kann. Freiwillig geschieht das nicht. Der Überlebenstrieb sorgt dafür, dass einer von beiden weiter existiert.

Da wir ein Teil der Natur sind, ist es bei uns Menschen nicht anders. In uns ist Vitalitätspotential eingepflanzt. Wir streben immer nach Gesundheit und optimaler Vitalität. Wir wollen stark sein und gut überleben. Wenn Sie sich in den Finger schneiden, beginnt Ihr Körper sofort, sich selbst zu heilen. Sie brauchen nichts dafür zu tun. Das geschieht von selbst. Nach kurzer Zeit ist die Wunde verheilt. Das ist immer so. Wenn Sie krank sind und mit Fieber im Bett liegen, ist Ihr Körper mit Hochdruck darum bemüht, dass Sie wieder gesund werden. Pillen und Pülverchen unterstützen diesen Prozess. Aber heilen muss der Körper sich selbst. Je stärker das Selbstheilungssystem ist, desto schneller sind wir wieder gesund und vital. Unser Organismus strebt also immer nach Gesundheit und Vitalität. Das ist von Geburt an in uns. Dafür brauchen Sie nichts zu tun.

**Das Ziel, immer gesund und vital zu sein und lange zu leben,  
ist unser übergeordnetes Ziel.**

Dass wir dabei viele gute Gefühle und wenig schlechte Empfindungen erleben wollen, liegt am Überlebenskonzept der Natur.

**Das übergeordnete Ziel hat immer Vorrang.**

Oft sind wir jedoch unserem irdischen Ziel so verhaftet, dass wir unsere eigentliche Bestimmung vergessen. Vielen Menschen ist das übergeordnete Ziel auch nicht bewusst. Sie leben vor sich hin und sind mit dem Beruf und der täglichen Problemlösung beschäftigt. Je mehr mir das übergeordnete Ziel bewusst ist und ich die Zusammenhänge und Naturgesetze verstehe, desto mehr Gesundheit, Glück und Zufriedenheit werden in meinem Leben sein. Oft verschlingt uns das Tagesgeschehen förmlich. Das Geld ist zu knapp und der Leistungsdruck nimmt zu. Die Zeit läuft „neuerdings“ immer schneller.

Abgespannt kommen wir abends zu Hause an. Wer denkt an übergeordnete Dinge, geschweige denn daran, ein Feingefühl für die Mitte des Lebens zu entwickeln.

Vitalität pur ist Lebensenergie, Lebensfreude und Lebendigkeit. Lebensenergie ist dann in Ihrem Leben präsent, wenn Sie das Gefühl haben, voller Kraft zu sein – körperlich und mental, wenn Sie offen sind für neue Dinge, wenn Sie Freude haben an anderen Menschen und gern mit anderen zusammen sind. Lebensfreude ist dann in Ihrem Leben präsent, wenn Sie sich auf das Leben freuen, auf den neuen Tag, sich auf alles freuen, was der Tag bringen wird und alles annehmen können. Lebendigkeit ist dann präsent, wenn Sie durchs Leben hüpfen können wie ein Fohlen und lachen wie ein Kind.

**Vitalität ist eng verknüpft mit dem Gleichgewicht des Lebens.**

**Stellen Sie sich eine Waage vor.**

Eine genaue Waage. Das ist die Waage Ihres Lebens. Auf der einen Seite liegt alles, was Ihnen Lebensenergie gibt und auf der anderen Seite alles, was Ihnen Lebensenergie nimmt. Die Vitalität, die wir alle wollen, ist in der Mitte. Wir sind ein Teil der Natur. Der gesamte Globus ist Natur und das gesamte Universum. Alles funktioniert nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten. Nehmen Sie ein Glas, halten es über den Boden und lassen es jetzt los. Was wird passieren? Richtig, das Glas wird auf den Boden fallen, weil es, gemäß dem Gesetz der Erdanziehungskraft, nach unten gezogen wird. Beobachten Sie im Frühjahr einen Baum, so werden Sie sehen, dass er sich eines Tages verändert. Kleine Triebe beginnen zu sprießen, dann immer mehr und eines Tages werden Blätter und Blüten entstehen. Alles geschieht im Sinne der Natur und nach festgelegten Gesetzen. Dem Frühling folgt der Sommer, dann kommen der Herbst und der Winter. Das Besondere ist, dass das jedes Jahr so ist, jedenfalls in Deutschland, wo ich aufgewachsen bin. Alles läuft in seinem eigenen Tempo ab, nicht zu schnell und nicht zu langsam, alles läuft in einer bestimmten Lautstärke ab. Manchmal ist der Wind laut und kräftig und manchmal leise und kaum wahrnehmbar. Und alles ist in Balance. Die Natur will immer einen Ausgleich. Sie will immer, dass da, wo ein Mangel herrscht, möglichst schnell ein Ausgleich geschaffen wird. Das ist das Gesetz der Kompensation. Gehen Sie zum Meer. Nehmen Sie einen leeren Eimer und füllen Sie diesen schwungvoll. Für den Bruchteil einer Sekunde ist ein Loch im Meer. Dann gleicht das Meer das Loch wieder aus. Es ist verschwunden, alles ist wieder ausgeglichen. Sie haben eine Schüssel mit Kuchenteig. Nehmen Sie eine Kelle Teig schnell heraus.

Für den Bruchteil einer Sekunde haben Sie ein Loch im Teig. Dann gleicht es sich aus. Vor einiger Zeit erschien ein Bericht im Fernsehen über eine Heuschreckenplage. Millionen von Heuschrecken fraßen alles, was ihnen in den Weg kam, tagelang. Dann schaffte die Natur den Ausgleich. Sie starben, denn sie hatten alles Essbare verzehrt und nichts übrig gelassen. Die Natur will immer diesen Ausgleich. Da wir ein untrennbarer Teil der Natur sind, ist das auch in unserem Leben so. Auch Sie wollen immer einen Ausgleich, wenn Sie etwas geben. Vielleicht sind Sie Angestellter in einem Büro oder freiberuflich tätig. Unabhängig davon wollen Sie einen Ausgleich dafür, dass Sie für jemanden arbeiten. Sie erwarten ihn in Form von Geld oder (und) einem freundlichen Dankeschön. Wenn dieser Ausgleich zu gering ist oder ganz fehlt, sind Sie unzufrieden. In Ihrem Körper wird ein unangenehmes Gefühl produziert. Das gefällt Ihnen nicht.

**Wenn wir etwas geben, möchten wir etwas zurückbekommen.  
Alles soll in Balance sein.**

Das ist nicht immer sofort erkennbar. Unser irdisches Lebensziel sagt: „Ich will einen Ausgleich in Form von Geld.“

Doch vielleicht kommt er auf einer anderen Ebene, die Sie nicht sofort erkennen. Der Ausgleich ist immer da, unabhängig, ob Sie ihn erfassen oder nicht. Sie können sicher sein, dass dieses Naturgesetz funktioniert. Das ist auch der Grund, warum es mal mehr und mal weniger windig ist. Warme Luft steigt nach oben und es strömt von unten kalte Luft nach. Die Natur schafft sofort einen Ausgleich. Wie wunderbar, dass die Natur immer das Bedürfnis hat in Balance zu sein und einen Mangel ausgleicht. Das ist ein wichtiges Prinzip, warum wir Menschen überlebt haben. Wenn Sie eine anstrengende Woche hatten, haben Sie wahrscheinlich das Bedürfnis nach etwas Ruhe und Rückzug. Nach der Anstrengung will die Natur einen Ausgleich in Form von Ruhe.

**Nach Spannung kommt Entspannung.**

Für uns Menschen ist das Gleichgewicht des Lebens bedeutend. Es bestimmt täglich unser Leben. Je eher wir also diese Naturgesetze, die uns bestimmen, kennenlernen, sie akzeptieren und nach ihnen leben, desto eher werden wir nicht nur unserem übergeordneten Ziel, gesund alt zu werden, glücklich zu sein und wenig zu leiden, näher kommen, sondern auch mit unseren irdischen Zielen mehr Zufriedenheit erlangen. Sie werden umso mehr Vitalität erleben, je mehr Sie nach den Naturgesetzen leben. Sehen wir noch einmal

auf das Gleichgewicht des Lebens, erkennen wir, dass die Vitalität in der Mitte der Waage steht. Die Mitte macht es. Nicht zu schnell, nicht zu langsam. Nicht zu laut, nicht zu leise. Nicht zu stark, nicht zu sanft. Die Mitte eben. „Und was ist die Mitte?“ – werden Sie sich vielleicht fragen. Woran erkenne ich denn die Mitte? Wer sagt mir, wenn ich außerhalb der Mitte bin? Wenn Sie ein Feingefühl für die Mitte des Lebens entwickeln und achtsamer werden, erkennen Sie, wenn es so ist und wenn nicht. Grundsätzlich ist es an Ihrem Vitalitätsstatus zu erkennen. Das hat nichts mit dem Lebensalter zu tun oder damit, in welchem Entwicklungsprozess Ihres Lebens Sie sich gerade befinden. Menschen, welche für längere Zeit außerhalb ihrer inneren Mitte leben, geraten in den Zustand dauerhaften Ungleichgewichts. Hier öffnet sich die Tür für das, was wir Krankheit nennen. Natürlich will kein Mensch krank sein und leiden – dass wissen wir bereits. Wie werde ich also möglichst schnell wieder gesund? Der Arzt hilft. Das ist gut so. Gut ist es, wenn ich einen Arzt aufsuche, der ganzheitlich behandelt, der die Zusammenhänge kennt und mit den Naturgesetzen vertraut ist. Er wird Ihnen besser helfen können, wieder zur Mitte zurück zu finden. Wesentlich ist, die Ursache zu erkennen und so alles ins Gleichgewicht zu bringen. Oft wird nur das Symptom behandelt. Das verschwindet auch schnell und man erliegt dem Glauben, wieder gesund zu sein. Manche Menschen benutzen ihren Körper rigoros bis alle Reserven verbraucht sind. Dann kippt das Gleichgewicht. Krankheit ist oft unausweichlich. Der Körper kann sich nicht ausreichend regenerieren. Der frühzeitige Tod kann die Folge sein. Manche Menschen vergleichen ihren Körper mit einem Auto. Sie fahren und plötzlich leuchtet eine rote Lampe auf. „Öl“ steht darunter. Sie gehen hin und drehen die rote Lampe heraus. Nun leuchtet sie nicht mehr und alles ist wieder in bester Ordnung. Das ist Symptombehandlung. Besser ist es, die Ursache zu behandeln. Ich möchte hier an die vielen Menschen erinnern, die mit Rückenschmerzen zu mir ins Fitness Studio gekommen sind. Symptombehandlung wäre, wenn ich ausschließlich Muskelaufbautraining empfohlen hätte, so dass die Wirbelsäule besser gestützt und gehalten wird. Vitalitätstraining heißt, weiter zu blicken. Wo ist dieser Mensch nicht in Balance? Plagen ihn Sorgen und Probleme? Wie ernährt er sich und wie sieht seine generelle Lebenseinstellung aus? Sind Lebensenergie, Lebensfreude und Lebendigkeit präsent?

### **Vitalitätstraining ist ganzheitlich gut und empfehlenswert.**

Sind Sie mit den irdischen Dingen des Lebens zu sehr beschäftigt, werden Sie möglicherweise wenig Feingefühl für das Gleichgewicht des Lebens haben.

Ich habe in 24 Jahren, in denen ich Fitness Studios hatte, sehr oft gehört: „Ich habe zwar Bluthochdruck, Übergewicht und mir schmerzt der Rücken, jedoch für Vitalitätstraining habe ich keine Zeit. Ich muss Geld verdienen. Außerdem habe ich noch eine Familie und Kinder...“. Aber ich habe auch sehr oft gehört: „Herr Drexelius, wenn ich gewusst hätte, dass das so ist, wäre ich schon vor fünf Jahren zu Ihnen gekommen.“ Manche Dinge brauchen Zeit zu reifen. Die Natur lässt sich Zeit. Die Früchte werden erst dann geerntet, wenn die Zeit dafür gekommen ist. Manche von uns haben wenig Geduld. Sie wollen alles schnell haben. Wenn sie krank sind, erwarten sie vom Doktor, dass dieser ein paar Pillen verschreibt, die schnell wirken und umgehend gesund machen. Auch ich war oft ungeduldig. „Lieber Gott schenke mir Geduld, aber sofort...“ höre ich es noch in Gedanken. In jungen Jahren sind Menschen oft hektisch. Sie testen, wie weit man gehen kann, manchmal bis an die Grenzen der Gesundheit. Dann kommt der Druck der Gesellschaft dazu. Wir wollen gut da stehen. Wir suchen unseren Platz in der Gesellschaft. Wir wollen Anerkennung, dass man gut über uns denkt und uns so akzeptiert wie wir sind. Wir wollen geliebt werden, von allen bewundert werden und ein ganz Besonderer sein. Je intensiver wir diesen Prozess erleben, desto größer ist die Gefahr, das Lebensgleichgewicht zu verlieren. Manche Menschen geben ihr Leben hin, um geliebt zu werden und Akzeptanz zu erhalten. Auch das ist ein Prozess der Natur, denn diese will ja einen Ausgleich schaffen. Aber welchen? Wenn das Geld immer zu wenig ist, will die Natur einen Ausgleich schaffen, so dass Sie immer Geld haben? Sie bemühen sich ernsthaft darum, aber es gelingt nicht. Ist der Prozess des Geldbeschaffens nun Ursachen- oder Symptombehandlung? Welcher Mangel will ausgeglichen werden? Was wollen Sie mit dem Geld machen? Brauchen Sie es um sich Dinge kaufen zu können, die Sie eigentlich zum Leben nicht benötigen? Vielleicht den zwanzigsten Anzug, ein schnelleres Auto oder ein größeres Haus? Welchen Mangel wollen Sie ausgleichen? Den Mangel nicht genug zu haben? Den Mangel nicht akzeptiert zu werden? Sie denken vielleicht, wenn erst das neue Auto vor der Tür steht, werden die anderen sehen, was für ein Kerl Sie sind. Sie wollen die Karriereleiter einen großen Schritt nach oben springen? Welchen Mangel wollen Sie ausgleichen? Den Mangel nicht genug akzeptiert zu werden? Den Mangel mehr Macht zu besitzen? Erkennen Sie, ob es Symptom oder Ursache ist? Ich glaube, dass alles eine Berechtigung hat, auch das Ziel, die fünfte Uhr besitzen zu wollen, den schnelleren Wagen, den zwanzigsten Anzug und die Karriereleiter einen Schritt höher zu kommen. Alles hat seinen Anspruch und einen Sinn. Entscheidend ist dabei Ihre persönliche Balance. Haben Sie bei allem was Sie tun ausreichend Freude und

Vitalität, also Lebensenergie, Lebensfreude und Lebendigkeit? Sind Sie gesund und vital? Dann sind Sie in der Mitte und machen es richtig. Ist das nicht der Fall, sollten Sie neu überdenken, nachdenken und hinsehen, warum Sie das alles wollen und welcher wirkliche Mangel ausgeglichen werden will. Denken Sie daran, dass die Natur immer einen Ausgleich will. Sie sind ein Teil davon. Aber was, wenn Sie den falschen Ausgleich herbei führen wollen? Wenn Sie etwas schaffen wollen, das letztendlich nicht die Zufriedenheit und das Glück bringt, welches Sie herbei sehnen? Was, wenn Sie einen Ausgleich schaffen wollen, der Ihnen eine Krankheit bringt, Leid und Schmerz? Kann die wahre Ursache ein Bedürfnis nach Liebe sein? Wollen Sie eigentlich nur akzeptiert werden, so wie es Ihnen als Mensch gebührt? Wollen Sie im tiefsten Herzen Frieden, Harmonie und Glück? Wie war Ihr übergeordnetes Ziel: gesund alt zu werden, glücklich zu sein und wenig Leid zu erfahren?

**Sie kommen Ihrem Ziel dann näher, wenn Sie sich selbst kennenlernen.  
Wenn Sie sich akzeptieren, so wie Sie jetzt und heute sind.  
Mit allen Ihren Stärken und mit allen Ihren Schwächen.**

Sie wurden so geboren und Sie haben Ihren Vater und Ihre Mutter. Vielleicht wurden Sie als Kind über alles geliebt. Vielleicht waren Sie ein Wunschkind. Vielleicht aber waren Sie nicht gewollt. Vielleicht haben Sie als Kind und junger Mensch viel Traurigkeit erfahren. Man hat Ihren Körper und Ihre Seele verletzt. Dieses hat möglicherweise Hass und Resignation hervorgerufen. Aber die Natur liebt Sie! Vielleicht haben Sie Ihre Liebesfähigkeit vergraben,



weil Sie tief verletzt wurden. Vielleicht haben Sie das Vertrauen verloren. Vielleicht glauben Sie, dass Liebe zu bekommen, nur für andere gilt. Liebe heißt, im Gleichgewicht des Lebens zu sein. Liebe braucht man nicht erlernen, sie ist immer da. Liebe erlischt nicht, nur kann die Liebesflamme kleiner werden. Liebe stirbt nicht. Wollen Sie Vitalität pur? Danke für Ihr Vertrauen in mich und danke dafür, Sie weiterlesen.

Die Natur will einen Ausgleich. Wenn Sie ausgleichen, also im Sinne der Natur handeln, werden Sie gesund, glücklich sein und Vitalität erleben.

## **Wie man in den Wald hinein ruft, so schallt es zurück.**

Es gab Zeiten in Ihrem Leben, da wurden Sie gehegt und gepflegt. Man hat Ihnen Gutes zu essen und warme Kleidung gegeben, Sie wurden geliebt und verwöhnt. Ihnen wurde viel beigebracht. Sie waren im Kindergarten und später in der Schule. Andere Menschen hatten großen Einfluss auf Sie. Man hat Ihnen auch vermittelt, was im Leben „richtig“ und was „falsch“ ist. Sie erfuhren, dass Sie sich unbedingt daran zu halten haben, wenn nicht, könnten entsprechende Konsequenzen folgen. Sie wurden vielleicht gelobt. Ihnen ist Mut gemacht worden, wenn etwas nicht gleich funktionieren wollte. Alternativ erfuhren Sie, wie es ist, oft „zusammengefaltet“ zu werden und Ihnen wurde „aufs Butterbrot geschmiert“, was Sie nicht konnten und wo Sie noch nicht so gut waren. Mit all diesen Vorgängen ist Ihr Selbstbewusstsein geprägt worden und mehr oder weniger gewachsen.

Dann kam die Veränderung. Ab einem bestimmten Zeitpunkt waren Sie auf sich selbst gestellt. Vielleicht galt früh der Leitsatz, dass Sie sich nur auf sich selbst verlassen können. Sie mussten immer kämpfen und sich durchsetzen. Sie haben alles versucht, um erfolgreich zu sein. Wenn es darauf ankam, haben Sie alles gegeben, bis zur Erschöpfung. Es ging Ihnen oft nicht gut dabei. Sie wollten so gern das Gefühl des Glücks, der Anerkennung und des fassbaren Erfolgs spüren. Sie hatten das Gefühl, dass Sie dem wirklichen Erfolg, der das Leben ausmacht, immer hinterher laufen würden, im Beruf und in der Partnerschaft. Vieles haben Sie im Leben ausprobiert und Lehrgeld bezahlt. Heute wissen Sie, was funktioniert und was nicht geht. Und manchmal ist etwas Resignation spürbar.

### **Erfolg ist wie ein Lebenselixier.**

Erfolg zu haben bedeutet, Anerkennung von anderen Menschen zu bekommen. Es heißt auch, etwas Besonderes zu sein. Je mehr Erfolgserlebnisse, desto größer das Selbstbewusstsein. Je stärker das Selbstbewusstsein, desto mehr Erfolg. Damit schließt sich der Kreis.

Menschen mit gutem Selbstbewusstsein trauen sich im Leben viel zu. Sie haben klare Gedanken. Sie denken an Fortschritt, nicht an Misserfolg. Selbstbewusstsein bedeutet, dass der Mensch sich seiner selbst bewusst ist. Er weiß, wer er ist. Er weiß, wie gut er ist, was er kann und welche Fähigkeiten er hat. Und wenn einmal etwas nicht funktioniert, bringt er das zügig hinter sich und wendet sich der nächsten Wichtigkeit zu.

Menschen mit geringem Selbstbewusstsein suchen oft den schnellen Erfolg und die rasche Befriedigung. Kleine Erfolgserlebnisse bringen kurzfristig Zufriedenheit, aber das wirkliche Glück bleibt aus. Auch in der Partnerschaft erleben viele nicht das wahre Glück und deshalb wechseln sie häufig die Partner. Das große Glück scheint ihnen jedoch verwehrt zu bleiben. Und mit der Gesundheit ist es ebenso. Sie scheinen Krankheiten förmlich anzuziehen.

Hat das etwas mit Schicksalsfügungen zu tun? Gibt es nur bestimmte Menschen, denen das Glück vorbehalten ist? Manche glauben ernsthaft, dass das Recht auf Glückseligkeit nicht für sie gilt. Glück ist anderen vorbehalten, wahrscheinlich denen mit Selbstbewusstsein. Sie glauben, dass Geld und Reichtümer dazu gehören. Im Fernsehen sehen wir die vermeintlich Glücklichen. Die Reichen sind bestimmt glücklicher, weil sie eine Yacht, ein teures Auto und einem großen Haus besitzen. Man sieht denen das Selbstbewusstsein förmlich an. Die leben wahrscheinlich glücklich in einer Partnerschaft – oder?

Wie war Ihr übergeordnetes Ziel: gesund alt zu werden, glücklich zu sein und wenig Leid zu erfahren? In diesem Lebensprozess sind Sie, wie alle anderen Menschen, eingebunden. Das ist gut so, denn es ist das Ureigenste, was die Natur und Gott für uns und zu unserem Wohl bereit halten. Doch wie wir dazu gelangen, das bleibt uns selbst überlassen. Etliche glauben ernsthaft, dass das Leben eine Qual ist und dass es ertragen werden will. Was hat man Ihnen beigebracht? Wurde Ihr Selbstbewusstsein gefördert? Hat man den Gedanken gefördert, dass Sie Ihr Leben und alles, was damit zu tun hat, wie Vitalität, Gesundheit beruflicher Erfolg, eine erfüllende Partnerschaft, selbst in der Hand haben, also selbst bestimmen? Können Sie sich vorstellen, ab heute in Ihrem Leben etwas zu verändern? Wollen Sie sogar in den einzelnen Bereichen, die das Leben wirklich ausmachen, etwas Großes hervorbringen? Kennen Sie das Sprichwort: „Wie man in den Wald hinein ruft, so schallt es zurück.“? Hier bekommen wir ein weiteres Naturgesetz mit ungeheurer Kraft präsentiert, das Gesetz der Anziehung. Es ist genau so unumstößlich, wie das Gesetz der Erdanziehungskraft und das Gesetz der Liebe. Diese Gesetze funktionieren immer, auch wenn Sie nicht daran glauben. Für diejenigen, die sie kennen und danach leben, eröffnen sich neue Möglichkeiten. Im Idealfall ist plötzlich das Leben angefüllt mit Zufriedenheit, Gesundheit und Glück. Alles ändert sich sehr schnell zum Guten. Beruflicher Erfolg, eine tiefe Liebe zu einem wunderbaren Menschen und jugendliche Vitalität.

Was Sie hier lesen beruht auf meiner Lebenserfahrung und meinen Beobachtungen im Coaching mit anderen Menschen. Als mir das Naturgesetz der Anziehung bewusst wurde, fing ich an, dieses Schritt für Schritt in meinem Leben aktiv noch stärker zu berücksichtigen. Viele haben gute Bücher darüber geschrieben, beispielsweise „The Secret“, „Bestellung ans Universum“ oder das Buch mit der höchsten Auflage weltweit, die Bibel. Hier können Sie lesen, was Jesus gesagt hat: „Euch geschieht nach Eurem Glauben“.

Ich möchte an dieser Stelle etwas erklären. Ich bin christlich und katholisch erzogen worden. Meine Eltern legten Wert darauf, dass ich das, was in der Volksschule verlangt und unterrichtet wurde, gewissenhaft ausführte. Ich brachte die acht Jahre Schulzeit mit recht gutem Ergebnis hinter mich. Die Schule machte mir selten wirklich Spaß. Viel lieber wäre ich durchs Leben gehüpft und hätte ausprobiert, was man so alles machen kann und was das Leben bietet. Lernen hieß für mich das Leben auszuprobieren, weniger, mich hinzusetzen und zu lernen. Sonntags in die Kirche zu gehen gehörte zu den Pflichtübungen. Das war im Großen und Ganzen meine gesamte kirchliche Erziehung. Wenn ich heute über Gott und Jesus spreche, dann aus dem Grund, weil mir die Zusammenhänge der Spiritualität und die Funktionsweise der verschiedenen Naturgesetze bewusst sind und immer bewusster werden. Ich habe Hochachtung davor. Ich habe Respekt vor Menschen, die vorgelebt haben, wie ein Leben im Sinne der Naturgesetze verläuft. Jesus war einer dieser Menschen, den ich außerordentlich bewundere. Und das aus klarer Einsicht.

Gleichzeitig bin ich sehr dankbar dafür, dass ich diese Erkenntnis habe und sie weitergeben darf.

Fast noch ein Kind, dachte ich darüber nach, wie ich mein Leben so gestalten könnte, dass es mir lange gut geht. Ein gesunder Körper, am besten wie Herkules, erschien mir erstrebenswert. Doch wie war es bei den anderen Entscheidungen? Als ich etwa 30 Jahre war, habe ich viel über das Sterben nachgedacht. Gedanken wie: „Möglicherweise ist bald alles zu Ende.“ ließen mich nicht in Ruhe. Dann der: „Doch jetzt will ich erst einmal das Leben.“ „Was macht mich überlebensstark?“ dachte ich. „Wie machen das andere, die älter sind als ich und mehr Lebenserfahrungen haben? Ist es gut an etwas Übergeordnetes zu glauben“? Das mit Gott im Himmel war für mich schwer zu glauben, das konnte ich nicht gut annehmen. Ich dachte darüber nach, wie es mit dem Glauben an Gott wohl sei. Ich dachte über das Ende der Welt nach und versuchte mir die Endlichkeit des Weltalls vorzustellen. Es gelang

mir nicht. Ich versuchte auch, mir Gott im Himmel vorzustellen. Es gelang mir ebenso nicht. Dann dachte ich an meine Mutter und daran, was sie mir beigebracht hat. „Ernähre Dich gesund, bewege Dich und achte auf Deine Gesundheit“. Gott spielte dabei keine große Rolle. Er war nicht präsent. Also dachte ich, wenn ich mir mit meinem kleinen Gehirn das Ende der Welt nicht vorstellen kann, vielleicht ist das dann mit Gott genau so. Vielleicht ist das Wort GOTT nur sinnbildlich gemeint für das GRÖSSTE und HÖCHSTE. Das Höchste ist aber so hoch, dass ich es mit meinem Kopf nicht begreifen kann. Es gibt so viel, was ich nicht nachvollziehen kann und trotzdem funktioniert es. Beispielsweise die Sache mit dem elektrischen Strom. Ich verstehe nicht, wie das wirklich funktioniert. Brauche ich auch nicht, es dient mir trotzdem. Meinem Verständnis entzieht sich auch das Wissen, wie ein Baum aus einem Apfelkern wachsen kann und wie sich in den Äpfeln die Vitamine anspeichern und warum die Früchte so gut schmecken. Es ist gleichgültig, ich brauche nur den Apfel zu essen. Genau so überflüssig zu wissen ist es, wie das Ende des Weltalls aussieht, warum das Gesetz der Anziehung funktioniert, wie lange ich leben werde und wie die Angelegenheit mit Gott ist.

Ich beobachtete, dass Menschen, die ernsthaft an ihrem eigenen Gott glauben, scheinbar gesünder, vitaler und glücklicher waren. Wenn der Glaube an etwas Übergeordnetes, wie Gott, Allah, Buddha oder Manitu, anderen Menschen im Leben Kraft gibt, Gesundheit, Hoffnung und Zuversicht, dann will ich auch an etwas glauben, was mir Kraft, Hoffnung und Zuversicht gibt. Das will ich erleben. Es macht wohl das Leben lebenswerter. Und es gibt das Gefühl, geliebt zu werden. Also werde ich ab heute glauben, dachte ich. Die Frage: „Woran soll ich nun glauben? Was kann ich annehmen? Und was hat ein kluger Mann gesagt, der vor über 2000 Jahren geboren wurde?“ „Euch geschieht nach eurem Glauben“. Meine Erkenntnis: „Ich glaube an die Natur. Ich glaube, wenn ich die Natur liebe, die Natur diese Liebe erwidert. Ich möchte geliebt werden“.

**Geliebt werden ist das größte Lebenselixier.  
Das gibt Kraft und Vitalität.**

Gott spiegelt sich in der Natur. Die Natur ist das Höchste und für mich Begreiflichste auf dieser Welt. Ich glaube, wenn ich im Einklang mit der Natur lebe, auf dem richtigen Weg meines Lebens zu sein. So funktioniert das Gesetz der Anziehung: „Das was ich gebe, bekomme ich zurück. Wenn ich glaube, dass mich zwei Schutzengel begleiten, dann wird es in meinem Leben so sein.

Ich werde behütet und sicher begleitet. Wenn ich glaube, dass die Natur mich ernährt, werde ich immer zu essen haben. Wenn ich glaube, dass es mir gut an Leib und Seele gehen wird, wird es so sein.“

**Alles beginnt mit dem, was Sie von sich geben,  
was von Ihnen ausgesandt wird.**

Was sind Sie bereit zu geben?

**Werden Sie Ihr eigener Vitalitätslehrer!**

Entwickeln Sie ein Feingefühl fürs Leben, für die Naturgesetze und deren Zusammenhänge. Das Gesetz der Anziehung besagt nichts anderes als das, was ich von mir hergebe, auch zu mir zurück kommt. Was geben Sie? Welche Worte geben Sie von sich? Wie sprechen Sie über die Natur? Wie denken und sprechen Sie über Menschen? Nur zum besseren Verständnis: Wenn ich von der Natur spreche, meine ich die gesamte Natur, die gesamte Erde und das Universum. Die Natur beinhaltet alles, also auch mich.

**Gedanken sind kraftvoll. Gedanken sind neben der Liebe  
die größte Kraft, die Sie besitzen. Sein Sie sich dieser Kraft bewusst.**

Beginnen Sie, mit Verantwortung zu denken. An Ihrem Tun und an den Worten, die Sie sprechen, sind Ihre Gedanken zu erkennen. Wenn Sie denken, dass alles in Ihrem Leben gut für Sie ist, wird es so sein. Wie denken Sie über Ihr Leben? Wie denken Sie über Ihren beruflichen Erfolg? Wie denken Sie über das, was Sie noch erreichen wollen? Wie denken Sie über Ihren Partner, über Gott und die Natur? Glauben Sie, dass Sie auch noch im hohen Alter gesund und vital sein werden? Und wie denken Sie über sich selbst? Denken Sie über sich, dass Sie ein liebevoller Mensch sind und es wert sind geliebt zu werden? Oder denken Sie, dass Sie es nicht wirklich wert sind? Sie wissen: Das was Sie denken kommt zu Ihnen zurück. Die Natur ist neutral. Sie verhält sich so, wie Sie es empfinden wollen.

**Ein Experiment zur Verdeutlichung:**

Gehen Sie in einen beliebigen Raum Ihrer Wohnung. Fragen Sie sich nun, wie Sie diesen Raum empfinden, groß oder klein, hell oder dunkel. Legen Sie sich fest. Schreiben Sie ihre Entscheidung auf ein Blatt Papier. Nun ist der Raum genau so, wie Sie ihn sehen. Fragen Sie eine zweite Person, ob dieser Raum

groß oder klein, hell oder dunkel ist. Auch sie soll sich festlegen. Tun Sie das mit weiteren fünf Leuten. Stellen Sie immer die gleiche Frage. Nicht mehr und nicht weniger. Dann nehmen Sie die Zettel und schauen sich an, wie Ihr Raum wirklich ist: groß oder klein, hell oder dunkel. Unsere menschliche Bewertung erschafft den Raum im Kopf. Der Raum ist ein Teil der Natur und von sich aus weder groß noch klein, weder hell noch dunkel. Der Raum selbst ist nur einfach vorhanden. Der Rest ist menschliche Bewertung. Für jemanden, der diesen Raum als groß bezeichnet, ist er in Wirklichkeit groß. Für den, der diesen Raum als dunkel bezeichnet, ist er wirklich dunkel. Der Raum wird in unserem Leben Wirklichkeit, so ist das Gesetz der Anziehung. Wir geben etwas von uns und bekommen es zurück. Wir geben unsere Bewertung ab und erhalten den Raum. Das Gesetz funktioniert immer, ob Sie daran glauben oder nicht. Sie leben seit Ihrer Geburt damit, vielleicht ohne es zu wissen. Vielleicht war Ihren Eltern die Wirkung dieses Gesetzes auch nicht bewusst und sie konnten es Ihnen deshalb nicht weitergeben. Aber deshalb haben Sie dieses Buch. Sie lesen es, weil Sie mehr über die Naturgesetze, das Leben und die Vitalität im eigenen Leben erfahren wollen.

Das Gesetz der Anziehung funktioniert, wenn Sie mehr Vitalität, Glück und Zufriedenheit wollen. Aber es funktioniert auch dann, wenn Sie Leiden wollen, wenn Sie glauben, dass die Fülle des Lebens nicht für Sie bestimmt ist und wenn Sie heute immer noch das glauben, was man Ihnen als Kind an Glaubenssätzen ungefiltert mitgegeben hat. Überprüfen Sie: Wie stark hat das alles für Sie und heute noch Gültigkeit? Sie sollten das neu überdenken, wenn Sie darunter leiden. Meine Mutter sagte oft zu mir: „Wenn Du das nicht so machst, dann wirst Du es später bereuen“. Ich dachte immer, dass ich das bestimmt nicht tun werde. Ich bereue nichts. Mir gefiel das Angstmachen nicht. Ich wollte nichts bereuen. Ich liebe ein Sprichwort besonders: „Bangemachen gilt nicht“. Manche wollen gern die Wirkung beim anderen sehen. Sie versuchen es immer erneut. Fallen Sie darauf rein? Nehmen Sie die Meinung von negativ denkenden Menschen ungeprüft an? „Wenn Du das nicht so machst, dann... Wenn das so weiter geht, fällt bestimmt bald die Sonne vom Himmel und es regnet 1000 Tage ohne Unterbrechung...“. Und manche behaupten so etwas mit großer Ernsthaftigkeit. Alles will Beweise. Die kommen natürlich. Verschiedene Medien liefern gern Beweise. Sie erreichen, dass aufgrund ihrer Position und Glaubwürdigkeit ihre Meinung leichtfertig übernommen wird.

## Wie gefestigt ist Ihr Glauben?

Haben Sie eine eigene Meinung über das Leben, Ihre Gesundheit, Ihr Glück und Ihre Vitalität?

Stellen Sie sich vor, dass Sie in einer eigenen Welt existieren. Diese Welt ist Ihr Leben. Sie unterscheidet sich deutlich von den Welten anderer.

### **Jeder Mensch lebt in seinem Universum.**

Manchmal gibt es Ähnlichkeiten. Wir freuen uns, wenn wir sie entdecken. Wir lernen einen Menschen kennen, sehen, dass dieser ähnlich denkt und finden ihn sympathisch. Bei denen, die wenig Ent-sprechendes haben, kommt der Gedanke, dass der andere in einer anderen Welt lebt. Das können Sie wörtlich nehmen. Sie sind ein Erschaffer. Sie und alle anderen Menschen erschaffen jede Sekunde des Lebens Ihre eigene Welt mit dem was Sie glauben, denken und aussprechen. Sie kreieren Ihre eigene Welt und runden sie ab. Die Basis dazu wurde in der Kindheit gelegt. Was hat man Ihnen beigebracht? Wie sollen Sie denken?

Vor einiger Zeit fuhr ich mit der Eisenbahn zu einem Ort, in dem ich einen Vortrag halten sollte. Der Zug war reichlich gefüllt. Ich stand im Gang und schaute aus dem Fenster. Einige Meter entfernt stand eine junge Frau mit ihrem kleinen, schätzungsweise fünfjährigen Mädchen. Das Kind langweilte sich und ich winkte ihr zu, schmunzelte, kniff die Augen zusammen und machte ein witziges Gesicht. Das Mädchen strahlte und wollte mir ihrerseits zeigen, wie groß und stark sie schon ist, indem sie so tat, als ob sie die Reisetasche anheben könnte. Genervt sagte die Mutter: „Lass das, das kannst Du nicht!“ Ich dachte nur: „Wenn die Mutter jetzt wüsste, was sie gemacht hat. Wenn sie ihrem Kind immer wieder sagt, dass es etwas nicht ausprobieren soll, dass etwas nicht geht, weil sie es ja sowieso nicht kann, wird das Mädchen vielleicht noch als erwachsene Frau glauben, dass sie manches gar nicht erst ausprobieren braucht, weil sie es ja sowieso nicht kann.“ - nicht gerade förderlich für das Selbstbewusstsein. Was glauben Sie von sich? Welche Glaubenssätze gelten für Sie? Noch einmal: Manche Glaubenssätze werden uns in jungen Jahren „eingetrichtert“. Sie hatten vielleicht in der Kindheit eine Berechtigung. Aber gelten diese für Sie noch heute, obwohl sie vielleicht nicht mehr passen und Sie eher darunter leiden? Meine Mutter sagte noch mit 80 Jahren: „Unser Vater hat uns nie geliebt.“ Eines Tages fragte ich sie, warum sie so etwas glaubt. Sie erzählte mir, dass sie auf dem Bauernhof in Österreich, auf welchem sie aufgewachsen ist, schon als Kind viel arbeiten musste. Freizeit

gab es nicht. Der Vater bestimmte klar und deutlich, was gemacht wurde und wie man im Leben zu denken hatte. Er bestimmte also, was richtig und falsch ist. Meine Mutter übernahm das.

Als sie etwa vier Jahre alt war, bekam sie eine kleine Puppenwiege von einem Baron geschenkt. Sie war sehr glücklich darüber, denn es war ihr erstes eigenes Spielzeug. Strahlend stellte sie die Wiege abends vor dem Einschlafen neben ihr Bett, schaute sie sich noch einmal an und schlief selig ein. Morgens als sie erwachte, schaute sie zuerst nach ihrer Wiege. Sie war verschwunden. „Mama, wo ist mei Wiagn“? fragte sie in ihre Mutter. Die Mama konnte nicht weiter helfen. Das kleine Mädchen suchte in der ganzen Stube nach ihrem Spielzeug. Schließlich fand sie ein paar blaue Holzsplitter neben dem Ofen. Was war passiert? Der pflichtbewusste Vater, der aus seiner Tochter eine gestandene Bäuerin machen wollte, nahm nachts die Wiege, zerbrach sie und steckte sie in den Ofen. „So etwas brauchen wir hier auf dem Bauernhof nicht. Das Leben ist ernst“. Für das Kind brach eine Welt zusammen. Wie konnte ihr Vater das tun? Er hätte wissen müssen, wie glücklich sie über die Wiege war. Aber der Vater hatte sie einfach verheizt. „Das war der Beweis dafür, dass er mich nie geliebt hat“. Hier kommen zwei Welten zusammen. Die Welt des Vaters, der seine Tochter geliebt hat und aus ihr eine lebensstüchtige Frau machen wollte und die Welt meiner Mutter, die diese Situation als Beweis dafür nahm, dass sie von ihrem Vater nicht geliebt wurde. Das Resultat: Meine Mutter lebte bis zuletzt in dem Glauben, vom Vater nie geliebt worden zu sein. Als ich das begriff, nahm ich meine Mutter in den Arm, gab ihr einen Kuss auf die Wange und sagte liebevoll: „Mama, ich liebe Dich, danke dass Du da bist“. Meine Mutter konnte es anfänglich schwer annehmen, in den Arm genommen zu werden oder wenn man ihr gute Worte sagte. Mit den Jahren wurde es leichter für sie und später erwartete sie sogar, dass von mir liebe Worte kamen, einen Kuss auf die Wange oder in den Arm genommen zu werden. Das Gesetz der Anziehung funktioniert also immer. Das, was meine Mutter geglaubt hat, war Realität in ihrem Leben. Und sie hat felsenfest behauptet, dass das die Wirklichkeit ist. Erstaunlich sind die Beweise. Es musste ein Beweis dafür her, dass sie nicht geliebt wurde. Und der kam natürlich in Form von einer zerbrochenen Puppenwiege. Ist das die vollständige Bestätigung dafür, dass man nicht geliebt wird? Für meine Mutter war es so – ultimativ.

Ich kenne einen Mann, der in Österreich aufwuchs. Dieser Mann sagte schon mit jungen 12 Jahren: „Ich werde der beste Sportler der Welt“. Jahre später sagte er: „Ich werde der bestbezahlte Schauspieler der Welt“. und weitere Jahre später sagte er: „Ich werde Gouverneur von Kalifornien“. Sie kennen

diesen Mann bestimmt. Es ist Arnold Schwarzenegger, der jetzige Gouverneur von Kalifornien. Ich hatte vor Jahren die Gelegenheit, ihn persönlich kennen zu lernen. Wir waren gemeinsam eine Woche lang wandern in Österreich. Welche Ausstrahlung und mentale Kraft! Vielleicht sagen Sie jetzt: „Aber das gilt doch nicht für mich“. Und Sie werden sofort „Beweise“ dafür haben, dass das so ist. Wenn das so einfach ist, könnte ja jeder Gouverneur werden, oder? Ja, da gebe ich Ihnen allerdings recht, es kann nicht jeder Gouverneur werden, nur derjenige, der von sich selbst ernsthaft glaubt, dass er es werden wird. Wollten Sie auch schon immer Gouverneur werden? Unser Gehirn spielt uns einen Streich. Es will sofort Beweise und auch die Lösung haben. Die Beweise sollen Sicherheit geben. Die Gegenargumente bekommen wir natürlich auch sofort serviert. Nur derjenige, den die Beweise nicht interessieren, der es wirklich will, der wird es auch werden. Arnold Schwarzenegger sagte mit 12 Jahren, dass er der beste Body Builder der Welt werden würde. Andere Menschen in seinem Lebenskreis haben ihn gefragt, warum er das glaubt. Und sie fragten nach dem „Beweis“. Er antwortete: „Ich weiß, das es so sein wird“. Wer will schon im Vorfeld wissen, ob das stimmt, außer dem eigenen Unterbewusstsein, welches sich über Gefühle ausdrückt.

Ich kenne noch einen Mann, der sagte, als er 16 Jahre alt war: „Ich werde mal Bonze.“ Er meinte damit, dass er ein reicher Mann werden würde mit viel Geld und einem großen Auto. Das war sein Lebensziel. Anerkennung und Liebe von anderen Menschen zu bekommen über Reichtum, das wollte er. Und er wurde Bonze. Er gründete ein Heiratsinstitut in der Schweiz für Menschen mit viel Geld, brachte diese zusammen und ließ sich das gut bezahlen. Das Gesetz der Anziehung funktioniert bei jedem Menschen.

**Das Leben selbst ist leer und bedeutungslos und  
es bedeutet nichts, dass das nichts bedeutet.  
Das Leben selbst ist neutral. Es wird von uns gefüllt.**

Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das sich im Spiegel erkennen kann. Er hat weitere Besonderheiten, was ihn vom Tier und allen anderen Lebewesen unterscheidet. Der Mensch kann gedanklich in die Vergangenheit gehen. Sie können darüber nachdenken, wie Ihr bisheriges Leben war. Sie können auch darüber nachdenken, was Sie im Leben vielleicht falsch gemacht haben. Sie können sich nachträglich darüber ärgern, allerdings möchte ich Ihnen das nicht empfehlen. Sie können, wie alle anderen Menschen auch, hellsehen.

Wussten Sie das nicht? Sie können in die Zukunft sehen. Ja, ich meine Sie, liebe Leserin, lieber Leser. Hier kommt der Beweis, denn wir wollen ja immer Beweise: Sie haben garantiert schon darüber nachgedacht, wie der heutige Tag verlaufen soll und was Sie noch alles tun wollen. Sie haben vielleicht aber auch schon weiter gedacht, wie die Woche verlaufen soll. Manche Menschen haben schon darüber nachgedacht, wie das ganze Leben sein soll. Das nenne ich hellsehen. Je kraftvoller Ihre Gedanken sind, desto sicherer ist mit dem Ergebnis zu rechnen. Menschen mit schwachen, unruhigen Gedanken laufen ziellos durchs Leben. Das Gesetz der Anziehung besagt, dass genau das passiert, was wir denken. Stelle ich jemandem die Frage: „Was soll in Deinem Leben noch passieren? Wie soll Deine Partnerschaft sein? Welche Position willst Du in Deinem Beruf ausfüllen und wie viel Geld willst Du im Monat für Deine Tätigkeit bekommen? Wenn Du wählen dürftest, was würdest Du dann nehmen?“ Oft kommt ein Schulterzucken. „Das weiß ich nicht“. Aber es passiert im Leben das, was Du glaubst. Wenn Du nicht weißt, wie es um Deine Gesundheit und Vitalität bestellt sein soll, was soll dann geschehen? Wenn Du nicht genau weißt, wie Dein Traumpartner oder Traumpartnerin beschaffen sein soll, wie willst Du ihn dann erkennen, wenn er da ist? Manche stehen morgens auf und stolpern in den Tag hinein. Sie wissen nicht genau, was sie wollen. Diejenigen, die Klarheit haben, denen bewusst ist, wie das Leben funktioniert, die die Naturgesetze kennen und danach leben, können unterscheiden. Sie wissen, dass sie mit Verantwortung denken, denn jeder Gedanke ist Kraft.

### **Gedanken sind neben der Liebe die größte Kraft.**

Denken Sie jederzeit mit Verantwortung. Wenn Sie ab heute über andere Menschen großartig denken, werden Ihnen auch großartige Menschen begegnen. Haben Sie grundsätzlich Vertrauen zu anderen, wird man Ihnen Vertrauen entgegen bringen. Lieben Sie sich selbst so wie Sie jetzt sind, wird man Sie lieben, so wie Sie jetzt sind. Das Gesetz der Anziehung funktioniert immer, so lange Sie denken.

Bitte beachten Sie dabei, dass jeder Mensch in seiner eigenen Welt lebt. Vielleicht entspricht der Andere und so wie er sich gibt, so wie er aussieht und wie er sich benimmt, nicht Ihren eigenen Vorstellungen. Er lebt in einer anderen, in seiner Welt. Lassen Sie ihn auch da. Beschenken Sie ihn mit friedvollen Gedanken. Er darf sein, wie er will. Sein Sie großzügig. Er ist ein Mensch. Geben Sie ihm die Anerkennung, die ihm als Mensch gebührt. Jedem.

Die in diesem Buch beschriebenen Vitalitätsübungen werden Sie unterstützen, Klarheit zu bekommen und lassen Sie lernen, Ihre Gedanken zu strukturieren. Durch regelmäßiges praktizieren, wie beispielsweise der 3x3 Energiestellungen®, lernen Sie, Ihre Gedanken zu erkennen, so dass sie kraftvoll werden. Sie lernen, mit Verantwortung zu denken, denn Ihnen wird bewusst, dass Ihre Gedanken die größte Kraft ist, die Sie haben. Sie werden außerdem wesentlich klarer und sicherer denken. Ihre Aussprache wird sich verändern. Sie werden verständlicher sprechen. Sie werden schneller erkennen, was Sie wirklich wollen und was im Leben erstrebenswert ist. Sie werden lernen loszulassen und sich für Neues zu öffnen. Sie werden damit andere Ergebnisse im Leben herstellen. Und Sie werden das Leben neu in Ihre Hände nehmen.

Manche Dinge können geändert werden, manche wollen Akzeptanz. Auch ich habe in jungen Jahren viel getestet. Manches habe ich hunderte Male versucht, immer wieder, bis ich es aufgegeben habe. „Ich habe beispielsweise bestimmt zehn Mal versucht das Wetter zu ändern. Bestimmt! Es ist mir nie gelungen“. Ich habe bestimmt 1000 Mal versucht, meine Frau, mit der ich sehr lange verheiratet war, zu ändern. Auch das ist mir nicht gelungen. Sie war sehr stark und hat meistens das getan, was sie für richtig hielt und selten das, was ich meinte, das gut für sie wäre.

Ich habe häufig versucht die Vergangenheit zu ändern, auch das habe ich nicht geschafft. Haben Sie das auch schon probiert? Manchmal ist die Vergangenheit schwer zu akzeptieren. „Wenn ich vorher gewusst hätte, dass der Kinofilm so schlecht ist, wäre ich nicht hineingegangen. Schade um das Geld und die Zeit“. Kennen Sie das? Oder: „Wenn ich gewusst hätte, dass sich mein Partner so entwickelt, hätte ich ihn nie geheiratet“. Oder: „Der hat mich schlecht behandelt, jetzt bin ich sauer, den werde ich nie mehr grüßen, der kann mir gestohlen bleiben und zu seiner Beerdigung werde ich auch nicht gehen“. Oder: „Die hat versucht, mich übers Ohr zu hauen, außerdem hat sie mich betrogen, jetzt ist Krieg angesagt!“

Manchmal werden wir getestet, wie geduldig und großzügig wir sind und lernen, zu akzeptieren, wie unsere Mitmenschen sind.

**Sich über die Vergangenheit zu ärgern ist müßig und raubt Vitalität.  
Sie ist das was sie ist – Vergangenheit.**

### Ein kleiner Test:

Denken Sie an eine Situation in Ihrem Leben, in welcher Sie sich sehr geärgert haben, Sie richtig sauer waren. Sei es über einen Menschen oder über das, was dieser getan hat. Das kann heute gewesen sein, gestern oder letzte Woche. Vielleicht eine Situation aus Ihrer Partnerschaft oder aus Ihrem Beruf oder ganz anders.

Eine Situation ist eine Begebenheit. Man kann sagen: Etwas passiert. Immer, wenn in Ihrem Leben etwas passiert, beispielsweise eine Situation, läuft ein bestimmtes Schema in Ihrem Kopf ab. Das geht sehr schnell und den meisten Menschen ist es nicht bewusst. Ich lade Sie ein, liebe Leserin und lieber Leser, in Ihrer persönlichen Weiterentwicklung einen Sprung nach vorn zu erleben. Sie können mit Hilfe dieses Buchs deutlich mehr Vitalität in Ihrem Leben aufrufen. Die Basis für mehr Vitalität ist das Bewusstsein. Wenn jemandem etwas bewusst ist, beispielsweise, welche Nachteile etwas für seine Gesundheit und sein Leben hat, wird er es im besten Falle nicht mehr tun. Bewusstsein eröffnet zwei Möglichkeiten: Die Erste ist, Sie wissen mehr, leben jedoch so weiter wie bisher und die zweite Möglichkeit ist, sie ändern etwas zu Ihrem Vorteil.

Das heißt, die Entstehung einer Situation in Ihrem Leben bewirkt also, dass Sie sie bewerten. Sie erstellen eine Bewertung von dem, was gerade passiert ist. Das geschieht fast augenblicklich. Jetzt sind Sie clever. Sie legen etwas mit hinein, Ihren persönlichen Perfektionsmaßstab. Er ist das Metermaß in Ihrem Kopf, an dem Sie jedes Geschehen messen. Das ist Ihr privater Perfektionismus. In Ihrem Kopf ist programmiert was Pünktlichkeit, Ordnung, Höflichkeit und Respekt sind. Und mehr. Diesen Maßstab legen Sie bei der Bewertung jeder Situation an.

Dann folgt im Bruchteil einer Sekunde die Entscheidung: „Die Situation kann ich akzeptieren oder diese Situation kann ich nicht akzeptieren.“ Ich hatte Sie darum gebeten, eine Konstellation zu wählen, über die Sie sich richtig geärgert haben, also eine, die Sie so nicht akzeptieren konnten. Sie entsprach überhaupt nicht Ihren Vorstellungen und dem, was Sie unter Perfektion verstehen.

Jetzt läuft der Automatismus weiter. Sie ärgern sich. Manchmal ärgern Sie sich richtig. Sie sind sehr wütend und zornig, vielleicht sogar hilflos und enttäuscht. Eines ist mit Sicherheit jetzt in Ihrem Körper: Spannungen. Weit weg von Gelassenheit und Ruhe. Sie sind ja nun mal sauer...! Aber immer, wenn Sie Spannungen in Ihrem Inneren produzieren, und das tun Sie selbst, wird Ihre wertvolle Lebensenergie gehemmt und kann nicht fließen. Die Spannungszustände sind in Ihrer Muskulatur, in den Blutgefäßen, im Magen, im

Darm und im Herzen. Sie sind in allen Ihrer 100 Billionen Zellen vorhanden. Jemand, der sich täglich fünf Mal ärgert, klemmt fünf Mal seine Lebensenergie ab. Bei manchen Leuten geschieht das über viele Jahre, täglich.

Ein Beispiel:

Umfassen Sie jetzt mit der rechten Hand Ihr linkes Handgelenk. Drücken Sie fest zu. Fest zudrücken! Was wird passieren? Wenn Sie lange genug durchhalten, wird Ihre linke Hand erst weiß werden, dann rot, dann blau, dann schwarz und wenn Sie weiter die Lebensenergie abklemmen, wird die Hand anfangen zu stinken und dann runterfallen. Das passiert in Ihrem ganzen Körper, wenn Sie sich ärgern.

**Wenn Sie eine Situation erleben, bewerten und sie grundsätzlich akzeptieren können, sind Sie entspannt und gelassen.**

Ihre Lebensenergie kann frei fließen. Jetzt kommt das Wichtigste: Unabhängig, ob Sie sich für „akzeptieren“ oder „nicht akzeptieren“ entscheiden, die Situation ist längst Vergangenheit. Sie können sie nicht mehr verändern. Sie ist Vergangenheit in der Sekunde, in der Sie die Situation erleben. Aber warum dann noch ärgern über etwas, was Vergangenheit ist und nicht mehr verändert werden kann? Ärgern Sie sich trotzdem weiter, rauben Sie sich Ihre kostbare Energie. Was steht dahinter? Ihr großes Herz ist im Weg. Sie sind ein kleiner (manchmal ein großer) Perfektionist. Sie wollen es im Leben unbedingt harmonisch haben. Das will jeder Mensch. Sie wollen, dass alles gut ist. Sie meinen es gut mit anderen Menschen. Und Ihr Perfektionismus in Ihrem Kopf hat seine eigene Werteskala. Und noch etwas ist von Bedeutung: Wenn Sie eine Situation nicht akzeptieren können, steht immer dahinter: „Der andere ist schuld. Wenn der sich ändern würde, würde es mir besser gehen. Der andere soll sich ändern“. Aber der andere sagt vielleicht dasselbe über Sie. Uns so geht es hin und her. Wenn Sie grundsätzlich eine Situation akzeptieren, weil Sie jetzt erkennen, dass es paradox ist, verärgert über die Vergangenheit zu sein, haben Sie die Chance, darüber nachzudenken, wie Sie ähnliche Situationen künftig vermeiden. Ärgern Sie sich, und erwarten, dass der andere sich ändert, warten Sie auf eine zufällig mögliche Veränderung. Manche warten zwanzig Jahre. Sie warten, dass der andere sich wandelt und ärgern sich immer wieder neu. Hier hilft loslassen. Lernen Sie eine Methode, die loslassen lässt.

**Lernen Sie zu akzeptieren,  
dass man manche Dinge im Leben nicht verändern kann.**

Eine Frau sagte einmal erbost zu mir: „Ich kann es nicht akzeptieren, dass manche Menschen lügen und stehlen“. Daraufhin antwortete ich ihr: „Manche Menschen lügen und manche Menschen stehlen. Das war vielleicht schon immer so und wird so bleiben. Wenn Du das nicht akzeptieren kannst, wirst Du möglicherweise vor lauter Ärger eher sterben“.

Was lernen wir daraus? Manches kann man im Leben nicht verändern und es ist müßig und anstrengend, dieses trotzdem immer wieder zu versuchen. Das Wetter, andere Menschen, die Vergangenheit... Eigentlich könnte man alles da lassen, wo es jetzt ist. Lassen Sie das Wetter da, wo es ist. Sorgen Sie sich nicht mehr über das Wetter. Ärgern Sie sich nicht mehr über das Wetter. Das Wetter darf sein, wie es will. Es ist, wie es ist. Und so ist es gut. Lassen Sie andere Menschen grundsätzlich da, wo sie sind. Ärgern Sie sich nicht über sie. Jeder darf so sein, wie er will. Versuchen Sie nicht mehr andere Menschen zu ändern, das kostet unnötig Kraft und frustriert Sie, den anderen auch.

Das bedeutet allerdings nicht, dass Sie kein Gewinnungsgespräch führen können. Gewinnen Sie andere Menschen für Ihre Meinung ohne sie zu überreden, zu überzeugen, sondern gewinnen Sie. Und mehr: Damit gewinnen Sie andere Menschen für deren neue Vitalität, mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Genauso wie bei Ihnen.

### **Manchmal ist es gut, die Vergangenheit zu begraben.**

Gönnen Sie sich neue Vitalität, indem Sie die Vergangenheit in die Vergangenheit entlassen. Hinterlassen Sie sie liebevoll. Manche Menschen ziehen die Vergangenheit wie einen Müllsack hinter sich her. Falls das bei Ihnen so ist, trennen Sie sich freundlich. Sein Sie traurig darüber, dass es so war. Weinen Sie. Lassen Sie sich von liebevollen Menschen begleiten. Sein Sie mit sich geduldig. Lassen Sie sich genug Zeit. Irgendwann ist es vorbei und es wird Ihnen gut gehen. Sie werden lachen und fröhlich sein und ein neues Leben in Ihren Händen halten – Ihr neues Leben.

Lernen Sie, die Situationen zu akzeptieren, welche nicht zu ändern sind. Sie können niemanden ändern. Das kann jeder nur selbst. Sie können sich dafür entscheiden, sich jetzt zu verändern. Sie können sich entscheiden, erfolgreicher, liebevoller und großzügiger zu sein. Sie können sich entscheiden, geduldiger, glücklicher und dankbarer zu sein. Sie können sich auch für Gesundheit entscheiden.

Das Gesetz der Anziehung ist unfehlbar.

**Es geschieht das, was Sie denken und wirklich glauben,  
nicht mehr und nicht weniger.**

## **Ausdehnung und Weiterentwicklung**

Damit Sie die Natur aufmerksam beobachten können, um zu erkennen wie das Leben funktioniert und was Gleichgewicht des Lebens bedeutet, was gut für mehr Vitalität ist und was besser losgelassen werden sollte, ist es wichtig, achtsamer zu werden. Die Beschleunigung des gegenwärtigen Lebensverhaltens bewirkt, dass die sensiblen Signale der Natur häufig nicht mehr wahrgenommen werden. Wenn Sie schnell durch einen Wald rennen, werden Sie die Bäume und Sträucher wahrnehmen. Wenn Sie mit langsamen Schritten durch den Wald gehen, werden Sie wesentlich mehr erkennen. Sie sehen die einzelnen Äste der Bäume und Sträucher und die Schönheit der Blätter. Wenn Sie stehen bleiben und aufmerksam hinschauen, werden Sie die feinen Strukturen, die unterschiedlichen Formen und Farben der Blätter sehen. Sie nehmen wahr, dass sich jedes Blatt von dem anderen unterscheidet. Wir Menschen sind ein Bestandteil der Natur. Wenn wir gesund alt werden wollen und weniger Leid, dafür aber mehr Vitalität und Glück erleben wollen, ist es wichtig, den Fahrplan unseres Daseins zu erkennen. Die Natur zeigt uns unseren Fahrplan. Hier ist er festgelegt. Wie schön dass sie uns sagt, was zu tun ist. Es ist so klar und deutlich, wie ein offenes Buch mit großen Buchstaben. Aber wenn Sie rennen, können Sie kaum im Buch des Lebens lesen. Wenn Sie achtsam sind, werden Sie das besser können. Ich kenne keinen Menschen, der im Laufen ein Buch lesen kann, welches geöffnet am Boden liegt. Manche versuchen das zwar, wundern sich aber, dass nichts erkennbar ist. Bleiben Sie stehen und schauen Sie aufmerksam hin, dann werden Sie Ihre Erkenntnis mitnehmen. Ihnen werden die Zusammenhänge bewusst. Sie bekommen Ihre Klarheit. Sie wissen, was zu tun ist.

Wenn wir sorgfältig die Natur beobachten, erkennen wir überall Veränderungen und Weiterentwicklung. Am auffälligsten sind sie bei den Jahreszeiten und wenn wir genauer schauen, erkennen wir, dass alles ständig in Bewegung ist. Die Natur ist in Bewegung und weitet sich aus. Menschen, Tiere, Gebirge und auch die Sonne und das gesamte Universum dehnen sich ständig aus. Alle Existenz ist in diesen Prozess integriert.

**Wer oder was sich nicht weiterentwickeln will, geht zugrunde.**

Ein Strauch, der sich nicht weiterentwickeln will, kann von Parasiten befallen werden und absterben. Und so auch der Mensch. Er kann erkranken und früher sterben. Die Natur strebt nach ständiger Erneuerung. Und sie lässt diese Weiterentwicklung in einem festgelegten Tempo geschehen.

Manchmal sind diese Wechsel langsamer, manchmal scheinen sie in rasanter Geschwindigkeit zu geschehen. Pilze im Wald sind sehr schnell im Wachstum, manchmal in Stunden, Ölbäume dagegen treiben jedes Jahr nur wenige Millimeter. Noch einmal: Wir Menschen sind ein Teil der Natur und damit ebenso im ständigen Veränderungsprozess einbegriffen. Haben Sie schon bemerkt, dass Sie ständig älter werden, jede Sekunde? Dieser Vorgang geschieht bei jedem so individuell, wie es ihm zugehört ist.

**Weiterentwicklung bedeutet, neue Erfahrungen zu machen, neue Impulse aufzunehmen und Altes, Verbrauchtes loszulassen.**

Der Prozess des ständigen Wandels, der Weiterentwicklung und des Ausdehnens, durchzieht unseren gesamten Lebensbereich, körperlich, beruflich und ganz persönlich. Aber wohin führt der Weg? Wohin streben wir? Vielleicht zu etwas Perfektem und zu etwas Göttlichem?

Wie erkennen wir, ob wir uns in der angemessenen Geschwindigkeit fortentwickeln? Nicht zu langsam, nicht zu schnell. Woran erkennen wir, ob wir beruflich und in unserer Beziehung zu anderen auf dem passenden Weg sind? Zeigt Ihre berufliche Tätigkeit keine gesunde Weiterentwicklung, werden Sie unruhig und überlegen, was zu verändern ist, damit sich die Verläufe regulieren. Es ist sicher, dass sich Ihre Persönlichkeit körperlich, mental und emotional ständig anpasst.

Direkt nach der Zeugung beginnt das neue Leben. In einem rasenden Tempo teilen sich die Zellen. Arme und Beine, die Finger und Zehen, Knochen, Herz-Kreislauf-System, die Organe und das Gehirn werden entwickelt. Nach der Geburt wird das Baby schnell zu einem Kleinkind. Das Kind drängt weiter. Es fordert jetzt ständig neue Impulse, will Neues ausprobieren, ist aufmerksam und lernt in unglaublicher Geschwindigkeit. Es weitet seinen Lebenskreis aus. Erst ist sein Zimmer der Lebensradius, dann die Wohnung. Später die Straße, die Stadt und das Land und manchmal wird der Erfahrungsradius auf die gesamte Erde ausgedehnt. Alles nur, um neue Impulse zu erfahren, Neues zu lernen und um Lebenserfahrungen zu machen. Die Geschwindigkeit der Veränderungen lässt im fortgeschrittenen Lebensalter nach, etwa ab dem 30. Lebensjahr. Bei Menschen die vital sind, beginnt dieser Prozess später. Menschen mit geringerer Vitalität fällt es zunehmend schwerer, Veränderungen anzunehmen. Die mit viel Vitalität lieben es, Neues auszuprobieren. Wirklich alt werden wir, wenn wir uns zurückziehen. Wir verringern unseren Lebensradius, verreisen nicht mehr so oft, bleiben in der Wohnung und ziehen uns schließlich in uns selbst zurück. Bei manchen Menschen ist schon mit 40 Jah-

ren der Vorgang deutlich erkennbar, auch körperlich. Der Mensch wirkt steifer. Die jugendliche Flexibilität der Wirbelsäule und der Gelenke schwindet, damit auch die Flexibilität im Kopf. Die Schnelligkeit reduziert sich, der Mensch wird langsamer. Immer schön langsam machen und bloß keine gravierenden Veränderungen...

**Ganzheitliches Vitalitätstraining erhält die jugendliche,  
körperliche und mentale Beweglichkeit bis ins hohe Lebensalter.**

Sie drehen die biologische Lebensuhr zurück. Durch regelmäßiges Vitalitätstraining erweitern Sie Ihren Horizont, verstärken Ihre mentale Kraft, halten die inneren Organe beweglich und kräftig, erweitern die Vitalkapazität Ihrer Lungen (das Luftvolumen, welches nach maximal möglichem Ausatmen maximal eingeatmet werden kann), halten auch die Wirbelsäule und Bandscheiben gesund und leistungsfähig, kräftigen Ihr Selbstheilungssystem und schützen sich so vor mancherlei Krankheiten. Vitalitätstraining speichert Lebensenergie. Menschen mit viel Lebensenergie haben eine lebensbejahende Ausstrahlung und Lebensfreude, sie sind voller Zuversicht und Hoffnung, meist schlank, haben Freude an ihrem Körper, sind gelassen und gehen mit Stress und Hektik entspannter um.

Vitalitätstraining ist nichts anderes, als ein Training, das dazu führt, im Einklang mit der Natur zu leben. Die Natur erhält Lebewesen, welche gesund und vital sind gern. Es sind diejenigen einer Gattung, welche für das Überleben der Spezies sorgen. Müde, Überfressene, Lustlose und Überdrüssige werden unter Umständen nicht sehr alt.

**Wenn wir in Übereinstimmung mit der Natur leben,  
sind wir von allein gesund und vital.**

Wenn wir uns im richtigen Tempo und in der richtigen Richtung weiterentwickeln, ist Lebensenergie, Lebensfreude und Lebendigkeit in unserem Leben präsent. Wir fühlen, dass das was wir tun oder lassen, stimmig ist. Dementsprechend sind die Ergebnisse für uns von größter Zufriedenheit. Wir sind dankbar für alles, was uns widerfährt. Wir können Situationen besser annehmen. Wir erkennen, dass wir ein Teil der Natur und damit von ihr abhängig sind. Wir erkennen, dass wir in Verbindung mit vielen anderen Prozessen stehen. Wir sehen auch, dass für uns nur dann wahres Glück, Gesundheit, Zufriedenheit und Vitalität möglich sind, wenn wir die Natur achten. Wer die Natur liebt, den liebt die Natur. Aber wer ist die Natur?

Alles ist Natur. Jeder Mensch. Sie selbst sind die Natur. Lieben Sie sich so wie Sie jetzt sind? Möglicherweise werden Sie sagen, dass das im Augenblick nicht so ist, weil Sie von Ihrer Vorstellung der Perfektion weit entfernt sind, dass Sie vieles nicht können und Makel da sind, dass Sie negative Gedanken gegen Umstände, andere Leute und gegen sich selbst haben. Wenn Sie erkennen, dass Sie im Prozess der Weiterentwicklung sind und es weniger darum geht, heute perfekt zu sein, sondern vielmehr darum, sich in die richtige Richtung und im zgedachten Tempo weiter zu entwickeln, haben Sie einen großen Schritt hin zur Vitalitätssteigerung vollzogen.

Manchmal sind das Ego und die eigene irdische Zielsetzung kraftvoll. Passt Ihre übergeordnete Zielsetzung, gesund alt zu werden, glücklich zu sein und wenig Leid zu erfahren, mit der persönlichen irdischen Zielsetzung zusammen? Ja! Sein Sie ein guter Geschäftsmann, aber sein Sie fair und ehrlich. Sein Sie fleißig und sparen Sie Geld, um sich ein Haus, ein Auto oder eine große Urlaubsreise zu gönnen. Aber achten Sie auf die wirklichen menschlichen Werte wie Großzügigkeit, Geduld, Mitgefühl, Barmherzigkeit und Nachsicht. Hier gilt es, sich weiter zu entwickeln. Auch hier heißt es, die Mitte zu finden. Das Anhäufen von unverhältnismäßig viel Geld und Besitztümern kann uns gierig und herzlos werden lassen. Erstaunlicherweise fehlt dann auch die Vitalität. Beobachten Sie andere Menschen und dann sich. Wo Hass ist, ist keine Vitalität. Wo Groll ist, ist keine Vitalität. Oberflächlich betrachtet scheint es so zu sein, wenn man einen anderen Menschen übervorteilt und für sich einen größeren Gewinn hat, glücklich ist. Doch das hat mit dem wahren Glück nichts gemeinsam. Das Unwohlsein folgt. Vitalität ist dann im Leben, wenn wir erkennen, dass der Andere, genau wie wir, ein Teil der Natur ist. Wie kann ich glücklich werden, wenn ich mich selbst betrüge? Wie kann ich lachen, wenn ich dem anderen Leid zugefügt habe? Machen Sie andere Menschen größer. Sehen Sie die Menschen größer, als diese sich selber wahrnehmen und Sie werden von mehr Vitalität profitieren. Entwickeln Sie sich in die passende Richtung. Entwickeln Sie Ihre Liebesfähigkeit. Lernen Sie, die Natur und die Menschen zu lieben und lernen Sie, sich selbst zu lieben. Lassen Sie Ihr Herz erfüllt sein mit Liebe, Ihren ganzen Körper, Ihren Lebensraum, bis hinaus in die gefühlte Grenzenlosigkeit.

**Vitalitätstraining unterstützt, trainiert und entwickelt Ihren Körper,  
Ihren Geist und Ihre Seele.**

## **Loslassen**

In den vorherigen Kapiteln haben wir über das Gleichgewicht des Lebens gesprochen. Die Waage des Lebens will ausgeglichen sein. Ist das nicht so, drängt es uns, mehr oder weniger stark, alles in Balance zu bringen. Manche Menschen meinen, dass sie immer noch mehr dazu tun müssen, einen Ausgleich zu bekommen. Das führt zu Erschöpfung. Leichter ist es, wenn an der richtigen Stelle und zum passenden Zeitpunkt, losgelassen wird. Manche Menschen sammeln. Sie sammeln vermeintlich wertvolle Sachen, sammeln Unrat in ihrem Körper an, sammeln Spannungen und sammeln negative Gedanken. Je mehr sie angehäuft haben, desto schwerer wird das Leben. Sie wundern sich zwar, dass das Leben beschwerlich geworden ist, geben gern anderen, dem Lebensalter, dem Wetter und der Politik die Schuld. Wenn sie vitaler wären, könnten Sie ihre Probleme leichter lösen und hätten eine andere Sichtweise. Ist die Vitalität schon geschwunden, scheinen die Probleme in Ihrem Leben größer zu werden. Früher war alles viel leichter, war alles anders. Natürlich, denn es stand mehr körperliche und mentale Kraft zur Verfügung.

Damit Sie neue Vitalität erfahren, ist es von Bedeutung, dass Sie loslassen lernen. Schleppen Sie nichts mit sich herum, was Kraft und Lebensfreude kostet.

### **Es gibt unterschiedliche Loslassebenen: die körperliche, die mentale und die emotionale Ebene.**

Jede unterteilt sich in viele kleine Bereiche. Nehmen wir den Körper, können wir ihn aufteilen in Muskulatur, Knochengerüst, Blutgefäße, inneren Organe und mehr. Jede dieser einzelnen Ebenen ist wiederum unterteilbar in eine nächst kleinere. Die Muskulatur in Rückenmuskulatur, Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Armmuskulatur und andere. Jedes dieser Muskulaturgebiete wiederum lässt sich in kleinere Regionen unterteilen, die Rückenmuskulatur in obere, mittlere und untere Muskulatur, in Muskelstränge, Muskelfasern und Muskelfibrillen. Überall kann ein Ungleichgewicht entstehen. Vitalitätstraining berücksichtigt das. Durch regelmäßiges praktizieren der verschiedenen Übungen wird mehr und mehr das Gleichgewicht des gesamten Lebens hergestellt. Dazu ist es gut, dass Sie loslassen können. Muskulatur beispielsweise, will bewegt und genutzt werden. Das System besteht aus Anspannung und Entspannung. Anspannung ist Energieverlust, Entspannung und loslassen sind Regeneration und Aufbau von neuer Ener-

gie. Wie sieht es mit Ihrer Muskulatur aus? Ist diese entspannt und beweglich, wie ein Baum im Winde, oder verspannt, verkrampft und verhärtet? Loslassen. Spannungen loslassen, auch Verkrampfungen und Verhärtungen. Schritt für Schritt zeigt sich neue Vitalität. Wie geht es Ihrem Verdauungstrakt? Sind die Därme weich und flexibel und können Sie den Bauch ganz nach innen ziehen? Auch hier gilt es, loszulassen. Die Nahrung sollte zügig den Verdauungsapparat passieren. Bleibt sie zu lange im Darm, können unangenehme Gärungsprozesse ausgelöst werden. Die Schadstoffe gelangen in den Blutkreislauf und stören das innere Gleichgewicht. Loslassen von Darminhalt, loslassen von überflüssigem Unrat, loslassen von Körperfülle.

### **Das Leben möchte immer im Gleichgewicht sein.**

Ist alles in Balance, ist Vitalität da. Ist es nicht so, öffnen sich Türen für das, was wir Krankheit nennen. Dieser Prozess geschieht manchmal schnell und sofort spürbar, aber auch langsam, über Monate und Jahre hinweg. Da helfen Feingefühl und Achtsamkeit. Je besser Sie sich kennen, desto eher entdecken Sie das Ungleichgewicht und können steuern. Der Weg, sich besser kennen zu lernen, ist der Weg nach innen. Die unterschiedlichen Übungen und Techniken dazu sind in diesem Buch detailliert beschrieben.

### **Eine kleine Geschichte**

Zwei Männer gehen durch die Wüste. Sie gehen durch die Wüste, weil sie sich vorgenommen haben, durch die Wüste zu gehen. Sie gehen und gehen und gehen. Es ist heiß und anstrengend und der eine hat einen dicken Stein auf der Schulter, welchen er die ganze Zeit mitschleppt. Sie gehen und gehen. Irgendwann sagt der andere zu dem mit dem Stein: „Also wir gehen hier durch die Wüste, es ist sehr anstrengend und sehr heiß und Du schleppst auch noch diesen Stein mit. Warum?“ „Tja,“ sagt der Steinschlepper, „bevor wir aufgebrochen sind, habe ich mich erkundigt, worauf man achten muss, wenn man durch die Wüste geht. Mit Internet ist das ja heute so leicht. Da habe ich gelesen, dass es wilde Tiere geben soll. Schlangen und Löwen. Und da habe ich mir gedacht, ich nehme einen großen Stein mit und wenn ein Löwe kommt, der uns fressen will, lasse ich den Stein fallen und dann kann ich schneller weglaufen.“

So machen es viele Menschen. Sie schleppen Last mit sich herum wie schwere Steine. Nur mit dem Wegwerfen scheint es nicht so einfach zu sein. Vielen sieht man schon aus der Entfernung an, dass Sie etwas Schweres mit sich tragen. Ist es der Müll im Körper oder sind es die Sorgen im Kopf?

**Es wird Zeit, dass Sie loslassen lernen.**

Vitalitätstraining beinhaltet immer das loslassen von Spannungen im Körper, im Kopf (Gedanken) und im Bauch (Gefühle). Spannungen werden hervorgerufen durch Stress, Sorgen und Probleme, durch Ängste, Hektik und Grübeln.

Spannungen in der Rücken- und Nackenmuskulatur können sich in Rückenbeschwerden, Hexenschuss, Bandscheibenvorfall bis hin zu Lähmungserscheinungen, Nackenbeschwerden, Kopfschmerzen, Schmerzen in den Armen, Beinen, Fingern, Zehen, in den Gelenken zeigen. Starke Spannung in der Lunge und in den Bronchien kann sich in Erkrankungen der Atemorgane, Schnupfen, Husten, Bronchitis, Luftnot und Asthma äußern. Verspannungen im Verdauungsapparat zeigen sich in starkem Schweißgeruch, Blähungen, Verdauungsstörungen, Verstopfung, verhaltenem Stuhlgang, Hämorrhiden, Luftproblemen, Leberbeschwerden, häufiger Müdigkeit, Antriebslosigkeit bis hin zu Depressionen. Zu viele Spannungen im Kopf können sich äußern durch mangelnde Fähigkeit Probleme zu lösen, Angstzustände, „Es wächst mir alles über den Kopf...“, alles negativ zu sehen und körperliche Beschwerden, wie den oben genannten.

Es kann auch Verquickungen geben. Die Ursache der Spannungen ist vielfältig. Sie werden überwiegend im Kopf hervorgerufen.

### **Das Praktizieren von Vitalitätstraining unterstützt Sie beim lernen von Loslasstechniken.**

#### **Glaubenssätze loslassen**

Öffnen Sie sich für Ihr neues Leben.

Wir wissen: Das Leben besteht aus einem ständigen Wechsel.

Zuerst will Verbrauchtes losgelassen werden, dann ist Platz für Neues. Sie erinnern sich: Als Sie noch ein Kind waren hat man Ihnen gesagt, was richtig und falsch ist. Das haben Sie hingenommen oder geglaubt. Viel davon glauben Sie noch heute. Aber hat das alles Gültigkeit?

Beachten Sie das Gesetz der Anziehung. Es ist in Ihrem Leben immer das vorhanden, was Sie glauben. Durch Ihre Glaubenssätze erschaffen Sie sich Ihre Welt in der Sie leben. Auch das wissen Sie schon. Nun kann es sein, dass einige Glaubenssätze Sie daran hindern, dass Vitalität in Ihrem Leben ist. Wenn das so sein sollte, ist es vielleicht an der Zeit, etwas davon loszulassen. Manche Manifestationen sind fest programmiert. Haben Sie Geduld mit sich. Beginnen Sie mit einem einfachen Glaubenssatz.

Welcher soll es sein? Lassen Sie nur den einen los. Entscheiden Sie sich für einen Glaubenssatz bei dem Sie fühlen, dass es jetzt wirklich Zeit dafür ist, sich davon zu verabschieden. Vielleicht wollen Sie Ihre Unpünktlichkeit loslassen. Vielleicht ist Ihnen bewusst geworden, dass immer dann, wenn Sie unpünktlich sind, das wenig mit dem Respekt vor den wartenden Menschen zu tun hat. Die Ursache liegt bei Ihnen. Bitte beachten Sie, dass Sie das Wort „Schuld“ aus Ihrem Wortschatz streichen und durch „Ursache“ ersetzen. Menschen strafen sich täglich vielmals, indem Sie zu sich harte Worte sagen, bewusst oder unbewusst. „Ich bin schuld, weil...“, „Ich bin blöd, weil...“, „Ich bin dämlich, weil...“. Achten Sie darauf, wie Sie über sich denken und was Sie über sich sagen. Das, was Sie über sich selbst denken, ist Ihre Wirklichkeit. Dabei spielt es keine Rolle, ob es bewusst oder unbewusst geschieht.

Nehmen Sie also in Gedanken Ihre Unpünktlichkeit, bedanken Sie sich bei ihr und sagen Sie laut (das ist sehr kraftvoll) oder in Gedanken: „Liebe Unpünktlichkeit, Du warst lange bei mir. Ich habe großen Nutzen durch Dich gehabt und ich habe mich gefreut, dass Du bei mir warst. Doch jetzt ist eine neue Zeit angebrochen und Du wirst nicht mehr gebraucht. Liebe Unpünktlichkeit ich möchte mich von Dir verabschieden, denn ich habe mich entschlossen, ohne Dich zu leben. Ich bedanke mich bei Dir, dass Du so lange bei mir warst.“ Nehmen Sie nun in Gedanken Ihre Unpünktlichkeit, stellen Sie sie sanft in eine Ecke, winken Sie ihr freundlich zu und gehen Sie Ihres Weges. Von nun an beginnt eine neue Zeit, Ihre Zeit mit der Pünktlichkeit. Lassen Sie nun die Pünktlichkeit ganz herein ins Leben. Es mag sein, dass Ihnen Ihre Unpünktlichkeit nachläuft. Vielleicht ist sie am nächsten Tag immer noch bei Ihnen. Sprechen Sie mit ihr freundlich: „Meine liebe Unpünktlichkeit, Du bist ja immer noch da, aber ich brauche Dich nicht mehr, ich werde ohne Dich leben. Ab heute ist die Pünktlichkeit bei mir.“ Schritt für Schritt wird die Unpünktlichkeit aus Ihrem Leben verschwinden und die Pünktlichkeit eine neue Rolle einnehmen.

### **Tauschen Sie Glaubenssätze, von denen Sie sich trennen wollen, gegen einen neuen aus.**

Beginnen Sie erst mit dem Loslassen. Bleiben Sie bei einem neuen Glaubenssatz etwa drei Monate. Dann hat er seinen Platz in Ihrem Leben eingenommen.

Sind Sie ein Gewinner? Oder glauben Sie, dass Sie ein Verlierer sind? Glauben Sie, dass Sie immer genügend Geld haben, weil Geld eine wunderbare Sache ist? Glauben Sie, dass für Sie kein Arbeitsplatz da ist, oder glauben Sie, dass man auf Sie wartet und glücklich sein wird, wenn sie dabei sind?

Beachten Sie, dass jeder Glaubenssatz eine Bestätigung im Leben will. Diese kommt unweigerlich. „Ich glaube, dass ich keine Frau (Mann) im Leben bekomme, mit der (mit dem) ich wirklich glücklich werde.“ Und die Bestätigung ist, dass Sie schon mehrfach entsprechende Erfahrungen gemacht haben. Wollen Sie sich von diesem Glaubenssatz verabschieden? Möchten Sie ernsthaft einen Partner (Partnerin), welcher zu Ihnen passt und mit dem (mit der) Sie glücklich werden? Entscheiden Sie sich. Was wollen Sie wirklich? Wenn Sie sich entschieden haben, beginnen Sie, sich von dem alten Glaubenssatz zu verabschieden. Kraftvoll ist es, wenn Sie dabei laut sprechen. „Liebe... (jetzt sagen Sie Ihren Vornamen, als Beispiel nehmen wir den Namen Petra) Petra, Du warst lange unglücklich und hattest nie den richtigen Partner. Du hast Dich in Deinem Unglück geault und hattest dadurch viele Vorteile. Aber jetzt ist die Zeit gekommen, in der Du glücklich sein wirst. Liebe unglückliche Zeit, ich möchte mich von Dir verabschieden, denn ich werde jetzt ohne Dich leben“. Nehmen Sie die unglückliche Zeit, stellen Sie diese in eine Ecke, verabschieden Sie sich liebevoll, winken Sie ihr freundlich zu und gehen Sie Ihres Weges. Jetzt öffnen Sie sich für die glückliche Zeit. Heißen Sie die glücklichen Zeit herzlich willkommen. Sie ist nun in Ihrem Leben und sie hat eine Berechtigung, denn Sie sind ein wunderbarer Mensch. Es ist Ihr Recht, glücklich zu sein. Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und schreiben Sie genau auf, wie Ihr neuer Partner sein soll. Je präziser Sie dabei sind, desto besser. Stellen Sie sich in Gedanken vor, wie er sie in den Arm nimmt, wie er Sie bewundert und bestätigt und dass Sie genau seinen Wünschen und Vorstellungen entsprechen. Öffnen Sie sich für Ihr neues Glück, so dass es herein kommen kann. Sagen Sie „Ja!“.

Ich kenne einen Mann, der hatte mehrere Beziehungen in seinem Leben. Nach dem Ende einer längeren Partnerschaft entschied er sich eines Tages, dass er nun eine sehr liebevolle Frau in seinem Leben haben will. Er dachte sich, dass eine gefühlvolle Frau eine liebevolle Stimme hat und dass er sie daran erkennen wird. Elf Tage später telefonierte er mit einem Unternehmen in Hamburg und wer war am Telefon? Richtig! Die Frau mit der liebevollen Stimme. Er war so erstaunt, dass er zuerst kein Wort sagen konnte. Eine Woche später lernte er sie persönlich kennen und drei Wochen später beschlossen beide, von nun an zusammen zu leben.

Verzichten Sie zum Wohl Ihres Unterbewusstseins auf das Wort „nicht“. Verfassen Sie Ihren neuen Glaubenssatz kraftvoll. Also formulieren Sie immer so, wie Sie es im Leben haben wollen. „Ich möchte nie mehr arm sein.“ Das ist unbrauchbar, besser ist „Ich bin reich.“ Geben Sie Ihrem neuen Glaubenssatz eine Form, die den Wunsch schon in der Wirklichkeit spiegelt. „Ich möchte nicht mehr krank sein.“ Bitte tauschen Sie gegen „Ich bin gesund und vital.“ Beachten Sie, dass der alte Glaubenssatz bis zu Ihrem Lebensende bei Ihnen bleiben wird. Er ist ein Teil von Ihnen. Doch Sie können jetzt entscheiden, welchen Stellenwert er künftig einnehmen wird. Soll er aktuell und kraftvoll in Ihrem Leben wirken oder soll er einen gänzlich untergeordneten Wert bekommen, weil das Neue jetzt gilt?

**Bitte bleiben Sie geduldig und halten Sie Ihren neuen Glaubenssatz aufrecht. Freuen Sie sich, dass Sie sich dazu entschlossen haben.**

Bedenken Sie, dass das Leben wie ein großes Buffet ist. Stellen Sie sich vor, dass Sie heute am Buffet des Lebens stehen. Jetzt wählen Sie aus. Alles ist im Überfluss da. Es gibt Menschen, die glauben, dass das Buffet des Lebens zwar da, aber nicht für sie gedacht ist. Oder, dass für sie nur die Brotkrumen oder das, was übrig bleibt, zugeteilt sei. Was glauben Sie? Glauben Sie, dass aller Genuss für die anderen gedacht ist, dass Sie nur minderwertige Nahrung nehmen dürfen und dass Sie zu warten haben bis etwas abfällt? Oder denken Sie, dass für Sie reichhaltig gedeckt ist, dass Sie alles nehmen dürfen, wählen was Sie wollen und das Allerbeste für Sie reserviert wurde? Das was Sie glauben, ist wirklich. Ich empfehle Ihnen, dass Sie Ihre Gedanken und Glaubenssätze überprüfen und anpassen. Ich glaube, dass das Buffet des Lebens für Sie nur das Beste bereit hält, damit Sie gesund alt werden können und dabei glücklich sind und wenig Leid erfahren.



## **Unterscheiden lernen**

Ein Mönch in einem Kloster bekam von seinem Abt den Auftrag, im Hof eine Mauer zu errichten, zehn Meter lang und vier Meter hoch. Da der Mönch in der Kunst des Mauerns nicht unterrichtet war, bat er seinem Abt um eine andere Aufgabe. Und das Mauern sollte doch ein Bruder übernehmen, der dieses beherrschen würde. Doch der Abt blieb bei seiner Entscheidung mit den Worten, er könne sich ruhig viel Zeit nehmen und zu Gott beten, dann würde das wohl klappen. Also begann der Mönch. Er fing an zu mauern. Jeden Tag ein bisschen. Nach einigen Wochen war die Mauer fertig. Er stellte sich vor die Mauer und begutachtete sein Werk in der Gesamtheit. Da sah er, dass in der Mitte drei Steine gänzlich schief standen. Das kann man so nicht lassen, die Mauer muss wieder abgerissen werden. „Was sollen die Anderen von mir denken, wenn sie das sehen. Die meinen bestimmt, dass ich mir nicht genug Mühe gegeben habe“. Er ging zu seinem Abt und erzählte ihm von den drei schiefen Steinen und seiner Absicht, die Mauer wieder abzureißen. Da stellte sich der Abt vor die Mauer, begutachtete sie und sagte: „Aber schau doch auf die 2997 gerade stehenden Steine“.

Manchmal ist es im Leben so, dass wir nur die Fehler an uns erkennen und dass wir nicht perfekt sind. Wir leiden oft, wenn wir uns mit anderen Menschen vergleichen, denn meist meinen wir, schlecht abzuschneiden. Das kostet Vitalität. Dabei übersehen wir, was wir im Leben schon längst alles vollbracht haben, wie gut wir sind und wir harmonisch und glücklich leben wollen.

**Lernen Sie zu unterscheiden. Lernen Sie, das Subjekt vom Objekt zu unterscheiden. Wenn Sie das tun, werden Sie viele Situationen, welche Ihnen Vitalität rauben, ausschließen können.**

### **Beispiel I**

Der Mönch in unserer Geschichte ist das Subjekt, die Mauer mit den drei schiefen Steinen das Objekt. Als der Mönch die Mauer fertig aufgerichtet hatte und die drei Steine sah, dachte er, dass andere, die es auch sehen, bestimmt schlecht über ihn denken würden. Er identifizierte sich mit der Mauer. Ich bin die Mauer, es ist meine Mauer, ich habe sie geschaffen. Wenn das einer sieht, wird er tadelnd über mich denken. Und schon ist Platz für Leid. Seine eigenen Gedanken produzieren das. Er hat vergessen, die Mauer mit den drei Steinen da zu lassen, wo sie ist und sich als einen vollwertigen Menschen zu sehen. Er hat es vermischt. Dadurch ruft er sein eigenes Leid hervor.

## Beispiel II

Eine Frau geht über eine Straße und bleibt mit dem spitzen Absatz ihres rechten Schuhs in einer Straßenrinne hängen. Fast wäre sie hingefallen, doch sie fing sich gerade noch und entging dem drohenden Sturz. Ein Mann auf der anderen Straßenseite beobachtete die Szene. Und da es sehr lustig aussah, wie die Frau mit den Armen fuchtelte um ihr Gleichgewicht zu halten, lachte er aus vollem Herzen. Die Frau reagierte erbost darüber und beschimpfte den Mann mit schlimmen Worten.

Was wurde verwechselt? Die Frau ist das Subjekt, die Situation mit dem Schuh das Objekt. Der Mann lachte über die Situation (Objekt) nicht über die Frau (Subjekt). Die Frau dachte, der Mann würde über sie als Persönlichkeit lachen („... der denkt bestimmt, ich bin ungeschickt...“). Sie identifizierte sich mit der Situation und fühlte sich sofort angegriffen. Dadurch tritt Leid ein und das raubt die Vitalität. Unterscheiden zu lernen bedeutet, die Situation (Objekt) von mir als Persönlichkeit (Subjekt) zu trennen. Diese Situation hat nichts mit mir zu tun. Sie ist, wie sie ist. Ich bin ein einmaliger Mensch und so wie ich bin, bin ich gut. Noch einmal: Es geht um die Situation, nicht um mich.

## Beispiel III

Ein Mann steht an der Kasse in einem Einkaufszentrum und wartet in der Schlange. Ungeduldig hofft er, dass es doch schneller gehen möge. Da kommt von links ein älterer Herr, der sich vor den wartenden Mann drängt. Wütend beschimpfte der Mann den Drängler. Noch Stunden später war er verärgert. Was wurde verwechselt? Der wartende Mann ist das Subjekt, die Menschen in der Warteschlange das Objekt. Der wartende Mann hat sich mit der Warteschlange identifiziert (ich bin die Warteschlange) und sich angegriffen gefühlt („...das macht man nicht mit mir...“). Er hat das Objekt mit dem Subjekt verwechselt. Damit tritt Vitalitätsverlust ein. Das hält manchmal noch Stunden oder Tage an.

Manche können nicht unterscheiden. Sie fühlen sich oft angegriffen und reagieren wie im Krieg. Der Andere ist der Idiot. Der Andere soll sich ändern, dann geht es mir besser. Der Andere ist schuld, dass es so in der Welt ist, deshalb muss ich leiden. Der Andere ist die Ursache, dass ich keinen Arbeitsplatz habe, deshalb geht es mir so schlecht. Der Andere ist schuld, dass unsere Beziehung nicht funktioniert hat. Der Andere ist (oder die Anderen sind) schuld daran, dass ich kein Geld habe. Ich kann deshalb nichts ändern.

Behalten Sie Ihre Macht. Sehen Sie sich nicht als Opfer. Erkennen Sie, dass Sie alle Möglichkeiten haben. Erkennen Sie auch, dass Sie selbst bestimmen, was geschehen soll. Sie behalten Ihre Energie, wenn Sie die Verantwortung für Ihre Gedanken und dem daraus folgenden Tun übernehmen. Ihr Energiespeicher sind Ihre Gedanken.

Vitalitätstraining sortiert Ihre Gedanken, kräftigt und konzentriert sie und stellt sie Ihnen zur Verfügung.

Menschen verlieren ihre Vitalität dadurch, dass sie den IST-Zustand nicht akzeptieren. Sind Sie mit Ihrer Figur zufrieden? Sind Sie mit Ihrer Partnerschaft zufrieden? Sind Sie mit Ihrem Beruf zufrieden?

### **Erkennen und akzeptieren Sie**

- 1) Ihre Figur ist so wie sie jetzt ist („...ja, ich bin zu dick...“)
- 2) Ihre Partnerschaft ist so, wie sie jetzt ist („...ja, wir lieben uns nicht mehr...“)
- 3) Ihr Beruf ist so, wie er jetzt ist („...ja, mein Beruf macht mir keinen Spaß und deshalb habe ich wenig Interesse, mich intensiv zu engagieren...“)

**Aus der Akzeptanz kommt die Erkenntnis, dass ich selbst es bin, der die Situation ändern kann.**

Sie wissen, manche warten darauf, dass der Andere die Situation ändert. Beginnen Sie damit, Sie sich genau bewusst werden, wie Sie die entsprechende Situation haben möchten. Bitte beschreiben Sie, was Sie wirklich wollen. Schreiben Sie das auf ein Blatt. Und jetzt öffnen Sie sich für etwas Neues in Ihrem Leben. Lassen Sie es in das Bewusstsein. Vitalitätstraining unterstützt Sie dabei.

### **Menschen büßen ihre Vitalität durch Angst ein**

Angst vor Veränderungen, Angst davor, dass andere schlecht denken könnten, Angst nicht gut genug zu sein.

Werden Sie sich bewusst, dass Sie ein einzigartiger Mensch sind, voller Herzlichkeit, Liebe und Wohlwollen. Vitalitätstraining kräftigt Sie an Leib und Seele, so dass für Angst kaum Platz sein wird. Wenn Sie ein Glas mit Wasser füllen, ist auch kein Platz mehr da für Cola. Füllen Sie sich mit Liebe, so wird kein Platz mehr für Angst sein.

### **Menschen verlieren Ihre Vitalität durch vergleichen.**

„Der Nachbar ist besser als ich, der Andere hat mehr erreicht als ich“. So schneiden Sie schlecht ab und das kostet Vitalität. Sie bekommen mehr Vitalität, wenn Sie unterscheiden können: Der Nachbar hat etwas erreicht, das ist gut. Punkt. Der Andere hat viel erreicht, das ist gut. Punkt. Kein Mensch kann alles. Auch Ihr Nachbar kann nicht alles. Durch Vitalitätstraining lernen Sie zu unterscheiden. Sie sind Sie selbst und der Andere ist der Andere.

### **Menschen verlieren Ihre Vitalität durch Schuldgefühle.**

Ich habe etwas in der Vergangenheit falsch gemacht. Schuldgefühle laden Ballast auf. Diesen schleppen Sie mit sich herum. Das kostet Vitalität. Das Gleichgewicht des Lebens stimmt nicht mehr und Sie können krank werden. Schuldgefühle entstehen, wenn man über die Vergangenheit urteilt (Bewertung). Lassen Sie die Vergangenheit da, wo sie hingehört. Glauben Sie sich, dass Sie IMMER nach bestem Wissen und Gewissen handeln. Ich gehe davon aus, dass Sie ein liebevoller Mensch sind und es immer gut meinen. Sie treffen jede Sekunde Entscheidungen. Wenn Sie sich bewusst werden, dass Sie Entscheidungen im Nachhinein nicht ändern können (das Wetter können Sie auch nicht ändern), dann akzeptieren Sie. Sie können sich über das Wetter so oft ärgern wie Sie wollen, es wird immer so sein wie die Natur das bestimmt. Aber Sie dürfen das Wetter akzeptieren, wie Ihre Entscheidungen. Unabhängig, welches Ergebnis daraus hervor geht. Durch Vitalitätstraining lernen Sie zu akzeptieren.

### **Menschen verlieren Ihre Vitalität durch Kampf.**

Ziele, insbesondere überdurchschnittlich hohe Ziele, werden nicht durch den Kampf erreicht, sondern durch Freude und Sonne im Herzen. Kein Mensch hat so viel Kraft, immer kämpfen zu können. Irgendwann geben sie auf. Oft erst dann, wenn der eigene Vitalitätsverlust sehr groß ist. Vitalitätstraining bedeutet loslassen. Erkennen Sie, dass es mit Freude leichter geht. Lernen Sie zu unterscheiden und zu erkennen, was Sie im Leben wirklich voran bringt.

## **Atmung und atmen**

Wenn Sie im Leben als Sieger hervor gehen wollen, sollten Sie auch wie ein Sieger atmen. Wenn Sie sich vorgenommen haben, gesund alt zu werden und dabei glücklich zu sein und wenig Leid zu erfahren, so sollten Sie gut atmen. Wenn Sie im Beruf erfolgreich sein möchten, dann sollten Sie tief atmen. Wenn Sie in einer glücklichen Partnerschaft leben wollen, dann sollten Sie besonders gut atmen. Aber was hat die Atmung mit diesen Lebenszielen zu tun? „Ich atme doch“. könnte jetzt die Antwort sein. Die richtige Antwort liegt in der Qualität der Atmung und dem Bewusstsein der Zusammenhänge zwischen der Atmung und dem Leben.

Beobachten wir wieder die Natur: Beobachten wir achtsam andere Menschen und Tiere, so sehen wir, dass die Atmung immer im Mittelpunkt des Lebens steht. Unser Leben beginnt mit dem ersten Atemzug und endet mit einem. Sind wir nahezu im Gleichgewicht des Lebens, also in Balance, dann geht es uns gut. Wir sind vital und die Atmung ist dementsprechend, gleichmäßig, ruhig und bedächtig. Sind wir gestresst und mental aufgewühlt, so ist die Atmung ebenso, hektisch und flüchtig. Stehen wir unter Dauerstress und sind außerstande uns zu entspannen, dann kann sich die Atmung natürlich auch nicht entspannen. Erleben wir eine gefährliche Situation, beispielsweise im Straßenverkehr, so spiegelt dieses die Atmung wieder. Der Atem stockt. Im wahrsten Sinne des Wortes.

**Die meisten Menschen sind sich der wichtigen Zusammenhänge einer guten Atmung nicht bewusst.**

Sie atmen oberflächlich, also im oberen Teil der Lungen. Eine gute Atmung hängt von der Beweglichkeit des Zwerchfells ab. Das Zwerchfell ist ein Muskel im Bauchraum, welcher den Oberbauch vom Unterbauch trennt. Es ist mit den unteren Enden der Lungenflügel verwachsen. Wenn beim Einatmen der Bauch nach vorn herausgestreckt wird, bewegt sich das Zwerchfell nach unten und die Lungenflügel können sich nach unten ausdehnen. Im fortgeschrittenen Lebensalter wird der Darm träger. Die Verdauung wird langsamer. Wenn dann die Nahrung zusätzlich zu wenig Faserstoffe enthält, können die Därme aufquellen. Fettablagerungen im Bauchraum und um die inneren Organe beeinflussen die Funktion der Ausscheidungsorgane. Der Mensch bekommt einen gewölbten Bauch. Dieser Bauch verhindert, dass sich das Zwerchfell und die

Lungenflügel nach unten ausdehnen können. So besteht mit den fortschreitenden Jahren die Wahrscheinlichkeit, dass die Lebensenergie maßgeblich eingeschränkt wird. Man kann nicht richtig atmen. Es bleibt einem förmlich die Luft weg. Der Mensch wird müde und träge, Anstrengungen fallen ihm zusehens schwerer. Er wird langsamer, die lebensfrohen Gedanken werden geringer, die Probleme größer, sie wachsen ihm über den Kopf. Das liegt weniger am Lebensalter, als an der Qualität des Atmens.

Die Atmung ist als Bindeglied zwischen Körper, Geist und Seele zu betrachten. An ihr ist zu erkennen, wie es um die körperliche, geistige und seelische Befindlichkeit bestellt ist. Im Umkehrschluss bedeutet es, dass es möglich ist, über die Atmung den Körper, den Geist und die Seele in Balance zu bringen.

### **Prana - Lebensenergie**

Zum Allgemeinwissen gehört, dass wir mit jedem Atemzug Sauerstoff aufnehmen und mit dem Ausatmen Kohlendioxid ausscheiden. Wenden wir uns der Wissenschaft des Yoga zu, so erfahren wir mehr über die Kraft des Atmens. Wir sind ständig von Lebensenergie durchdrungen. Yoga nennt es Prana. Das ist die grundlegende, feinstoffliche Energie, welche alles Leben beseelt. Prana ist die Kraft, welche sie bewegt. Prana nehmen wir mit jedem Atemzug in unseren Körper auf und speichern es dort. Je mehr Prana, also Vitalenergie in unserem Körper gespeichert ist, desto mehr Lebensenergie steht zur Verfügung. Die aus dem Yoga bekannten Techniken des Pranayama dienen dazu, bewusst diese Lebensenergie in hohem Maße aufzunehmen und anzusammeln. Ob ein Mensch viel Energie hat oder nicht, ist schnell zu erkennen. Wissenschaftlich ist dieses Phänomen schwer nachweisbar. Entscheidend ist, dass es funktioniert.

### **Vitalität in der Praxis**

In den vorangegangenen Kapiteln haben wir viel über die Vitalität und das Gleichgewicht des Lebens gesprochen. Jetzt kommen wir zur Praxis. Sind Sie bereit für neue Vitalität?

Ohne zu atmen kann kaum jemand länger als drei Minuten leben, Extremsportler und Geübte ausgenommen. Gesunde haben eine gleichmäßige und grundsätzlich ruhige Atmung. Kranke atmen kurz und verkrampft. Menschen mit zuviel Sorgen im Kopf atmen eilig und hektisch. Sind sie gelassen und entspannt, ist die Atmung ruhig und fein. Es ist erstaunlich zu beobachten, dass das Herz im gleichen Rhythmus schlägt, so wie die Atmung fließt.

Also zum besseren Verständnis: Ist Ihre Atmung hektisch und kurz, weil Sie körperlich und mental unter Spannung stehen, so schlägt Ihr Herz auch unruhig. Ist Ihre Atmung ruhig und fein und sind Sie entspannt und in Balance, so schlägt auch Ihr Herz ruhig und bedächtig. Wobei die Zielsetzung weniger sein sollte, immer entspannt und in Balance zu sein, als vielmehr Mechanismen zur Verfügung zu haben, möglichst schnell wieder dahin zurückkommen.

Die Atmung spiegelt den gesamten Lebensrhythmus. Ausatmen ist loslassen, alles Verbrauchte verlässt den Körper, der verbrauchte Atem (Kohlendioxid), überflüssige Spannungen, verbrauchte Gedanken, Krankheitsgefühl – alles das verlässt unseren Körper mit dem Ausatmen. Jetzt ist Platz für Frische. Jetzt wird eingeatmet. Neue Vitalität belebt jede unserer 100 Billionen Zellen, belebt unsere Gedanken und belebt unsere Seele.

### **Die Victoryatmung - die Atmung der Sieger**

Atmung beginnt mit dem Ausatmen. Geatmet wird ausschließlich durch die Nase, denn die Nase ist das wichtigste Atmungsorgan. Bei körperlicher oder mentaler Höchstleistung wird oft der Mund zum Atmen genutzt. Die Atemwege der Nase können bei wenig Nutzung verkümmern. Dann setzen sie sich mit Schleim zu und werden anfällig für Krankheiten. Der Mund bleibt bei der Victoryatmung immer geschlossen. Wenn Ihnen die Nasenatmung anfänglich Schwierigkeiten bereiten sollte, praktizieren Sie abwechselnd einen Atemzug durch die Nase und einen Atemzug durch den Mund. Im Laufe der Zeit werden sich Ihre Nasenatmungswege öffnen. Bleiben Sie geduldig, konsequent und gefühlvoll mit sich.

Zielsetzung ist es, eine ruhige, langsame, gleichmäßige, feine, tiefe und vollständige Atmung zu praktizieren. Komplette Atmung bedeutet, gänzlich auszuatmen und anschließend vollständig einzuatmen. Das heißt, beim Ausatmen das maximal mögliche Volumen aus der Lunge auszupressen und beim Einatmen das maximal mögliche Volumen einzuatmen, so dass kein weiterer Kubikmillimeter Luft in die Lungen passt. Vollständig atmen bedeutet auch, dass die Atmung lang gezogen wird, möglichst langsam auszuatmen um anschließend langsam einzuatmen. Eine ruhige Atmung besagt, dass der Atem unter Ausschluss von Krafteinsatz und Geräuschen fließt. Eine langsame Atmung heißt, dass der Atem unter Ausschluss von Schnelligkeit und Ungeduld fließt. Eine gleichmäßige Atmung will, dass der Atem unter Ausschluss von Höhen und Tiefen strömt. Eine feine Atmung bedeutet, dass der Atem un-

ter Ausschluss von allem Groben und Unebenen fließt. Eine vollständige Atmung bedeutet, dass die Ausatmung so lange in Bewegung ist, bis Atemstillstand eintritt, die Atmung eine kurze Pause einlegt und anschließend der Atemreiz von selbst einsetzt, die Einatmung so lange in Bewegung ist, bis Atemstillstand eingetreten ist, die Atmung eine kurze Pause einlegt und der neue Atemrhythmus von vorn beginnt. Beobachten Sie Ihre Atmung. Bleiben Sie bei sich. Halten Sie Ihre Aufmerksamkeit und Konzentration bei der Atmung. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, verringert sich unmittelbar die Qualität. Nehmen Sie Ihre Gedanken wahr. Beobachten Sie sich. Lassen Sie alles so wie es ist. Sollten Ihre Gedanken abschweifen, kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrer Atmung zurück.

### **KÖRPERLICHE ASPEKTE DER ATMUNG**

Das Praktizieren der vollständigen Victoryatmung versorgt den Körper mit ausreichend Vitalenergie (Prana). Alle Körperzellen bekommen Energie (Zellatmung). Atem ist reine Lebensenergie, die Basis dafür, dass Ihre Zellen richtig und effizient funktionieren. Die Victoryatmung ermöglicht Ihrem Körper auch, sich aller schädlichen gasförmigen Stoffwechselabfallprodukte zu entledigen, insbesondere dem Kohlendioxid.

Eine korrekte Atmung hängt hauptsächlich von der Bewegung des Zwerchfells ab, deshalb bewegen Sie Ihren Bauch. Wenn sich das Zwerchfell abwärts bewegt und Sie die untere Bauchmuskulatur dabei bewusst unter Kontrolle halten (leichte Anspannung), wird durch die Nase frische Luft in die Lunge und Bronchien gesogen. Hebt sich das Zwerchfell, wird verbrauchte Luft (Kohlendioxid) mit Hilfe der Zwischenrippenmuskeln aus der Lunge abgeführt. Bei der Zwerchfellatmung mit angespannter und kontrollierter Bauchmuskulatur werden die Verdauungsorgane massiert, stärker durchblutet und das Herz entlastet.

### **GEISTIGE ASPEKTE DER ATMUNG**

- Bessere Konzentration
- Absorbieren des Mentalen
- Geistige Klarheit
- Mehr Ausgeglichenheit
- Beherrschung der Lebensenergie
- Verbesserte Fähigkeit im Umgang mit Stress
- Verbesserte Körperbeherrschung und Koordination

## **SEELISCHE ASPEKTE DER ATMUNG**

- Bessere Beherrschung der eigenen Gefühle
- Das Gefühl der Mitte zu erleben
- Das Gefühl eine Einheit zu sein
- Loslassen zu lernen

## **AUSFÜHRUNG DER VICTORYATMUNG**

Sitzen Sie aufrecht. Sie können sich mit gekreuzten Beinen auf ein Kissen setzen oder gerade auf einen Stuhl. Achten Sie darauf, dass die Wirbelsäule aufgerichtet und nach oben zur Sonne gestreckt ist. Die Schultern sind nach hinten und unten gezogen und entspannt. Der Nacken ist entspannt. Der Unterkiefer ist entspannt. Ober- und Unterkiefer sind voneinander getrennt. Die Lippen ruhen sanft aufeinander. Die Stirn ist entspannt. Ihre Beine sind entspannt.

Legen Sie nun Ihre Hände locker auf Ihren Bauch, so dass eine Hand oberhalb und die andere Hand unterhalb Ihres Bauchnabels liegt. Der Daumen der unteren Hand liegt zwischen dem kleinen Finger und dem Ringfinger der oberen Hand. Alle Finger sind gestreckt und berühren sich nebeneinander. Sie atmen ausschließlich durch die Nase. Augen und Mund sind geschlossen. Beobachten Sie den Atem. Er fließt ruhig und fein, langsam und gleichmäßig, tief und vollständig.

### **1. Atemstufe der Victoryatmung: DIE BAUCHATMUNG**

Mit dem Einatmen drücken Sie Ihr Zwerchfell bewusst nach unten, als wenn Sie den Bauch weit hinaus strecken wollten. Halten Sie dabei sanft Ihre untere Bauchmuskulatur angespannt. Der Bauch wird nicht herausgestreckt. Das würde die Qualität der Atmung einschränken. Das Zwerchfell drückt so gegen die inneren Bauchorgane. Wenn Sie den Bauch nach außen strecken, könnten die Bauchorgane dem angespannten Zwerchfell ausweichen und eine Massage würde verhindert. Der Brustkorb und die Schultern bleiben bewegungslos. Mit dem Ausatmen geht der Bauch hinein, ziehen Sie sanft den Bauch nach innen, den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule. Atmen Sie vollständig aus und beobachten Sie mit geschlossenen Augen in Gedanken die tiefe Bauchatmung.

### **2. Atemstufe der Victoryatmung: DIE BRUSTKORBATMUNG**

Nachdem Sie tief in den Bauch mit angespannter Bauchdecke eingatmet haben, atmen Sie weiter ein, um den Brustkorb mit Sauerstoff zu füllen. Öffnen

Sie den Brustkorb weit nach vorn und zu den Seiten. Beim Ausatmen geht der Brustkorb langsam hinein, anschließend der Bauch, zum Schluss zieht der Bauchnabel wieder sanft nach innen in Richtung Wirbelsäule.

### **3. Atemstufe der Victoryatmung: DIE SCHLÜSSELBEINATMUNG**

Nachdem Sie in den Bauch und die Brust eingeatmet haben, atmen Sie noch weiter ein in Richtung Schlüsselbeine, senkrecht nach oben. Sie erleben, dass hier noch einmal fünf bis zehn Prozent mehr eingeatmet werden kann. Bei der Ausatmung geht zuerst der Brustkorb wieder hinein, dann der Bauch, zum Schluss zieht der Bauchnabel wieder sanft in Richtung Wirbelsäule.

Praktizieren Sie möglichst immer die vollständige Victoryatmung. Wenn Sie in Situationen von Stress und körperlicher oder geistiger Unruhe sind, halten Sie kurz inne, gehen Sie mit Ihrer Achtsamkeit nach innen und praktizieren Sie diese Atmung. Schon ein Atemzug bringt sofort Ruhe und in das Gleichgewicht des Lebens. Diese Atemtechnik können Sie überall praktizieren. Stellen Sie sich frühmorgens nach dem aufstehen und direkt nach Ihrer Morgentoilette an ein geöffnetes Fenster, halten Sie kurz mit geschlossenen Augen inne, bedanken Sie sich bei Ihrem Gott, legen Sie Ihre Hände auf Ihren Bauch und praktizieren Sie zehn Atemzüge der vollkommenen Victoryatmung. Seien Sie sich des Atems bewusst. Lassen Sie sich Zeit. Beobachten Sie sich aufmerksam mit geschlossenen Augen in Gedanken. Beobachten Sie das Ausatmen. Beobachten Sie das Einatmen. Wenn Ihnen anfänglich etwas schwindlig werden sollte, dann liegt das am Überangebot von Sauerstoff. Atmen Sie wie gewohnt. Nach kurzer Zeit ist alles wie immer. Im Laufe der Zeit verschwindet das Schwindelgefühl.

#### **Fortgeschrittene Atemübung I**

Bereiten Sie sich wie gewohnt auf Ihre Atemübung vor. Setzen Sie sich an einem ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind. Schalten Sie Ihr mobiles Telefon aus. Gehen Sie mit Ihrer Achtsamkeit nach innen. Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch und beginnen Sie mit der Bauchatmung. Praktizieren Sie zehn Atemzüge. Der Brustkorb bleibt unbeweglich. Sein Sie entspannt. Gehen Sie zur zweiten Stufe der Victoryatmung über. Auch hier werden wieder zehn Atemzüge genutzt. Dann folgt die komplette Victoryatmung. Dehnen Sie die Atmung aus und atmen Sie drei Sekunden länger aus, als Sie eingeatmet haben. Wenn Sie fünf Sekunden einatmen, atmen Sie acht Sekunden aus. Wenn Sie zehn Sekunden einatmen, atmen Sie dreizehn Sekunden aus.

## **Fortgeschrittene Atemübung II**

Bereiten Sie sich wie gewohnt auf Ihre Atemübung vor. Atmen Sie doppelt so lange aus, als Sie eingeatmet haben.

## **Fortgeschrittene Atemübung III**

Bereiten Sie sich wie gewohnt auf Ihre Atemübung vor. Gehen Sie nach innen und öffnen Sie Ihr Herz für neue Vitalität. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Bauch. Beobachten Sie eine Sonne in Ihrem Bauch, etwa dort, wo sich Ihr Bauchnabel befindet. Beobachten Sie diese Sonne, wie sie Licht und Wärme spendet. Alles ist sehr angenehm. Fühlen Sie die Wärme in Ihrem Bauch. Fühlen und beobachten Sie, wie sich die Wärme und das Licht in Ihrem ganzen Körper ausbreiten. Es ist wohligh und angenehm.

## **Fortgeschrittene Atemübung IV**

Bereiten Sie sich wie gewohnt auf Ihre Atemübung vor. Atmen Sie vollständig aus. Halten Sie den Atem für drei Sekunden an. Dann atmen Sie über Bauch (angespannte Bauchdecke), Brust und Schlüsselbeine vollständig und langsam ein. Halten Sie auch hier den Atem für drei Sekunden an. Atmen Sie nun doppelt so lange aus, als Sie eingeatmet haben. Der Atemrhythmus beginnt von vorn. Genießen Sie so fünf bis zehn Atemzüge.

## **Fortgeschrittene Atemübung V**

Bereiten Sie sich wie gewohnt auf Ihre Atemübung vor. Gehen Sie nach innen und öffnen Sie Ihr Herz für neue Vitalität. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Körper ein Hohlgefäß ist, eine leere Vase. Stellen Sie sich auch vor, dass Sie mit jedem einatmen diese Vase mit neuer Vitalität füllen. Visualisieren Sie Ihre Vitalität in Form von weißen Lichtkugeln. Mit jedem Einatemzug gelangen viele weiße Lichtkugeln durch Ihre Nase in Ihren Körper und füllen ihn ganz aus: Ihre Füße, Ihre Beine, die Arme, Hände, Finger, den gesamten Brustkorb, den Kopf. Alles ist angefüllt mit weißen Lichtkugeln. Beobachten Sie nun, wie Sie leuchten und strahlen. Mit jedem Atemzug mehr. Sein Sie erfüllt mit Licht. Da ist kein Platz für Negatives, Graues oder Verbrauchtes. Wenn Sie sich entscheiden sollten, mit dem ausatmen etwas loszulassen, tun Sie es immer friedvoll. Denken Sie daran, dass das, was Sie loslassen wollen, noch ein Teil von Ihnen ist. Hinterlassen Sie das Losgelassene mit Achtung und Dankbarkeit. Bleiben Sie dankbar dafür, dass jetzt eine neue Zeit beginnt ohne das, was Sie losgelassen haben. Lassen Sie immer mit dem ausatmen los. Mit dem einatmen visualisieren Sie neue Lichtkugeln, die Ihren Körper füllen.

## **Fortgeschrittene Atemübung VI**

Bereiten Sie sich wie gewohnt auf Ihre Atemübung vor. Gehen Sie nach innen und öffnen Sie Ihr Herz für neue Vitalität. Beobachten Sie wieder Ihren Körper. Ihr Körper ist ein Hohlgefäß. Füllen Sie jetzt mit jedem Einatemzug Ihren Körper mit Liebe. Mit jedem Atemzug füllen Sie Ihren gesamten Körper mit tiefer Liebe. Sie haben es sich verdient. Sein Sie erfüllt von Liebe. Die Liebe erfüllt Ihren Körper bis in die Zehen, die Beine, die Arme, den Bauch, den Brustkorb und den Kopf. Fühlen Sie das Glücksgefühl, so voll Liebe zu sein. Stellen Sie sich die Liebe in Form von hellem Licht vor. Beginnen Sie zu strahlen. Das Licht und die Liebe strahlen aus Ihrem gesamten Körper. Sein Sie erfüllt von Liebe.

## **Fortgeschrittene Atemübung VII**

Bereiten Sie sich wie gewohnt auf Ihre Atemübung vor. Gehen Sie nach innen und öffnen Sie Ihr Herz für neue Vitalität. Sitzen Sie aufrecht. Ideal ist es, wenn Sie straff mit gekreuzten Beinen sitzen. Wenn das nicht möglich ist, sitzen Sie auf einem Hocker oder Stuhl. Achten Sie darauf, dass Sie entspannt sind. Kontrollieren Sie, ob Sie entspannt sind. Schließen Sie Ihre Augen und gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nach innen. Nehmen Sie Ihre rechte Hand und winkeln Sie Ihren Zeigefinger und den Mittelfinger ab. Die linke Hand ruht entspannt auf Ihrem Oberschenkel. Verschließen Sie nun mit dem Daumen der rechten Hand Ihr rechtes Nasenloch und atmen Sie die Victoryatmung, also komplett in Bauch (mit angespannter Bauchdecke), Brust und Schlüsselbeine ein. Atmen Sie langsam. Wenn Sie gänzlich eingeatmet haben, verschließen Sie mit dem Ringfinger der rechten Hand Ihr linkes Nasenloch, so dass nun beide Nasenlöcher verschlossen sind. Halten Sie die Luft für fünf Sekunden an. Öffnen Sie nun das linke Nasenloch und atmen Sie sehr langsam durch das linke Nasenloch aus. Ganz und gar ausatmen. Nun atmen Sie durch das linke Nasenloch langsam über Bauch, Brust und Schlüsselbeine ein. Das rechte Nasenloch ist mit dem Daumen der rechten Hand immer noch verschlossen. Atmen Sie komplett ein. Lassen sie sich viel Zeit zum einatmen. Haben Sie vollkommen eingeatmet, verschließen Sie wieder beide Nasenlöcher und halten entspannt die Luft für fünf Sekunden an. Öffnen Sie nun das rechte Nasenloch und atmen Sie sehr langsam aus. Beginnen Sie von vorn. Üben Sie so fünf bis zehn Atemzüge.

## **Fortgeschrittene Atemübung VIII**

Bereiten Sie sich wie gewohnt auf Ihre Atemübung vor. Gehen Sie nach innen und öffnen Sie Ihr Herz für neue Vitalität. Praktizieren Sie die Wechselatmung (fortgeschrittene Übung Nr. VII), im Rhythmus 1:4:2. Das bedeutet, wenn Sie vier Sekunden einatmen, dann halten Sie 16 Sekunden die Luft an und Sie atmen acht Sekunden lang aus. Wenn Sie fünf Sekunden zum einatmen benötigen, halten Sie 20 Sekunden die Luft an und atmen 10 Sekunden aus. Verlängern Sie allmählich im Verlauf Ihrer Praxis die Atmung, jedoch maximal 8:32:16.

### **Gegenindikation**

Alle Atemtechniken sind von höchstem gesundheitlichen Wert. Die Voraussetzung dafür ist, dass sie langsam, ruhig und ohne Anstrengung ausgeführt werden. Halten Sie Maß. Wenn Sie beim atmen schwitzen sollten oder müde werden, gönnen Sie eine Pause von einigen Minuten. Fahren Sie langsam fort.

**Praktizieren Sie die einfache Victoryatmung auch während des Spaziergangs im Rhythmus der Schritte oder bei der Arbeit.**

### **Und noch etwas zur Atmung**

Unseren „Brennstoff“ entnehmen wir der Nahrung. Unsere Körperzellen spalten die chemischen Stoffe in einfache Bestandteile, setzen so Energie frei und produzieren Abfallstoffe wie Wasser und Kohlendioxid. Für diesen Prozess des Stoffwechsels benötigen wir Sauerstoff. Beim einatmen füllen wir die Lungenflügel mit Luft, wobei der Sauerstoff in den Blutkreislauf aufgenommen wird. Gleichzeitig wird Kohlendioxid aus dem Blut in die Lunge abgegeben, um ausgeatmet zu werden. Das sauerstoffreiche Blut fließt zum Herzen zurück und wird von dort in den Körper gepumpt. Es ist für den Stoffwechsel verfügbar. Die Gehirnzellen haben einen sehr hohen Sauerstoffbedarf im Vergleich zu anderen Organen. Deshalb sollte man bei Stress sehr tief einatmen. Dem Gehirn reichlich Sauerstoff zuzuführen, ist damit eine der besten Methoden, Stress abzubauen.

Die Luft verteilenden Röhren im Atmungsbaum sind mit einer speziellen Membran verkleidet. Diese Atemschleimhaut produziert täglich etwa 125 ml Schleim, der eine Schleimschicht bildet. Diese dient als Reinigungsmechanismus, in dem sie Störpartikel, Staub, Pollen und ähnliches, aufnimmt. Feine Härchen auf der Schleimhaut transportieren durch ihre einseitige Bewegung den Schleim zur Kehle um ihn dort abzusondern.

## NASE

Sie filtert, wärmt und befeuchtet die eingeatmete Luft. Außerdem beherbergt sie auch das Geruchssinnesorgan. Durch die Nasenwände wird besonders viel Prana (Vitalenergie) aufgenommen.

## KEHLE

Sie verteilt die Luft in Kehlkopf und der Luftröhre und dient zur Beförderung aufgenommener fester und flüssiger Nahrung in den Körper.

## KEHLKOPF

Er ist das Organ der Stimmbildung und des Verschlusses der Luftwege. Er hat eine aus fünf Knorpeln bestehende feste Skelettgrundlage. Töne werden durch die Schwingung elastischer Membrane, den Stimmbändern, erzeugt.

## LUFTRÖHRE

Sie ist zehn bis zwölf Zentimeter lang, zwei bis zweieinhalb Zentimeter breit und schließt sich an den Ringknorpel an. Sie ist äußerst dehnbar und robust.

## BRONCHIEN

Die Luftröhre teilt sich in zwei Hauptbronchien, welche jeweils den rechten und linken Lungenflügel versorgen. Innerhalb der Lungenflügel verzweigen sich die Bronchien weiter, ähnlich den Ästen eines Baums. Die kleinsten Zweige erstrecken sich tief in die Lunge und tragen Sauerstoff in die Lungenbläschen, wo schließlich der Gasaustausch zwischen eingeatmeter Luft und dem Blut stattfindet. Diese Alveolen sind etwa so groß wie ein Stecknadelkopf. Insgesamt verfügen beide Lungenseiten über circa 300 Millionen Lungenbläschen, von denen jedes einen Durchmesser von etwa 0,2 mm hat.

## LUNGEN

Sie füllen den Brustraum, ausgenommen der Mittelteil, welcher vom Herz und den großen Blutgefäßen ausgefüllt wird. Der untere Teil der Lungen ruht auf dem Zwerchfell.

## ZWERCHFELL

Er ist ein großer, flacher Muskel, der Brust und Bauchhöhle trennt. Das Zusammenziehen und das Ausdehnen der Lungen und die daraus resultierende Bewegung der Luft wird durch Kontraktion und Erschlaffung der Muskeln von Brustwänden und Zwerchfell ergänzt.

## ATEMSTEUERUNG

Anders als der Herzschlag, kann die Atmung bedingt willkürlich gesteuert werden. Meistens geschieht das Atmen allerdings autonom, also von selbst. Ein Erwachsener atmet im Ruhezustand etwa 14 bis 28 Mal in der Minute. Sowohl die Frequenz, als auch die Intensität der Atmung ist, je nach Lebenssituation, sehr variabel.

## TOTALKAPAZITÄT

So heißt das Volumen, das nach maximaler Einatmung in der Lunge enthalten ist.

## VITALKAPAZITÄT

Es ist das Volumen, welches nach tiefstmöglicher Ausatmung maximal eingeatmet werden kann.

## RESIDUALVOLUMEN

Hier ist das Volumen gemeint, welches nach maximaler Ausatmung noch in der Lunge zurückbleibt.

## LUNGENKAPAZITÄT

Ein entspannter erwachsener Mensch nimmt mit jedem normalen Atemzug etwa 0,5 Liter Luft auf. Die gleiche Menge wird dabei ausgeatmet. Bei extrem tiefer Einatmung kommen, zusätzlich zur Normalleistung, nochmals etwa 1 bis 4 Liter Luft hinzu. Wenn man bestrebt ist, kann zusätzlich zur normalen Ausatmung noch etwa 1 Liter Luft mehr ausgeatmet werden. Die Lungen werden, auch bei größter Anstrengung, nicht völlig entleert (Restluft).

Etwa vier Prozent des eingeatmeten Sauerstoffs werden vom Blut aufgenommen.



## **Die 3x3 Energiestellungen®**

Die 3x3 Energiestellungen® verbinden Körper, Geist und Seele. Viele von uns sind vom Lebenstempo überfordert. Der Alltag verlangt viel und die Zeit läuft schnell. Wir glauben, dass wir uns dieser Geschwindigkeit anpassen müssen. Das kostet Vitalität.

### **EINE GESCHICHTE**

Ein Mann entschloss sich, im Himalaja auf einen Berg zu steigen. Er erkundigte sich, was zu beachten ist, damit seine Bergtour ein Erfolg wird. Da das Wetter nicht besonders günstig war, musste er geduldig sein und warten, bis er Bescheid bekam, dass nun der beste Zeitpunkt für seinen Aufbruch gekommen sei. Etwa für eine Woche war gutes Wetter angekündigt. Also packte er seine Sachen, heuerte einheimische Träger zum tragen der Ausrüstung an und los ging es. Nach drei Tagen bekam er jedoch über Funk die Nachricht, dass das Wetter wohl einen Tag eher umschlagen wird und er sich beeilen müsse, damit alles gut geht. Also nahm er den Anführer seiner einheimischen Träger zur Seite und bot diesem fünfzig Prozent mehr Lohn für die Träger an, wenn sie schneller gehen würden. Das taten diese auch. Nach einem Tag aber setzten sich alle Träger nieder und gingen nicht mehr weiter. Der Mann wurde böse, denn er sah sein Ziel schon gefährdet. Verzweifelt fragte er nach dem Grund, weshalb sie nicht weiter wollten. Da sagte der Anführer: „Wir sind jetzt einen ganzen Tag schneller gegangen, nun müssen wir warten, bis uns unsere Seelen wieder eingeholt haben“.

Vielen Menschen unserer Zeit geht es ebenso.

**Die 3x3 Energiestellungen® stellen das Gleichgewicht des Lebens  
auf allen Ebenen wieder her.**

Die 3x3 Energiestellungen® bestehen aus neun unterschiedlichen Stellungen. Jeweils drei gehören zusammen. Das erste Set heißt 1A, 1B und 1C. Das zweite 2A, 2B und 2C. Das dritte Set 3A, 3B und 3C. Praktiziert wird immer in einer festgelegten Reihenfolge, erst Stellung A, dann B und dann C des jeweiligen Sets. Jede Stellung hat unterschiedliche Schwerpunkte in der Wirkung. Bei einigen werden Sie das Gefühl haben, dass diese leicht auszuführen sind, bei anderen wiederum genau das Gegenteil. Beachten Sie, dass die 3x3 Energiestellungen® ganzheitlich wirken, wobei der körperliche Bereich oft zuerst wahrgenommen

wird. Üben Sie alle drei Sets im Wechsel, speziell die Übungen, welche Ihnen besonders schwer fallen. Diese fördern intensiv die innere Balance. Üben Sie regelmäßig, sanft und achtsam.

Betrachten wir die Stellungen auf einem Foto oder beobachten wir eine Person, welche eine der Stellungen ausführt, so scheint es so zu sein, als ob es sehr einfache Übungen sind. In der Tat sind die meisten einfach auszuführen. Fast jeder Mensch kann sie praktizieren, schwer Erkrankte einmal ausgenommen. Entscheidend ist, dass Sie die Stellungen so ausführen, wie es Ihnen heute angenehm möglich ist, weniger, dass die Stellung so ausgeübt wird, wie sie auf den Bildern zu sehen ist. Der Wert der Stellung liegt in der Komplexität, in ihrer ganzheitlichen Wirkungsweise. Wir haben in den vorangegangenen Kapiteln viel darüber gesprochen, was sich hinter dem Begriff „Vitalität“ verbirgt, was Vitalitätstraining ausmacht und wie wertvoll es für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit ist. Bedeutend bei den 3x3 Energiestellungen® ist das regelmäßige Praktizieren.

**Täglich fünf Minuten Praxis sind mehr, als fünf Stunden Theorie.**

Jede dieser neun Stellungen ist eine eigene und in sich abgeschlossene Übung, ein eigenes Programm. Die drei Stellungen eines Sets bilden wieder ein in sich abgeschlossenes Programm und alle neun Stellungen sind ein Ganzes. Regelmäßig geübt, bewirken sie eine gänzliche Balance auf allen Ebenen des Seins.

### **Innerhalb der neun Stellungen erreicht der Praktizierende:**

- Beweglichkeit der Wirbelsäule nach vorn, nach hinten, zu beiden Seiten und eine Verdrehung in sich
- Dehnung einzelner Muskelgruppen und großer Muskelbereiche
- Kräftigung einzelner Muskelgruppen und großer Muskelbereiche
- Verbesserung des Energieflusses im Körper
- Steigerung der Durchblutung des gesamten Körpers
- Kräftigung des gesamten Atemapparats
- Kräftigung und Aktivierung aller inneren Organe
- Mehr Speicherung von Prana (Lebensenergie) im Körper
- Verbesserung der Tätigkeit des Verdauungstrakts
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Steigerung der Kreativität und anderer verborgener Fähigkeiten
- Verbesserung der Sinneswahrnehmung
- Aktivierung des Selbstheilungssystems

- Mehr innere Ausgewogenheit
- Mehr mentale Kraft
- Mehr Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein

### **Bei der Ausführung ist zu beachten:**

- Immer langsam in die Stellung- und langsam aus der Stellung gehen
- Der Übungsablauf soll schmerzfrei sein
- Sanftes und zwangsfreies Üben
- Wettbewerbsfreies Praktizieren
- Augen und Mund bleiben geschlossen
- Ober- und Unterkiefer sind voneinander getrennt
- Die tiefe Victoryatmung (siehe Kapitel Victoryatmung) während der gesamten Übungsausführung praktizieren
- Heftige Anstrengungen sind zu vermeiden
- Der aktuelle Übungsstatus ist zu beachten
- Die Ausführung erfolgt in drei Schritten:
  1. Mit dem ausatmen langsam und achtsam in die Stellung gehen
  2. Die absolute Bewegungslosigkeit in der Stellung, am Anfang 10-30 Sekunden, später bis zu fünf Minuten oder länger halten
  3. Mit dem einatmen langsam und achtsam aus der Stellung gehen  
Nachdem die Stellung verlassen wurde, eine sanfte Gegenbewegung ausführen, gegebenenfalls entspannen

Schmuck, Uhr, Brillen sind vor Beginn abzulegen. Üben Sie möglichst barfuß und in bequemer Kleidung. Alles was einengt, ist zu vermeiden. Achten Sie auf einen gut belüfteten Raum, praktizieren Sie bei geöffnetem Fenster, ideal ist es in der freien Natur. Schaffen Sie sich ein ruhiges Umfeld. Telefon und Klingel vorher abstellen. Praktizieren Sie an einem ruhigen Ort, an dem Sie ungestört und für sich allein sind. Nehmen Sie sich Zeit. Praktizieren Sie in Ruhe. Informieren Sie auch Ihre Familie oder Mitbewohner, dass Sie zu einer bestimmten Tageszeit ungestört bleiben möchten. Bleiben Sie konsequent.

### **Formeln in den 3x3 Energiestellungen®**

- „Gehen Sie nur so weit, wie es heute angenehm möglich ist“.
- „Bleiben Sie absolut bewegungslos in der Stellung“.
- „Bleiben Sie entspannt. Spannen Sie nur die Muskeln an, welche Sie brauchen um die Stellung zu halten, alle anderen Muskeln sind entspannt“. Jetzt in Gedanken beobachten, welche Muskeln entspannt sind, beispielsweise der Ober- und Unterkiefer sind voneinander getrennt, der Unter-

kiefer ist entspannt, die Zunge ist entspannt, die Lippen sind entspannt, die Stirn ist glatt und entspannt, die Schultern sind entspannt, die Finger sind entspannt, die Bauchmuskeln sind entspannt, der Darm ist entspannt.

- „Beobachten Sie Ihre Atmung und praktizieren Sie die komplette Victoryatmung. Einatmen, der Bauch geht hinaus, weiter einatmen, die Brust geht hinaus, weiter einatmen bis hoch in die Schlüsselbeine, tief und vollständig einatmen. Ausatmen der Brustkorb sinkt hinein, der Bauch geht nach innen, zum Schluss den Bauch weiter nach innen ziehen, Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule“.
- „Augen und Mund sind geschlossen, es wird durch die Nase geatmet“.
- „Halten Sie die Stellung nur so lange, wie es Ihnen heute angenehm möglich ist“.
- „Der Atem ist ruhig und fein, gleichmäßig und langsam, tief und vollständig. Atmen Sie langsam. Ziehen Sie die Atmung in die Länge. Nehmen Sie sich viel Zeit um vollständig ein zu atmen und noch mehr Zeit, um gänzlich auszuatmen“.

Wenn Sie praktizieren, nehmen Sie sich zu Beginn eine oder zwei Formeln und achten besonders auf die Inhalte in den 3x3 Energiestellungen®.

**Stellen Sie sich bewusst die Frage nach dem Inhalt.  
Was soll der Inhalt der Formel bedeuten?**

Die 3x3 Energiestellungen® werden in drei Stufen ausgeführt:

### **1.Stufe WAHRNEHMUNG UND KÖRPERBEWUSSTSEIN**

In der ersten Stufe geht es um das Körpergefühl und Körperwahrnehmung. Zielsetzung ist es, nicht die Muskulatur bewusst zu dehnen, sondern entspannt in der Stellung zu sein. Beobachten Sie sich in Gedanken. Wie fühlt sich die Stellung an? Was verändert sich? Wie ist der Kontakt zum Boden? Wie ist die Stellung der Wirbelsäule? Welche Muskeln spanne ich gerade an und welche kann ich loslassen? Wie ist die Atmung, ist sie vollständig? Atme ich ganz ein und ganz aus? Wie nehme ich die Bewegungslosigkeit wahr? Bin ich schon für einige Sekunden völlig bewegungslos?

Je nach Häufigkeit Ihrer Praxis halten Sie sich mehrere Wochen bei der ersten Stufe auf. Gehen Sie erst zur zweiten Stufe über, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie sich in den 3x3 Energiestellungen® gut fühlen und Sie sicher in der Ausführung sind.

## 2. Stufe DEHNEN DER MUSKULATUR

Hier kommt das bewusste Dehnung der Muskulatur in der jeweiligen Stellung hinzu. Achten Sie besonders auf das sanfte Üben, nichts erzwingen. Bleiben Sie in der Ausführung immer schmerzfrei, von einer leichten Dehnungsfühlbarkeit abgesehen. Bleiben Sie mit sich sehr geduldig. Wenn Sie Körperregionen wahrnehmen sollten, welche außer Balance sind, so bleiben hier Sie besonders achtsam. Gehen Sie nur so weit, wie es Ihnen angenehm möglich ist. Verweilen Sie etwas länger in der jeweiligen Stellung. Bei regelmäßiger Übungspraxis wird der Körper geschmeidiger. Wenn Sie achtsam sind, können Sie mit dem Ausatmen nach jedem fünften Atemzug etwas weiter in die Stellung gehen. Sie können Ihre Muskulatur aktiv dehnen. Achten Sie besonders auf das langsame Lösen der Stellung.

Es macht einen Unterschied, ob Sie morgens oder abends praktizieren. Morgens ist der Körper etwas unbeweglicher und Sie brauchen besonders viel Geduld und Achtsamkeit. Abends ist der Körper anpassungsfähiger, so dass Sie generell weiter in die jeweilige Stellung kommen.

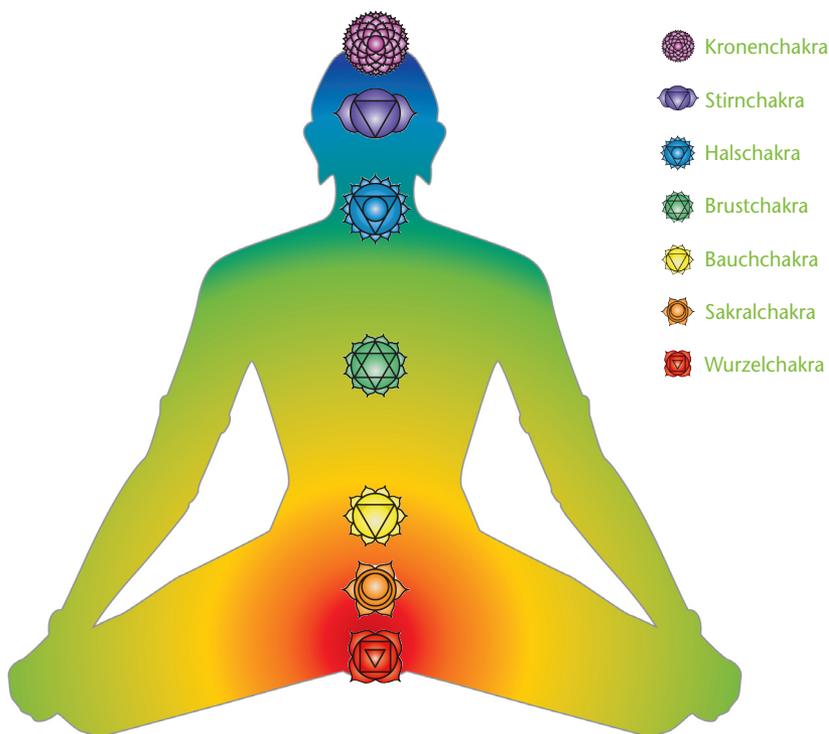
## 3. Stufe MEDITATION IN DER STELLUNG

Wenn Sie schon sicher die 3x3 Energiestellungen® ausführen können, kommen Sie zur dritten Stufe. Immer wenn Sie praktizieren, durchlaufen Sie erst die Stufe eins, dann die Stufe zwei, um dann zur dritten Stufe, der Meditation in der Stellung, zu gelangen. Meditation ist das aufmerksame Beobachten der Pausen zwischen zwei Gedanken. Gehen Sie in eine Stellung. Nachdem Sie in der Stellung über die Stufe eins und zwei angekommen sind, bleiben Sie in der Bewegungslosigkeit und ziehen Sie sich in sich selbst zurück. Visualisieren Sie, dass Ihr Körper ein Hohlgefäß ist, wie eine leere Vase. Gehen Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Mittelpunkt Ihres Brustkorbs. Stellen Sie sich vor, dass sich hier in der Mitte ein Wohnzimmer befindet, in dem ein bequemer Sessel steht. Setzen Sie sich in Gedanken in diesen Sessel in Ihrem Wohnzimmer in der Mitte Ihres Brustkorbs. Lassen Sie sich nieder und beobachten Sie, was vor sich geht. Lassen Sie alles so wie es ist. Greifen Sie nirgendwo ein, beobachten Sie aus Ihrer Sesselposition. Beobachten Sie die Atmung ohne in den Atemrhythmus einzugreifen. Bleiben Sie ein stiller Beobachter Ihres Atems. Wenn Sie merken, dass Sie mit den Gedanken abschweifen, kehren Sie wieder zurück in Ihren Sessel und beobachten Sie. Beobachten Sie, dass beim Einatmen der Bauchnabel nach vorn geht und er beim Ausatmen nach innen zieht. Beobachten Sie aktiv.

## Die 7 Chakren (Energiezentren)

Energiezentren sind Zentren mit subtiler Lebensenergie. Sie sind Bewusstseinszentren und gleichzeitig Ressorts für energetische Kräfte. Jedes Energiezentrum verkörpert ein Stadium des Bewusstseins. Es ist ein Zentrum zartesten Erkennens und vermittelt ein bestimmtes Gefühl von Glückseligkeit oder Freude. Es ist tatsächlich der Lagerplatz für Energiekräfte. Jedem Chakra sind bestimmte Eigenschaften, Mantren (Klanglaute), Symbole, Farben und Elemente zugeordnet. Das Wort „Chakra“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet Rad oder Wirbel. Eine erste Anleitung zur Aktivierung der Chakren taucht bereits in den Upanishaden auf, den heiligen Schriften Indiens, um 500 v.Ch.

Chakren durchstrahlen den Körper, entsprechend ihrer Lage, in verschiedenen Bereichen. Sie beeinflussen Organfunktionen, Kreislauf, Hormontätigkeit aber auch die Emotionen und Gedanken. Dabei transformieren sie kosmische Lebensenergie, von der der Mensch ständig durchdrungen ist. Sie wird in den Chakren aufgenommen, gespeichert und für körperliche, seelische oder geistige Prozesse bereitgehalten und zur Verfügung gestellt.



**Set I, die erste  
Stellung 1A  
Das Dreieck**



**Ausführung**

- Ihre Füße stehen etwa 60 bis 80 cm voneinander entfernt. Beide Füße stehen parallel zueinander.
- Die Augen und der Mund sind geschlossen.
- Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf, strecken Sie sich zur Sonne wie eine Ranke, welche nach oben wächst.
- Bleiben Sie entspannt. Prüfen Sie, ob Ihre Schultern, Hände, Unterkiefer, Bauch, Gesichtsmuskulatur und Stirn entspannt sind.
- Die Knie und Ellenbogen sind durchgestreckt, wenn es angenehm möglich ist.
- Atmen Sie zwei bis drei Mal langsam und tief durch die Nase ein und aus.
- Mit dem nächsten einatmen heben Sie den rechten Arm gestreckt nach oben.
- Ihre linke Hand liegt entspannt am linken Oberschenkel ohne sich abzustützen.

- Mit dem nächsten ausatmen bewegen Sie Ihren Oberkörper langsam nach links.
- Der Kopf ist in der Verlängerung Ihrer Wirbelsäule.
- Gehen Sie so weit, wie es Ihnen angenehm möglich ist.
- Bleiben Sie in der Bewegungslosigkeit und halten Sie die Stellung am Anfang für etwa zehn bis dreißig Sekunden oder länger.
- Praktizieren Sie in der Bewegungslosigkeit die tiefe und komplette Victoryatmung.
- Finden Sie die Mitte zwischen Spannung und Entspannung.
- Mit der nächsten Einatmung verlassen Sie langsam die Stellung.
- Machen Sie eine sanfte Gegenbewegung so wie es Ihr Körper jetzt möchte.
- Führen Sie die Stellung für die andere Seite aus.

### **Beobachtungsvarianten in der Bewegungslosigkeit, Stufe I**

- Fühlen Sie an den Fußsohlen den Kontakt zum Boden, erst am rechten, dann am linken Fuß. Halten Sie Ihre Aufmerksamkeit für einige Sekunden an einer Stelle.
- Beobachten Sie in Gedanken die Stellung Ihrer Wirbelsäule, beobachten Sie die seitliche Schwingung.
- Fühlen Sie Ihre Schultermuskeln, erst rechts und dann links.
- Fühlen Sie Ihre Armmuskeln rechts dann links.
- Fühlen Sie Ihre rechte Hand, dann die linke Hand.
- Sind die Finger aneinander und gerade?
- Welche Muskeln können Sie noch weiter loslassen und entspannen? Den Unterkiefer, die Stirn, die Lippen?
- Wie ist die Atmung? Ist sie vollständig?
- Atmen Sie vollständig ein und komplett aus?
- Atmen Sie langsam?
- Atmen Sie ganz ruhig und fein?
- Wie fühlen sich Ihre Nasenlöcher an, wenn der Atem einströmt und wenn er ausströmt?
- Wie fühlen Sie die Bewegungslosigkeit? Sind Sie schon für einige Sekunden völlig bewegungslos?

### **Besondere Achtsamkeit beim dehnen in der Stufe II**

- Unterer Rücken!
- Hintere Beinmuskulatur

### **Beobachtungsvarianten in der Bewegungslosigkeit, Stufe III**

- Beobachtung der Atmung
- Beobachten des Bauchchakras und einer gelben Sonne im Bauch, welche helles Licht und angenehme Wärme ausstrahlt
- In Gedanken wiederholen des Mantras RAM beim Einatmen RAM, beim Ausatmen RAM
- Beobachtung des BAUCH CHAKRAS mit dem Symbol. Das BAUCH CHAKRA befindet sich etwa zwei Zentimeter über dem Bauchnabel.

Wiederholen Sie in Gedanken Ihren positiven Satz.

### **Besondere Wirkung der Stellung**

- Dehnt und kräftigt die seitliche Taillenmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die seitliche Rückenmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die seitliche Bauchmuskulatur
- Hält die Wirbelsäule seitlich beweglich
- Wirkt kräftigend auf die seitliche Stütz-muskulatur der Wirbelsäule
- Dehnt und kräftigt die Arm- und Schultermuskulatur
- Wirkt befreiend und öffnet fürs Leben

### **Weitere Wirkungen durch Konzentration auf das BAUCH CHAKRA**

- Harmonisierung der Verdauungsvorgänge
- Magenbeschwerden, Druckgefühl oder Sodbrennen deuten ebenso auf Störungen des Chakras hin wie ihre psychologischen Hintergründe – wie „eine Sache nicht verdauen können“, eine Situation, „die einem auf den Magen schlägt“.
- Der häufige Konsum von Reizstoffen wie Kaffee oder Alkohol kann die Funktion dieses Energiezentrums empfindlich stören.
- Wirkt auf die Funktion von Unterleib, Milz, Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse, Bildung von Insulin, Beeinflussung des Kohlehydrat-Stoffwechsels
- Trainiert Durchsetzungsvermögen, Leidenschaft, Begeisterung

### **Positiver Satz**

„Ich vertraue meinen Gefühlen und bejahe die Fülle des Lebens“.

Mantra: RAM, Farbe: GELB; Symbol: ein Kreis, außen herum sind zehn blütenblättrige Verzweigungen, in der Mitte ein gelbes Dreieck, welches mit der Spitze nach unten zeigt.



## Set I, die zweite Stellung 1B Der Fußstand

### Ausführung

- Ausgangsstellung wie bei dem Dreieck.
- Die Augen und der Mund sind geschlossen.
- Richten Sie Ihre Wirbelsäule wieder auf und strecken Sie sich zur Sonne wie eine Ranke, welche nach oben wächst.
- Bleiben Sie entspannt. Kontrollieren Sie, ob Ihre Schultern, Hände, Unterkiefer, Bauch, Gesichtsmuskulatur und Stirn entspannt sind.
- Die Knie und Ellenbogen sind durchgestreckt, wenn es angenehm möglich ist.
- Atmen Sie zwei bis drei Mal langsam und tief durch die Nase ein und aus.
- Drehen Sie nun den linken Fuß etwas nach links.
- Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken.
- Drehen Sie Ihren Oberkörper nach links zum linken Fuß.
- Mit der nächsten Einatmung heben Sie Ihre Arme von den Gesäßmuskeln, die Ellenbogen bleiben dabei gestreckt.
- Mit der nächsten Ausatmung beugen Sie Ihren Oberkörper langsam nach vorn in Richtung linker Fuß.
- Halten Sie Ihre Wirbelsäule gerade, der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.
- Wenn Sie in der Stellung angekommen sind, sind Sie in Bewegungslosigkeit.
- Halten Sie die Stellung am Anfang wieder für zehn bis dreißig Sekunden oder länger.
- Praktizieren Sie die tiefe Victoryatmung.
- Finden Sie die Mitte zwischen Spannung und Entspannung.
- Mit dem einatmen lösen Sie besonders langsam diese Stellung und richten sich wieder auf.

- Machen Sie wieder eine sanfte Gegenbewegung, wie es Ihr Körper jetzt möchte.
- Wiederholen Sie die Stellung für die andere Seite.

### **Beobachtungsvarianten in der Bewegungslosigkeit, Stufe I**

- Fühlen Sie an den Fußsohlen den Kontakt zum Boden, erst am rechten, dann am linken Fuß. Halten Sie Ihre Aufmerksamkeit für einige Sekunden an einer Stelle.
- Beobachten Sie in Gedanken die Stellung Ihrer Wirbelsäule, beobachten Sie, wie diese vorgebeugt ist.
- Beobachten Sie Ihre Bandscheiben.
- Fühlen Sie Ihre Brustmuskulatur.
- Fühlen Sie Ihre Finger, erst die der rechten Hand, dann die der linken Hand.
- Beobachten sie die verstärkte Durchblutung im Kopf, wie die Halsschlagadern anschwellen.
- Welche Muskeln können Sie noch weiter loslassen und entspannen, den Unterkiefer, die Stirn, die Lippen?
- Wie ist die Atmung? Ist sie vollständig?
- Atmen Sie gänzlich ein und komplett aus?
- Atmen Sie langsam?
- Atmen Sie ganz ruhig und fein?
- Wie fühlen sich Ihre Nasenlöcher an, wenn der Atem einströmt und wenn er ausströmt?
- Wie ist die Bewegungslosigkeit? Sind Sie schon für einige Sekunden völlig bewegungslos?

### **Besondere Achtsamkeit beim dehnen in der Stufe II**

- Unterer Rücken!
- Hintere Beinmuskulatur
- Brustmuskulatur
- Schultermuskulatur
- Besonders langsam die Stellung lösen

### **Beobachtungsvarianten in der Bewegungslosigkeit, Stufe III**

- Beobachten der Atmung
- Beobachten eines weißen Punkts zwischen den Augenbrauen (Stirnchakra)

- In Gedanken Wiederholung des Mantras OM, beim einatmen OM, beim ausatmen OM
- Beobachten des STIRN CHAKRAS mit dem Symbol. Das STIRN CHAKRA befindet sich zwischen den Augenbrauen in der Mitte der Stirn.

Wiederholen Sie in Gedanken Ihren positiven Satz.

### **Besondere Wirkung der Stellung**

- Aktivierung der Durchblutung des Kopfes
- Aktivierung des gesamten Herz- Kreislaufsystems
- Aktivierung der Verdauungsorgane
- Dehnt und kräftigt die Unterarme und Finger
- Verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Verbessert die Koordination und das Gleichgewicht
- Stärkt die innere Kraft
- Dehnt und kräftigt die untere Rückenmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die hintere Beinmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Brustmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die vordere und seitliche Schultermuskulatur
- Kräftigt die vordere Beinmuskulatur
- Schult Dankbarkeit und Demut

### **Weitere Wirkungen durch Konzentration auf das STIRN CHAKRA**

- Beeinflusst die Hypophyse, welche für die allgemeine Gesundheit wichtig ist
- Störungen zeigen sich vor allem auf der seelischen und geistigen Ebene. Das zeigt sich in Form von Ängsten, einem Gefühl von Sinn- oder Ziellosigkeit aber auch in Konzentrationsproblemen. Auch Kopfschmerzen oder Migräne können auf eine Störung des Stirnchakra hinweisen.
- Es beeinflusst die Hirnanhangdrüse die das endokrine Drüsensystem steuert. Damit werden das Immun-, Nervensystem und die Psyche beeinflusst.
- Wirkt auf Gesicht, Ohren, Nase und Nebenhöhlen.
- Entwickelt Intuition, alle geistigen Kräfte, Selbstbewusstsein, Vorstellungskraft.

### **Positiver Satz**

„Ich weiß, dass ich die Antworten auf alle Fragen tief in mir trage“.

Mantra: OM, Farbe: DUNKELBLAU, Symbol: ein dunkelblauer Kreis mit zwei blütenblättrigen Verzweigungen.



### Set 1, die dritte Stellung 1C Der Sonnenblick

#### Ausführung

- Ausgangsstellung wie bei den vorangegangenen Stellungen
- Die Augen und der Mund sind geschlossen.
- Richten Sie Ihre Wirbelsäule wieder auf und strecken Sie sich zur Sonne wie eine Ranke, welche nach oben wächst.
- Bleiben Sie entspannt. Kontrollieren Sie, ob Ihre Schultern, Hände, Unterkiefer, Bauch, Gesichtsmuskulatur und Stirn entspannt sind.
- Atmen Sie zwei bis drei Mal langsam und tief durch die Nase ein und aus.
- Drehen Sie nun den linken Fuß 90 Grad nach links.
- Das linke Knie anwinkeln, das rechte Bein bleibt gestreckt.
- Alle Finger sind aneinander und gestreckt.
- Die linke Hand rechts neben dem linken Fuß auf den Boden ablegen, so dass Handgelenk und Ferse in einer Linie sind.
- Sie nehmen einen tiefen Einatemzug.
- Mit dem ausatmen heben Sie den rechten Arm nach oben zur Sonne.
- Drehen Sie Ihren Kopf zur ausgestreckten Hand, der Blick ist zur Sonne gerichtet. Achten Sie auf eine entspannte Nackenmuskulatur.
- Wenn es möglich ist, schließen Sie Ihre Augen.
- Halten Sie Ihre Wirbelsäule gerade, der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.

- Wenn Sie in der Stellung angekommen sind, bleiben Sie bewegungslos.
- Halten Sie die Stellung am Anfang für zehn bis dreißig Sekunden oder länger.
- Praktizieren Sie dabei die tiefe Victoryatmung.
- Finden Sie die Mitte zwischen Spannung und Entspannung.
- Mit dem einatmen lösen Sie langsam diese Stellung.
- Machen Sie eine sanfte Gegenbewegung wie es Ihr Körper jetzt möchte.
- Wiederholen Sie die Stellung für die andere Seite.

### **Beobachtungsvarianten in der Bewegungslosigkeit, Stufe I**

- Fühlen Sie an den Fußsohlen den Kontakt zum Boden, erst den rechten, dann den linken Fuß. Halten Sie Ihre Aufmerksamkeit für einige Sekunden an einer Stelle.
- Beobachten Sie in Gedanken die Stellung Ihrer Wirbelsäule, nehmen Sie wahr, wie diese verändert in der Drehung ist.
- Fühlen Sie Ihre Schultermuskulatur.
- Spüren Sie die Handinnenfläche Ihrer rechten Hand, dann die der linken Hand.
- Beobachten sie die verstärkte Durchblutung im Kopf, wie die Halsschlagadern anschwellen.
- Fühlen Sie Ihre hintere Beinmuskulatur.
- Welche Muskeln können Sie noch weiter loslassen und entspannen, den Unterkiefer, die Stirn, die Lippen?
- Wie ist die Atmung? Ist sie vollständig?
- Atmen Sie gänzlich ein und komplett aus?

### **Besondere Achtsamkeit beim dehnen in der Stufe II**

- Unterer Rücken!
- Hintere Beinmuskulatur
- Brustmuskulatur
- Schultermuskulatur
- Besonders langsam die Stellung lösen

### **Beobachtungsvarianten in der Bewegungslosigkeit Stufe III**

- Beobachtung der Atmung
- Beobachtung des Brustchakras in der Mitte des Brustkorbs
- In Gedanken wiederholen des Mantras YAM, beim einatmen YAM, beim ausatmen YAM

beobachten des BRUST CHAKRAS mit dem Symbol. Das BRUST CHAKRA befindet sich vorn in der Mitte des Brustkorbs. Wiederholen Sie in Gedanken Ihren positiven Satz.

### **Besondere Wirkung der Stellung**

- Verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Dehnt und kräftigt die hintere Beinmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Brustmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die obere Rückenmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die hintere Schultermuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Handgelenke
- Dehnt und kräftigt die Hals- und Nackenmuskulatur
- Aktiviert die Durchblutung des Kopfes
- Aktiviert das Herz- Kreislauf-System
- Stärkt die inneren Organe
- Fördert die Verdauung
- Verbessert das Gleichgewicht

### **Weitere Wirkungen durch Konzentration auf das BRUST CHAKRA**

- Es sitzt etwa in der Mitte des Brustkorbs, im Herzbereich, daher wird es auch HERZ CHAKRA genannt.
- Dieses Chakra reguliert die Herz- und Lungenfunktion, sowie die Atmung.
- Ein stabiler Kreislauf, ein starkes Herz, ein gesunder Herzrhythmus und eine tiefe und freie Atmung stehen für ein freies und offenes BRUST CHAKRA.
- Da dieses CHAKRA über die Thymusdrüse auch die Abwehrkräfte beeinflusst, kann sich eine Schwächung der Energie in Allergien, Asthma, Infektionsanfälligkeit und Krebserkrankungen bemerkbar machen.
- Vermittelt Bodenständigkeit
- Verstärkt und fördert Liebe und Liebesfähigkeit, Hingabe und Mitgefühl.

### **Positiver Satz**

„Ich liebe mich selbst so wie ich bin“.

Mantra: YAM, Farbe: GRÜN, Symbol: Ein grüner Kreis mit zwölf blütenblättrigen Verzweigungen und in der Mitte ein sechszackiger Stern.



## Set II, die erste Stellung 2A Die Vorwärtsbeuge

### Ausführung

- Setzen Sie sich aufrecht auf eine Matte.
- Die Füße sind aneinander und die Knie sind durchgestreckt.
- Die Zehen sind zum Körper gezogen.
- Die Augen und der Mund sind geschlossen.
- Richten Sie Ihre Wirbelsäule wieder auf und strecken Sie sich zur Sonne wie eine Ranke, welche nach oben wächst.
- Bleiben Sie entspannt. Kontrollieren Sie, ob Ihre Schultern, Hände, Unterkiefer, Bauch, Gesichtsmuskulatur und Stirn entspannt sind.
- Atmen Sie zwei bis drei Mal langsam und tief durch die Nase ein und aus.
- Mit dem nächsten einatmen heben Sie beide Arme gestreckt nach oben.
- Die Handinnenflächen schauen sich an.
- Die Finger geschlossen, die Daumen liegen an den Zeigefingern an.
- Mit dem nächsten ausatmen beugen Sie Ihren Oberkörper langsam nach vorn, der Rücken bleibt dabei gerade.
- Der Brustkorb geht in die Richtung der Füße (nicht Richtung Knie), der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.
- Die Hände neben Ihren Beinen ablegen, Handinnenflächen auf den Boden, die Ellenbogen sind dabei leicht angewinkelt.
- Wenn Sie in der Stellung angekommen sind, bleiben Sie in der Bewegungslosigkeit.
- Halten Sie die Stellung am Anfang für zehn bis dreißig Sekunden oder länger.
- Achten Sie darauf, dass der untere Rücken schmerzfrei ist.
- Praktizieren Sie die tiefe Victoryatmung.
- Finden Sie die Mitte zwischen Spannung und Entspannung.
- Mit dem einatmen lösen Sie langsam die Stellung.
- Machen Sie eine sanfte Gegenbewegung, wie es Ihr Körper jetzt möchte.

### **Beobachtungsvarianten in der Bewegungslosigkeit, Stufe I**

- Fühlen Sie mit Ihrem Gesäß den Kontakt zum Boden, mit den Fersen und den Waden. Halten Sie Ihre Aufmerksamkeit für einige Sekunden an einer Stelle.
- Beobachten Sie in Gedanken die Stellung Ihrer Wirbelsäule. Beobachten Sie, wie diese nach vorn gebeugt ist.
- Beobachten Sie Ihre Bandscheiben.
- Fühlen Sie Ihre Finger, erst die der rechten, dann die der linken Hand.
- Welche Muskeln können Sie noch loslassen und entspannen, den Unterkiefer, die Stirn, die Lippen?
- Wie ist die Atmung? Ist sie vollständig?
- Atmen Sie gänzlich ein und komplett aus?
- Atmen Sie langsam?
- Atmen Sie ruhig und fein?
- Wie fühlen Sie die Bewegungslosigkeit? Sind Sie schon für einige Sekunden völlig bewegungslos?

### **Besondere Achtsamkeit beim dehnen in der Stufe II**

- Unterer Rücken!
- Hintere Beinmuskulatur
- Unterer Bauch

### **Beobachtungsvarianten in der Bewegungslosigkeit, Stufe III**

- Beobachtung der Atmung
- In Gedanken das Mantra VAM wiederholen, beim einatmen VAM, beim ausatmen VAM
- Beobachten des SAKRAL CHAKRAS mit dem Symbol. Das SAKRAL CHAKRA befindet sich am unteren Bauch, etwa oberhalb des Schambeins.

Wiederholen Sie in Gedanken Ihren positiven Satz.

### **Besondere Wirkung der Stellung**

- Dehnt und kräftigt die hintere Beinmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Rückenmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Wadenmuskulatur
- Aktiviert die Organe des Verdauungstrakts
- Steigert die Konzentrationsfähigkeit
- Stärkt das Durchhaltevermögen fürs Leben

## Weitere Wirkungen durch Konzentration auf das SAKRAL CHAKRA

- Regulierung der Funktion von Hoden, Prostata und Eierstöcken
- Positive Beeinflussung der Körperflüssigkeiten wie Blut, Samen und Urin.
- Besserer Schutz vor Erkrankungen der Fortpflanzungsorgane
- Besserer Schutz vor Impotenz, Nieren- und Blasenleiden, Hüft- und Rückenbeschwerden
- Positive Beeinflussung von Keimdrüsen (Hoden, Eierstöcke), wirkt entsprechend auf Stimmung und Gefühle.
- Hilft Loslassen lernen, Mitgefühl und Vertrauen zu stärken

## Positiver Satz

„Ich weiß, dass ich die Antworten auf alle Fragen tief in mir trage“.

Mantra: VAM, Farbe: ORANGE, Symbol: ein orangefarbiger Kreis, außen mit sechs blütenblättrigen Verzweigungen und in der Mitte eine Mondsichel am unteren Rand des Kreises.



## Set II, die zweite Stellung 2B Die Brücke

### Ausführung

- Sie legen sich flach auf den Rücken, die Beine sind ausgestreckt.
- Ihre Arme liegen seitlich entspannt am Körper.
- Die Augen und der Mund sind geschlossen.
- Bleiben Sie entspannt. Kontrollieren Sie, ob Ihre Schultern, Hände, Unterkiefer, Bauch, Gesichtsmuskulatur und die Stirn entspannt sind.

- Atmen Sie zwei bis drei Mal langsam und tief durch die Nase ein und aus.
- Ziehen Sie die Knie zum Brustkorb, fassen Sie Ihre Fußgelenke, halten Sie diese fest und stellen Sie Ihre Füße wieder auf, so dass beide Fußsohlen auf dem Boden stehen.
- Wenn Sie nicht an Ihre Fußgelenke kommen, legen Sie Ihre Arme entspannt neben Ihren Körper.
- Nehmen Sie einen tiefen Einatemzug.
- Mit dem Ausatmen heben Sie das Becken nach oben.
- Den Kopf jetzt nicht mehr bewegen.
- Die Fersen bleiben auf dem Boden.
- Die Fußspitzen zeigen geradeaus.
- Rekeln Sie sich in die Stellung.
- Wenn Sie in der Stellung angekommen sind, bleiben Sie bewegungslos und gehen mit Ihrer Aufmerksamkeit nach innen.
- Halten Sie die Stellung am Anfang für etwa zehn bis dreißig Sekunden oder länger.
- Praktizieren Sie die tiefe Victoryatmung.
- Finden Sie die Mitte zwischen Spannung und Entspannung.
- Mit dem Einatmen lösen Sie langsam die Stellung und senken das Becken.
- Machen Sie eine sanfte Gegenbewegung, wie es Ihr Körper jetzt möchte.

### **Beobachtungsvarianten in der Bewegungslosigkeit, Stufe I**

- Fühlen Sie Ihre Fußsohlen auf dem Boden, erst die rechte, dann die linke. Halten Sie Ihre Aufmerksamkeit für einige Sekunden an einer Stelle.
- Beobachten Sie in Gedanken die Stellung Ihrer Wirbelsäule, spüren Sie, wie diese gebogen ist.
- Beobachten Sie Ihre Bandscheiben.
- Fühlen Sie Ihre Finger, erst die der rechten, dann die der linken Hand.
- Welche Muskeln können Sie noch loslassen und entspannen, den Unterkiefer, die Stirn, die Lippen?
- Wie ist die Atmung? Ist sie vollständig?
- Atmen Sie gänzlich ein und komplett aus?
- Atmen Sie langsam?
- Atmen Sie ruhig und fein?
- Wie fühlen Sie die Bewegungslosigkeit? Sind Sie schon für einige Sekunden völlig bewegungslos?

## **Besondere Achtsamkeit beim dehnen in der Stufe II**

- Halsmuskulatur
- Nackenmuskulatur

## **Beobachtungsvarianten in der Bewegungslosigkeit, Stufe III**

- Beobachtung der Atmung
- In Gedanken das Mantra HAM wiederholen, beim einatmen HAM, beim ausatmen HAM
- Beobachten des HALS CHAKRAS mit dem Symbol. Das HALS CHAKRA befindet sich am Hals, etwa dort, wo der Kehlkopf ist.

Wiederholen Sie in Gedanken Ihren positiven Satz.

## **Besondere Wirkung der Stellung**

- Dehnt und kräftigt die Gesäßmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Nackenmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Oberschenkelmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Hüftbeugermuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Schultermuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Bauchmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Brustmuskulatur
- Hält die Wirbelsäule beweglich und kräftig
- Kräftigt die inneren Bauchorgane
- Regt die Schilddrüse an
- Harmonisiert den Stoffwechsel
- Verbessert die Durchblutung des Kopfbereichs
- Verbesserung der Aussprache und des Selbstbewusstseins

## **Weitere Wirkungen durch Konzentration auf das HALS CHAKRA**

- Es sorgt für eine harmonische und volle Stimme.
- Ebenso für eine freie Atmung
- Sorgt für entspannte Muskulatur im Hals-Nackenbereich
- Störungen dieses Chakras sind oft hörbar. Heiserkeit oder stockende Stimme, eine „raue“ Kehle, Mandelentzündung, Schluckbeschwerden und das Gefühl „Ich hab einen Kloß im Hals“.
- Wirkt auf Schilddrüse und Nebenschilddrüse
- Beeinflusst den Stoffwechsel, den Energiehaushalt und das Nervensystem.
- Stärkt das Ausdrucksvermögen, das Wortbewusstsein, die Konzentrationsfähigkeit und die Individualität.

### Positiver Satz

„Ich spreche die Wahrheit und lasse meine Worte aus dem Herzen kommen“.

Mantra: HAM, Farbe: HELLBLAU, Symbol: ein hellblauer Kreis, außen mit sechzehn blütenblättrigen Verzweigungen, in der Mitte ein Dreieck, mit der Spitze nach unten.



### Set II, die dritte Stellung 2C Der Drehsitz

#### Ausführung

- Setzen Sie sich aufrecht, die Wirbelsäule ist zur Sonne gestreckt.
- Ihre Arme sind seitlich entspannt am Körper.
- Die Augen und der Mund sind geschlossen.
- Bleiben Sie entspannt. Kontrollieren Sie, ob Ihre Schultern, Hände, Unterkiefer, Bauch, Gesichtsmuskulatur und die Stirn entspannt sind.
- Atmen Sie zwei bis drei Mal langsam und tief durch die Nase ein und aus.
- Beide Beine sind ausgestreckt, aneinander und die Knie sind nach unten durchgestreckt.

- Stellen Sie den rechten Fuß über den linken Oberschenkel.
- Die Fußsohle des rechten Fußes ist auf dem Boden, die Zehenspitzen zeigen nach vorn.
- Halten Sie mit der linken Hand das rechte Knie fest oder legen Sie den Arm über das Knie.
- Die Finger an beiden Händen sind gerade und aneinander.
- Stellen Sie die rechte Hand hinter dem Körper auf, die Finger zeigen vom Körper weg.
- Richten Sie Ihre Wirbelsäule nochmals auf.
- Nehmen Sie einen tiefen Einatemzug.
- Mit dem Ausatmen drehen Sie den Oberkörper mit dem Kopf nach rechts und ziehen das Knie zum Körper.
- Halten Sie die Stellung für etwa zehn bis dreißig Sekunden oder länger.
- Praktizieren Sie die tiefe Victoryatmung.
- Finden Sie die Mitte zwischen Spannung und Entspannung.
- Mit dem Einatmen lösen Sie langsam die Stellung und machen eine sanfte Gegenbewegung.
- Nun wiederholen Sie die Stellung für die andere Seite.

#### **Beobachtungsvarianten in der Bewegungslosigkeit, Stufe I**

- Fühlen Sie Ihre Gesäßmuskulatur auf dem Boden.
- Fühlen Sie Ihre Wadenmuskulatur auf dem Boden.
- Fühlen Sie Ihre Fersen auf dem Boden.
- Fühlen Sie Ihre rechte Hand auf dem Boden.
- Halten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder für einige Sekunden an einer Stelle.
- Beobachten Sie in Gedanken die Stellung Ihrer Wirbelsäule, fühlen Sie, wie gerade aufgerichtet sie ist.
- Beobachten Sie Ihre Bandscheiben.
- Beobachten Sie in Gedanken, wie stolz und aufrecht Sie hier sitzen.
- Fühlen Sie Ihre Finger, erst die der rechten, dann die der linken Hand.
- Welche Muskeln können Sie noch entspannen, den Unterkiefer, die Stirn, die Lippen?
- Wie ist die Atmung, ist sie vollständig?
- Atmen Sie gänzlich ein und komplett aus?
- Atmen Sie langsam?
- Atmen Sie ruhig und fein?
- Wie spüren Sie die Bewegungslosigkeit. Sind Sie schon für einige Sekunden völlig bewegungslos?

## **Besondere Achtsamkeit beim dehnen in der Stufe II**

- Halsmuskulatur!!
- Nackenmuskulatur
- Handgelenke
- Untere Rückenmuskulatur

## **Beobachtungsvarianten in der Bewegungslosigkeit, Stufe III**

- Beobachtung der Atmung
- In Gedanken das Mantra OM wiederholen, beim einatmen OM, beim ausatmen OM
- Beobachtung des KRONEN CHAKRAS mit dem Symbol, das KRONEN CHAKRA befindet sich auf dem Schädeldach am Scheitelpunkt des Kopfes im Bereich der Fontanelle.

Wiederholen Sie in Gedanken Ihren positiven Satz.

## **Besondere Wirkung der Stellung**

- Dehnt und kräftigt stützende Muskulatur der Wirbelsäule
- Dehnt und kräftigt die Oberschenkelmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Rückenmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Brustmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Schultermuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Unterarmmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Handgelenke
- Hält die Wirbelsäule beweglich und kräftig
- Kräftigt die inneren Bauchorgane
- Kräftigt die Lungen
- Aktivierung der Verdauungsorgane
- Gibt Selbstsicherheit und Selbstvertrauen

## **Weitere Wirkungen durch Konzentration auf das KRONEN CHAKRA**

- Dieses „höchste“ Chakra wirkt auf den gesamten Organismus.
- Ist der Energiestrom in diesem Bereich zu schwach, kann es zu chronischen Erkrankungen, wie Nervenleiden und anderen lebensbedrohenden Krankheiten kommen.
- Die häufigsten Erkrankungen bei einer Schwächung des Kronenchakra sind Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Irritationen, Vergesslichkeit, Schlafstörungen, depressive Stimmungen.

- Zirbeldrüse, sie steuert die Lichtaufnahme und reguliert den Wach-Schlaf-Rhythmus. Störungen können zu Schlaflosigkeit und Depressionen führen.
- Geistige Kraft, Glaube, Verbundenheit Gott und mit dem Universum, tiefer Friede, unumstößliche Gelassenheit und Zufriedenheit

### Positiver Satz

„Ich verbinde mich mit dem Licht und dem Frieden Gottes“.

Mantra: OM, Farbe: LILA, Symbol: ein lilafarbener Kreis, außen mit eintausend blütenblättrigen Verzweigungen, in der Mitte das OM Zeichen (eine geschriebene 3 mit einer kleinen Fahne am oberen Teil).



### Set III, die erste Stellung 3A Der Bogen

#### Ausführung

- Legen Sie sich auf den Bauch, die Beine sind gestreckt.
- Legen Sie die Hände zu einem Ruhekissen auf dem der Kopf ruht
- Die beiden großen Zehen berühren sich, so dass die Fersen locker nach außen fallen.
- Die Schultern sind entspannt.
- Der Rücken ist entspannt.
- Richten Sie sich auf, winkeln Sie Ihre Unterschenkel an und fassen Sie mit den Händen die Fußgelenke.

Wenn das nicht geht, legen Sie die Hände unter Ihren Schultern auf dem Boden ab.

- Nehmen Sie einen tiefen Einatemzug.
- Mit dem Ausatmen strecken Sie die Beine nach hinten, so dass der Oberkörper angehoben wird.
- Der Kopf liegt entspannt im Nacken.
- Halten Sie die Stellung bewegungslos für zehn bis dreißig Sekunden oder länger.
- Möglicherweise kann der Körper bei der Atmung leicht schaukeln.
- Praktizieren Sie die tiefe Victoryatmung.
- Finden Sie die Mitte zwischen Spannung und Entspannung.
- Mit dem nächsten Einatmen lösen Sie langsam die Stellung.
- Machen Sie eine sanfte Gegenbewegung, so wie Ihr Körper es jetzt mag.

### **Beobachtungsvarianten in der Bewegungslosigkeit, Stufe I**

- Fühlen Sie Ihren Bauch am Boden.
- Fühlen Sie Ihre vorderen Oberschenkel.
- Halten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder für einige Sekunden an einer Stelle.
- Beobachten Sie in Gedanken die Stellung Ihrer Wirbelsäule. Beobachten Sie, wie sie nach hinten gebogen ist.
- Beobachten Sie Ihre Bandscheiben.
- Fühlen Sie Ihre Finger, erst die der rechten, dann die der linken Hand.
- Welche Muskeln können Sie weiter loslassen und entspannen, den Unterkiefer, die Stirn, die Lippen?
- Wie ist die Atmung, ist sie vollständig?
- Atmen Sie gänzlich ein und komplett aus?
- Atmen Sie langsam?
- Atmen Sie ruhig und fein?
- Wie erleben die Bewegungslosigkeit? Sind Sie schon für einige Sekunden völlig bewegungslos?

### **Besondere Achtsamkeit beim dehnen in der Stufe II**

- Nackenmuskulatur

### **Gegenindikation**

Nicht ausführen bei Schwangerschaft oder Unterleibsbeschwerden

### **Beobachtungsvarianten in der Bewegungslosigkeit, Stufe III**

- Beobachtung der Atmung

- In Gedanken das Mantra RAM wiederholen, beim einatmen RAM, beim ausatmen RAM
  - Beobachtung des BAUCH CHAKRAS mit dem Symbol, das BAUCH CHAKRA befindet sich etwa zwei Zentimeter oberhalb des Bauchnabels
- Wiederholen Sie in Gedanken Ihren positiven Satz.

### **Besondere Wirkung der Stellung**

- Dehnt und kräftigt die Oberschenkelmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Bauchmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Brustmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Schultermuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Unterarmmuskulatur
- Hält die Wirbelsäule beweglich und kräftig
- Dehnt und kräftigt die Hüftbeugermuskeln
- Dehnt und kräftigt die Halsmuskulatur
- Kräftigt die inneren Bauchorgane
- Kräftigt die Lungen
- Stärkt das Durchhaltevermögen und das Selbstbewusstsein
- Gibt innere Kraft
- Aktivierung des gesamten Verdauungsapparates, besonders der Därme

### **Weitere Wirkungen durch die Konzentration auf das BAUCH CHAKRA**

- Harmonisierung der Verdauungsvorgänge
- Magenbeschwerden, Druckgefühl oder Sodbrennen deuten ebenso auf Störungen des Chakra hin wie ihre psychologischen Hintergründe. Wie „eine Sache nicht verdauen können“, eine Situation, „die einem auf den Magen schlägt“.
- Der ausgiebige Konsum von Reizstoffen wie Kaffee oder Alkohol kann die Funktion dieses Energiezentrums empfindlich stören.
- Wirkt auf die Funktion von Unterleib, Milz, Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse, Bildung von Insulin, Beeinflussung des Kohlehydratstoffwechsels
- Schult Durchsetzungsvermögen, Leidenschaft, Begeisterung

### **Positiver Satz**

„Ich vertraue meinen Gefühlen und bejahe die Fülle des Lebens“.

Mantra: RAM, Farbe: GELB, Symbol: ein gelber Kreis, außen herum sind zehn blütenblättrige Verzweigungen, in der Mitte ein Dreieck, welches mit der Spitze nach unten zeigt.



### Set III, die zweite Stellung 3B Der Halbmond

Der Halbmond und die darauf folgende Kopf-Knie-Stellung nehmen eine Sonderstellung ein, denn sie werden als Paar ausgeführt. Erst beide Stellungen hintereinander auf einer Seite, dann die andere Seite ausführen.

#### Ausführung

- Sie knien.
- Stellen Sie nun den rechten Fuß auf, so dass der rechte Unterschenkel und der linke Oberschenkel senkrecht stehen.
- Der linke Fuß ist gestreckt.
- Die Schultern sind entspannt.
- Der Rücken ist gerade aufgerichtet.
- Falten Sie die Finger ineinander, beide Zeigefinger sind gestreckt.
- Nehmen Sie einen tiefen Einatemzug.
- Heben Sie beide Arme über den Kopf, der Kopf liegt entspannt im Nacken.
- Mit dem ausatmen schieben Sie das Becken nach vorn.
- Gehen Sie nur so weit, dass der rechte Fuß ganz auf dem Boden bleibt.
- Halten Sie Ihre Ellenbogen möglichst gestreckt.

- Schieben Sie in Gedanken Ihr linkes Bein nach hinten.
  - Halten Sie die Stellung bewegungslos für zehn bis dreißig Sekunden oder länger.
  - Praktizieren Sie die tiefe Victoryatmung.
  - Halten Sie Ihre Augen geschlossen. Wenn der Gleichgewichtssinn das nicht zulässt, schließen Sie die Augen nur für einige Sekunden und dann öffnen Sie sie wieder. Praktizieren Sie das immer im Wechsel. Bald werden Sie die Augen geschlossen halten können.
  - Finden Sie die Mitte zwischen Spannung und Entspannung.
  - Mit dem nächsten einatmen lösen Sie langsam die Stellung.
  - Machen Sie eine sanfte Gegenbewegung, so wie Ihr Körper es jetzt mag.
- Gehen Sie in die Kopf-Knie-Stellung

### **Beobachtungsvarianten in der Bewegungslosigkeit Stufe I**

- Fühlen Sie Ihr rechtes Knie auf dem Boden.
- Fühlen Sie Ihre rechte Fußsohle auf dem Boden.
- Halten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder für einige Sekunden an einer Stelle.
- Beobachten Sie in Gedanken die Stellung Ihrer Wirbelsäule. Beobachten Sie, wie sie nach hinten gebogen ist.
- Beobachten Sie Ihre Bandscheiben.
- Fühlen Sie Ihre Finger, erst die der rechten, dann die der linken Hand.
- Welche Muskeln können Sie noch loslassen und entspannen, den Unterkiefer, die Stirn, die Lippen?
- Wie ist die Atmung? Ist sie vollständig?
- Atmen Sie komplett ein und komplett aus?
- Atmen Sie langsam?
- Atmen Sie ganz ruhig und fein?
- Wie spüren Sie die Bewegungslosigkeit? Sind Sie schon für einige Sekunden völlig bewegungslos?

### **Besondere Achtsamkeit beim dehnen in der Stufe II**

- Halsmuskulatur
- Knie
- Unterer Rücken
- Hüftbeuger

### **Beobachtungsvarianten in der Bewegungslosigkeit, Stufe III**

- Beobachtung der Atmung

- In Gedanken das Mantra YAM wiederholen, beim einatmen YAM, beim ausatmen YAM
  - Beobachten des BRUST CHAKRAS mit dem Symbol, das BRUST CHAKRA befindet sich in der Mitte des Brustkorbs
- Wiederholen Sie in Gedanken Ihren positiven Satz.

### **Besondere Wirkung der Stellung**

- Dehnt und kräftigt die Oberschenkelmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Bauchmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Rückenmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Brustmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Wadenmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Schultermuskulatur
- Hält die Wirbelsäule beweglich und kräftig
- Dehnt und kräftigt die Hüftbeugermuskeln
- Dehnt und kräftigt die Halsmuskulatur
- Verbessert den Gleichgewichtssinn
- Gibt Energie fürs Leben
- Lässt im gesamten Leben wieder tief durchatmen
- Löst emotionale Verspannungen im Brustbereich
- Entwickelt Liebesfähigkeit und Herzenswärme

### **Weitere Wirkungen durch Konzentration auf das BRUST CHAKRA**

- Es sitzt etwa in der Mitte des Brustkorbs, im Herzbereich, daher auch Herzchakra genannt.
- Dieses Chakra reguliert die Herz- und Lungenfunktion sowie die Atmung.
- Ein stabiler Kreislauf, ein starkes Herz, ein gesunder Herzrhythmus und eine tiefe und freie Atmung stehen für ein freies Brustchakra.
- Da dieses Chakra über die Thymusdrüse auch die Abwehrkräfte beeinflusst, kann sich eine Schwächung der Energie, in Allergien, Asthma, Infektionsanfälligkeit und Krebserkrankungen bemerkbar machen.
- Vermittelt Bodenständigkeit.
- Verstärkt und fördert Liebe und Liebesfähigkeit, Hingabe und Mitgefühl.

### **Positiver Satz**

„Ich liebe mich selbst so wie ich bin“.

Mantra: YAM, Farbe: GRÜN, Symbol: Ein grüner Kreis mit zwölf blütenblättrigen Verzweigungen und in der Mitte ein sechszackiger Stern.



### Set III, die dritte Stellung 3C Die Kopf – Knie – Stellung

Direkt, nachdem Sie den Halbmond ausgeführt haben, gehen Sie in die Kopf-Knie-Stellung

- Setzen Sie sich langsam auf die linke Ferse, so dass die Ferse in der Mitte des Gesäßes ist.
- Achten Sie darauf, dass Sie diese Position schmerzfrei ausführen können. Ist das nicht möglich, bleiben Sie auf beiden Knien wie in der Ausgangsstellung zum Halbmond.

**Ausführungsvariante, wenn Sie nicht schmerzfrei auf der linken Ferse sitzen können:**

- Richten Sie sich auf und halten Sie Ihre Wirbelsäule gerade.
- Bewegen Sie den rechten Fuß etwas nach vorn, die Ferse steht jetzt an der Stelle, an der vorher Ihre Zehen waren.
- Halten Sie das rechte Bein möglichst gestreckt.
- Die Zehen vom rechten Fuß sind zum Körper gezogen
- Das linke Fußgelenk ist gestreckt.
- Atmen Sie tief ein und heben Sie Ihre Arme gestreckt nach oben.
- Mit dem Ausatmen beugen Sie sich mit gerader Wirbelsäule nach vorn, der Brustkorb geht in die Richtung des rechten Fußes (nicht zum Knie).
- Mit den Händen stützen Sie sich seitlich am Boden ab.
- Bleiben Sie nun bewegungslos. Bewegen Sie jetzt nichts mehr.
- Die Schultern sind entspannt.
- Der Rücken bleibt gerade.
- Halten Sie die Stellung bewegungslos für zehn bis dreißig Sekunden oder länger.
- Praktizieren Sie die tiefe Victoryatmung.
- Finden Sie die Mitte zwischen Spannung und Entspannung.
- Mit dem nächsten Einatmen lösen Sie langsam die Stellung.
- Machen Sie eine sanfte Gegenbewegung, so wie Ihr Körper es jetzt mag.

### **Ausführungsvariante, wenn Sie entspannt auf der linken Ferse sitzen können:**

- Richten Sie sich auf und strecken Sie Ihre Wirbelsäule.
- Setzen Sie sich langsam auf Ihre linke Ferse.
- Richten Sie Ihre Wirbelsäule erneut auf.
- Atmen Sie tief ein und heben Sie Ihre Arme gestreckt nach oben.
- Mit dem Ausatmen beugen Sie sich mit gerader Wirbelsäule nach vorn, der Brustkorb geht tendenziell in die Richtung des rechten Fußes (nicht zum Knie).
- Legen Sie Ihre Hände entspannt mit leicht angewinkelten Ellenbogen, aber fast gestreckt, rechts und links neben Ihren Beinen ab.
- Halten Sie die Finger gerade und aneinander.
- Das rechte Bein ist gestreckt.
- Die Zehen zum Körper ziehen.
- Bleiben Sie nun in der Bewegungslosigkeit. Bewegen Sie sich jetzt nichts mehr.
- Halten Sie diese Stellung für zehn bis dreißig Sekunden, wenn das schmerzfrei möglich ist, sonst eher langsam lösen.
- Praktizieren Sie die tiefe Victoryatmung.
- Die Schultern sind entspannt.
- Der Rücken bleibt gerade.
- Finden Sie die Mitte zwischen Spannung und Entspannung.
- Mit dem nächsten Einatmen lösen Sie langsam die Stellung.
- Machen Sie eine sanfte Gegenbewegung, so wie Ihr Körper es jetzt mag.
- Beide Stellungen mit dem anderen Bein wiederholen.

### **Beobachtungsvarianten in der Bewegungslosigkeit Stufe I**

- Fühlen Sie Ihr linkes Bein auf dem Boden.
- Fühlen Sie Ihre linke Ferse.
- Fühlen Sie Ihre Gesäßmuskulatur an der Ferse.
- Halten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder für einige Sekunden an einer Stelle.
- Beobachten Sie in Gedanken die Stellung Ihrer Wirbelsäule. Beobachten Sie, wie sie nach vorn gebogen ist.
- Beobachten Sie Ihre Bandscheiben.
- Fühlen Sie Ihre Handinnenflächen, wie sie Kontakt zum Boden haben, erst die rechte, dann die linke Hand.
- Welche Muskeln können Sie loslassen und entspannen, den Unterkiefer, die Stirn, die Lippen?

- Wie ist die Atmung? Ist sie vollständig?
- Atmen Sie gänzlich ein und komplett aus?
- Atmen Sie langsam?
- Atmen Sie ruhig und fein?
- Wie fühlen Sie die Bewegungslosigkeit? Sind Sie schon für einige Sekunden völlig bewegungslos?

### **Besondere Achtsamkeit beim dehnen in der Stufe II**

- Oberschenkel!
- Knie!

### **Beobachtungsvarianten in der Bewegungslosigkeit Stufe III**

- Beobachtung der Atmung
- In Gedanken das Mantra LAM wiederholen, beim einatmen LAM, beim ausatmen LAM
- Beobachten des WURZEL CHAKRAS mit dem Symbol, das WURZEL CHAKRA befindet sich am unteren Ende der Wirbelsäule zwischen Anus und Geschlechtsorgan. Etwa dort, wo sich bei der Ausführung der Stellung die linken Ferse befindet.

Wiederholen Sie in Gedanken Ihren positiven Satz.

### **Besondere Wirkung der Stellung**

- Dehnt und kräftigt die Oberschenkelmuskulatur
- Dehnt und kräftigt die Rückenmuskulatur
- Hält die Wirbelsäule beweglich und kräftig
- Dehnt und kräftigt die Fußgelenke
- Verbessert den Gleichgewichtssinn
- Verbesserung des Energieflusses im Körper
- Abbau von Stresssymptomen
- Wirkt entspannend und beruhigend

### **Weitere Wirkungen durch die Konzentration auf das WURZEL CHAKRA**

- Es versorgt Dickdarm, Knochen, Beine und Füße mit Energie.
- Ein gesundes Wurzelchakra zeigt sich in gesunden Knochen und Zähnen und in einer guten Dickdarmfunktion bis zur Ausscheidung.
- Positive Auswirkungen auf die Nebennieren, Kortisonbildung, Adrenalin
- Es beeinflusst positiv die Stressbelastbarkeit sowie die Allergieempfindlichkeit
- Gibt Lebenskraft, Ausdauer, Durchhaltevermögen

## Positiver Satz

„Ich vertraue auf die Kraft der Natur und lasse mich von der Erde tragen“.

Mantra: LAM, Farbe: ROT, Symbol: ein roter Kreis, außen mit vier blütenblättrigen Verzweigungen und in der Mitte ein Viereck.



## Vitalstoffreiche Nahrung

Täglich nehmen wir Bestandteile in unseren Körper auf. Wir atmen, trinken, essen und nutzen die Funktion aller Sinne. Diese Tatsache hat Auswirkungen auf die körperliche und mentale Schaffenskraft, die Gefühle, Gedanken und damit auf unser Leben. Alles wirkt auf alles.

**„Das was Deinen Körper vergiftet, Deine Energie lähmt und Deinen Verstand träge macht, sollte vermieden werden“.**

Yogaweisheit

In der Tat ist es von besonderer Bedeutung, was wir in welcher Menge und Qualität unserem Organismus zuführen.

- Nahrungsaufnahme über den Mund, feste und flüssige Bestandteile
- Nahrungsaufnahme über die Nase, der Atem
- Nahrungsaufnahme über die Augen, was lesen Sie und sehen Sie sich an?
- Nahrungsaufnahme über die Ohren, was hören Sie, welche Worte nehmen Sie von anderen Menschen auf?
- Nahrungsaufnahme über die Haut, welche Pflegeartikel nutzen Sie und welche Kleidung tragen Sie?

Schauen wir das Gleichgewicht des Lebens an, so ist es nicht nur wichtig zu beachten, was wir in welcher Menge und Qualität zuführen, sondern, dass wir den entstehenden Abfall gut entsorgen und damit aus dem Körper entfernen.

- Bei der Nahrungsaufnahme durch den Mund entstehen Abfallstoffe. Bleiben diese im Körper, so werden sie in der Muskulatur, in den Gelenken, Arterien und in den Organen eingelagert. Entscheidend dabei ist der Faktor Zeit. Das Ergebnis der jahrelangen Müllablagerung tritt erst nach zwanzig bis vierzig Jahren zutage. Dieser Prozess ist nur bedingt umkehrbar. Einmal eingelagert, kann nur noch bis ein bestimmter Prozentsatz aus dem Körper entfernt werden. Die Menge hängt von den Konstellationen des Stoffwechsels, der Lebensumstände und der genetischen Voraussetzung ab. Und natürlich von der konsequenten Vorgehensweise.

- Mit der tiefen und vollständigen Victoryatmung entledigen Sie sich weitgehend des Abfallstoffs Kohlendioxid, das bei der Nahrungsverwertung entsteht und über das Blut zu den Lungen geführt wird. Hier wird das es abgeatmet.
- Bei der Nahrungsaufnahme über die Augen gilt es zu unterscheiden, welche Literatur Sie lesen und welche Sendungen Sie sich im Fernsehen anschauen. Wenn Sie ein gefühlvolles Buch lesen, so hat das genauso Konsequenzen auf Ihr gesamtes Leben, wie eine Tageszeitung, in der Sie regelmäßig lesen, wie ärgerlich die Welt ist.
- Bei einer Nahrungsaufnahme über die Ohren ist zu beachten, welchen Menschen Sie zuhören und wann Sie einen Filter davor setzen. Das kann beispielsweise direkt in einem Vortrag oder in ein persönliches Gespräch, im Radio oder beim fernsehen sein. Was übernehmen Sie von diesen Informationen ungeprüft?
- Bei einer Nahrungsaufnahme über die Haut ist zu beachten, dass sie ebenfalls eine Atmungsfunktion hat. Die Kosmetik, mit der Sie die Haut cremen, dringt ein und gelangt in den Körper. Durch übermäßiges Sauberkeitsempfinden und täglich mehrfaches Waschen mit entsprechenden Mitteln, werden auch Schadstoffe zugeführt. Diese müssen zusätzlich entsorgt werden.
- Die Entsorgung gilt für jegliche Art von Tabletten. Auch durch die sogenannten Gesundheitshilfsmittel, welche vorgeben, die Gesundheit zu fördern, entstehen Abfallstoffe. Die notwendige Entsorgung wird dabei oft vergessen.

In unserer Gesellschaft sind viele Menschen der Meinung, dass die Nahrungsmittel, welche wir täglich essen, nur noch wenige Inhaltsstoffe enthalten. Der Ackerboden gäbe nicht mehr das her, was gebraucht wird und deshalb enthielte die Nahrung wesentlich weniger Vitamine und Mineralien. Viele verschiedene Zusatzstoffe und Nahrungsergänzungen werden deshalb dringend empfohlen. Über die Mengen herrscht Uneinigkeit. Manchmal wird sicherheitshalber die doppelte Dosis empfohlen. Die Empfehlung für die lebenswichtige Dosierung ist zusätzlich von Land zu Land unterschiedlich. Fast täglich bekommen wir in den Medien neue Informationen zur ultimativen Ernährung. Die Nahrungsmittelindustrie lässt sich ständig neue Techniken und Produkte einfallen, um uns zu beglücken. Was wir alles essen sollen! Mit den attraktivsten Farben, neuen Geschmacksvarianten und Kombinationen werden wir angelockt, doch noch etwas mehr zu uns zu nehmen. Wer kann da widerstehen?

Mein erlernter Beruf ist Lebensmittelkaufmann. Das Thema Ernährung und Lebensmittel interessierte mich dabei in besonderer Weise. Also war ich sehr aufmerksam und wollte alles über gute Nahrungsmittel und den damit verbundenen Nutzen für meine Vitalität, lernen. Im Laufe der Jahre wurde viel Neues zum Ernährungsthema angeboten. Was mich stutzig machte war, dass die meisten Bücher unterschiedliche Angaben hatten. Waren sich die Wissenschaftler nicht einig? Was sollte ich glauben? Das machte mich nachdenklich. Heute habe ich einen Leitfaden zur Ernährung, der mit großer Wahrscheinlichkeit für jeden Menschen gültig ist. Welche Nahrung ist gut für ein vitales Leben und welche sollte ich meiden? Wie viel brauche ich wovon und zu welcher Zeit?

Die Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Nahrung, die wir täglich zu uns nehmen, wohl Energie im Körper erzeugt. Das ist in wissenschaftlichen Büchern nachzulesen. Energieträger sind Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett. Ein Gramm Eiweiß erzeugt etwa 4,3 Kilokalorien, ein Gramm Kohlenhydrate etwa 4,3 Kilokalorien und ein Gramm Fett erzeugt etwa 9,7 Kilokalorien. Warum „etwa“? Herrscht Uneinigkeit, wie viele Kilokalorien denn wirklich erzeugt werden? Oder ist das individuell unterschiedlich? Liegt es an der Verwertbarkeit? Gemeint ist, wie optimal ein Organismus die Nahrung aufspalten und verstoffwechseln kann. Auch über die täglich benötigte Grundkalorienmenge ist man sich nicht schlüssig. Sind es 1200 Kilokalorien oder vielleicht nur 400 Kilokalorien täglich?

Hinzu kommt noch der Verbrauch, welcher sich nach der körperlichen Anstrengung richtet. Ein körperlich angestrengt arbeitender Bauarbeiter und ein Hochleistungssportler benötigen wesentlich mehr Energie, als ein Angestellter mit durchschnittlicher Schreibtischarbeit. Angeblich hat das auch etwas mit der Körpergröße, dem Körpergewicht und dem Lebensalter zu tun. Doch auch hier lese ich wieder Unterschiedliches. In Fachbüchern von Doktoren und Professoren steht etwas anderes, als in den Büchern einer russischen Forscherin, welche vielfach nachgewiesen hat, dass der Mensch auch bei größten körperlichen Anstrengungen nicht mehr als etwa 800 Kilokalorien und einen Liter Wasser am Tag benötigt. Mehr noch, je weniger die Menschen bei Höchstleistungen aßen, desto besser waren deren Lebensvitalität und das Leistungsergebnis. Getestet wurden ganz alltägliche Menschen in unterschiedlichem Lebensalter, welche hunderte von Kilometern zu Fuß durch eine Wüste gingen. Wohlgermerkt, nur einen Liter Wasser am Tag und 800 Kilokalorien zu essen! Ergebnis: Die Wenigesser und Wenigtrinker waren

wesentlich eher an ihrem Ziel und dabei deutlich frischer, als die Vielesser und Vieltrinker. Das regt mich zum Nachdenken an.

Und wie ist das mit den Vitaminen und Mineralien? Sind unsere Böden wirklich verbraucht und sind zu wenig Vitalstoffe in der Nahrung? Ist Bionahrung besser als Normalkost?

Wir wollen Beweise. Wir leben in einer Gesellschaft, in der alles beglaubigt werden soll. Wissenschaftliche Studien sind erforderlich. „Ist das auch bewiesen“? fragen wir oft. Ich vertraue gern meinem klaren Menschenverstand und meinem Feingefühl.

### **Die tägliche Nahrung soll folgendes erfüllen:**

- Sie soll die Gesundheit fördern, die Lebensenergie und geistige Wachheit steigern.
- Sie soll den anerkannten Prinzipien der Vollwertkost entsprechen.
- Sie soll vorzüglich und natürlich schmecken.
- Sie soll einfach und unkompliziert zubereitet sein.

### **Die Ernährung hat positive Auswirkungen auf den physischen Körper, ebenso auf die Lebensenergie, die Emotionen und die geistigen Fähigkeiten.**

- Zuträglichkeit für den Körper heißt, dass sie nahrhaft und ohne Giftstoffe ist.
- Gut für die Energie heißt, dass die Nahrung neue Kraft und innere Ruhe gibt.
- Für die Gefühle gut heißt, dass wir sie genießen können, sie uns schmeckt und unsere Sinne befriedigt.

Vermieden werden sollen faulige, unreife oder überreife Nahrungsmittel, Konserven, Fabrikprodukte, Zerkochtes, was öfter aufgewärmt wurde, raffinierte Öle, stark Gebratenes, Zucker in jeglicher Form, auch Trauben-, Frucht- und Diätzucker, Süßstoffe, Weißmehlprodukte und alle Fabrikate bei denen nicht das ganze Getreidekorn verarbeitet wurde, gesüßte Getränke wie Cola und Limonaden.

Beim Verzehr von Fleisch, Geflügel und Fisch ist die Herkunft zu beachten. Der Genuss soll eher gering sein.

Auf langsames und bewusstes essen und gutes kauen ist zu achten.

Nicht zu satt essen, frühzeitig aufzuhören bedeutet, den Körper maßvoll zu nähren.

**Iss nichts was du nicht magst,  
aber iss nicht alles was du magst.**

Essen Sie gekochte Speisen in mäßiger Menge. Vermeiden Sie spätabendliches essen. Bedanken Sie sich jedes Mal für Ihre Speisen.

Ernähren Sie sich überwiegend von minderwertiger Nahrung, so sind Ihre Gedanken ungeordnet und Ihr Körper wird anfälliger für Krankheiten. Ernähren Sie sich überwiegend von lebender Nahrung, wie Obst und Gemüse, so ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass viel Vitalität und Leben in Ihnen ist.

Aber was ist lebendige Nahrung? Lebendige Nahrung hat einen eigenen Stoffwechsel. Sie verändert sich. Sie kann eigenständig reifen oder verwelken, denn es ist Leben in ihr. Durch die unterschiedlichsten Verarbeitungsprozesse der Nahrungsmittelindustrie wird die Kost zwar haltbarer gemacht, verliert aber mit jedem Verarbeitungsprozess wertvolles Leben.

**Wenn Sie einen Apfel in den Boden pflanzen,  
regelmäßig mit Wasser gießen, und dazu vielleicht noch beten,  
so wird möglicherweise daraus ein Baum wachsen.**

**Groß, kräftig und voller Vitalität.**

**Wenn Sie eine Tafel Schokolade in den Boden  
pflanzen, fleißig mit Wasser gießen -  
was wird daraus wachsen?**

Vollwertige Nahrung bedeutet, dass sie komplett ist. Denn sie liefert dem Körper alle erforderlichen Vitalstoffe für ein Leben in Gesundheit mit viel Lebensenergie. Es ist darauf zu achten, dass die Nahrungsmittel vollständig gegessen werden, also in der Gesamtheit. Es wäre schade, einzelne Bestandteile wegzwerfen. Ein Beispiel: Den Apfel können Sie mit der Schale und dem Kerngehäuse essen, Kartoffeln mit der Schale, wenn sie sauber und einwandfrei ist, genießen, Getreidekorn mit Schale und Keimling verspeisen und dabei den Vollwert nutzen. Wichtig ist, dass das Getreidekorn voll ausgemahlen wird. Nur dann kann der Körper die Vitalstoffe aufnehmen. Unser Organismus kann das ganze Korn nicht aufspalten. Eine Variante wäre, wenn das Getreide geflockt wird, beispielsweise zu Haferflocken. Diese möglichst nach dem flocken umgehend verzehren, keinen Vorrat anlegen. Gekaufte Haferflocken enthalten wesentlich weniger Vitalstoffe, da diese in der Lagerzeit mit Luft in Verbindung gekommen und oxidiert sind.

Vollwertige Nahrung enthält viele tausend Vital- oder Wirkstoffe, welche eine günstige Wirkung auf unsere Gesundheit haben. Die Wissenschaftler schätzen, dass in einem vollreifen und natürlich gewachsenen Apfel etwa 10.000 dieser kleinen Helfer schlummern. Etwa 300 Vitalstoffe wurden erforscht und mit Namen benannt. Die meisten sind lebenswichtig und müssen mit der Nahrung zugeführt werden, damit wir gesund bleiben.

- Vitamine
- Mineralien
- Spurenelemente
- Enzyme
- Aromastoffe oder Geschmackstoffe
- Ungesättigte Fettsäuren
- Faserstoffe (oder Ballaststoffe)

**Nur, wenn die Nahrung frisch, komplett und möglichst naturbelassen verzehrt wird, erhalten Sie die Vital- oder Wirkstoffe für ein gutes gesundes Leben.**

### **Weißmehl**

Wenn das volle Getreidekorn geerntet wird, dann ist es komplett. Es enthält viele wertvolle Vitalstoffe, wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme, Faserstoffe für die Verdauung und Energie in gut verwertbarer Form. Dann wird das es verarbeitet. Die Randschichten und der Keimling entfernt. Das weiße Mehl steht zur Verfügung. Es fehlen jetzt achtzig Prozent der Vitalstoffe und hundert Prozent der Faserstoffe. Die Faserstoffe würden den Darm bei der Ausscheidung der Stoffwechselabfallprodukte unterstützen. Bei Menschen, die sich überwiegend von faserstoffarmen Nahrungsmitteln ernähren, hat der Organismus Schwierigkeiten, sich der Reste zu entledigen. Sie lagern sich im Körper ein. Folge: Die Vitalität schwindet. Zu Weißmehlprodukten zählt alles, was Sie beim Bäcker kaufen können, auch Knäckebrot, Körnerbrötchen und meistens auch das sogenannte Pumpernickel und Vollkornbrot. Dieses Vollkornbrot enthält zwar ganze Körner, aber oft fehlen die Schale und der Keimling. Das gleiche gilt für Nudeln und weißen Reis.

### **Zucker**

Er wird aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr hergestellt. Er ist ein Isolat, also ein isoliertes Produkt. Die Zuckerrüben werden nach der Ernte unterschiedlichen Verarbeitungsprozessen unterzogen, vom zerkleinern überhochgradiges erhitzen, wässern, wieder mehrmaliges erhitzen, bis das Wasser ver-

dampft ist (raffinieren). Bis letztendlich das „weiße Gold“, Zucker als Produkt bleibt. Zucker enthält keinerlei Leben und keine Vitalstoffe. Mehr noch, Zucker ist ein Vitaminräuber und auch eine Ursache mancher Krankheiten. Die Wirkung des Zuckers greift massiv in den menschlichen Stoffwechsel ein. Insbesondere dann, wenn davon täglich große Mengen verzehrt werden. Dabei ist es unwichtig, um welche Zuckerform es sich handelt, ob Puderzucker, Fruchtzucker oder Diabetikerzucker, Kandiszucker in weiß und braun, Melasse, Glukosesirup und Sirup in jeglicher Form. Jede dieser Zuckerarten schadet in gleichem Maße. Zucker ist vielen Nahrungsmitteln und Getränken beigemischt. Der Durchschnittsmensch in Deutschland verzehrt etwa 100 Gramm Zucker täglich. Und das geschieht viele Jahre, bis im fortgeschrittenen Lebensalter die „Alterserkrankungen“ kommen. Dass diese weniger mit dem Lebensalter zu tun haben, sondern mehr mit „30 Jahre Unbrauchbares genossen“, ist wenigen bewusst. Schon Babys werden mit fabriktechnisch veränderten und mit Zucker angereicherten Nahrungsmitteln gefüttert – „Viel Milch – wenig Kakao...“. Über die Folgen des hohen Zuckerkonsums wird nicht gesprochen. Meine Einladung an Sie: Wenn Sie einkaufen gehen, sehen Sie sich das Etikett genau an. Der Gesetzgeber schreibt vor, dass auf jeder Verpackung die Inhaltsstoffe in absteigender Reihenfolge deklariert werden. Die Zutaten stehen an erster Stelle, welche mengen- oder gewichtsmäßig am meisten enthalten sind. Wenn Sie Zucker an oberer Stelle finden, sollten Sie lieber ein alternatives Produkt wählen. Sie werden möglicherweise erstaunt sein, wo überall Zucker zu entdecken ist. Mehr noch, es kann schwer fallen, sich zuckerfrei oder zuckerarm zu ernähren. Ich wünsche Ihnen einen guten Spürsinn beim sortierten Einkauf!

## Öl

Raffiniertes Öl wird aus Ölfrüchten hergestellt. Früher wurde es durch einfache Kaltpressung gewonnen. Öl ist wertvoll für den Menschen, denn es enthält viele Vitalstoffe. Doch ähnlich wie bei der Zuckergewinnung, änderten sich auch die Gewinnungsvorgänge bei der Ölherstellung. Die Lebensmittelindustrie entschied sich für die Extraktion. Die Ölfrüchte werden nicht mehr kalt gepresst, sondern mit Säure versetzt, mehrfach über 100 Grad erhitzt und weiteren Verarbeitungsprozessen ausgesetzt, bis zuletzt eine weiße, klare und geschmackfreie Flüssigkeit bleibt. Dann werden Farb- und Geschmacksstoffe hinzugefügt, so dass es wieder wie Öl aussieht und auch so riecht. Das Etikett auf der Flasche: „100 Prozent reines Pflanzenöl“. Ein Isolat ohne Leben!

Wenn dieses Produkt (von Nahrungsmittel kann hier nicht mehr die Rede sein) erhitzt wird, beispielsweise in der Bratpfanne oder in der Friteuse, entstehen hochgradige Giftstoffe, welche erheblich den Stoffwechsel schädigen können. Das Nahrungsmittel nimmt das Fett auf, beides gelangt bei essen in den Körper. Aber auch hier gilt das Gleichgewicht des Lebens. Die Menge macht's. Meine Empfehlung: möglichst selten etwas zu essen, was in erhitztem Fett zubereitet wurde. Wenn der Stoffwechsel bereits geschädigt sein sollte und Sie unter Erkrankungen leiden, beachten Sie, dass Sie die Weißmehlprodukte, den Zucker und das raffiniertes Öl ganz in Ihrem Speiseplan meiden. Ernähren Sie Ihren kostbaren Körper mit hochwertiger Nahrung: vollwertig. Langsam wird sich Ihr Körper regenerieren und sich selbst besser heilen. Geben Sie ihm eine Portion Liebe dazu. Wie denken Sie über sich selbst?

**Für Sie und Ihren Körper ist das Beste gut genug:  
gesunde Eigenliebe, vollwertige Ernährung, tägliche Bewegung.**

### **Vegetarische Vollwertnahrung**

Die Vollwertnahrung liefert alle lebensnotwendigen Stoffe. Sie enthält genügend Energie durch hochwertiges Protein, Fett, Kohlenhydrate und Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Faserstoffe, Aromastoffe, ungesättigte Fettsäuren und Enzyme, wenn ihre Vielfalt sinnvoll umfassend genutzt wird. Verzehren Sie Fleisch in sehr geringen Mengen und achten Sie auf die Herkunft.

Zu bedenken ist, dass mit dem Fleischkonsum zusätzlich Giftstoffe in den Körper gelangen können. Stoffwechselstörungen werden begünstigt. Mit dem Verzehr von Fleisch einverleibt man sich außerdem alles was mit dem Tod des Tiers verbunden ist. Bleiben Sie sich dessen bewusst.



## **Die Ordnung unserer Nahrung**

Nach Prof. Dr. Kollath

überarbeitet von Erwin Drexelius

In der folgenden Aufstellung werden die Nahrungsmittel in sechs Qualitätsstufen eingeteilt.

### **Qualitätsstufe 1: unverändert**

Natürlich gewachsen, so wie die Natur sie für uns zur Verfügung stellt, vollreif geerntet, komplett verzehrt (Vollwertkost) und aus biologischem Anbau oder eigener Ernte, ohne künstliche Düngung oder Hilfsmittel gewachsen.

Der Gehalt an lebenswichtigen Vitalstoffen ist bestmöglich: 100%.

### **Qualitätsstufe 2: kontrolliert**

Kontrolliert gewachsen, reif oder unreif geerntet, mit künstlichen Düngemitteln versetzt, mit Pestiziden gespritzt aber auch hier komplett verzehrt (Vollwertkost). So, wie wir sie in den meisten Geschäften bekommen.

Der Gehalt an lebenswichtigen Vitalstoffen ist meist wesentlich geringer, etwa 60% bis 80% von Stufe 1.

### **Qualitätsstufe 3: mechanisch verändert**

Sobald die Nahrungsmittel geschnitten, zerkleinert, gepresst, gehackt oder gemahlen werden, schwindet der Gehalt an lebenswichtigen Vitalstoffen.

Beispiel: Salat, Gemüse, Obst – geschnitten. Je länger diese Lebensmittel dann mit Luft in Verbindung kommen, desto höher ist der Verlust an Vitalstoffen. Auch hier gilt: komplett verzehren (Vollwertkost). Fehlen die Schalen, Keimlinge oder das Kerngehäuse, wird das Nahrungsmittel dann unter Stufe 6 eingestuft.

Der Gehalt an lebenswichtigen Vitalstoffen beträgt etwa 50% bis 70% von Stufe 1.

### **Qualitätsstufe 4: erhitzt**

Vitalstoffe sterben schon beim Erhitzen der Nahrungsmittel über 40 Grad Celsius ab. Jegliches kochen, Erhitzen, Dünsten, Dämpfen oder Garen verringert den Gehalt an lebenswichtigen Vitalstoffen. Je länger der Erhitzungsvorgang und je höher die Hitze, desto größer der Verlust an Vitalstoffen.

Der Gehalt an lebenswichtigen Vitalstoffen liegt noch bei 30% bis 40% von Stufe 1.

### **Qualitätsstufe 5: haltbar gemacht**

Die Nahrungsmittelindustrie kreiert immer neue Methoden und Techniken, zur Konservierung. Diese Prozesse töten aber nicht nur die schädlichen Bakterien und Keimlinge ab, sondern auch die lebenswichtigen Vitalstoffe. Erkennbar ist das daran: Verdirbt das Nahrungsmittel nach ein paar Tagen oder hält es sich über Monate?

Der Gehalt an lebenswichtigen Vitalstoffen liegt bei 20% bis 30% von Stufe 1.

### **Qualitätsstufe 6: Präparate**

Fabriktechnisch veränderte Nahrungsmittel sind Produkte oder Präparate. Was war das Ausgangsprodukt? Das gilt auch für alle Süßigkeiten und Zusatzpräparate. Die Verarbeitungsprozesse sind so umfangreich, dass vom eigentlichen Ursprungsprodukt wie beispielsweise Obst, Gemüse oder Nüssen und Beeren nichts mehr erkennbar ist. Jeder Verarbeitungsprozess verringert den Gehalt an Vitalstoffen. Unter die Kategorie „Präparate“ fallen auch alle Nahrungsmittel, welche nicht mehr komplett sind (Vollwertkost). Der Gehalt an lebenswichtigen Vitalstoffen beträgt meist nur noch 0% bis 10% von Stufe 1.

### **Zusammenfassung**

Ernähren Sie sich zu dreißig Prozent von Rohkost, von Salat, Gemüse, Obst, überwiegend von Stufe 1 bis 3. Essen Sie täglich etwa drei Esslöffel frisch geflocktes Getreide und frisches Obst, davon die ganze Frucht, und Nüsse zum Frühstück. Vermeiden Sie Auszugsmehlprodukte, wie Weißmehl, jegliche Form von Zucker, raffinierte Öle und essen Sie wenige Produkte aus der Qualitätsstufe 6.



## **tri-dent® - der ganzheitliche Vitalitätsweg**

Der Wunsch nach Gesundheit und innerer Ausgeglichenheit ist in der heutigen Zeit außerordentlich ausgeprägt. Die Menschen unserer Gesellschaft kennen Rastlosigkeit, Leistungsdruck und Zukunftsängste und sie wünschen sich Bestätigung und Anerkennung.

Das ist auch die Gegenwart: Stoffwechselerkrankungen nehmen stark zu. Dazu kommt, dass sich unsere Lebensumstände und die damit verbundenen Verhaltensweisen in den letzten Jahrzehnten grundlegend verändert haben.

**Immer weniger Bewegung,  
dauerhaft unausgewogene Ernährung und gesteigerter Stress  
kennzeichnen das aktuelle Lebensbild.**

Die Folge können Stoffwechselstörungen sein.

Diese zeigen sich in Herz- und Gefäßkrankheiten, Bluthochdruck, Erkrankungen am Muskel- und Bewegungsapparat, Übergewicht und Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Allergien, Gicht und psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angsterkrankungen.

Etliche Stoffwechselkrankheiten treten erst im fortgeschrittenen Lebensalter auf. Betroffen sind 20 Millionen Erwachsene im Alter von 40 bis 70 Jahren. In Deutschland leben weitere 20 Millionen Menschen mit dem Risiko, an Diabetes zu erkranken, ohne es zu wissen.

Möchten Sie etwas für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude tun? Wollen Sie Ihren Stoffwechsel, Ihre Lebensenergie und Ihr Selbstheilungssystem wieder in Schwung bringen?

Haben Sie auch den Wunsch, im Kreise Gleichgesinnter Spaß, dabei zu erleben und sind Sie zwischen 18 und 100 Jahre alt?



**Herzlich willkommen! Bei tri-dent® sind Sie richtig.**

**Können das Ihre Zielsetzungen sein?**

- Die Muskeln Ihres Körpers bis ins hohe Lebensalter jugendlich, geschmeidig und kraftvoll zu erhalten
- Ihre Emotionen positiv zu lenken
- Ihre Konzentrationsfähigkeit bei der Arbeit zu vergrößern
- Überschüssiges Körperfett abzubauen und sich an einem schönen Körper zu freuen
- Loslassen zu lernen, sich entspannen zu können und die innere Mitte zu finden
- Chronische Verstopfungsbeschwerden zu beseitigen
- Den Blutkreislauf anzuregen, die Arterien elastisch zu halten
- Die Normalfunktion der Drüsen zu stabilisieren
- Ein Höchstmaß an Gelenkigkeit zu erreichen
- und noch manches Wohltuende mehr?

**Auch dann sind Sie bei tri-dent® richtig, denn das Programm wirkt ganzheitlich.**

Das Wesentliche für Sie ist jedoch, dass tri-dent® einfach in der Praxis ist, Spaß macht, der Fachtrainer immer dabei ist und Sie absolut sicher sein können, dass Sie eines der besten Konzepte für sich gewählt haben, das nach heutigen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen nachgewiesen ist.

**Ich wünsche Ihnen viel Freude mit tri-dent® und an Ihrer neu gewonnenen Vitalität.**



# Grußwort von Professor Dr. Dieter Steinhöfer Ruhr-Universität Bochum



**RUHR - UNIVERSITÄT BOCHUM**

Fakultät für Sportwissenschaft  
Arbeitsbereich Trainingswissenschaft  
Prof. Dr. D. Steinhöfer

Ruhr-Universität Bochum Fakultät für Sportwissenschaft  
44780 Bochum

Dienstgebäude: Stiepeler Str. 129

Telefon (0234) 700-2451  
Telefax (0234) 7094-246

## Grußwort

Unter gesundheitlicher Zielsetzung wurde in den zurückliegenden Jahren dem Training der Ausdauer und damit des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Stoffwechsels ein herausragender Stellenwert beigemessen. Demgemäß empfahl man ärztlicherseits zum Erhalt oder zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit häufig ein aerobes Ausdauertraining, bei dem die Intensität so gering gewählt wird, dass die Energiebereitstellung stets unter Bereitstellung von ausreichend Sauerstoff erfolgt, so dass sich Sauerstoffzufuhr und -verbrauch stets die Waage halten. Solches Training ist gewiss wichtig, ausschließlich durchgeführt allerdings viel zu einseitig. Zur gesamtkörperlichen Leistungsfähigkeit bzw. Fitness gehört mehr als Ausdauerfähigkeit. Genauso wichtig sind Kraft, Beweglichkeit, vielseitige Koordination und mit Einschränkungen auch Schnelligkeit. In letzter Zeit wird dies verstärkt erkannt und vor allem für die Zielgruppen der Gesundheitsorientierten Fitness- bzw. Alterssportler empfohlen. Allerdings gibt es bisher zu wenig praktikable und erprobte Trainingsprogramme, die diesem universellen Anspruch gerecht werden. Hier will „tri-dent“ ansetzen.

Dieses Trainingssystem ist so konzipiert, dass mit einem Minimum an Aufwand – d.h. Trainingszeit – ein Optimum an Trainingseffektivität erzielt wird, und zwar je nach gewählter Schwerpunktsetzung in allen wichtigen konditionellen und koordinativen Komponenten: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, unterschiedliche koordinative Fähigkeiten sowie Schnelligkeit. Im Basisprogramm liegt dabei der Schwerpunkt auf der Verbesserung von Kraft und Ausdauer.

„tri-dent“ ist darüber hinaus gesundheitlich orientiert. Alle Belastungen sind schonend, gut verträglich und werden jederzeit überprüft und – wenn notwendig – variiert und angepasst. „tri-dent“ ist individualisiert; d.h. jeder trainiert entsprechend seiner momentanen individuellen Leistungsfähigkeit, seinem Gesundheits- und Trainingszustand. Dabei erfolgt das Training nicht monoton und isoliert, sondern abwechslungsreich in der Gruppe unter stetiger Aufsicht. Dieses Trainingssystem wurde von Jens Wallat und Mark Ziegler aus dem „Activ-Club Drexelius“ in enger Zusammenarbeit mit dem Arbeitsbereich Trainingswissenschaft an der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum entwickelt, erprobt und variiert, d.h. die Wirkung des Trainings wurde empirisch mit Versuchsgruppen überprüft. Die bisher ausgewerteten Ergebnisse sind mehr als ermutigend, werden doch nach achtwöchigem Training durchschnittliche Leistungsverbesserungen im Ausdauerbereich zwischen 33% und 52% sowie hinsichtlich der Kraft sogar zwischen 50% und weit über 100% nachgewiesen.

Zusammenfassend lässt sich schon jetzt feststellen: „tri-dent“ ist ökonomisch, sehr wirksam, gesundheitlich unbedenklich und motivierend. Dieses Trainingssystem ermöglicht, bei vertretbarem Zeitaufwand mit Spaß am Training fit zu werden und sich besser und gesünder zu fühlen.

Allerdings gilt auch hier das Zitat aus Goethes „Faust“:

„Nur der verdient sich Freiheit wie das Leben, der täglich sie erobern muss.“

„tri-dent“ erfordert kein tägliches Training. Um aber das lohnende Ziel verbesserter Fitness zu erreichen, müssen wir aktiv werden – am besten unter kompetenter Anleitung und in der Gemeinschaft Gleichgesinnter.



## Einführung in das tri-dent® System

1995 war das tri-dent® System Gegenstand einer empirischen Untersuchung in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsbereich Sportwissenschaft an der Ruhr-Universität Bochum. Es galt, die Effektivität von tri-dent® als Programm in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu überprüfen und nachzuweisen. Die Organisation der Untersuchung wurde von den Sportwissenschaftlern Jens Wallat und Mark Ziegler übernommen. Beide nutzten das Thema „tri-dent®“ auch inhaltlich für ihre Diplomarbeiten. Prof. Dr. Dieter Steinhöfer überwachte die Untersuchungen und schrieb ein Grußwort, welches in diesem Buch veröffentlicht ist.

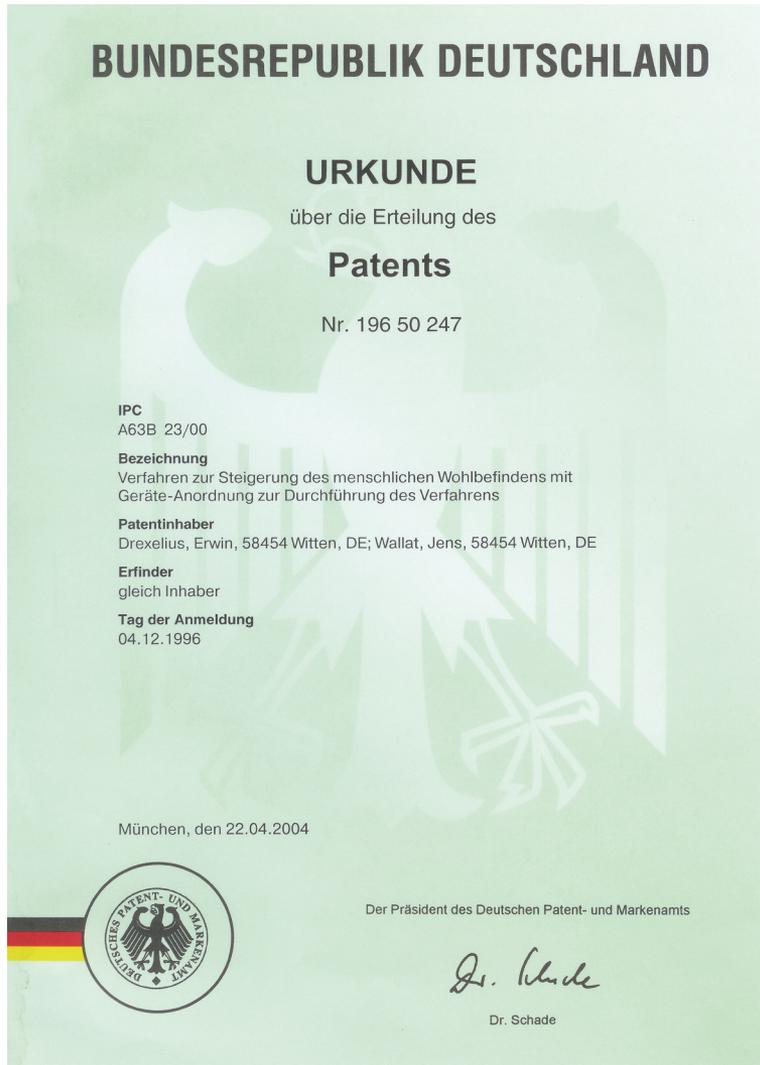
80 Probanden kamen in die Auswertung. Es zeigte sich, dass tri-dent® bis zu vier Mal effektiver ist, als herkömmliche Trainingsmethoden.

Ein entscheidender Unterschied zu herkömmlichen Programmen ist, dass im tri-dent® die einzelnen Übungen und Techniken zur Verbesserung der Vitalität ineinander greifen, also nicht isoliert geübt werden. Dadurch steigt der Nutzen für den Anwender enorm. Neben der deutlichen Zeitersparnis ist es besonders das zügige Erreichen der von den Teilnehmern gewünschten Ergebnisse. Alle Teilnehmer waren mit wesentlich mehr Freude aktiv. Das macht das Programm so erfolgreich in Deutschland.

## Das Patent

Die Erfolge von tri-dent® in der Praxis motivierten, das Konzept zum Patent anzumelden. Die Prüfung durch die Patentanwälte und Prüfer des Patentamts München dauerte mehrere Jahre, da es bisher nichts Vergleichbares gab und gibt. Das Patent wurde am 22.12.2004 erteilt.

Damit ist tri-dent® in Deutschland das einzige patentierte „Verfahren zur Steigerung des menschlichen Wohlbefindens.“



## Lizenzpartner werden

Planen Sie Ihre Selbständigkeit oder haben sie bereits ein eigenes Unternehmen?

Haben Sie Interesse, Ihr Angebot mit ganzheitlichem VitalitätsTraining zu vervollständigen?

Werden Sie Lizenzpartner und eröffnen Sie Ihre eigene tri-dent® VitalitätsOase® oder Ihr STOFFWECHSEL-KUR ZENTRUM. Ab einer Raumgröße von 50 Quadratmetern können Sie starten.

Wir begleiten Sie gern in enger Partnerschaft.



**Ihre vitale  
STOFFWECHSELKUR**

STOFFWECHSEL  
KUR  
ZENTRUM **tri-dent®**

*Bei Anzeichen von*

- Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen
- Diabetes
- Übergewicht und Adipositas
- Rücken- und Gelenkbeschwerden

**Mensch  
fühl Dich  
glücklich**

design: tri-dent woff



**VitalitätsOase**  
*bewegen · entspannen · durchatmen*

### **Der Zeitfaktor**

Eine tri-dent® Aktivstunde dauert 60 Minuten. Empfehlenswert ist eine aktive Teilnahme, ein- bis zweimal wöchentlich. Je nach persönlicher Zielsetzung und körperlicher Verfassung können Sie auch öfter am Programm teilnehmen.

### **Die Gruppendynamik**

Das Erlebnis in der Gemeinschaft ist ein wesentlicher Bestandteil des Programms. Alles ist so abgestimmt, dass Menschen mit unterschiedlicher Zielsetzung, mit unterschiedlichem Gesundheitsstatus und Lebensalter zusammen in kleinen Gruppen aktiv sind.

### **Der Trainer gibt Sicherheit**

Jede tri-dent® Stunde wird von einem Fachtrainer oder Fachtherapeuten begleitet. Die Basis für die Trainerqualität ist die Ausbildung zum tri-dent® VitalitätsTrainer® in der tri-dent® Akademie in Berlin.

### **Das Herzfrequenz Messgerät**

Jeder Teilnehmer ist in seinem idealen Pulsbereich aktiv. Zur Überwachung und Begleitung wird ein Herzfrequenzmessgerät angelegt. So wird eine Über- oder Unterforderung vermieden. Die Einweisung des einzelnen Teilnehmers stützt eine alters- und leistungsstandabhängige Tabelle, die gesunde Maßgaben für die individuelle Praxis bereit hält.

### **Trainingswissenschaftliche Begründung**

Die Anordnung der Vitalstationen hinsichtlich der Arbeitsweise basiert auf dem Trainingsprinzip Agonist/Antagonist. Der handelnde Muskel dehnt während der Kontraktion den entgegenhandelnden Muskel und wärmt ihn lokal auf. Durch den Dehneffekt ist der Muskel weniger verletzungsanfällig und in seiner Vordehnung in der Lage, eine größere Kraft zu entwickeln, als in seiner Verkürzung.

Es werden Geräte, die Vitalstationen, verwendet, die einen großen Bereich der zu belastenden Muskulatur ansprechen (dreidimensional, Schlingenbewegungen). Die Armmuskulatur wird mit jeweils einer Übung trainiert, da sie bei den Brust- und Rückenübungen mit trainiert werden. Für die großen Muskelgruppen, wie Brust, Rücken und Oberschenkel, werden jeweils zwei Übungen absolviert. Auch für den oberen Rücken, die Schultern, die Bauchmuskeln und den unteren Rücken wurde je eine Übung ausgewählt, um der Muskulatur eine Aktionsbereitschaft zu annähernd 95 Prozent zu garantieren. Durch diese Anordnung und die dreimaligen Wechsel von den Vitalstationen

zu den Sillonbikes, den Sesseln, wird die Produktion von Laktat gering gehalten. (vgl. Ehlenz/Grosser/Zimmermann/Zintl 1995, 41). Die kurzen Pausen zwischen den einzelnen Vitalstationen verhindern das Absinken der Herzfrequenz auf den Ruhewert. Die Herzfrequenz wird auf einer mittleren bis hohen Frequenz gehalten, was den positiven Trainingseffekt auf das Herz-, Kreislauf- und Gefäßsystem gewährleistet. Das Abkühlen der Muskulatur wird ausgeschlossen. Die gesamte 45-minütige Trainingsdauer an den Kraft- und Ausdauergeräten und die konstante Herzfrequenz haben zusätzlich einen günstigen Trainingseffekt für den Stoffwechsel.

### **tri-dent® wirkt**

- Vergrößertes maximales Schlag- und Herzminutenvolumen
- Verbesserte Durchblutung des gesamten Herzmuskels
- Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme
- Ökonomisierung der Herzarbeit und geringere Herzbelastung
- Geringeres Risiko von Arteriosklerose
- Absinken des Blutfettspiegels und Zunahme des positiven HDL-Anteils
- Geringere Stresshormonausschüttung
- Bessere Versorgung der Organe und der Muskulatur mit Sauerstoff und Nährstoffen
- Verbesserte Fließeigenschaften des Blutes
- Blutmengenzunahme
- Geringere Thrombosenneigung
- Vergrößerung des maximalen Atemvolumens
- Verbesserung der Atemökonomie
- Vorbeugung von Herz-Kreislauferkrankungen und Abschwächung, beziehungsweise Beseitigung von Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Übergewicht, erhöhter Blutfettwerte, erhöhter Harnsäurespiegel und Bewegungsmangel
- Verbesserte Durchblutung der gesamten Muskulatur
- Zusätzliche Sauerstoffaufnahme – Speicherung – Verarbeitung
- Stärkung des Immunsystems
- Vorbeugende Wirkung gegen Tumorerkrankungen
- Verbesserte Leistungsfähigkeit und gesteigerte Vitalität in allen Lebensbereichen
- Beschleunigte Erholung, verbesserte Regenerationsfähigkeit
- Zusätzlicher Energieverbrauch, Fettabnahme und Körpergewichtsreduktion bei Übergewicht im Zusammenhang mit einer sinnvollen Ernährungsumstellung

- Allgemeine Verbesserung des Wohlbefindens
- Abbau von Stress
- Abbau und Vorbeugung bei Ängsten

Hinzu kommen die Vorzüge aus den 3x3 Energiestellungen® und der Lola®, welche an anderer Stelle in diesem Buch ausführlich beschrieben sind.

### **Die Bedeutung der Kraft für den Menschen**

Die Kraft spielt im menschlichen Bewegungsleben eine außerordentlich große Rolle (vgl. Stemper 2010; Expertise zum Krafttraining, Hrsg. DIFG). Sie ist der Ursprung jeder menschlichen Bewegung. Verlangte einst der Alltag dem Durchschnittsmenschen ein hohes Maß an körperlicher Aktivität ab, haben in den letzten Jahrzehnten Maschinen und die elektronischen Hilfen einen maßgeblichen Bereich der physischen Arbeit übernommen. Daher versucht man heute, dieses Defizit der körperlichen Betätigung mit Sport zu kompensieren. Durch fehlende Kraftfähigkeit kann es zu Fehlhaltungen kommen. Weiterhin ist der Tagesablauf von einseitigen Körperbelastungen geprägt – und das über lange Zeiträume.

Mit einem gezielten präventiven Krafttraining können wir diesen Defiziten entgegenwirken. Die Kraft kann sogar mit einem angepassten Training bis ins hohe Alter gesteigert werden. Damit werden Haltungsschäden vermieden. Weiterhin wird durch gezieltes Krafttraining die Koordination verbessert. Bessere Koordination bedeutet verbesserte Ökonomie, also geringerer Sauerstoffbedarf bei gleicher Leistung.

### **Trainingshäufigkeit**

Je nach Gesundheitszustand ist es ratsam, mit einer Trainingshäufigkeit von ein- bis zwei tri-dent® Stunden wöchentlich zu beginnen.

Eine deutliche Steigerung der Leistungsfähigkeit wird erzielt und ist aus trainingswissenschaftlicher Sicht sinnvoll, wenn ein zwei- bis dreimaliges Training wöchentlich in Anspruch genommen wird.

(vgl. Elenz/Grosser/Zimmermann/Zintl 1995).

Die Intensität sollte bei etwa 65 bis 75 Prozent des individuellen Maximalpulses gehalten werden (vgl. tri-dent® Pulstabelle/Polar Infobroschüre 1996). Wenn Fettsäuren aus den Fettdepots zur Energiegewinnung mobilisiert werden sollen, benötigt der Organismus Sauerstoff. Die Sauerstoffaufnahme ist bei mittlerer Herzfrequenz höher, als bei hoher Herzfrequenz. Die Belastung kann so über einen längeren Zeitraum gehalten werden.

## **Belastungsumfang**

An den Vitalstationen und bei den „plus+ Übungen“ wird jeweils ein Satz von einer Minute ausgeführt. Das ist ausreichend, um einen überschwelligem Reiz zu setzen, der im Muskel eine hohe Spannung erzeugt. Genau richtig, um einen optimalen Erfolg im Gesundheitssport zu erzielen.

## **Belastungsdichte**

Die Pausendauer von 30 Sekunden zwischen den Vitalstationen reicht aus, um den Sofortenergiespeicher ATP und KP weitgehend wieder regenerieren zu lassen und die Aktionsbereitschaft hinsichtlich der Energiebereitstellung zu gewährleisten. Da es sich bei der darauf folgenden Übung um eine noch nicht beanspruchte Muskelgruppe handelt, ist eine kurze Erholungspause ausreichend.

## **Ausdauergeräte**

Nach jeweils vier bis sechs Vitalstationen, ergänzt mit „plus+ Übungen“, folgt eine Phase von fünf Minuten auf dem Sillonbike (Ausdauergerät), um die Pulsfrequenz erneut zu steigern. Danach kommen nochmals vier bis sechs Vitalstationen, anschließend wiederholt fünf Minuten am Ausdauergerät. Die Ausdauergeräte helfen, die bei den Kraftstationen produzierte Milchsäure durch aktive Regeneration schneller abzubauen. Muskelkater wird vermieden.

## **Intensität**

Trainingswissenschaftliche Studien zeigen, dass untrainierte Menschen einen höheren Kraftzuwachs bei einer höheren Wiederholungszahl erzielen. Ist ein gewisser Status erreicht, sollen zu einer eventuell gewünschten Muskelhypertrophie das Gewicht erhöht und die Wiederholungszahl gesenkt werden.

Es stehen grundsätzlich zwei verschiedene Trainingsformen zur Verfügung:

A. Mit einer Kraftintensität von 30 bis 40 Prozent der individuellen Maximalkraft, was eine Wiederholungszahl von etwa 22 bis 25 an den Geräten zulässt (Grundlagenausdauer).

B. Mit 40 bis 60 Prozent der Maximalkraft und etwa zehn Wiederholungen für mehr Muskelwachstum und Kräftigung.

## **tri-dent® bei Erkrankungen**

### **Stoffwechselerkrankungen**

Noch einmal: Unsere Lebensumstände und die damit verbundenen Verhaltensweisen haben sich in den letzten Jahrzehnten sehr verändert. Bei weniger Bewegung und langfristig unausgewogener Ernährungsweise ist unser Dasein von mehr Stress geprägt als früher.

Diese Unausgewogenheit kann den bekannten Stoffwechselstörungen führen. Die einmalige sinnvolle Zusammenstellung der Übungsfolge im tri-dent® Programm regt die Stoffwechselprozesse aktiv an, Spannungen und Stresssymptome werden reduziert und ein körperliches und mentales Gleichgewicht wird unterstützt. Der Organismus wird in einen regenerativen und sich heilenden Zustand versetzt.

**Die Zielsetzung derer, die im tri-dent® System trainieren,  
liegt mehrheitlich in der Verbesserung von  
körperlicher Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden.**

### **Rückenbeschwerden**

Regelmäßiges tri-dent® Training kräftigt einerseits die Stützmuskulatur und dehnt andererseits den aktiven und passiven Bewegungsapparat. Muskeldisbalancen werden ausgeglichen. Die gesamte Muskulatur wird leistungsfähiger und geschult, sich zu entspannen. Rückenbeschwerden, die auf zu schwache Muskulatur zurückzuführen sind, können mit einem gesunden Muskelkorsett vorgebeugt werden, ebenso wird eine Kompensation der Kraftabnahme und der Muskelatrophie, dem Muskelschwund, erreicht.

### **In der Rehabilitation**

Nach Operationen oder Verletzungen und der damit verbundenen Passivität bewirkt die tri-dent® Praxis einen raschen Kraft-, Kondition-, und Muskelaufbau. Der frühere Leistungsstand wird zügiger erreicht. tri-dent® ist als Rehasport von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Rehasport kann vom Arzt verschrieben werden. Nach dem heutigen Standard werden durchschnittlich 50 Einheiten in Form von tri-dent® Stunden von den gesetzlichen Krankenkassen genehmigt.

### **Zur Gewichtsreduktion**

Die gezielten Übungen des tri-dent® Programms unterstützen die Körperfettreduzierung. Durch das Trainieren von großflächiger Muskelmasse bleibt

der Stoffwechsel etliche Stunden im Anschluss aktiv. Die Muskulatur ist das größte Stoffwechselorgan. Der große Energieverbrauch, je nach Intensität 250 bis 500 Kcal/Stunde, bedingt eine sehr zügige Verringerung des prozentualen Körperfettanteils. Das Gewebe wird gestrafft. Empfehlenswert ist zusätzlich eine ausgewogene Ernährungsweise, wie in diesem Buch beschrieben.

### **Zum Stressabbau**

Die Folgen von mentaler Überforderung, Leistungsdruck und Stress werden mit der tri-dent®Praxis gezielt gemindert. Einerseits werden körperliche und mentale Spannungen abgebaut, andererseits Körper und Nerven gestärkt. Eine Kombination, wie sie nur das tri-dent®Programm anbietet.

### **Motivation und Erfolg**

Damit die Trainingseffekte und die Motivation der Teilnehmer auch über Monate und Jahre erhalten bleiben, gibt es viele Variationen. Das monatlich wechselnde Übungsprogramm, jeweils zum 15. eines Monats, hält tri-dent® auf Dauer vielfältig, motivierend und interessant.

### **Psychischer Effekt**

Ein gesteigertes Selbstbewusstsein und eine Besserung des Körperbewusstseins sind gewollte Nebeneffekte des Programms. Für viele ist das ein bedeutender Punkt, mit tri-dent® zu beginnen.

### **Selbstheilungssystem**

**Mit seinem Körper verfügt der Mensch über  
das größte Wunderwerk dieser Erde.**

Neben der Funktion unterschiedlicher Intelligenzformen ist er mit einem perfekten Heil- und Regenerationssystem ausgestattet. So dürfen wir methodischen Erkenntnissen vertrauen und wissen, dass eine ständige Zellstruktur-erneuerung dafür sorgt, dass jederzeit ein physiologisches Gleichgewicht angestrebt wird. Unter psychischen und umweltbedingten Veränderungen gerät das System im Laufe des Lebens zeitweilig aus der Balance. Das nennen wir Erkrankung. Mit Hilfe zahlreicher Anwendungen, pharmakologischer Präparate und natürlicher Drogenextrakte, werden die Erscheinungsformen gebenet und die Symptome gebessert. Die Heilung erfolgt jedoch über die Aktivierung des Selbstheilungssystems. Die Anwendung von medizinischen Hilfsmitteln dient dazu, dem Körper den eigentlichen Heilungsprozess zu erleichtern. So ist, wie eingangs erwähnt, der menschliche Organismus be-

strebt, seine ursprüngliche Funktion wieder vollständig aufzunehmen. Es liegt zu einem beträchtlichen Teil an der eigenen Wahrnehmung der Krankheitssymptome und an der Bereitschaft, Heilung zu erfahren.

Die unterstützende Wirkung des psychischen Bereitschaftsgrades sollte beachtet werden. Ebenfalls wichtig und nicht zu vernachlässigen ist die tägliche Versorgung des Organismus mit „Lebensmitteln“. Die Komponenten sind Vitalstoffe durch die Nahrung, Energie, Sonne, Wasser, Atemluft und Liebe in jeglicher Form. Fehlt eine der genannten Komponenten, besteht die Gefahr der Erkrankung und einer kürzeren Lebenszeit.

### **tri-dent® möchte dazu beitragen, Ihr inneres und äußeres Gleichgewicht zu stabilisieren.**

Die Basis für ein gesundes und kräftiges Immunsystem (Selbstheilungssystem) ist die Fähigkeit des Körpers, sich auch der Stoffwechselabfallstoffe zu entledigen. Die Verdauungs- und Ausscheidungsorgane werden mit der tri-dent® Praxis günstig beeinflusst und zur verbesserten Tätigkeit angeregt. Daraus resultiert eine optimale Nahrungsverwertung. Das Blut verändert sich in seiner Fließgeschwindigkeit und wird mit mehr regenerativen Stoffen, wie Vitalstoffen (bei einer ausgewogenen Ernährung) und Sauerstoff angereichert.

### **tri-dent® im Alter**

Mit fortschreitendem Lebensalter verlangsamt sich die Regeneration. Jedes Jahr verliert der Körper etwa fünf Prozent seiner Muskulatur und das ist ein Verlust für das Stützkorsett und das Knochengestüt. tri-dent® ist besonders für Menschen im fortgeschrittenem Lebensalter geeignet, weil alle Übungen langsam, gezielt und gelenkschonend ausgeführt werden. Der Stoffwechsel wird auch hier besonders angeregt, Muskelmasse wieder aufgebaut und die Beweglichkeit, Koordination und Konzentration werden verbessert.

### **Diagnose Bluthochdruck**

Durch die schonenden und gezielten Übungsabfolgen im tri-dent® Programm weiten sich die Kapillaren und Blutgefäße. Das Gefäßsystem erhält seine Flexibilität und damit die Fähigkeit, Blutdruckveränderungen aufzufangen. Regelmäßige Teilnahme im Programm kann zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck günstig beeinflussen. In den meisten Fällen kann die Einnahme von Blutdruck verändernden Mitteln reduziert oder ganz darauf verzichtet werden (nur in Absprache mit dem Hausarzt!).

## Wissenschaftliche Anerkennung

### Krankenkassenanerkennung

Das tri-dent® Programm wurde im Rahmen der Zertifizierung vom Zentrum der Gesundheit der Deutschen Sporthochschule an der Universität Köln unter Leitung von Prof. Dr. Ingo Froböse überprüft und positiv bewertet. Es ist als förderungswürdiges Programm nach § 20 Sozialgesetzbuch V anerkannt. Die Bezuschussung einer Teilnahme an tri-dent® kann bei allen gesetzlichen Krankenkassen mehrmals im Jahr beantragt werden („Herz-Kreislauf“ und „Muskelaufbau“). Nach heutigem Stand beträgt die Bezuschussung jährlich mehrfach 75 Euro für den Patienten.



## **Die 12 Vitalstationen**

Die 12 Vitalstationen wurden exklusiv für das tri-dent® Programm entwickelt. Hier finden sich Metall und der Naturwerkstoff Holz in harmonischer Einheit. Die Multiplexplatte als Basis jeder Station bietet durch ihre Stabilität und Struktur die ideale Voraussetzung für das tri-dent® Design und die hohen Anforderungen an Sicherheit und Trainingseffektivität.

Die Vitalstationen entsprechen dem Prinzip der Einfachheit und sind dabei äußerst variabel. Es können hunderte von unterschiedlichen und dreidimensionalen Übungsabfolgen ausgeführt werden. Jeder Monat hat zur Variation ein neues Übungsprogramm. So bleibt das Vitalitätsprogramm auch auf Dauer abwechslungsreich und interessant.

Auf unnötige Technik wurde verzichtet. Nur der Widerstand wird eingestellt, alle anderen Elemente sind so angeordnet, dass auf natürlichem Weg eine gesunde und optimale Körperhaltung beibehalten wird. Der Zwang durch einen Drehpunkt entfällt gänzlich.

**„Falsches“ Training an den Vitalstationen ist gänzlich ausgeschlossen.**

Jeder Teilnehmer bewegt sich entsprechend seiner Möglichkeiten und dem eigenen Gesundheitsstatus.

Die hier aufgeführten beteiligten Muskelbezeichnungen beziehen sich auf die jeweiligen Stationen und die Grundübungen. Durch eine veränderte Bewegung können andere Muskeln zur Ausführung dieser Bewegung eingesetzt werden. Zu jedem neuen Übungsablauf gehört dementsprechend auch die geänderte Aufzählung der beteiligten Muskeln.



### Vitalstation 1: Brust sitzend

Zielsetzung: Kräftigung der Brustmuskulatur  
 Vorrangiger Muskeinsatz Brustmuskel (Pectoralis), Deltamuskel (Deltoideus)  
 Seitlicher Sägemuskel (Serratus Anterior), Dreiköpfiger Oberarmmuskel (Triceps Brachii)



### Vitalstation 2: Rückenzug von oben

Zielsetzung: Kräftigung der Rücken- und der hinteren Schultermuskulatur  
 Vorrangiger Muskeinsatz breiter Rückenmuskel (Latissimus Dorsi), Rautenmuskeln (Rhomboiden), Kapuzenmuskel (Trapezius) Deltamuskel (Deltoideus), zweiköpfiger Oberarmmuskel (Biceps Brachii)





### Vitalstation 3: Brust stehend

Zielsetzung: Kräftigung der Brustmuskulatur  
Vorrangiger Muskeleinsatz Brustmuskel (Pectoralis), Deltamuskel (Deltoideus)



### Vitalstation 4: Rückenzug gerade

Zielsetzung: Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur  
Vorrangiger Muskeleinsatz breiter Rückenmuskel (Latissimus Dorsi), Rautenmuskeln (Rhomboideen), Kapuzenmuskel (Trapezius), Rundmuskel (Teres), Deltamuskel (Deltoideus) Armbeugemuskeln (Biceps, Brachialis, Brachioradialis)





### Vitalstation 5: Hintere Schulter

Zielsetzung: Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur

Vorrangiger Muskeleinsatz Rautenmuskeln (Rhomboideen), Kapuzenmuskel (Trapezius), Rundmuskel, (Teres), Untererertenmuskel (Infraspinatus), Deltamuskel (Deltoideus)



### Vitalstation 6: Armbeuger

Zielsetzung: Kräftigung der Armbeugemuskulatur

Vorrangiger Muskeleinsatz zweiköpfiger Oberarmmuskel (Biceps Brachii), tiefer Armbeuger (Brachialis), Oberarmspeichenmuskel (Brachioradialis), Unterarmmuskeln





### **Vitalstation 7: Armstrecker**

Zielsetzung: Kräftigung der Armstreckmuskulatur  
Vorrangiger Muskeleinsatz dreiköpfiger Oberarmmuskel (Triceps Brachii)



### **Vitalstation 8: Seitliche Schulter**

Zielsetzung: Kräftigung der Schultermuskulatur  
Vorrangiger Muskeleinsatz Deltamuskel (Deltoides), Oberergürtelmuskel (Supraspinatus)





### Vitalstation 9: Beinstrecker

Zielsetzung: Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur  
 Vorrangiger Muskeleinsatz vierköpfiger Oberschenkelmuskel (Quadriceps femoris) bestehend aus: gerader Oberschenkelmuskel (Rectus femoris), innerer, mittlerer und unterer Schenkelmuskel (Vastus medialis, intennedius, lateralis)



### Vitalstation 10: Beinbeuger

Zielsetzung: Kräftigung der hinteren Oberschenkel und Gesäßmuskulatur  
 Vorrangiger Muskeleinsatz Kniebeugemuskulatur (Ischiocrurale Muskulatur) bestehend aus: zweiköpfiger Schenkelmuskel (biceps femoris), Halbsehnenmuskel (Semitendinosus), Plattsehnenmuskel (Semimembranosus).  
 Zwillingswadenmuskel (Gastrocnemius), großer Gesäßmuskel (Glutaeus maximus)





### Vitalstation 11: Bauchmuskeln

Zielsetzung: Kräftigung der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur  
Vorrangiger Muskeleinsatz gerader Bauchmuskel (Rectus abdominis), innerer und unterer schräger Bauchmuskel (Obliquus internus und externus), querer Bauchmuskel (Transversus abdominis), Hüftbeugemuskulatur (Illiopsoas)



### Vitalstation 12: Rückenstrecker

Zielsetzung: Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur  
Vorrangiger Muskeleinsatz gesamte Rückenstreckmuskulatur (Erector Spinae lumbalis und thoracalis), großer Gesäßmuskel (Glutaeus maximus)



## **tri-dent® und Beweglichkeit**

Die Flexibilität und Beweglichkeit bilden die Basis für Gesundheit und Vitalität bis ins hohe Lebensalter. Nur wer sich gesund bewegt, bleibt kräftig und leistungsfähig und ist weitgehend vor Krankheiten geschützt.

### **In der tri-dent® Praxis bewegen Sie:**

- Die gesamte Wirbelsäule in sechs unterschiedliche Richtungen
- Die Finger-, Hand-, Ellenbogen-, Schulter-, Hüften-, Knie-, Fuß- und Zehengelenke
- Die Atemhilfsmuskeln
- Die Verdauungsorgane, insbesondere die Därme
- Die Gedanken im Kopf
- Das Herz- Kreislaufsystem und die Durchblutung

## **tri-dent® und Ausdauertraining**

Die Steuerung eines gezielten Ausdauertrainings hängt in erster Linie von der individuellen Zielsetzung ab. Leistungssportler trainieren intensiver und umfangreicher als Teilnehmer im Gesundheitssport.

Prinzipiell gilt aber für alle: das Herz-Kreislaufsystem zu ökonomisieren und positive Anpassungsvorgänge im Körper auszulösen, um dadurch einen aktiven Lebensstil führen zu können.

Unser Körper besitzt eine Vielzahl von diffizilen Mechanismen. Einer davon ist die Anpassungsfähigkeit an neue Belastungen. Doch ist es nicht richtig, zu glauben, man könne einen schnellen Erfolg durch vier bis fünfmaliges Training herbeiführen und dann eine Trainingspause von drei Monaten einlegen! Unser Körper passt sich auch der Passivität an. Damit wird Kontinuität (Regelmäßigkeit) wichtig, um die Vitalität nachhaltig zu verbessern und zu erhalten.

Es ist von Bedeutung, die Intensität korrekt zu wählen. Der aktuelle Ausdauerleistungsstand ist festzusetzen. Ein Fortgeschrittener kann sich stärker belasten, als ein Einsteiger. Aus diesem Grunde wird tri-dent® ausschließlich mit einem funkgesteuerten Herzfrequenzmessgerät trainiert. Die Pulsfrequenz kann so leicht überwacht und die Intensität des Trainings abgestimmt werden.

Ein weiteres wichtiges Intensitätskriterium ist die eigene Befindlichkeit und das eigene Gefühl für die Belastung im tri-dent®. Das eigene Körpergefühl und das Erkennen der richtigen Belastung wird durch tri-dent® gefördert.

## **Das Sillonbike**

Auch die Sillonbikes, die Sesselräder, sind ausschließlich für die tri-dent® Praxis konzipiert worden. Da der Gast in einem bequemen Sitz mit Rückenlehne Platz nimmt, wurde das spanische Wort für Sessel „Sillon“ als Name gewählt. Sie basieren ebenfalls auf der Idee der Einfachheit in Form und Funktion: Nur Sitzposition und Widerstand sind einstellbar. Innovative Hintergrundtechnik bleibt unter einem schlichten Holzdesign verborgen. Eine Magnetsteuerung sorgt für den geräuscharmen Betrieb.

Für das außergewöhnliche Design zeichnet das Haus „Holzdesign Heiner Kost“ aus Witten federführend.

## **Die Herzfrequenztabelle im tri-dent®**

In der Herzfrequenztabelle können Sie Ihre ideale Herzfrequenz erkennen. Der Sender des Herzfrequenzmessgeräts, welchen Sie bei jeder tri-dent® Aktivstunde am Brustkorb tragen, stellt Ihre momentane Herzfrequenz fest und sendet das Ergebnis zum Empfänger, welcher am Handgelenk getragen wird.

Die linke Spalte der Pulstabelle zeigt das Lebensalter. Suchen Sie Ihr Lebensalter auf. Rechts daneben wird die maximale Herzfrequenz angezeigt. Diese sollte weitgehend eingehalten werden. Die Tabelle rechts zeigt den idealen Pulswert für Einsteiger an, wenn also nicht regelmäßig Sport betrieben wird. Die nächste Spalte zeigt den idealen Pulswert, wenn Sie regelmäßig aktiv sind.

Diese Tabelle enthält Richtwerte, welche im Einzelfall nach oben und unten abweichen können. Achten Sie deshalb immer darauf, dass Sie sich sehr wohl fühlen. Gehen Sie nur so weit, wie es angenehm ist. Dann sind Sie auf der sicheren Seite. Ihre Tagesform entscheidet.

## **Die Victoryatmung im tri-dent®**

Besonderes Augenmerk wird im tri-dent® Programm auf die korrekte Atmung gelegt, wobei die Qualität der Atmung entscheidend ist.

Viele Menschen atmen oberflächlich, also im oberen Teil der Lungen. Eine vollständige Atmung zeigt sich in der Beweglichkeit des Zwerchfells.

Die Atmung liefert dem Körper den nötigen Sauerstoff zum Leben und ist das Bindeglied zwischen dem Körper, dem Geist und der Seele zu betrachten.

In den vorangegangenen Kapiteln wurde bereits ausführlich über die Atmung gesprochen.

# Trainingspuls-Frequenzen

Alter	max. Herzfrequenz	Idealbereich für Einsteiger	Idealbereich für Fortgeschrittene
		60–70% von max. Hf	70–85% von max. Hf
14	206	124 – 144	144 – 175
16	204	122 – 143	143 – 173
18	202	121 – 141	141 – 172
20	200	120 – 140	140 – 170
22	198	119 – 139	139 – 168
24	196	118 – 137	137 – 167
26	194	116 – 136	136 – 165
28	192	115 – 134	134 – 163
30	190	114 – 133	133 – 162
32	188	113 – 132	132 – 160
34	186	112 – 130	130 – 158
36	184	110 – 129	129 – 156
38	182	109 – 127	127 – 155
40	180	108 – 126	126 – 153
42	178	107 – 125	125 – 151
44	176	106 – 123	123 – 150
46	174	104 – 122	122 – 148
48	172	103 – 120	120 – 146
50	170	102 – 119	119 – 145
52	168	101 – 118	118 – 143
54	166	100 – 116	116 – 141
56	164	98 – 115	115 – 139
58	162	97 – 113	113 – 138
60	160	96 – 112	112 – 136
62	158	95 – 111	111 – 134
64	156	94 – 109	109 – 133
66	154	92 – 108	108 – 131
68	152	91 – 106	106 – 129
70	150	90 – 105	105 – 128
72	148	89 – 104	104 – 126
74	146	88 – 102	102 – 124
76	144	86 – 101	101 – 122

(Diese Werte sind Durchschnittswerte und können individuell abweichen.)

## **Gedankenkontrolle im tri-dent®**

Erwiesen ist, dass das menschliche Gehirn ausschließlich einen Gedanken zulässt. Normalerweise sind wir eher unkonzentriert und können einen Gedanken lediglich ein bis drei Sekunden halten. Die Informationsfülle suggeriert den Eindruck einer Vielzahl von Gedanken gleichzeitig. Die Impulse vermitteln eine fortwährende Sinnesreizung. Nervosität und Konzentrationschwäche sind die Folge.

Die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, bietet die Methode tri-dent®. Guter Effekt: mehr Kreativität wird möglich.

Sie erreichen das, indem Sie Ihren Gedanken von den äußeren Sinneseindrücken nach innen lenken. Hilfsmechanismen sind die Konzentration auf den Bauchnabel oder den Atemrhythmus. Geschlossene Augen verhindern visuelle Ablenkung. Aufmerksam werden innere Vorgänge beobachtet.

## **Die 3x3 Energiestellungen® im tri-dent®**

Mit tri-dent® halten Sie den Körper flexibel, trainieren den Geist und finden die Mitte mit Hilfe der neun 3x3 Energiestellungen®. Diese Energieübungen sind dem Yoga entlehnt, modifiziert und dem tri-dent® Programm maßgeschneidert angepasst.

Jeden Monat wechseln die Stellungen. Das Wort „Stellung“ bedeutet so viel wie bewegungslos verharren in einer Position.

Die 3x3 Energiestellungen® sind ausführlich an anderer Stelle dieses Buches beschrieben worden.

## **Lola® - loslassen im tri-dent®**

„Zurückkehren in das eigene Gleichgewicht durch loslassen lernen“.

Die modernen Formen des gesellschaftlichen Lebens produzieren Spannungen im Körper. Jede körperliche Tätigkeit spannt Muskeln an aber auch geistige Tätigkeit erzeugt Spannungen. Sie verbrauchen Lebensenergie. Der gesamte Organismus funktioniert nach dem Prinzip der Spannung und der Entspannung. Spannung verursacht Energieverlust, Entspannung hilft bei der Regeneration und dem Aufbau neuer Lebensenergie. Nach einer Spannungsphase, welche auch mental oder emotional sein kann, folgt immer eine Entspannung. Entscheidend ist die Qualität der Entspannung.



### Die 3x3 Energiestellungen®

Der Alltag unterstützt Verspannungen. Fehlt nun nach der Spannung die wirkliche Entspannung und die ausreichende Zeit der Regeneration, entsteht ein Regenerationsdefizit. Über einen längeren Zeitraum kann die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit nachlassen. Oberflächlich betrachtet, scheint es so zu sein, dass das mit dem fortschreitenden Lebensalter zusammenhängt. Bei genauer Betrachtung ist erkennbar, dass es die Konsequenz der Lebensweise ist, welche im fortgeschrittenen Alter deutlich zu Tage tritt. Auch hier ist das Gleichgewicht des Lebens entscheidend. Manche Menschen denken, dass sie sich mit einer Flasche Bier vor dem Fernseher entspannen können oder während sie Zeitung lesen. Damit werden Spannungen lediglich verlagert.

Mit „Lola®“ entspannen Sie den Körper und tauchen dabei tief ins Unterbewusstsein ein. Spannungen werden so auf allen Ebenen abgebaut. Es wird eine Harmonie in allen Bereichen geschaffen. Sie lösen sich von den Sinnen. Dazu wird mehr Ausgleich zwischen der oberen und unteren Gehirnhälfte (Bewusstsein und Unterbewusstsein) und Gleichgewicht zwischen der rechten (Kreativität und Inspiration) und linken (Logik und Rationalität) Gehirnhälfte hergestellt.

### **Wirkungen**

- Konzentration des Geistes auf verschiedene Körperteile, dadurch Förderung von höherem Körperbewusstsein
- Körperliche und geistige Entspannung
- Ruhe und Konzentration
- Begünstigung der Gefühle und Empfindungen
- Schaffung des emotionalen Gleichgewichts
- Förderung des Selbstbewusstseins
- Förderung der mentalen Kraft und geistigen Klarheit
- Die Blutgefäße (Kapillaren) weiten sich und harmonisieren den Blutdruck
- Das Selbstheilungssystem wird aktiv stimuliert und in Balance gebracht

### **Ablauf in liegender Position**

Uhren, Schmuck, Brillen und Schuhe werden abgelegt. Sie legen sich auf den Rücken auf die luftgefüllte Matte und decken sich vollständig zu, so dass nur noch der Kopf frei bleibt. Die Arme und Schultern sind bedeckt. Die Füße liegen im Abstand von etwa fünfzig Zentimetern voneinander entfernt, so dass die Zehen locker nach außen fallen können. Die Hände liegen etwa dreißig Zentimeter entfernt vom Körper, die Handinnenflächen zeigen nach oben, so dass die Daumen locker nach außen fallen. Achten Sie darauf, dass Sie gerade ausgestreckt liegen, sich also in einer Körperlinie befinden. Der Kopf liegt entspannt und in der Verlängerung der Wirbelsäule. Gegebenenfalls legen Sie eine kleine Unterlage unter den Kopf, so dass er gestützt wird und Sie sich gänzlich entspannen können.

Gehen Sie entspannt in die Ruhe. Lassen Sie sich fallen.

Der tri-dent®VitalitätsTrainer® begleitet Sie in der VitalitätsOase® mit einem sanften Gong in die Entspannung, spricht mit ruhiger Stimme den Entspannungstext und holt Sie mit drei sanft ansteigenden Gongschlägen wieder zurück in die Gegenwart.

### **Lola® Text zum üben zuhause**

Legen sie sich, wie oben beschrieben, entspannt auf eine Matte. Achten sie darauf, dass Sie, wie bei der Ausführung der „3x3 Energiestellungen®“, ungestört bleiben.

Die Füße liegen etwa 50 cm auseinander und die Arme etwa 30 cm vom Körper weg gestreckt mit den Handinnenflächen nach oben, so dass die Daumen nach außen fallen. Atmen Sie zwei- bis dreimal tief in den Bauch hinein und mit jedem ausatmen lassen Sie sich in den Boden sinken. Der Boden nimmt Sie auf und trägt Sie. Sie können sich beruhigt fallen lassen.

Kommen Sie mit Ihrer Konzentration zu Ihrem Bauchnabel und beobachten Sie, wie sich der Bauchnabel durch die Atmung hebt und senkt.

Es ist wichtig, dass Sie wach bleiben, ab jetzt bewegungslos sind und beobachten, wie sich Ihr Körper entspannt.

### **Sie sprechen in Gedanken zwei Mal zu sich selbst diese Formeln:**

„Mein rechtes Bein wird schwer, ganz schwer.“

„Mein rechter Fuß wird warm, ganz warm.“

„Mein linkes Bein wird schwer, ganz schwer.“

„Mein linker Fuß wird warm, ganz warm.“

„Ich spüre, wie die Spannung entweicht.“

„Mein rechter Arm wird schwer, ganz schwer.“

„Meine rechte Hand wird warm, ganz warm.“

„Mein linker Arm wird schwer, ganz schwer.“

„Meine linke Hand wird warm, ganz warm.“

„Meine Hals- und Nackenmuskeln sind ganz entspannt.“

„Ich bin völlig ruhig und entspannt.“

Ab hier bleiben Sie für zwei bis zehn Minuten in Ruhe.

Danach kommen Sie wieder mit tiefen behutsamen Atemzügen zurück in die Gegenwart.

Nehmen Sie einen tiefen Atemzug. Bewegen Sie langsam Ihre Finger, öffnen und schließen Sie Ihre Hände. Bewegen Sie Ihre Zehen, Ihre Fuß- und Handgelenke, Ellenbogen und Kniegelenke. Heben Sie die Arme über den Kopf, strecken und räkeln Sie sich. Bleiben Sie noch einen Moment liegen und beobachten Sie die innere Ruhe, bevor Sie sich langsam aufsetzen.

**Ganzheitliches VitalitätsTraining ist eine Lebensphilosophie.**

Beginnen Sie bedächtig, bleiben Sie aufmerksam, geduldig und praktizieren Sie regelmäßig, privat zuhause, unterwegs oder in einem lizenzierten tri-dent® Unternehmen.

Ich wünsche Ihnen viel Zufriedenheit, Gesundheit und Freude ein Leben lang.

Ihr  
Erwin Drexelius



## Vita Erwin Drexelius

Seine österreichische Mutter weckte in ihm früh den Wunsch, eine Lebensweise im Einklang mit der Natur zu führen.

Seit seiner Jugend steht das Thema Vitalität im Mittelpunkt seines Lebens.

Erwin Drexelius schaut auf 30 Jahre engagierte Tätigkeit in seiner Spezialisierung als Vitalitätstrainer und Yogalehrer zurück.

Mit seinen gekonnt arrangierten Vorträgen begeistert er die Menschen für ein vitales Leben.

Seine Herzlichkeit und seine Energie machen Seminare zum Erlebnis.

Etwa 10.000 Menschen hat er auf ihrem individuellen Weg trainiert und begleitet.

### Erwin Drexelius

Jahrgang 1950

Lebensmittelkaufmann

Aufgewachsen in Witten im Ruhrgebiet

Deutscher Meister im Body Building

Marathonläufer, Bestzeit 3:30

Yogalehrer

Buchautor: „Vitalität pur – in jedem Alter“

Inhaber des ersten Patents in Deutschland

auf ein „Verfahren zur Steigerung des menschlichen Wohlbefindens“

Entwickler des Vitalitätsprogramms „tri-dent®“

Entwickler des „3 elemente Yoga“ Programms

Entwickler des Konzepts „Vitale Stoffwechselkur“

### Quellennachweis

Vitalität pur in jedem Alter, Erwin Drexelius, 2000

Prof. Dr. T. Stemper, Expertise zum Krafttraining, Hrsg. DIFG, 2010

Polarelectronic Infobroschüre, 1996

Grosser/Müller, 1993, 18 ff.

Ehlenz/Grosser/Zimmermann/Zintl, 1995, 43, 127 ff., 129, 131

Buskies/Boeckh/Behrens, 1996

Die Ordnung unserer Nahrung, Dr. Bruker, 1995

Ausbildungsskript zum Yogalehrer, Yoga Vidya, 1998

### Fotonachweis

Prof. Dr. T. Stemper: Seite 5

fotolia: Seite 49 © Pat Lalli; Seite 64 © moodboard; Seiten 7/111 © Kurhan; Seite 136 © matthilda

Grit May Wolff: Seiten 7; 25; 70 (ohne Icons); 105; 107-109; 113 Layouts, 121

tri-dent®: alle anderen Fotos, Illustrationen und Piktogramme

## Danksagung

Es gab viel Unterstützung bei der Entstehung dieses Buches. Ich bin sehr dankbar, dass damit ein umfassendes Bild meiner Gedanken ergänzt und geschildert wird.

Mein Dank gilt in besonderer Weise meinem Freund und ehemaligen Kollegen, Lukas Szybowski, der sich für die Demonstration der „3x3 Energiestellungen®“ geduldig fotografieren ließ. Die Fotos an den Vitalstationen bilden meine Partnerin, Dorothea Cornelius, ab und ich bin ihr in doppelter Hinsicht dankbar. Dafür, dass Sie sich für die Übungsreihe zur Verfügung stellte und für das Lektorat dieses Buches. Ich möchte mich bei Herrn Prof. Dr. Steinhöfer für seine Unterstützung und Begleitung in der Test- und Entstehungsphase des Konzepts bedanken. Gleichfalls bin ich den beiden unermüdlichen Helfern, den Sportwissenschaftlern, Jens Wallat und Mark Ziegler, sehr dankbar, dass sie mich tatkräftig unterstützten und wertvolle Impulse mit dem Hergang einer Diplomarbeit zu Thema „tri-dent®“ gaben.

Besonderer Dank geht an Grit May Wolff von kittyfix.de, die das Layout in die vorliegende grafische Form gebracht hat.

Viele Dank allen, die hier nicht namentlich genannt, jedoch mit Erkenntnissen und Zusatzinformationen zum Gelingen dieses Buches beigetragen haben.