

Selbstbefreiung

L. A. Ammann

Die spanische Erstausgabe erschien erstmals 1980 unter dem
Titel *Autoliberación* im Verlag Editorial ATE, Barcelona.

Copyright der spanischen Originalausgabe

© 1980 Luis A. Ammann

© 2015 Ediciones León Alado

Übersetzt aus der korrigierten und aktualisierten 2. Auflage,
Ediciones León Alado, 2016, Madrid, Spanien, von

Daniel Horowitz

in Zusammenarbeit mit Gustavo Joaquin,
Heike Steinbach und Ivetta Csongradi

Edition Pangea

Zürich - Berlin - Wien

April 2018

www.editionpangea.ch

Copyright deutsche Ausgabe: © 2018 Pangea, Zürich

Gestaltung: Mariana García

Umschlagabbildung: gdi Kohl

Druck und Bindung: EPC Nyomda Budaörs

Printed in Hungary

ISBN 978-3-9524725-6-9

eISBN 978-3-9524725-9-0

Erster Teil

Verhaltensverbesserung

- Entspannungspraktiken
- Psychophysische Praktiken
- Praktiken zur Selbsterkenntnis

Entspannungspraktiken

Einführung und Empfehlungen

- | | |
|-----------|--|
| Lektion 1 | Äußere körperliche Entspannung |
| Lektion 2 | Innere körperliche Entspannung |
| Lektion 3 | Geistige Entspannung |
| Lektion 4 | Ruheerlebnis |
| Lektion 5 | Freilaufende Bilder |
| Lektion 6 | Steuerung der Bilder |
| Lektion 7 | Umwandlung von alltäglichen spannungserzeugenden Bildern |
| Lektion 8 | Umwandlung von biographischen spannungserzeugenden Bildern |
| Lektion 9 | Umfassende Entspannungstechnik |
- Überprüfung

Entspannungspraktiken

Einführung

Entspannungspraktiken helfen uns, sowohl äußere Muskelverspannungen wie auch innere und geistige Spannungen zu verringern. Sie ermöglichen folglich eine Erholung von Müdigkeit und eine Steigerung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit bei den Tätigkeiten des täglichen Lebens.

Empfehlungen

1. Wenn möglich, sollte man jedes Wochenende eine halbe Stunde erübrigen, um eine einzige Lektion mehrmals zu üben. Das ist die beste Methode, um diese Techniken zu lernen.
2. Wenn man eine Lektion schon gelernt hat und sie meistert, so sollte man sie sich jede Nacht einige Minuten vor dem Einschlafen vergegenwärtigen. Sollte es der Fall sein, dass man an Schlaflosigkeit leidet, wäre das ein Grund mehr, sie zu machen.
3. Man sollte versuchen, das in den wöchentlichen Lektionen Gelernte in täglichen Situationen anzuwenden, die Beklemmung, Angst, Ärger, innere Unruhe oder allgemein Unwohlsein (das heißt, Spannungen) hervorrufen.
4. Als letzte der Entspannungspraktiken wird man eine einzige umfassende Technik lernen, um sie im täglichen Leben anzuwenden. Wenn man nicht alle vorhergehenden Übungen meistert, wird diese Technik nicht leicht anzu-

wenden sein. Wenn man sich dagegen alle anderen Techniken Schritt für Schritt angeeignet hat, so wird man fähig sein, nur diese einzige Technik anzuwenden, um Spannungen in allen Situationen beseitigen zu können.

5. Wenn man diese letzte Entspannungstechnik gelernt hat, sollte man sie in verschiedenen Alltagssituationen anzuwenden versuchen, um sich ganz damit vertraut machen zu können.

In dem Maße, in dem man beobachtet, dass diese Technik automatisch in irgendeiner verspannenden Situation einzusetzen beginnt und damit Entspannung erzeugt, ist man auf dem Wege, das vorgeschlagene Ziel zu erreichen.

Es sollte der Augenblick kommen, dass man die Spannungen ganz von selbst in eben dem Augenblick beseitigt, in dem sie sich bemerkbar machen – ohne sich dessen bewusst zu sein.

Jede Übung und besonders die zusammenfassende Technik der letzten Lektion muss deshalb immer wieder geübt werden, weil Spannungen bei uns zur Gewohnheit geworden sind und man sie daher nicht von einem Tag zum andern ändern kann. Daher werden die Ergebnisse direkt im Verhältnis zum Aufwand stehen.

Lektion 1

Äußere körperliche Entspannung

Wir werden die Formen der körperlichen Entspannung lernen.

Bevor wir mit dieser für alle anderen Übungen grundlegenden Übung beginnen, ist es nötig, die Stellen in unserem Körper zu erkennen, die am stärksten verspannt sind.

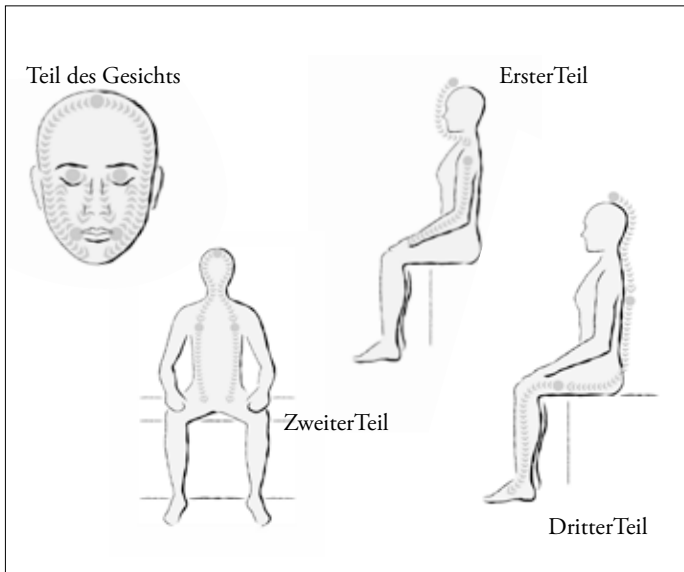
Welche Körperstellen sind gerade jetzt verspannt?

Beobachte deinen Körper und entdecke diese verspannten Stellen. Vielleicht der Hals? Vielleicht die Schultern? Einige Muskeln der Brust oder des Magens?

Um diese andauernden Verspannungsstellen lockern zu können, musst du sie zuerst beobachten.

Achte auf deine Brust, nun auf deinen Bauch. Beobachte deinen Nacken, beobachte auch deine Schultern und versuche dort, wo du eine Muskelanspannung entdeckst, diese Anspannung nicht zu lösen, sondern vergrößere sie. Das heißt, spanne die schon angespannten Muskeln noch mehr an. Spanne den Hals noch mehr an, die Schultern, die Brustmuskeln, die Bauchmuskeln. Wo immer du Verspannungen deines Körpers fühlst, verstärke sie bewusst einige Sekunden lang und entspanne die übersteigerte Anspannung dann ruckartig. Versuche dies ein-, zwei-, dreimal. Spanne die verspannten Stellen kräftig an und nach einigen Sekunden entspanne sie dann plötzlich.

Äußere körperliche Entspannung



Damit hast du schon gelernt, die am stärksten verspannten Muskeln zu entspannen, und zwar indem du etwas tust, was im Gegensatz zu deiner Erwartung zu stehen scheint. Du spannst die Muskeln zunächst noch mehr an, um sie dann umso besser entspannen zu können.

Sobald du diese Technik beherrschst, gehe dazu über, die verschiedenen Teile deines Körpers symmetrisch zu spüren. Zunächst spüre deinen Kopf, die Kopfhaut, die Gesichtsmuskeln, den Kiefer, dann spüre beide Augen gleichzeitig, die beiden Teile deiner Nase, dann achte auf die Mundwinkel, auf deine Wangen, gehe im Geist an den beiden Seiten deines Halses hinunter und achte gleich-

Entspannungspraktiken

zeitig auf deine beiden Schultern. Danach gehe langsam deine Arme, die Unterarme und die Hände hinunter, bis alle diese Teile ganz gelöst und gut entspannt sind.

Komme zu deinem Kopf zurück und wiederhole dieselbe Übung. Nun gehe jedoch an der Vorderseite deines Körpers hinunter, folge den beiden Brustmuskeln. Anschließend bis zum Bauch, bewege dich dabei im Geist auf beiden Seiten gleichzeitig nach unten, als ob du zwei eingebildeten Linien folgen würdest. Dann weiter hinab zum Unterleib und zum Ende deines Rumpfes. Alles sollte dort völlig entspannt zurück bleiben.

Und nun gehe wieder zurück. Komme geistig wieder zu deinem Kopf zurück. Doch diesmal gehe dem Nacken nach hinunter. Folge dabei zwei imaginären symmetrischen Linien entlang dem Nacken hinunter. Gehe entlang der beiden Linien den Rücken hinab, durch deine Schulterblätter hindurch und weiter nach unten, den ganzen Rücken hinunter, bis du den untersten Teil deines Körpers erreicht hast. Gehe entlang deiner beiden Beine, bis du zu den Zehenspitzen gelangst.

Wenn du diese Übung beendet hast und sie meisterst, solltest du eine gute äußerliche Muskelentspannung erleben.

Lektion 2

Innere körperliche Entspannung

Vergegenwärtige dir noch einmal die erste Lektion und wiederhole die einzelnen Schritte solange, bis du das Gefühl hast, diese Technik völlig zu beherrschen. Versuche dich jedes Mal etwas schneller zu entspannen, ohne dass dabei die Entspannung an Tiefe verliert.

Der Reihenfolge ihrer Bedeutung entsprechend sollte man zunächst die Entspannung der Gesichts-, Hals- und der Rumpfmuskeln beherrschen. Es ist sekundär, die Entspannung der Arm- und Beinmuskulatur zu meistern. Gewöhnlich glaubt man genau das Umgekehrte und die Übenden verschwenden auf diese Weise viel Zeit.

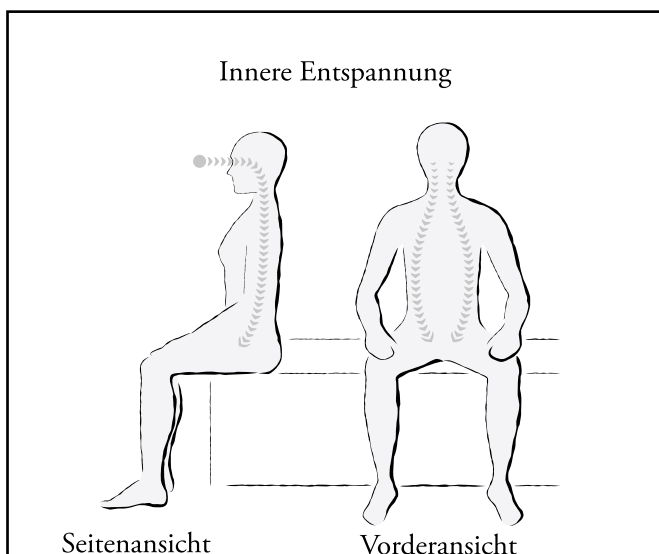
Denke immer daran, dass dein Kopf, dein Hals, dein Nacken, dein Gesicht und der Rumpf allgemein die wichtigsten Bereiche sind, die es zu entspannen gilt.

Nun wollen wir uns mit der inneren Entspannung beschäftigen.

Beginne wieder an deinem Kopf. Spüre nun deine Augen. Du spürst deutlich deine Augäpfel und die Muskeln, die sie umgeben. Spüre von innen her beide Augen gleichzeitig. Erlebe die innere symmetrische Empfindung von beiden Augen, gehe ganz ins Innere deiner Augen hinein und entspanne sie, entspanne sie vollständig. Jetzt lass dich in deinen Kopf „hinein fallen“ ... lass dich einfach hinein gleiten und entspanne ihn vollständig. Lass dich wie durch eine Röhre weiter nach unten in die Lungen fallen. Spüre beide Lungen gleichzeitig von innen her und entspanne sie. Dann steige innerlich weiter hinab durch den Bauch

Entspannungspraktiken

und löse dabei all seine Verspannungen. Gehe immer weiter nach unten und entspanne dich dabei ständig im Inneren. Dringe tief durch deinen Unterleib hindurch bis zum Ende deines Rumpfes, bis alles vollständig entspannt ist.



Wie du bemerken wirst, haben wir in dieser zweiten Art der Entspannung die Beine und Arme ganz außer Acht gelassen. Man geht von den Augen aus nach innen und lässt sich wie bis zum Ende des Rumpfes stetig hinunterfallen.

Mache diese Übung mehrmals, und wenn du sie beendet hast, überprüfe, ob einige äußere Muskeln noch verspannt sind.

Verhaltensverbesserung

Alle äußeren Muskeln sollten nun gut entspannt sein, außerdem solltest du natürlich eine gute innere Entspannung erreicht haben. Das erlaubt dir, zu den nächsten Übungen weiterzugehen, die etwas komplexer sind.

Lektion 3

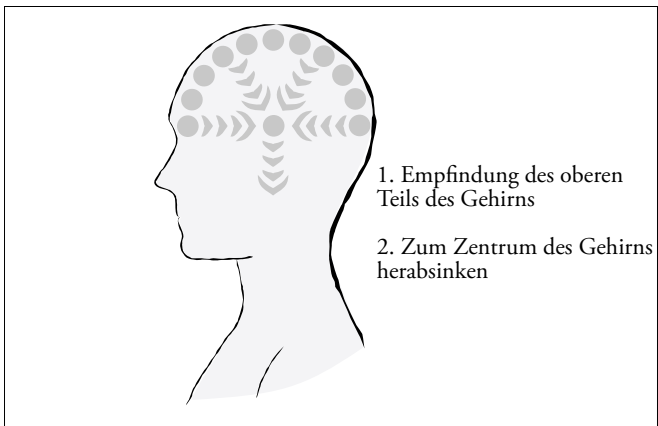
Geistige Entspannung

Übe die zweite Lektion noch einmal und versuche in einer gleichmäßigen Bewegung vorzugehen, nicht an einer Stelle länger zu verweilen als an einer anderen. Wiederhole die Übung und beschleunige dabei deine inneren Bewegungen, ohne dass jedoch die Entspannung dabei an Tiefe verliert. Wenn Du glaubst, die Übungen zu meistern, kannst du zu den nächsten übergehen.

In dieser dritten Lektion wollen wir mit der geistigen Entspannung arbeiten.

Spüre wieder deinen Kopf. Da ist die Kopfhaut, und darunter der Schädel. Versuche allmählich dein Gehirn von innen zu „spüren“.

Geistige Entspannung



Spüre dein Gehirn so, als ob es „angespannt“ wäre. Lockere diese Anspannung zum Inneren des Gehirns hin und nach unten, so, als ob die Entspannung immer weiter nach unten sinken würde.

Konzentriere dich. Verringere die Anspannung so, als ob die oberen Teile deines Gehirns immer lockerer, sanfter würden. Gehe immer weiter hinab, zum Zentrum deines Gehirns hinein. Gehe noch weiter hinunter, tiefer als das Zentrum. Viel tiefer. Spüre, wie das Gehirn weicher, sanfter und wärmer wird.

Wiederhole diese Übung mehrmals, bis du erkennst, dass du sie immer besser meisterst.

Lektion 4

Ruheerlebnis

Wiederhole die Lektion 3 mehrmals, bis du die geistige Entspannung rasch erleben kannst.

Hier eine Möglichkeit, wie du deine Fortschritte überprüfen kannst: Stehe auf und gehe ein wenig im Raum umher, öffne und schließe die Türen, nimm einige Gegenstände und stelle sie wieder hin und kehre dann wieder zu deinem ursprünglichen Platz zurück.

Diese Übung beginnst du mit der Empfindung geistiger Entspannung, wie sie in der vorigen Übung gelernt wurde.

Wenn du diese Übung meisterst, kannst du komplexere tägliche Erfahrungen versuchen.

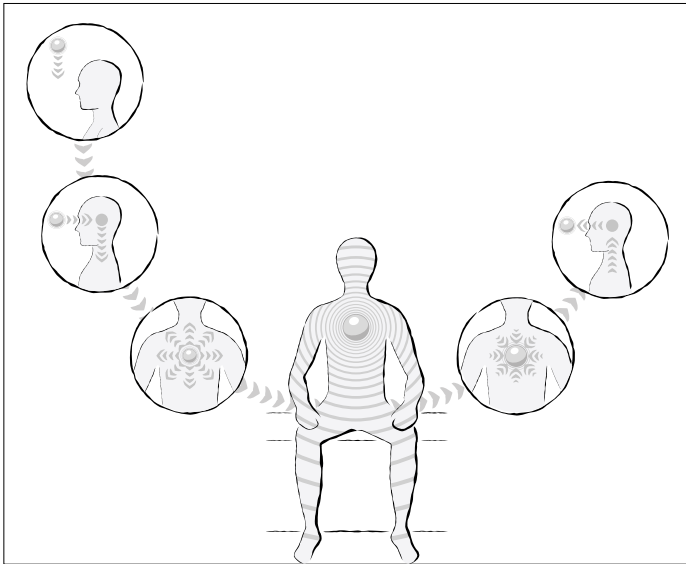
Du kennst nun schon die drei Arten von Entspannung gut: Die äußere, die innere und die geistige. Du kannst nun damit anfangen, diese verschiedenen Arten von Entspannung im täglichen Leben schnell und wirksam einzusetzen.

Bis jetzt hast du vorwiegend mit deinen Muskeln und deinen inneren Empfindungen gearbeitet. In dieser Lektion wirst du an eine andere Arbeit herangehen. Du lernst hier mit den geistigen Bildern umzugehen. Denn durch solche Bilder werden sowohl Verspannungen als auch Entspannungen erzeugt.

Stelle dir z.B. vor, dass du dich in einem brennenden Haus befindest. Du kannst leicht beobachten, wie sich bei dieser Vorstellung deine Muskeln verspannen. Umgekehrt stelle dir vor, dass das Feuer gelöscht wird und beobachte,

wie sich dabei deine äußeren Muskeln sofort entspannen und du gleichzeitig eine Entspannung deiner inneren Empfindungen erlebst.

Ruheerlebnis



1. Visualisierung der Kugel. Herabsinken auf die Höhe der Augen
2. Eintritt in den Kopf. Herabsinken bis zur Mitte der Brust
3. Ausdehnung der Empfindung
4. Ruheerlebnis
5. Zusammenziehen der Empfindung
6. Visualisierung. Aufstieg bis zum Kopf und Austritt der Kugel

Entspannungspraktiken

In dieser vierten Lektion wollen wir mit einem Bild arbeiten, das für unsere weitere Arbeit sehr nützlich ist: wir werden das Ruheerlebnis ausführen.

Beginne damit, dir eine durchsichtige Kugel vorzustellen, die von oben zu dir herabsinkt, durch den Kopf in den Körper eindringt und schließlich in der Mitte deiner Brust, auf der Höhe des Herzens zur Ruhe kommt.

Einige Menschen können sich zu Beginn diese Kugel nicht richtig vorstellen. Aber dies behindert die Arbeit nicht sonderlich, da es hierbei vor allem darum geht, eine angenehme Empfindung im Innern der Brust erleben zu können, selbst ohne das Bild der Kugel zu Hilfe zu nehmen. Mit der Zeit werden sie sich zweifellos dieses Bild der Kugel, die von oben herabsinkt und im Herzen zur Ruhe kommt, immer besser vorstellen können. Wenn sich dieses Bild einmal am entsprechenden Ort befindet, beginnt man damit, es langsam auszudehnen, als ob es immer mehr wachsen würde, bis es die Grenzen des ganzen Körpers erreicht. Wenn die Empfindung, die in der Mitte der Brust begonnen hat, sich im ganzen Körper bis zu seiner Begrenzung ausgedehnt hat, stellt sich eine warme Empfindung von Ruhe und innerer Einheit ein, die man einfach auf sich wirken lässt.

Es ist wichtig, dass diese Empfindung sich bis an die Grenzen deines ganzen Körpers ausdehnt oder anders gesagt, dass sie von der Mitte deiner Brust aus deinen gesamten Körper durchstrahlt, bis eine Art inneres Leuchten erfahren wird. Wenn dieses mit den Grenzen des Körpers übereinstimmt, so ist eine vollständige Entspannung erreicht.

Ruheerlebnis

Während dieser Übung kann es vorkommen, dass die Atmung tiefer wird und positive Gefühle begleitet, die sich einstellen: Gefühle innerer Zufriedenheit oder inspirierende Gefühle. Beachte deinen Atem jedoch nicht weiter, lasse ihn einfach deine positiven Gefühle begleiten.

Bei anderen Gelegenheiten mögen Erinnerungen oder sehr lebhaft Bilder aufsteigen. Doch auch hier sollte sich dein Interesse mehr auf deine Registrierung zunehmender Ruhe richten.

Wenn diese Registrierung sich ausgehend von der Brust über den ganzen Körper bis an seine Grenzen ausgebreitet hat, so hat man den wichtigsten Teil dieser Übung gemeistert. Das Ruheerlebnis wird sich einstellen. Du kannst dann einige Minuten in diesem interessanten Zustand verweilen. Dann lass die Empfindung und das Bild langsam bis zur Brust, in die Nähe des Herzens zurückweichen. Dann bewege es von dort aus nach oben bis zum Kopf, um dann die „Kugel“, die du am Anfang der Übung benutzt hast, nach und nach verschwinden zu lassen.

Damit ist das Ruheerlebnis beendet.

Denke daran: Wenn du dich nicht richtig entspannt hast, so wie es in den vorherigen Lektionen erklärt wurde, kann sich dieses wichtige Ruheerlebnis nicht einstellen.