

Praxisbeispiel – Schmerzreduktion
(siehe auch: Erfahrungsbericht/Oskar)

Technik: Visualisierung (verkürzte Version):

Entspanne dich mit der „Phantasiereise „Zeit für mich“ (siehe unter: Kostproben).

Der entspannte Zustand ist immer die Ausgangssituation deiner Visualisierung.

„.....und stell dir jetzt alles genau vorDeine Knochen, Gelenke, Knorpel werden von einem Energiestrom durchflutet. Alle Gelenke werden von einer geschmeidigen, biegsamen Masse umhüllt. Frei und gut geschmiert können sich deine Gelenke bewegen. Stell dir das genau vor. Stell dir jetzt vor, wie du dein linkes Knie bewegst. Du fühlst dich wohl.

Und jetzt gehst du zu deinem Rückenmark und zu deinem Kopf. Hier ist das Schmerzzentrum zu Hause, es speichert jeden Schmerz. Verkleinere diese roten schmerzenden Stellen, du löschst den Schmerz deines linken Knies ganz bewusst, du weißt wo im Gehirn dein Knie abgebildet ist. Jetzt siehst du im Gehirn wie sich dein Knie bewegt, schmerzfrei bewegt. Lass dir Zeit, führe langsame „geistige“ Bewegungen durch, „