

Thomas Niklas Panholzer

# Meditative Reisen in die Tiefenentspannung

Mehr Energie durch Powernapping und gesunden Schlaf

Gesprochen von Sabine Bundschu

IRISIANA

## Warum Entspannung heutzutage so wichtig ist

Wenn wir unter Stress stehen, wird Adrenalin ins Blut ausgeschüttet. Adrenalin ist ein Hormon, das die Schmerzempfindlichkeit reduziert und die körpereigene Leistungsfähigkeit maximiert. War dies in der Frühzeit des Menschen (über-)lebenswichtig, um z. B. vor einem Säbelzahn tiger zu fliehen, kann es heutzutage Gefahren für die Gesundheit bergen. War der Adrenalinausstoß früher nur von kurzer Dauer und wurde umgehend durch Bewegung (Davonlaufen) abgebaut, entsteht heute der Stress in den Büros meist schon in den Morgenstunden und reißt bis zum Abend nicht ab. Das Adrenalin verbleibt in der Blutbahn, macht die Gefäße porös und anfällig für Verstopfungen.

Durch Dauerstress sinkt mit der Zeit auch die Leistungskurve, was früher oder später zu einem Burn-out, ein Symptom des „Ausgebranntseins“, führen kann. Um die Leistungsfähigkeit unseres Körpers aufrechtzuerhalten, benötigt man Bewegung und regelmäßige Entspannung, am besten Tiefenentspannung im Alpha- und Thetabereich. Sie führt den Körper zu absoluter Ruhe. Eine kurze Meditation von nur zehn bis 20 Minuten kann dabei so wohltuend sein wie ein Nachtschlaf.



## Die Wellen des Lebens

Überall stoßen wir auf Wellen, von der Sinuswelle bis zu den Aktiencharts, und unser Leben ist oft durch ein wellenartiges Auf und Ab geprägt. Auch Gehirnwellen repräsentieren unterschiedliche Lebensbereiche, die je nach Situation stärker oder schwächer auftreten. Ein besonderes Phänomen tritt z. B. bei langen Autofahrten auf. Stundenlang bekommt man von der Umgebung kaum etwas mit. Das klingt zunächst bedrohlich, ist es aber meist nicht. Denn über Stunden ist eine sichere Autofahrt gelungen. Hier sind Thetawellen mitverantwortlich. Sie repräsentieren den Bereich zwischen Schlaf und Wachzustand. Die Betawellen stehen für Konzentration und Aufmerksamkeit. Sie münden in den Ruhezustand der Alphawellen, die für Entspannung und Kreativität stehen. In diesem Übergang gelingt es dem Körper automatisch, hochgeistige Dinge anzugehen. Während der Kopf konzentriert an Problemlösungen arbeitet (Alpha- und Thetawellen), wird vom Körper alles Erlernte – wie sicheres Autofahren – abgearbeitet, ohne das Bewusstsein davon in Kenntnis zu setzen. Doch Vorsicht: Bei körperlicher Übermüdung ist dies extrem gefährlich – Einschlafgefahr!

## Erholung durch Thetameditationen

Thetawellen entstehen in der REM-Phase (Rapid Eye Movement = schnelle Augenbewegungen) des Schlafs. Sie sorgen für die Tiefenentspannung. Zu diesem Zeitpunkt ist das Tor zum Unterbewusstsein weit geöffnet, die Kreativität beginnt zu fließen. Das ist die sehr kurze, aber eigentliche Erholungsphase des Schlafs. In Verbindung mit Alphawellen können tief empfundene innere Bilder entstehen, die auch als Gipfelerfahrung oder Erleuchtung wahrgenommen werden. Hier ein Überblick über die Wellenformen und ihre Beschreibung:

**Gamma** (40 Hz) physische Kontrolle

**Beta** (12 – 36 Hz) Wachzustand, Konzentration

**Alpha** (6 – 12Hz) Kreativität, Entspannung

**Theta** (4 – 7 Hz) Meditation, Intuition, Spiritualität, Empfangen von inneren Bildern

**Delta** (1 – 4 Hz) Unbewusstes, tiefe Entspannung, erinnerungsfrei



## Wie Tiefenentspannung funktioniert

Nachts durchleben wir verschiedene Schlafphasen, in denen wir tief regenerieren können. Die Mischung aus Gehirnwellen macht unser Bewusstsein zu dem, was es ist. Man durchläuft immer wieder drei Schlafphasen (Leichtschlaf, Tiefschlaf, REM-Phase). Die Schlafgewohnheiten sind im Lauf der Lebenszyklen unterschiedlich und hängen vom Biorhythmus ab. So schlafen Babys bis zu 20 Stunden, Jugendliche um die zehn Stunden und Erwachsene (20 bis 50 Jahre) ca. acht Stunden. Ab etwa 50 Jahren kann die Schlafdauer auf sechs Stunden und weniger sinken. Wird der Schlaf in zunehmendem Alter nicht mehr als erholsam empfunden, kann dies damit zusammenhängen, dass in der Generation 60+ die Tiefschlafphasen nicht mehr so oft oder gar nicht mehr erreicht werden. Zur besseren Erholung hilft eine Mittagsmeditation von zehn bis 20 Minuten.

## Geführte Reisen

Viele Menschen können mithilfe von Klängen Entspannung finden, am besten mit geschlossenen Augen, um optische Ablenkung auszuschließen. Das Hören wird in den Fokus

der Aufmerksamkeit gestellt. Wird dies zusätzlich durch klare Anweisungen wie bei einer geführten Meditation unterstützt, erhöht sich die Aufmerksamkeit noch um ein Vielfaches und der Erholungszustand kann sich bis in die Tiefenentspannung ausdehnen. Diese Technik stammt aus dem Bereich der Hypnose. Entscheidend bei den geführten Reisen sind eine warme, angenehme Stimme, ein langsamer, gleichmäßiger Vortrag sowie speziell ausgewählte Klänge, wie sie in der Klangtherapie eingesetzt werden. So unterstützt erhält das Gehirn zusätzliche Anweisung, sich in die Tiefenentspannung zu begeben und Thetawellen zu produzieren, was der Tiefschlafphase gleichkommt.

## Wirkungsweise der Tiefenentspannung

Bei regelmäßiger Anwendung – wie z. B. einer Mittags- oder Einschlafmeditation – können Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit, Auffassungsgabe und Gedächtnisleistung steigern. Dabei überwinden Sie nahezu mühelos jeglichen Erschöpfungszustand und beugen einem Burn-out vor. Schalten Sie nach einem anstrengenden Tag einfach ab und erhöhen Sie dadurch Ihre Stressresistenz. Dringen Sie zu Ihren inneren Bildern

vor, die Hinweise zur Lösung für Ihre Lebensaufgaben parat halten. Mit Tiefenentspannung überwinden Sie Einschlaf- und Durchschlafprobleme und fördern damit Ihren gesunden, erholsamen Schlaf. Mithilfe dieser CD soll Ihnen ermöglicht werden, Thetawellen „freizuschalten“ und leichten Zugang zur Tiefenentspannung zu finden.

## Unterstützung durch Mindmachines

Neben der klangtherapeutischen Wirkung der geführten Meditationen unterstützen sogenannte Mindmachines das Erreichen der Tiefenentspannung. Mindmachines sehen fast wie CD-Player aus, bieten jedoch einen Anschluss für eine LED-Brille. Die LED-Lampen in der Brille übertragen bei geschlossenen Augen Reizsignale ans Gehirn, bei denen je nach Programmierung die verschiedenen Gehirnwellen – und damit die verschiedenen Bewusstseinszustände – beeinflusst werden können. Die während der Tiefenentspannung wahrgenommenen inneren Bilder erhalten eine verstärkte Wirkung, die oft als himmlisches, unvergessliches Erlebnis empfunden wird. Besonders zu empfehlen sind Mindmachines für Personen, die Schwierigkeiten haben, sich fallen- oder loszulassen.

## Meditative Reisen in die Tiefenentspannung

**Afternoonpower – Durch Powernapping energievoll in den Nachmittag** Sie hatten einen harten Vormittag, vielleicht noch üppiges Essen und sind nun völlig erledigt? Zeit für einen kurzen, aber erholsamen Energieschlaf (Powernapping) mit *Afternoonpower*.

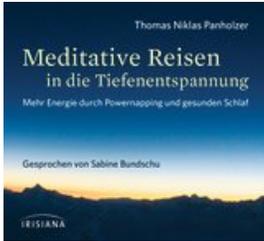
**Break It Easy – Mit meditativer Energie gegen Burn-out** Wer zu viel um die Ohren hat, dem geht leicht die Energie aus. Leistungskurve und Laune sinken. Tanken Sie geistig und emotional auf und meditieren Sie mit *Break It Easy* gegen Burn-out.

**Slow Down – Kraft aus Ruhe zurückgewinnen** Wenn überall Aufregung und Ärgernisse lauern, kommt die Pflege des Energiehaushalts oft zu kurz. Lassen Sie sich nicht auf die Palme bringen! Kehren Sie mit *Slow Down* zur inneren Gelassenheit zurück.

**Keep Cool – Die innere Mitte wiederfinden** Ihr Leben ist eine Achterbahn und Ihnen ist von den Turbulenzen schwindlig? Schalten Sie auf Ruhe um und holen Sie sich Ihr inneres Gleichgewicht mit der Meditation *Keep Cool* zurück.

**Powerdreaming – Einschlafhilfe für erholsamen Tiefschlaf** Diese geführte Reise beendet Ihren Tag mit einer Tiefenentspannung und lässt Sie Kraft aus Ihren Träumen schöpfen. Unterstützt durch meditative Klänge werden Sie mit *Powerdreaming* in die wichtige Tiefschlafphase geleitet.





Thomas Niklas Panholzer

**Meditative Reisen in die Tiefenentspannung CD**  
Mehr Energie durch Powermapping und gesunden Schlaf

Audio-CD

ISBN: 978-3-424-15178-7

Irisiana

Erscheinungstermin: August 2012

Entspannung, Inspiration und Heilung

Gezielte Tiefenentspannung hilft dabei, Stress abzubauen, die Kreativität zu fördern und sich zu regenerieren. Die fünf Geschichten auf dieser CD dienen in den verschiedensten Situationen als Oasen der Ruhe und Kraft: fürs Powermapping in der Büropause, den kleinen Schlafhunger zwischendurch oder abends als Einschlafhilfe.

Die geführten Meditationen versetzen den Hörer direkt in einen tiefen Entspannungszustand. Dabei werden im Gehirn gezielt Alpha- und Thetawellen ausgelöst, was der Tiefschlafphase gleichkommt und den Körper zu absoluter Ruhe kommen lässt. Selbst eine kurze meditative Reise von nur 10 bis 20 Minuten kann so wohltuend sein wie ein erquickender Nachtschlaf.

- Klang-Oasen für abends: tiefenentspannt einschlafen – erholt aufwachen
- extra: Mit der 10-Minuten-Tiefenentspannung für tagsüber: Power-Napping gegen Bürostress
- Das ultimative Entspannungsprogramm des erfolgreichen Audio-Autors Thomas Panholzer