

Infos zur CD: OPEN FOCUS – Übungen II

Entdecke deine Ganzheit im Jetzt

OPEN FOCUS-Übungen I: Allgemeine OF-Übung / OF-Übung für die Versöhnung mit Schmerzen und unangenehmen Körper-Empfindungen / 7-Minuten-OF-Übung

OPEN FOCUS-Übungen II: Sozusagen «free flow»- OPEN FOCUS. 😊 Auch mit Inspirationen aus dem Zhineng Qigong und aus der Craniosacral-Therapie.

Zum Schluss gibt es zwei Loslass-Übungen aus der «Lester-Methode».
(Loslassen nach Lester Levenson.)



Der OPEN FOKUS und seine Wirkung ist wissenschaftlich erfasst vom Neurofeedback-Therapeuten Dr. Les Fehmi. In Meditations-Traditionen ist er seit Jahrtausenden bekannt.

Buch-Tipp: Les Fehmi: «The Open Focus Brain

Wer mehr wissen möchte zu diesem spannenden Thema, dem kann ich dieses höchst interessante Buch sehr empfehlen!

Leider gibt es das Buch im Moment nur noch auf Englisch. Die wenigen deutschen Exemplare sind sehr teuer: «Open Focus Aufmerksamkeits-Training».

Webinar-Aufzeichnung: Zusammenfassung des Buches

Damit nicht jeder dieses teure Buch kaufen muss, habe ich vor einiger Zeit ein Webinar kreiert, in dem ich das Wichtigste aus dem Buch weitergegeben habe. Für mich selbst war dieses Wissen über die Hintergründe von OPEN FOCUS sehr hilfreich, weil dies für mich ein Ansporn war, diese einfachen Übungen wirklich regelmässig anzuwenden im Alltag. Diese Aufzeichnung findet man im Shop unter «Videos»:

www.engel-auf-erden.ch

Facebook-Gruppe:

Praxis-Gruppen zum Thema «Open Focus» und zum «Loslassen nach Lester Levenson

www.facebook.com/groups/openfocus/

www.facebook.com/groups/lesterpraxis/

Youtube-Kanal von mir: So-SEIN Da-SEIN: Mit vielen Videos zu diesen Themen.

Übungen auf dieser CD:

1. Präsent im Körper: Gesundheit, Schönheit, Ganzheit

23.38 Min.

Für diese Übung hat mich ein Zitat von Lester Levenson sehr inspiriert:

«**Spirituelle Heilung ist zu wissen, dass der Körper perfekt ist. Mentale Heilung ist, einen perfekten Körper zu bewirken, indem wir uns den Körper durch Imagination als perfekt vorstellen.**»

In dieser Übung etablieren wir zuerst den «Open Focus»-Zustand und danach intensivieren wir das Gefühl von purer Gesundheit und auch von strahlender Schönheit in verschiedenen Körper-Räumen.

Dadurch fühlen wir uns gesünder (wodurch wir vermehrt wahrnehmen, wie vieles in unserem Körper gut funktioniert) und wir entdecken auch unsere Einzigartigkeit und unsere innere und äussere Schönheit.

Wie ich an mir selbst gemerkt habe, kann sich das wie eine Rückerinnerung anfühlen daran, dass unser wahres Sein ja schon immer **ganz** war und es immer sein wird.

2. Im Frieden: Mit oder ohne diese Empfindung

27.12 Min.

So eine Übung zur Versöhnung mit Schmerzen, unangenehmen Körperempfindungen oder Gefühlen gibt es ja schon auf der ersten CD.

Neu auf dieser CD:

- **Ganz verschmelzen:** Mehr Zeit fürs Verschmelzen mit dieser Empfindung (ohne Ausdehnung zwischendurch in den weiten Raum).
- **Transfer zum Alltag: Glücklich MIT dieser Empfindung:** Wir bauen die Vorstellung mit ein, wie wir uns in einer Alltags-Situation mitsamt dieser Empfindung fühlen würden und finden damit unseren inneren Frieden.
- **Transfer zum Alltag: Glücklich OHNE dieser Empfindung:** Wir lassen die gleiche Situation nochmals auftauchen und erleben sie innerlich ohne diese Empfindung. Was kommen dann für Gefühle zum Vorschein?
- **In unserem Ozean hat alles Platz:** Wir erleben immer mehr, dass in unserem inneren Ozean alle Arten von Empfindungen kommen gehen dürfen wie Wellen. Und wir sind glücklich dabei.

3. Präsent im Alltag: «Open Focus» während alltäglichen Tätigkeiten

9.37 Min.

Diese Übung können wir während einer alltäglichen Tätigkeit machen, bei der wir nicht viel überlegen müssen.

- **Präsenz:** Für mehr Präsenz bei jeder Handlung
- **Regeneration:** Sogar während Alltags-Handlungen können wir uns regenerieren!

- **Frei vom Müssen:** Fürs Loslassen von Stress und der Idee, noch ganz viel erledigen zu «müssen»
- **Genuss:** Für mehr Genuss von jedem Moment, egal was wir gerade tun

4. Jetzt geliebt und verbunden: Loslassen nach Lester Levenson

7.35 Min.

Mit wundervollen Loslass-Fragen gelangen wir in den Zustand, in dem wir uns wie eine Sonne fühlen, die einfach Liebe und Licht verschenkt, egal ob sie dafür abgelehnt oder geliebt wird. 😊

5. Jetzt sicher und frei: Loslassen nach Lester Levenson

6.37 Min.

Und bei dieser Übung entdecken wir mit Hilfe der Loslass-Fragen unsere innewohnende Sicherheit und Freiheit, wodurch sich unsere Lebensumstände mit der Zeit von alleine unserem inneren Zustand anpassen werden.

Keine Hintergrundmusik bei Track 1 bis 3.

Ich habe bewusst keine Hintergrund-Musik verwendet. Für mein Empfinden ist auf diese Weise mehr Entspannung möglich, zumal jeder Mensch sowieso ein bisschen einen anderen Musik-Geschmack hat.

Vogel-Gezwitscher bei Track 4 bis 5.



Narrow Focus versus Open Focus:

Weil wir den so genannten "Open Fokus" häufig nicht mehr kennen, sind wir im Leben meistens mit dem "engen Fokus" unterwegs. Dabei springen wir von einem Thema zum nächsten:

- Wir lesen z. B. ein Mail und nerven uns vielleicht über den Inhalt. Dabei blenden wir völlig aus, dass draussen gerade die Vögel so fröhlich zwitschern.
- Dann fällt uns vielleicht auf, dass wir Kopfschmerzen haben. Das stört uns. Unser Verstand dreht sich um die Frage, woher diese Schmerzen wohl kommen. Wir bemerken nicht, dass sich die übrigen 95 % des Körpers total wohl anfühlen.

Und weil uns viele Eindrücke nicht gefallen, versuchen wir manche Zustände zu vermeiden. Diese Abwehrhaltung bringt unser gesamtes **Nervensystem in Stress**.

Wenn wir hingegen alle Eindrücke entspannt wahrnehmen können, weil sie in Wahrheit alle zum grossen "Ozean" unseres wahren Seins gehören, dann sind wir in einem gelassenen Zustand. Und aus einem gelassen-frohen Zustand heraus ergibt sich automatisch ein glückliches Leben.

"Solange du nicht zum Ozean wirst,
wirst du jeden Tag seekrank sein."

Leonhard Cohen

Mögliche Wirkungen von OPEN FOCUS-Übungen:

Allgemein:

- Das Gehirn wechselt von den schnellen **Beta- in die Alpha-Wellen**.
- Der **Denkprozess** beruhigt sich.
- Der **Kampf-/Flucht-Modus** wird verlassen.
- Mehr Präsenz im Jetzt und grundlegende Gelassenheit.
- Kein Widerstand gegen das, was ist.
- **Starke Emotionen** (wie Panik) sind in diesem «weiten Fokus» viel besser zu «handeln», wodurch sie nicht mehr so bedrohlich sind und sich mit der Zeit auflösen können.
- Viel mehr **Kreativität** und deutliche Wahrnehmung der eigenen Intuition.
- Unsere **Sinne** nehmen alle Eindrücke viel **intensiver** und bunter wahr.
- Weil wir bei diesen Übungen unseren Körper sehr bewusst wahrnehmen, fühlen wir uns immer wohler in unserem Körper und so empfinden wir ihn automatisch auch als schön und richtig, wie er ist.

Gesundheit:

- **Muskelverspannungen** können sich auflösen.
- Bei Menschen, die täglich solche «Open Focus»-Übungen gemacht haben, sind auch **chronische Schmerzen** verschwunden!
- Durch das Verlassen des Kampf-/Flucht-Modus sind weniger Stresshormone im Blut. Dadurch wird die Selbstheilung angeregt und so wirkt «Open Focus» **allgemein gesundheitsfördernd**.
- Weil eine Verminderung der **Sehkraft** oft mit einem chronisch aufrecht erhaltenen «engen Fokus» zu tun hat, kann eine Verbesserung der Sehkraft eintreten.

Beziehungen:

- Durch den offenen Fokus fühlen wir uns viel weniger getrennt von unserer Umgebung. Oft ist ein Gefühl von Verschmelzung wahrnehmbar mit allem, was lebt. Dadurch fühlen wir uns **geliebter** und wir gehen automatisch **liebvoller** mit unseren Mitmenschen und mit allen Lebewesen um.
- Weil wir jeden Moment viel intensiver wahrnehmen, wird uns nicht so schnell langweilig. So können wir in Liebesbeziehungen viel mehr in die Tiefe gehen, weil wir nicht ständig «etwas Neues» brauchen.

Raum wahrnehmen bei den OPEN FOCUS-Übungen:

Les Fehmi fand heraus, dass, wenn er sich etwas Schönes vorstellte, seine Gehirnwellen trotzdem im schnellen Beta-Bereich blieben. Wenn er aber bewusst **leeren Raum** wahrnahm, wechselten seine Gehirnwellen schnell in den Alpha-Bereich und blieben auch konstant dort.

Um den leeren Raum wahrzunehmen, stellte er sich z. B. folgende Fragen:

„Könntest du die Distanz zwischen deinen Ohren wahrnehmen?“

„Könntest du den Raum wahrnehmen, den deine beiden Daumen einnehmen?“

Auf dieser CD ist es so, dass nach jeder Frage eine Pause folgt.

Durch die vielen Medien können wir Menschen unsere Aufmerksamkeit oft nicht mehr länger als wenige Sekunden auf der gleichen Sache halten. Diese stillen Pausen geben uns die Möglichkeit, es ein wenig zu trainieren, unsere Aufmerksamkeit für eine Weile auf das Gleiche gerichtet zu halten.

Hinweis: Weil diese OPEN FOCUS-Übungen wundervolle Wirkungen haben können auf unsere körperliche und seelische Gesundheit, muss man ja heutzutage auf Untenstehendes hinweisen. Ich persönlich würde es nicht tun, weil ich jedem Menschen vertraue, dass er selbst Verantwortung übernimmt für sein Leben und für seinen Körper, sodass er auch nur das tut, was sich für ihn stimmig anfühlt.

Zur Sicherheit weise ich also darauf hin, dass bei schwerwiegenden körperlichen oder psychischen Erkrankungen die Hilfe eines Arztes oder Psychologen hinzugezogen werden muss. Auch sollte man zur Sicherheit keine OPEN FOCUS-Übungen machen während dem Autofahren.



Naturheilpraxis

Anja Perron, Tannerstrasse 10, CH-9437 Marbach, Tel: +41 71 777 33 47

Therapiemethoden:

- **Homöopathie, Pflanzenheilkunde**
- **Hand- und Fussreflexzonenmassage**
- **Craniosacral-Therapie**
- **Coaching:** Loslassen nach Lester Levenson, «Open Focus» für den Umgang mit Emotionen und unangenehmen Körperempfindungen. Und manches mehr, was auch mir selbst immer wieder hilft.

OPEN FOCUS erleben:

Kurse und Webinare:

- **Herzklang-Meditation** (live und als Webinar)
- **Schöpfer-Kreis** (live und als Webinar)

- **Qigong mit Manuel Garcia** (www.enerqi-flow.com)
- **Kurse für Orientalischen Tanz** für Anfänger
- **Kinder-Meditation**

www.anja-perron.ch: Kurse

Seminare:

- **Schöpfer-Tag**
- **Kreativ-Sein** (mit Rainer Müller und Anja Perron)

www.anja-perron.ch: Kurse: Seminare

Seminarwochen:

Sicher wird es auch im Jahr 2021 wieder eine oder zwei Seminarwochen geben im idyllischen Soglio.

Falls man gerne über die Daten informiert sein möchte, abonniert man am besten meinen Newsletter:

www.anja-perron.ch: Kontakt: Newsletter

www.engel-auf-erden.ch: Seminarwochen

Und nun wünsche ich uns allen von Herzen viele wundervolle befreiende und beglückende Erfahrungen mit diesen Übungen und die Wieder-Entdeckung unserer GANZHEIT! 😊😊😊