

Infos zur CD:

OPEN FOCUS – Übungen

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:

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

Les Fehmi: «The Open Focus Brain

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

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

Weil mir selbst diese Übungen äusserst guttun und weil sie meine KursteilnehmerInnen auch so wohltuend empfinden, kamen wir gemeinsam auf die Idee, dass ich eine CD mit OPEN FOCUS-Übungen machen könnte.

Während dieser Übungen sind bei mehreren KursteilnehmerInnen schon Schmerzen verschwunden. Und auch ich selbst habe das am eigenen Körper erlebt bei starken Halsschmerzen.

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 **liebevoller** 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?“

Übungen auf der CD:

1. Allgemeine OPEN FOCUS-Übung:

Nach jeder Frage folgt eine Pause von ca. 10 Sekunden.

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.

Keine Hintergrundmusik.

Ich habe bewusst keine Hintergrund-Musik verwendet. So können wir uns wirklich voll und ganz und alleinig auf den leeren Raum konzentrieren.

2. OPEN FOCUS – Schmerz-Versöhnung

Diese Übung ist sehr hilfreich zur Auflösung von Schmerzen, unangenehmen Körperempfindungen oder Emotionen

"Kann dadurch körperlicher oder seelischer Schmerz verschwinden?"

Der Schmerz kommt glücklicherweise immer wieder, bis wir uns versöhnt haben damit.

"Hast du Angst vor der Farbe Grün?"

Ugi Müller hat in seiner Webinar-Reihe zum «Open Focus» so einen lustigen Vergleich gemacht. Wenn wir Angst hätten vor der Farbe Grün, kämen wir immer wieder in Aufruhr, wenn wir eine grüne Wiese sehen würden. 😊

Da wir aber keine Angst haben vor der grünen Farbe, fühlen wir uns immer gleich wohl, egal ob da gerade ein grüner Baum steht oder ob gerade kein Grün sichtbar ist.

Wenn wir diesen «Open Focus» ein wenig trainieren, können wir mit der Zeit mit allen Arten von Empfindungen entspannt sein.

- "OPEN FOKUS löst die Fixierung auf den Schmerz auf, worauf sich unser Zustand entspannt.
- Der Schmerz ist nur noch ein kleiner, natürlicher Teil des Wahrnehmungs-Panoramas. Dadurch wird er unproblematisch.
- Das ermöglicht widerstandsfreies Fühlen: Integration / Versöhnung"

Aus der Webinar-Reihe mit Ugi Müller: www.ugi-mueller.com

3. OPEN FOCUS – in 7 Minuten

Eine allgemeine «Open Focus»-Übung für jene Momente, wenn wir gerade nicht so viel Zeit zur Verfügung haben.

4. Entspannungsmusik

Irgendwann möchte man die «Open Focus»-Übungen vielleicht ohne meine Begleitung anwenden. Dafür ist diese Musik gedacht.

Improvisierte Musik mit der RAV Drum (ähnliches Instrument wie das Handpan).

Videos zu Erfahrungen mit OPEN FOCUS:

Diese Videos findet man auf meinem Youtube-Kanal:

[www.youtube.com:](https://www.youtube.com/So-SEIN-Da-SEIN) So-SEIN Da-SEIN

Video aus einem Webinar über OPEN FOCUS:

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. Weil ich dachte, dass dies für andere Menschen auch hilfreich sein könnte, habe ich dieses Webinar kreiert.

Mehr zum Video findet man in meinem Online-Shop:

www.engel-auf-erden.ch Shop : Videos

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 zutraue, 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 es 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)
- **Bauchtanz-Kurse** und – Workshops für Anfänger
- **Kinder-Meditation**

www.anja-perron.ch: Kurse

Seminare:

- **Schöpfer-Tag**
- **Freie Eltern – freie Kinder** (mit Josef Benz und Anja Perron)

www.anja-perron.ch: Kurse: Seminare

Seminarwochen:

IM FLUSS

9. bis 14. August 2020

Mit Josef Benz und Anja Perron

QUELLE: Kreativ-meditative Seminarwoche

23. bis 28. August 2020

Mit Rainer Müller und Anja Perron

www.engel-auf-erden.ch: Seminarwochen

**Und nun wünsche ich uns allen von Herzen viele wundervolle befreiende
und beglückende Erfahrungen mit OPEN FOCUS! 😊😊😊**