

**Dieenergeettinen psykologia
perustana asioinnille
ofFearHourStage Fever
arkimusiikissa**

Benjamin Baar

GermersheimerPlatz2
13583Berliini

Lausitzin ammattikorkeakoulu

–Esitetty diplomityönä–
Ylioppilasnumero:272212

Tutkinto-ohjelma: Musiikkikasvatus

Majuri: Sähkökitara
Lisäosa: klassinen kitara

1.Valvoja: Prof. Dr. Ulrich Paetzold

2.Valvoja: Dr.phil.BernhardReichenbach

Sisällysluettelo

Esipuhe	6
1 Johdanto	7
1.1 Alkuperäinen tilanne.....	7
1.2 Energetic Psychology (EP)	11
1.3 The Origins of EP	11
1.4 Paradigmia	20
2 Itsehoito ahdistukseen, stressiin ja näyttämöpelkoon	23
2.1 Vaikutushypoteesit	23
2.2 Tutkimus	27
2.3 Process-Oriented Embodiment-Focused Psychology (PEP).....	37
2.4 Prana itsehoito	58
3 Yhteenveto	65
3.1 Kritiikki lopullinen harkinta	65
3.2 Johtopäätös	68
Valan valtion julistus	74

Luettelo kuvista

1.1Yerkes-Dodson Law (Tekstiset lisäravinteetMichaelBohne)[3].....	1.2	8
Kaksinkertainen liikennevalo suoravirtaus- ja virtauspisteillä [21].....		10
1.3 Optimaalinen ulkonäkö[3]		10
14FineBody Oral Herauras[4]		13
15Päächakraa ja akupunktiomeridiaaneja[4]		14
16TheSeatedElfMain ChakrasandthetwelfthChakras[4]		15
2.1 Kirlian valokuvaus[32]		29
2.2 Suorituskykymuuttujat[3]		41
2.3Cross-harjoitus tai ylienergian korjaus[3]		45
2.4Finger kosketusharjoitus[3]		46
25WonderPoint tai Self-AcceptancePoint[29]		47
26 PaikannusPisteiden kaataminen ja niihin kuuluminen[11]		50
2.7 Väliaikainen rentoutuminen[2]		51
2.8 Viimeinen rentoutuminen[3]		52
2.9 Aktivointipisteet [2]		54
210 Energiatason nousu [5]		59
2.11 Kantapää istuin[31]		60
2.12 Lotusistuin [30]		60
2.13 Abdominaalinen hengitys [5]		61

Luettelo lyhenteistä

AK Applied Kinesiology, s.16

–Saksa soveltava kinesiologia

CK Clinical Kinesiology, s.17

–Saksan kliininen kinesiologia

DB Kalvomainen Hengitys

–Saksan vatsan hengitys

Edu-k Educational Kinesiology, s.18

–Saksan koulutuskinesiologia

EDxTM Energy Diagnostic and Treatment Methods

–Saksan energiadiagnoosi ja hoitomenetelmät

EFT Emotional Freedom Techniques, s.33 21

–Saksan tekniikat emotionaalisen vapauden puolesta

EP Energinen psykologia, s.11

NETTO Neuro-Emotional Technique, s. 19

–Saksan neurologiset tunnetekniikat

PKP Professional Kinesiology Practitioner, s.18

–Saksalainen ammattimainen kinesiologinen käyttäjä

SUD Aihe Unit of Distress

–Saksan subjektiivinen stressiarviointi aScalavon 0:sta (=ei taakkaa)

to 10 (=äärikuormitus)

TAI Test Anxiety Inventory

–Saksalainen ahdistuneisuusluettelon testi, turkkilainen muunnelma stressin arvioinnista

TEKI Tapas Acupressure Technique, p.35 24

–German Tapas Akupainantatekniikat

TCM Perinteinen kiinalainen lääketiede

TFH TouchforHealth, p.17

–Saksalainen: Hius parantaa

TFT ThoughtFieldTherapy, s. 19

–Saksalainen ajatuskenttäterapia

KUKA MaailmanterveysOranisaatio

–Saksan Maailman terveysjärjestö

WP WonderPoint, kuva 2.5, s.47

—lymfarefleksipiste vasemmalla puolella solisluun välissä
ja rinta

Esipuhe

Als ich in jungen Jahren mit dem Start der Musikherstellung begann, spielte ich Gitarre und war in den Anfängen gelegentlich Lampenfieber beim Aufsteigen auf die Bühne. Die körperlichen Reaktionen waren schwitzige

zitternde Hände und verstärktes Herzklopfen. Diese Erscheinungen schwanden mit den Jahren

und die Erfahrung, dass es, wenn man sich konzentriert, eine gesunde und leistungsfähige Form des Auftretens entwickeln kann, ist ein wichtiger Bestandteil der Forschung. In der Forschung sind wir nun in der Lage, neue Wege zu finden

die Erfahrung zu steuern. Die Angst vor dem Scheitern ist nicht genug - Diese Erfahrung wirkt sich auf das Verhalten aus, das man zu Hause zeigt,

was alles andere als entspannend war. Durch die damit verbundene gedämpfte Aufnahme der Erfahrungen, ist es möglich, die Erfahrungen in einer Weise zu gestalten, die sie verwirklicht

ist. Eine persistente Angst vor dem Scheitern, ein Stress, den man nicht kontrollieren kann, eine Stressspirale, die die Ernährung für sich selbst liefert

Ein Wachstum. Eine negative Phase der Entwicklung ist ein Wachstum, das sich wiederholt

ist, die diese Spirale in der Mitte der neuen Formen. Eine Gleichzeitigkeit der Entwicklung, eine Verringerung der Leistungsfähigkeit der Entwicklung, und diese Hälfte

Die Ergebnisse. Diese Erfahrungen verstehen die Interessen der Teilnehmer

und dokumentieren sie.

Suoraan eteenpäin Työskentely Joka päivä Musiikkien elämä ovat Ahdistuneisuus, Rahje ja Huippu Feverwide levittää, miten tahansa vapaa-aikaa rakastavat muusikot Alkuperä voi olla vaihteleva

beand vaikuttaa myös toisiin. Muiden joukossa pelottava-seisoa-läpi-kriittinen yleisö, vahva kilpailu, negatiivinen minäkuva,

saada tietoa vain tästä kertaluonteisesta hetkestä todistetun kyvyn suhteen

pystyä esittämään yksi-traumaattinen kokemus, oletettu tai tosiasiallisesti puuttuva - tunnistamisen poistaminen, ongelmantekijä, opettaja tai mahdollisesti odotettu perfektionismi.

On olemassa tiettyjä tapauksia molempien ammatillinen psykoterapeuttinen hoito

vorteilhaft oder auch notwendig ist. Mit meiner Arbeit möchte ich allerdings Methoden zur Selbstanwendung außerhalb der Psychotherapie finden. Da

energeettinen psykologia (EP) sent Roots in millennium Years Hypotheses

erilaisia kulttuureja, jotka kaikki ovat hienovaraista energiajärjestelmää

ihmiskehon ulos, pitäisi tässäkin olla vaikutusten hypoteeseja ja empirisiä

keskustellaan tieteellisestä tutkimuksesta.

1 Johdanto

1.1 Välttämätön tilanne

pelko

Termi on peräisin indoeurooppalaisesta *anghu* , mikä tarkoittaa. Kehitys meni sitten Vanhaan yläsaksaan *angustus* ,thereverwandtist mitdemLatin *angustus* tai *angustina* ja ahtaudelle, rajoitukselle tai ahdistukselle seisoo.

Molemmat pelottavat teot ovat perusfiilis, mikä ulkonäkö, jos yksi liipaisu voidaan pitää luonnostaan uhkaavana, ja se voi olla molempia Ylikehon eheys, itsekunnioitus tai minäkuva.
Als Besorgnis und unlustbetonte Erregung äußert sich dann diese Gefühlserscheinung. Die ursprüngliche Funktion liegt dabei in einem Sinneschärfenden Schutzmechanismus, der in angemessenes Handeln einleiten soll. Dabei stellt sich der Körper mit diversen tarvittavat fyysiset reaktiot, jotka ovat optimaalisia pakoon tai kuolemantaisteluun valmisteltavaksi.

stressi

stressi vertikaalinen englanti paineeseen tai jännitykseen ja latina, joka tulee alkaen *stringer* , valjastamiseen.

Tämä johtuu yleisistä, spesifisistä ulkoisista ärsykkeistä (stresoreista).
Psyko-und fyysiset reaktiopisteet, joita käytetään selviytymään erityisistä
Ihmisten voimaannuttaminen vaatimuksilla ja siitä johtuvalla fyysisellä ja henkisellä stressillä.

Ihmisyymäryksessä stressin, stressin, stressin, stressin jne. alla ärsykkeet tai rasitukset niiden koosta ja ajanjaksoista riippumatta. Jos stressi on positiivinen, *Eustress* viittaa, mutta ei vaadi mitään kehoa <TAG1> ,

ilman vaurioita. Negative Stress will also *Häiriö* tai *Dystress* lapsena, jos se on usein tai pysyvä, ei voida korvata henkilökohtaisesti tai psykologisesti, ja siksi epämiellyttävä

pidetään uhkaavana tai ylivoimaisena.

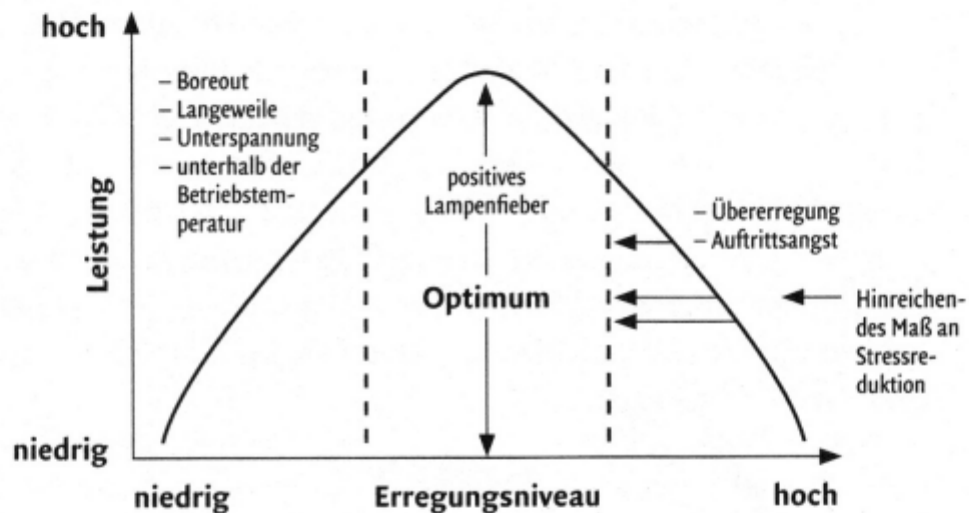
näyttämöpelko

Yleensä lavapelko, jännitys, hermostuneisuus ja stressi-yleisön esiintyminen, koe tai vaarallinen tehtävä

pelko yhdessä ja voi olla kahdessa muodossa: ulkonäkö, toisaalta tuo-gatiivivaihepelko, ulkonäöltään pelko, podium pelko, alijännite tai

Langerweiseäußertundsomitleistungsminderndwirktoderandererseitsdaspositive

Lavapelko, se on stressiä lisäävän suorituskyyvyn loppupainotus.



Kuva 1.1: Yerkes-Dodsonin laki (tekstilisäykset Michael Bohne)[3]

Helmut Möllerin (1999) mukaan kognitiivinen ja fysiologinen kehitys ja vaikutukset kahden muodostuvan vaiheen pelon kautta:

	positiivinen kuume	Esiintymisen pelko
ajatella	positiivinen itsearviointi, Suorituskyvyn lisääntyminen	negatiivinen itsearviointi, Suorituskyvyn pudotus
käyttäytyminen	Virheiden välttäminen lisääntynyt aktiivisuus ja valppaus	Saarto, Halvaus bishinzur Vaatimusten välttäminen
Moottoritaidot	sensomotorinen parannus	sensomotorinen huononeminen
havainto	Suorituskyvyn parantaminen, lisääntynyt pitoisuus	kognitiivinen ja psykologinen Suorituskyvyn heikkeneminen

Die körperlichen Stresssymptome wirken sich in Bezug auf Musiker unterschiedlichst

Kuivaussuu, dasermiekat, nielemine ja lyhennetty hengitys - luo jännitystä, wind instrumentalists tai laulajat, enemmän haittoja, kuten muut, ohje mentengruppen. Ein veränderter Mundansatz erschwert den Bläsern noch zusätzlich

ulkonäkö. Moist Handsight-proof Access to the instrument Instruct- mentalisten behindern. Noch problematischer ist bei vielen Künstlern die Beeinträchtigung der Muskeln und Sensoren, die Qualität der Präsentation huomattavasti

Kontrollfähigkeit der Feinmotorik abhängt. Beim Spielen ohne Noten können Musiker

sähkökatkojen, myös nopeiden, rakenteellisesti monimutkaisten, musiikin - kadonneiden kappaleiden kautta.

Lavapelosta voi kehittyä sosiaalinen fobia, jossa esiintyy toistuvasti selvästi fyysisiä oireita, beetalohkoja tai muita lääkkeitä. Se ei ole harvinaista ja pelottavaa

pakene. Milien pelaaminen, esimerkkeinä rockista, jazzista tai klassisesta, ei roolia. Tämä on kuitenkin vain lyhytaikainen, todellinen hyöty, voi tte riippuvaiseksi ja vahvasta fobia, se vaikuttaa, ei enää yrityksiä auttamaan itseään.

Virtausfiilis

Virtaus ¹ -Hyväksy mukaan Mihaly Csikszentmihalyi istim Puhde urheiluun - aktiviteetit. Tämä tila, jonka haluamme saavuttaa, on tunnettu - vetää läpi optimaalinen suhde vaatimuksia ja taitoja. Ovatko nämä

Vaatimukset liian korkeat, sitten ennen kaikkea jännitykseen, yhä enemmän huolestuttaa tähän mennessä pelko ja motivaation puute, välinpitämättömyys, jopa apatia ² Jos apatia jatkuu pidemmän aikaa, se voi johtaa turhautumiseen, jännitykseen ja aggressioon. Se ei voi pysyä virtaustilassa pysyvästi,

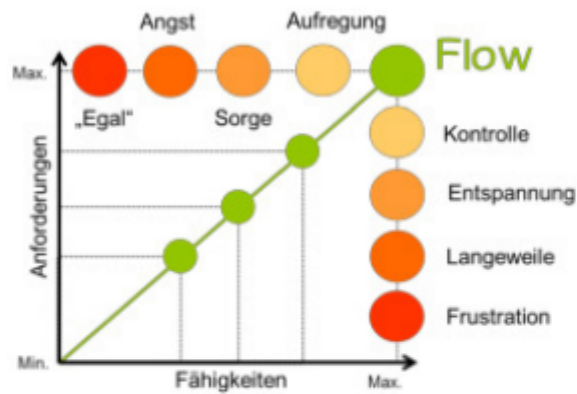
jedochsollten wird darauf bedacht, seine stetig die Fähigkeiten mit den Anforderungen in

Täsmäyttää. Katso kuva 1.2, tulokset virtauspisteistä

virtausviiva näkökulmasta, jonka voi virrata mille tahansa kykytasolle, yhdistelmää vastaavalle vaatimustasolle. Täten myös *negatiivinen virtaus* mahdollinen.

¹ Virtaus: Saksa: puro, virtaus, liike

² Apatia: (Lääke) Välinpitämättömyys, kiihtyvyyden puute ja herkkyyys ulkoiset ärsykkeet



Kuva 1.2: Kaksinkertainen liikennevalo suoravirtaus- ja virtauspisteillä [21]

Positiivisen esiintymisen osalta vaaditaan seuraavat vaatimukset:

(cid:227) kohdesopimuksen on oltava olemassa

(cid:227) menestymiseen jatkuva ja välitön taivutus ja valinnainen
theFeedbackanderernachdemFlow kokemus tärkeä

(cid:227) kykyjämme vaativat haasteemme

(cid:227) emotionaalinen ItsepäätösOvercomingMenestys On Oleva

(cid:227) suurin pitoisuus vaaditaan

Tunnustuksen näkökulmasta kolmella alueella tätä voidaan rikastuttaa toisilla - a, seuraava kolmio:



Kuva 1.3: Optimaalinen ulkonäkö[3]

«Flow tarkoittaa onnen tilaa ihmisen arvailussa, kun se on täysin imeytynyt työllisyyteen <or absorbed>. Vastakkain

Saavuta odotukset saavuttaa tämän osavaltion lähes euforisen moodin ei useimmiten ei-tainnutus - tai lomamatkalla, mutta kun olemme työn tensiivi tai vaikea tehtävöistäutuminen.» [3]

1.2 Energetic Psychology (EP)

Termillä Energy Solchen versteht man die Conversion of Energy. In

dem hier geschilderten Zusammenhang ist das subtile Lebensenergiesystem des menschlichen Körpers, diese Wechselwirkung des physikalischen Körpers mit

der Natur und der Seele, das heißt die Energie, die umgibt und in den Körper einströmt, ist das Prana, Qi oder Ch'i. Diese Energie wird in der griechischen Pneuma, im Polynesischen Mana und im Hebräischen Ruah, das heißt die Energie der Atmung, bezeichnet.

Dieses bioelektrische Feld ist eine Annahme der modernen Biophysik, die auf der Grundlage der Quantenphysik und der Elektrodynamik beruht. Es wird angenommen, dass das Prana, Qi oder Ch'i die Energie ist, die die Zellen und Gewebe des Körpers speist und die für die Lebensenergie verantwortlich ist. Diese Energie wird in der griechischen Pneuma, im Polynesischen Mana und im Hebräischen Ruah, das heißt die Energie der Atmung, bezeichnet.

Die Energie der Atmung ist die Energie, die die Zellen und Gewebe des Körpers speist und die für die Lebensenergie verantwortlich ist. Diese Energie wird in der griechischen Pneuma, im Polynesischen Mana und im Hebräischen Ruah, das heißt die Energie der Atmung, bezeichnet.

empirische Untersuchungen.

1.3 The Origins of EP

EP:n alkuperä on nykyään enimmäkseen Perinteinen kiinalainen lääketiede (TCM) Antuntematon Kiinasta, energiajärjestelmän aiempi noin 5000 vuoden ajalta

Ihmisen ja meridiaanit löysivät Yksi pari tuhatta vuotta sitten oli

daselbe bioenergetische System mit eigenen Unterscheidungen und Behandlungsverfahren. Die alten Chinesen haben diese Energie in der griechischen Pneuma, im Polynesischen Mana und im Hebräischen Ruah, das heißt die Energie der Atmung, bezeichnet.

wie in Ägypten, Arabien, Brasilien und in Afrika

den Eskimos. Auch die Buddhisten, Hinduisten oder die Schamanen der Indianer und die Tungusien haben diese Energie in der griechischen Pneuma, im Polynesischen Mana und im Hebräischen Ruah, das heißt die Energie der Atmung, bezeichnet.

Akupunkturlehre aufbaut. Die älteste gefundene Schrift der Akupunktur stammt vom

Kiinan keltainen keisari Huang Ti sisältää laajan 24-osaisen kokoelman lung (Nei King) ja kirjoitettiin vuonna 2650 eaa. Nykypäivän akupunktio pehmenee

3 Meridians: Tapaamisen valvontalinjat, ovat perinteisen kiinalaisen lääketieteen (TCM) kanavia, indenendie Lebensenergie fließt. Nach dieser Vorstellung gibt es zwölf Hauptleitbahnen. Jedes Meridian ist einem Organ zugeordnet.

vähän tätä tekstiä, löytämällä tietoa meridiaanien ja yksityiskohdat - tietoa ylimääritetty akupunktio pisteitä. kuitenkin,

Akupunktion juuret asettuivat selvästi edelleen Kiinaan. Sillä

Meridian Dominancen löytäminen Viisi perusteoriaa:

1.Tiedosta tuli laajat kokeiden ja virheiden tutkimukset saatu.

2.Energiajärjestelmän johtaminen Havaitun vaikutuksen tulos

Sotilaiden taisteluissa saamat vammat kirjattiin, vammat kirjattiin negatiivisten ja positiivisten vaikutusten yhteydessä

Esimerkiksi olkapäävamma keuhkomeridiaanien pisteen läheisyydessä, molemmat hoidon mittaiset hengitysvaikeudet, katosi.Monien ymmärrettävän tällaisten kokemusten summa

Elin - ja kehon alueen välinen suhde.

3.Ihmisillä, jotka ovat löytäneet tiededasbioenergeettisen järjestelmän, on ollut korkeampi aistinvaraisuus

Taidot ja taidot: Energiavirta meridiaanisissa avaimissa tai katso.

4.TheDiscoverystonesFollowingrandomActivitysofCutters, thisichoder

heidän asiakasvammansa Näitä vammoja verrattiin ja niistä saatiin tiedot

Lähtötason lääketieteelliset piirit.

5.Kokenut akupunktiolääkäri raportoi, että he ovat pysähtyneitä ja yliaktiivisia

Current throughScanner relaterStrength taiWeaknessof12spesifinen PulsenamWrist ajokyky.

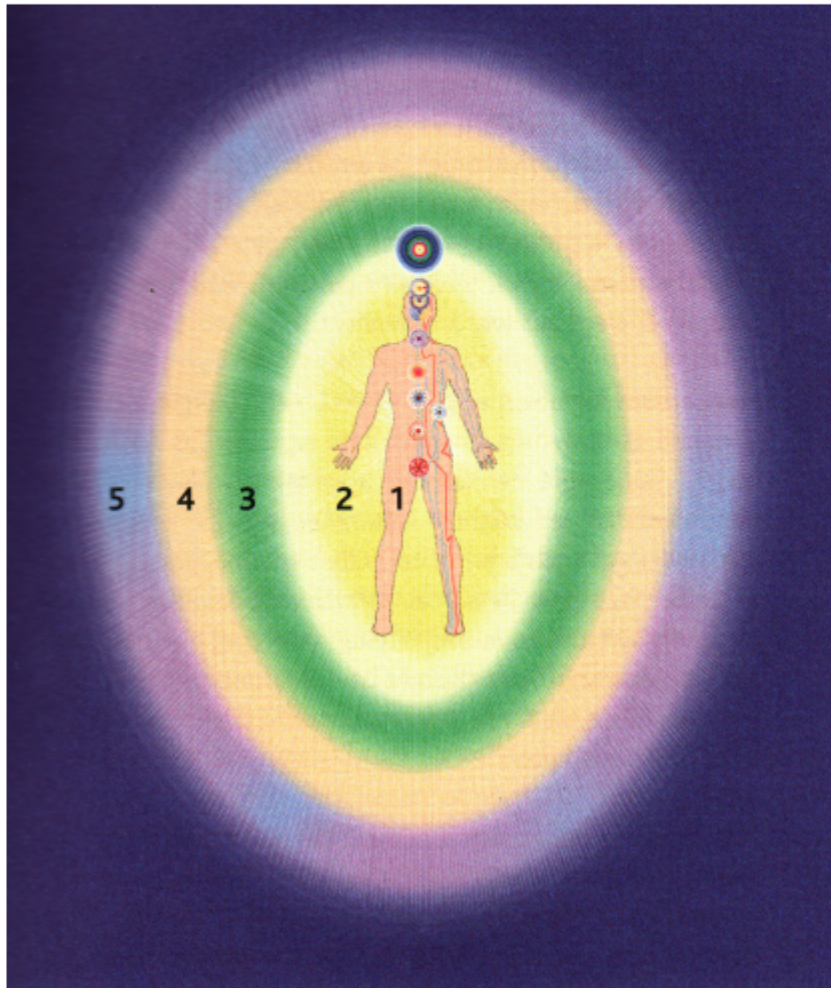
Itäiset tieteet, energiajärjestelmästä

perustiedot, fyysinen keho yhdessä, hän

vitalisierenundenergetisieren.DadurchistderKörperinderLageüberjahrelange

Metabolinen prosessi muodon ylläpitämiseksi.

Varas-hieno-BodiesandtheChakras (energiakeskukset)



Kuva 1.4: Viinirungon athreAuras[4]

1. Fyysinen keho 2. EtherealAura 3. Emotionaalinen tai Astral Aura
4. Henkinen aura 5. Soul Aura

Kaikkia ihmisruumiita ympäröi energiakenttä, jota kutsutaan myös Aurage-Nämä alajaot ovat eri spesifisiä energiakappaleita, joiden energiat muuttuvat hienovaraisemmiksi Havainto vaikeutuu

ensimmäinen olisi nimetä elin tieteellisestä mediasta zinausgerichtetist. Die Ätherische Aura oder auch der bioplasmatische Körper ist die

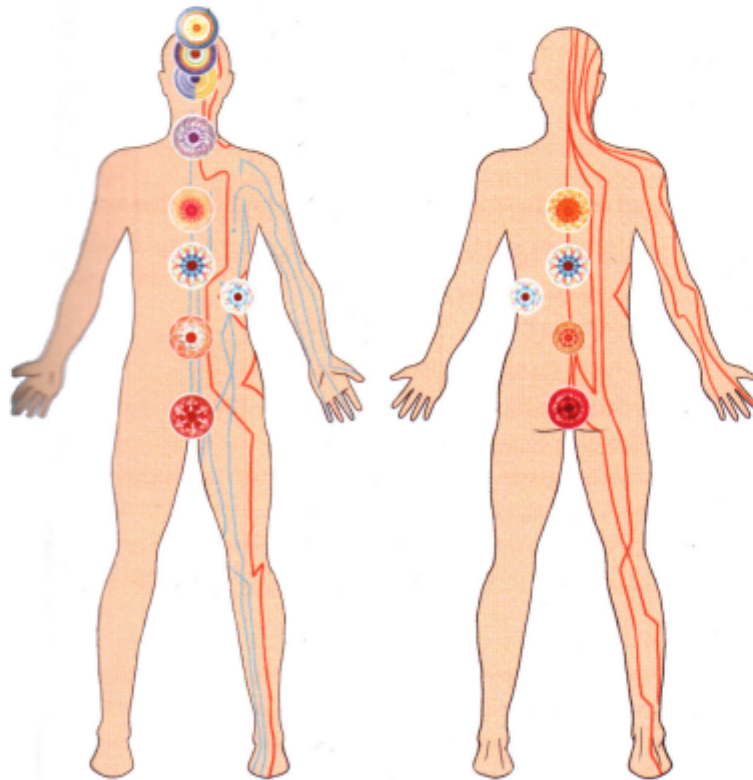
seuraava kerros, joka tunkeutuu fyysiseen kehoon, sekä elämän lisiertundenergetisiert. Auch als innere Aura bekannt absorbiert und verteilt sie im

physical Body the Prana oder Qi. Ilman on human Body sterben. Der Energiekörper gleicht dem sichtbaren physischen Körper bis auf das Haar. Diese

molemmat ovat maksukyvyttömiä Vuorovaikutus keskenään, joten parannuskeino tai taudin asteittainen tai välitön vaikutus muihin, jos on

ne Störfaktoren vorhanden sind. Für die Funktionssteuerung des gesamten physischen

myös elimet, niiden eri osat ja elimet, energiaelin, vastuullinen energiakeskusten kautta *Chakrat*⁴ soitti ja jakaa Q. Chakraa vastaavat akupunktiopisteet.



Kuva 1.5: Päächakrasundakupunktiomeridiaanit[4]

Edessä (vasen) ja takana (oikealla)

«Sähkövirtajännite pienenee muuntajan korotuksella tai laskulla Ennen kuin virta saavuttaa kotitaloutesi, jännite pienenee

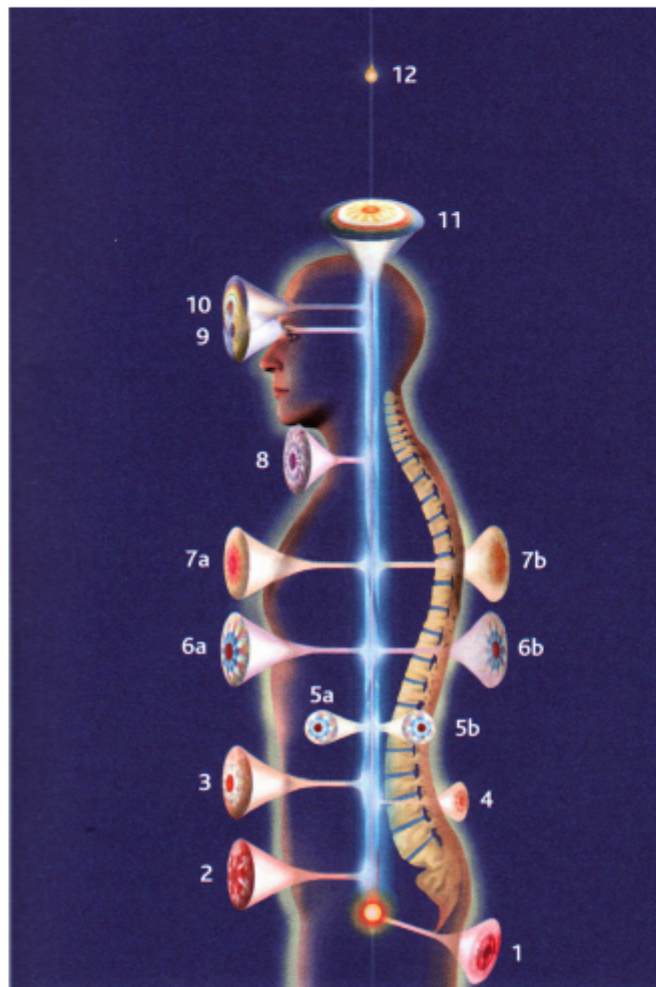
sarja muuntajia, jotka on laskettu 220 tai 110 volttiin.

*Thie*verwirling*Energy* Centersor*Chakras*im*People*are*Energy* Transformers,*In theEnergy* of*OneForm,OneOther*Transfor- toteutetaan.*DiespiritualEnergyä* lasketaan kruunuchakrasta juurichakraan, modifioidaan, muutetaan ja fyysistetään. Juurichakrasta kruunuchakraan, syvä-aine*Energyä* lisätään, modifioidaan, muutetaan, muutetaan

muuttunut ja hengellistetty.*HenkilöEnergy* Transformer King - nendie*Increase Energy, Lower Energy, Modify Energy, Transform* ja Over-

⁴ Chakrasind*Energy* pyörre, fyysinen, psykologinen ja henkinen toiminta.

muuta.» [4]



Kuva 1.6: Seated Eleven Main Chakras and the Twelfth Chakra [4]

1. Juurichakra 2. Seksuaalinen chakra 3. napachakra 4. Meng Mein Chakra
- 5a. anterior pernachakra 5b. takapersuchakra
- 6a. anterior solar plexus chakra 6b. taka-aurinkopunoksen chakra
- 7a. etusydänchakra 7b. takasydänchakra 8. Halzchakra
9. Etupään chakra 10. Ajna Chakra 11. Kruunuchakra
12. Kahdestoista Chakraal Gold Bud tai liekki

Terveysäteet jaterveysAuraditEnergiabodypalvelut

Suojasuoja ulkoisia tunkeilijoita, patogeenejä ja sairauksia vastaan
 gie.DurchdieGesundheitsstrahlenwirddergesamtephysischeKörpervorallemdurch
 diePore puhdistettu.

The3.Body (kuva 1) toimii tunteiden, kuten vihan, korvan, pelkojen, rakkauden, ilon,
 istuimeksi ja on nimetty tunteelliseksi tai astralauriksi

koostuu valosta. Väittää seurata sielua kuoleman jälkeen läpi

Astralkörperweiter.ImMentalkörperfindenderVerstandundIntellektihrenPlatz.

Päätehtävänä on telepatia, mutta myös toimintojen tunteesta tai niistä vastaamisesta Sielu-
arooma-sulkee kaikki muut ruumiit ja

sijaitsee erityisesti kahdestoista chakrassa, josta se säteilee.

Erilaisia tieteenaloja

AppliedKinesiology (AK)

Termi kinesiologia on peräisin kreikan kielestä. *Kineesi* tarkoittaa *abewegund* ja *logos* tarkoittaa sanaa tai oppia Käännetty merkityksestä, joka tarkoittaa „The Doctrine of the Movement“.

Perustelu: 1960-luku demetroiter Kiroprakttori Georgen toimesta

Joseph Goodheartundist vaihtoehtolääketieteen alueelta kehon terapian alueelta

ja kiropraktiikka, määrättävä.Se on termejä elementeistä ja meridi- <TAG1>

ovat edustettuina; myös Triad of Healthissa, Together-game-structural, Chemical-
undmentalComponentissa

isundiagnostis-terapeuttinen lähestymistapaainutlaatuinen mittausmenetelmä

fyysiset toiminnot manuaalisten lihaskokeiden muodossa, jotka diagnoosia varten

sekä terapian arviointipalvelut. Sen puute, se terveyteen liittyvä

StörungenalsSchwächebestimmterMuskelgruppenmanifestieren.ÜberdieRückmel-
lantaMuscle tightunmaininsinformationoveractivecondition

kehon.Tässä tapauksessa, yksi helposti harjoittaa painetta lihas, esimerkiksi

Käsivarsilihas, alkaen.Yli lihasenergia ja reaktio muuttuvat epätasapainoksi ja

Tunnistettujen aineiden, tietojen, tunteiden ja hoitojen toimintahäiriöt.

Tätä menettelyä kutsutaan myös biofeedback-järjestelmäksi.Target on jälleen

GleichgewichtinderGanzheitlichkeitdesMenschenherzustellen.DieMethodenkombi-
munuaiset: Näkemykset aivo- ja stressitutkimuksesta, joten jälleenTCM.DieKinesiology

oli psykologi ja psykoterapeutti tohtori John Diamond lisää entwi-kukot, erityisesti tunne-ja
psykologinen alue. Hänen näkemyksensä jälkeen

Tunteet, jotka liittyvät koko kehoon.

Kinesiologiaa ei ole vielä tieteellisesti tunnustettu, sillä tehokasta näyttöä tai arvioita ei ole.

Musiikkikinesiologia

1996 perusti lutenisti Harald KnaussundderSängerin Rosina Son-nenschmidt.Tässäkin
ihmishuivista tulee kehon, mielen ja sielun
hen.HierbeigehtesspeziellumdieSpezifischenStressbelastungenbeiMusikern.Sie: n ykseys

solldieMilderungdesStressesbeiAuftrittenermöglichenundseinenmusikalischen

Paranna ilmaisuja, mutta myös harjoitella ja helpottaa oppimista. InderKine-siologia muusikoille, värien käyttö, symbolit, kuvat, rytmi,

Äänet, harmoniat, liikkeet, hengityksen harjoitukset, visualisoinnit, aistimukset ja

Tunteita, jotka pitäisi tehdä mahdolliseksi musiikilla sopusoinnussa itsensä kanssa. Herra

TechnikensollenzueinerEnergiebalanceführenundsomitdieSelbstregulierungskräfte aktivoida.

Tätä menetelmää käytetään yhdessä, ei riittävästi, psy-koterapeuttisen tai lääketieteellisen hoidon ja empiiris-tieteellisen hoidon korvikkeen kanssa

Tutkimusten puutteeseen ei puututa enempää.

TouchforHealth (TFH)

John Thieins kutsui tämän menetelmän 1970-luvulla henkiin <TAG1>

diesermiteinfließen. SeinZielwaresauchMenschenohnemedizinischeAusbildungen

Pääsy zukinesiologiisiin menetelmiin mahdollistamiseksi. On selvää, että

ovat myös alttiita työterveydelle ja - turvallisuudelle. On olemassa järjestelmä

Energiatasapainon ja lihasten vahvistumisen valmistus itseparantuvien voimien aktivoimiseksi ei aseta niitä parantamaan tautikeskeistä,

therapeutischeRichtungdarundistauchnichtmitderAKgleichzusetzen. Auchhier

sovelletaan hieman eri muodossa, manuaalisia lihaskokeita. Tämä

dierelativeStrength jne. Heikkous, yksi koko, löydettävien lihasten lukumäärä.

Perustoimenpiteessä testattiin 14 lihasta, joista eniten on paljastettuja sivuja

kehosta testataan, jotka on määrätty 14 meridiaanille. Heikot lihakset

werdenmitstärkendenTechnikenbehandeltbisdieseaufdieTestsstarkreagierenund

pysy vahvana myös haasteiden edessä.

Kliininen kinesiologia (CK)

DieClinicalKinesiologyn perusti kuollut Alan Beardall

derdieAngewandteKinesiologievonGeorgeJ.Goodheararterlernte. Folgendmachteer

Yhtenäiset innovatiiviset löydöt, jotka johtivat tähän menetelmään, jota kutsutaan myös HumanBioDy-namicsiksi. SieisteiinikompleksitMetodologia, jota lääkärit käyttävät

mitKenntnisseninManipulationstechnikenangewandt wird. DerAnnahmenacharbeiteterBody, samanlainen kuin tietokone, kaksivaiheinen. Se on hyvä. Kuinka se toimii

Biotietokoneet, tai toisin sanoen, terveys on hyvä viestintä onverschiedenerSystemeuntereinander. SeineweiterführendePhilosophiesiehtdie

KrankheitalseinenNotrufdesmenschlichenBiocomputernachVeränderung. Kommt

mandemnach, sitten terveys palautettu, muu tapauspassitichder

Kehon sairaus. Alan Beard, kaikki laajennettu, yli 50 lihastestiä, George-geJ. Goodhearts, 576 muuta, myös yli 300 käsitilaa, Mudras, nämä

fortgeschritteneTherapielokalisationdarstellen.DieseHandmodeswerdendannbei-
spielsweisegleichzeitigbeimTesteneinesIndikatormuskelsverwendet.Dadurchlässt

jäljittää ongelman syyt takaisin rakenteelliseen, kemialliseen, psykologiseen,
neurovaskulaariseen oderaaniin.

EducationalKinesiology (Edu-Kr (cid:13))

Vuonna 1980 tämän menetelmän kehitti Paul Dennis, joka oppi siitä vuonna 1979

essentialherebyLearning, Keskittyminen, Ajatteleminen,Memoryand-shoo-
lischenFertigkeitenbeschäftigt.DieTechnikensollendieGehirnfunktionenunddie

KommunikationbeiderGehirnhälftenfördern.Dazuwerdenz.B.eineReiheleichtaus- leaderable
Exercikset, joita käytetään oppimis- ja koordinoointitaitojen parantamiseen

sollen.GroßeBedeutungwirdderUnterstützungdesKlientenbeimAufstellenklarer

ja myönteisiä tavoitteita.

ThreeInOneConcepts

ThisFormdientderStressreductionandwillalsobedenotedAsoneBrain,entwi-
ckelt1982vonGordonStokesundDanielWhiteside.ZurStressidentifizierungdienen

kevyt kosketus ja manuaaliset lihaskokeet Syiden ja syiden määrittämiseksi

mene, palvelemaan, menettely, ikä taantuma. Tämä tarkoittaa, että

aList ofEmotions loi, joka on saatettu tukahduttaa.After-
serfiltertmandenAlterszeitrahmendesTraumaursprungswährenddesgleichzeitigen

DrückenseinesspeziellenIndikationsmuskels.NacherfolgreichemVerlaufwerdendann

asianmukaiset rasituksen vähentämistekniikat valittu ja sovellettu.

ProfessionalKinesiologyPractitioner (PKP)

Bruce Dewe, entinen puheenjohtaja TouchforHealth–Foundation, riefdie

PKPinin Elämä.TFH: n kehittymisestä lähtien on suuri kinesiologian käyttäjien
ympyrä.TFH: n yläpuolella olevien taitojen essollkehitys

mene ulos, tue.NämäMetodologiset kappaleetToisin hyödyllinen yhdistämisessä,

currentandnon-manipulativeMethodsderAK, CKundandererkinesiologinen

haarat.

Neuro-Emotional Technique (NET)

The NET in loi vuonna 1988 Scott Walker. Pääasiassa Chiro-
praktiker und andere Ärzte gedacht. Nicht wie bei der ganzheitlichen Methode der AK:lle, on
täällä vain terveystriadin kuoleva puoli 5 Miten
Ursache des Klientens Unbehagens gefiltert. Man unterscheidet zwischen zwei grund-
sukupuoliluokat seurataan elämässä, rakkaus ja raha. Tämä luokka on

potilas testasi testin aikana kussakin tapauksessa määritetyn indikaattorilihasen.

Kun onnistuneesti löytää ongelman, esimerkiksi Chefim Job, tulee

Liittyvien pisteiden lokalisointi alkoi, korvauslihas testi

sovelletaan lihasheikkouteen virtsarakon meridiaanissa viereisessä selkärangassa

Trauman ratkaisemiseksi nämä pisteet kaatuvat. NET palvelee

myös hoitoon itsesabotaasi.

Behavioral Kinesiology

Post-AK-koulutuksessa kehitettiin psykiatri John Diamond, 1970-luku, Jah-rendie, Behavioral
Kinesiology, myös Life Energy Analysis 6 tai cantillation. Nämä kivet yhdistetään
psykiatriasta, psykosomaattisesta lääketieteestä, kinesioogiasta, ennaltaehkäisevästä
lääketieteestä ja humanistisista tieteistä. John Diamond Experimental Therapy AK

ja psykoterapia, erityisesti psykoanalyysin avainelementit, zuinte-
gieren. Durch kinesioogische Muskeltests werden energetische Dysbalancen diagnosti-
koristaa. Terapeuttisen toimenpiteen sisältö Vahvistukset, koputus kateenkorvake,

Kohdeideat, Imanigaatio ja Alexander-tekniikan elementit. Myöhemmin Camen

Katsominen, joka osoittaa musiikit, humanistiset tieteet ja keskittymisen Fä-korkeaan
yksilöllisyyteen.

Thought Field Therapy (TFT)

Tämän terapiatoimenpiteen on kehittänyt kliininen psykologi Roger J Callahan, The

aiemmin myös AK:n valmistuneet, ajattelivat ja aloittivat Callahan Techniquesina TM Tämä
lähestymistapa perustuu osittain AK. Siegel tals, yksi tehokkaimmista psykoterapioista, tämä
energiapohjaiseen. Aloitetaan diagnoosi - stische procedure kliininen psykologia ja AK
Meridia -

nungleichgewichten angewendet. Das Therapieverfahren beinhaltet dann das Klopfen: n
seurantaan

tietty akupunktiopiste yhdellä määrätyllä järjestyksellä, mutta myös se

Knopfen in niliitos positiivisilla hoidoilla Psykologiset inversiot

janegatiiviset affektit pitävät annoyance and guilt.

5 Triadhedron Health: Interplay-rakenteelliset, kemialliset ja henkiset komponentit

6 Life Energy Analyysi:

Muut suunnat

Muita sivuhaarauksia ovat Biokinesiology (BK), MuscleRelease (Hy-perton-X), HealthKinesiology, SystematicKinesiology, HolographicRepatterningund

mindestenszweialPsychologicalKinesiologybezeichneteAnsätze.EinTeildieser

Metodologinen merkitys psykologialle ja psykoterapialle, olipa pehmeys kuinka tahansa
zustarkvonderNormab, ovat empiirisesti todistamattomia, eivätkä ne voi olla yksiselitteisesti
testata.

1.4 Paradigmat

Perinteisiä paradigmoja

Käyttäytymisen ja ympäristön paradigma

Tässä vain ulkoista käyttäytymistä pidetään merkityksellisenä, toisin kuin hypoteett-
tettinen rakenne, ego, sielu, usko, motivaatio ja niin edelleen.

Ei katsota päätä, ajatuksia tai aivoja, olipa se mikä tahansa

kutsutaan mustaksi laatikoksi, mutta ei usko, ettei se sisällä mitään.

MyösfaststiebrandradicalenBehavioristagreeningadoptoitu, paitsi

dasssievoneinemNichtsinderBlackboxausgehen.VieleunabhängigeVariablenaus

ympäristökehityksestä ulkoisen käyttäytymismuutoksen aiheuttajana, riippuvaisena

Muuttuva, harkittu.Tavoitteena on suhde käyttäytymisen ja

Kontekstin ja esiintymisen määrittämiseksi.

Dasognitiivinen paradigma

DiecognitiveProcesses, tätä kutsutaan sisäisiksi kuviksi, tämän organismin kautta

KontextverhaltenkannwerdeninBetrachtgezogen.DieSprachewirdalswichtigstes

VermittlungsinstrumentfürVerhaltenangesehenundstellt somitdenInterventions- keskity.

Dasysteemis-kyberneettinen paradigma

Tämä paradigman näkökohtaKonteksit, kuten perhe, työpaikka tai yhteisö ja yksilöllinen
vuorovaikutus.Epäjärjestykset ovat siksi

Toiminnot tai tulokset suhteista ja syste- <TAG1>

merkityksetön mielenterveys.

Neurologinen paradigma

DasichbestimmteGehirnstrukturenalsbedeutungsvollfürverschiedeneAspektedes

ovat osoittaneet kognitiivisia ja emotionaalisia tapahtumia, pelata neurologia avoim-
sichtlicheinewichtigeRolleinBezugaufdasVerhaltenunddasAuftretenpsychischer

Ongelmat.

Biokemiallinen paradigma

DieBiochemieisteinwichtigerFaktorbeiderManifestationpsychischerDysfunktionen

ja radioon menevä organismi, kuten välittäjäaineet, hormonit

tai happea sisältävä veri.

Dasenergeettinen paradigma

Kaikki paradigmat ovat tosiasiallisesti olemassa, niillä on varasto ja ne seisovat toisaalta

Wechselwirkungzueinander.DerHypothesenachstelltdasenergetischeParadigma,

kuvataan seuraavasti, yksi perusvaikutuksista.

AusderSichtderPhysicistEnergythefundamentalStufedesBeing.Kaikki

unserermateriellenWeltkannaufEnergiezurückgeführtwerden.Derphysikalische

Energian säilymisen laki sanoo, että energiaa ei menetetä, vaan se vain muunnetaan Albert
Einsteinin suhteellisuusteorian mukaan $E = mc^2$ areEnergyand
MaterieaustauschbareAspektederselbenRealität.MaterieistinZeitmanifestierte

EnergieoderEnergieistdienochnichtinMateriemanifestierteZeitlosigkeit.Bewegt

manMatterwithspeedoflight, jotenoriginatespureEnergy.Se myös menee

Mielipiteet siitä, että toiminta ja tietoisuus ovat perustavanlaatuisia energiana olemiselle.

Kuten hyvin tiedetään, energia voi saada eri tiloja ja muotoja, niin että

yksivalo havaittavissa tai mitattavissa, muu. Sähköinen, sähkömekaaninen,

sähköoptiset, elektroakustiset ja sähkömagneettiset energiaominaisuudet mitattu

tulla riittäväksi, kun virran ja jännitteen määrät ovat riittävät.

Siksi on mahdollista ja todennäköisimmin, että Grade andSpecies of Energies

olemassa, thisosubtilsare, että meillä on nykyiset tekniset mahdollisuudet

ei voi mitata.

*«Aiemmin tiesivät, etteivät ihmiset olleet sähköstä, olivat wewermit
niiden ominaisuudet ovat edelleen niiden sovelluksia, joihin he ovat luottaneet - jne
se ei tarkoita, etteikö sähköä olisi olemassa.Tietomuutemme
ei muuta todellisuutta, vaan ainoastaan havaitsejamme
Todellisuus. Tämä johtaa usein olemassa olevien ideoiden väärentämiseen
ja mitäei;mitä mahdollista ja mitä ei.» [5]*

Näin ollen on olemassa hermosto, neurokemia, ajatteluminä ja Energiasta kognitio perustavanlaatuinen.

Die östliche Medizin geht von zwei Fundbedingteilen aus, dem physischen Körper und dem Energiekörper, auch Bioplasma genannt. Kehon ns. Bioplasmaa läpäisevä ja runsas materiaallinen kappale, jonka oletetaan olevan

uudelleen löydetty Kirlian valokuvauksen kautta (luku 2.2, s. 28). Der fysikaalinen und bioplasminen Body stand in Interaction toistensa kanssa. Vaihdui toisiaan.

⁷ Bioplasma: *bios* Elämä, *plasma* derviert Matterin tila; Plasmaistized Gas oder Gas yhteispositiiviset ja negatiivisesti varautuneet hiukkaset

2 Itsehoito ahdistukseen, stressiin ja lavapelko

2.1 Vaikutushypoteesit

TCM tulee universaalista, virtaavasta elämänenergiasta, tämä Qi derauch
Prananennt, aus. Dies strömt im Interplay von Yin und Yang in der Gesamt
Luonto. Ihmissä Qi virtaa tämän niin kutsutun meridiaanien läpi, vastaa
Leiterbahn der Energie. Allerdings gibt es für diese Theorie bisher keine eindeutigen
Todisteet. Qi:n tallennus seuraa esimerkiksi erilaisia chakroja, wieden
Jalkachakrat tai kruunuchakra, hengitysilman, ruoan tai siitä ulos
Maaperä. Pranasin kolme päälähdettä ovat aurinko, ilma ja maa. Lisäksi,
yksi periytynyt elämänvoima, perintö Qi (Yuan Qi) ja yksi puolustus Qi (Wei Qi), joka
sich auf der Körperoberfläche konzentriert. Prana reguliert alle wichtigen Körperfunk- ionit,
kuten kehon liikkeitä ja lämmöntuotanto. In der Traditionell
Chinesischen Medizin steht das Shen für den Ausdruck von psychischer Aktivität und
Vitalität in Form von Qi. Shen und somit der Geist und die Seele werden durch das
Herz kontrolliert. Jede Stagnation des Energieflusses führt zur Störung der Lebensvor-
gänge. Blockaden können in bestimmten Bereichen zu Energieüberschuss und anderen
energian puutteeseen. Pranin lääketieteellisen teknologian välisen akupunktion kautta voi vaikuttaa
recirculating energy in Body taken and re-stated Manufacturer
Tasapaino saavutettu. Acupressure zw. the Knocking Akupunktiopisteet
tai muut kohdat, wein der EP-käytännöt, toiminnalliset vastaavat järjestelmät.
Der Begriff Akupunktur ist in vielerlei Hinsicht unzutreffend. Besser wäre der Begriff
Meridiantherapie. Für die Stimulierung der Akupunkturpunkte werden verschiedene
Käyttetty menetelmä:

(cid:227) aseta tai käännä (d'aichi) neuloja

(cid:227) Tulostaminen sormilla tai apuvälineiden (akupainanta)

(cid:227) Ryömintä Akupunktio Pisteet

(cid:227) with Hands in direction of Energy current der Stroke Meridians longend

(cid:227) Tyhjiö imukuppien avulla pistegeneraattoreissa

(cid:227) Sähköisen tai kylmän laserin käyttö

(cid:227) Intake-determinoituHerbs

(cid:227) Mineraali - tai rauhasuutteet

(cid:227) erilaisia harjoituksia: esimerkiksi Hatha Yoga ¹

(cid:227) Manipulaation määrittämät lihakset, jotka ovat yhteydessä vastaaviin meridiaaneihin

(cid:227) Moksibutioni (Burning in Moxa ²),servingNeedleUseinNeiKing

(luku 1.3, p.11) käsitellään

(cid:227) monet muut varat

Neulojen työntämistä käytetään parantamaan kehon elämänenergiaa, virtaamaan, mitä parantaa kärsimystä.Tässä tapauksessa ylimääräinen prana ohjataan kehon vammaisesta kehosta ³ ennen ruuhka on johdettu muissa kehon osissa Neulan asetuskanyyli

käytetään esittelemään Qiin-estoisia meridiaaneja, siivoamaan ja avaa.

RobertO.Beckerillä oli fyysinen näkemys meridiaanijärjestelmästä, ei kuitenkaan subtiilisähköisen virran olemassaolosta kehon läpi

virtaa.Sähkövirran keräystanko, kun se reititetään metallikaapelin kautta.Kun

nytlisävahvistinlongofcurrentcourseswitchoutwould,thenmuesstedieser

Tekijän tasapainotus.Siirretty akupunktioartikkeliin

niedrigenIntensitätdelektischenStromsZusatzverstärkerinZentimeterabständen

tarpeen, samoin kuin molemmat pisteen pään tarve on annettu.

»Asetin sen sadoiksi pieniksi DC-generaattoreiksi, kuten musta

Tähtien lähettäminen mukaan, heidän sähkönsä ja meridiaaninsa, ei-yhdeksän galaksi, kiinalaiset, yli kahden tuhannen vuoden ajan, peittäen ja kokeiden ja virheiden kautta. Jos punk-oli todella vahvistimia, niin metallineula

ne työntyvät sisään, niitä ympäröivä kudostenyhteys - se, joka aiheuttaa oikosulun ja siten kipuviestin pysähtymisen pen.Ja jos terveyskierto on todella tasapainoinen

¹ Hatha-Yoga:einespezielleFormdesYogasundstehtfürdieHarmonisierungderbeidenGrundener-
järjestelmämme, aktivoiva, lämmittävä ja rakentava, jäähdyttävä energia

² Moxa: yhteisspesifiset paranemismenetelmät Itä-Aasiassa, erityisesti Japanissa, käytetty mugwort-villa

³ Pranakongestio: myös pranic ruuhkia

*näkömätönerenergia tämän tähdistön läpi säilyy, kuten
että kiinalaiset uskoivat, sitten itse asiassa erilaisia kuvioita
desNeedle-settingdenStrominsBring balance.«*

[Robert O. Becker ja Gary Selden, 1985, s. 234–235; Käännös: S. Koch][1]

PsychischeProbleme stellen im Grunde eine Dysfunktion der Energiestrukturen oder
der Energiefelder dar. Auf dieser fundamentalen Ebene existierte eine strukturierte oder
kodifioitu energiakomponentti, joka voi myös aiheuttaa häiriöitä. Diesel toimittaja
acatalyst Instructions, tämä-systeeminen, kognitiivinen, neurologinen tai
kemiallisen tason ilmentyminen ja, näkömättömien, käyttäytymisvaikutusten kautta. Ei-
erilaisia vaikutuksia, jotka johtavat energiavirran häiriintymiseen, esimerkiksi läpi
väärä ruokavalio, ilmastotekijät tai liialliset negatiiviset tunteet.
Therapien können folglich auf der bisher bekannten und praktizierten materiellen Ebene toteuta
uudelleen, tai tämä on asetettu energiatasolle, joka on silloin
perusteellisempi ja välittömämpi vaikutus.

EP: n hoitomuoto alkaa traumatietoisuudesta - muistista tai uhasta koettu, tilanne
mielikuvituksen, kerronnan kautta - len tai in vivo 4 - Kokemukset, jotka johtavat
yliherätykseen tunnemuistissa tai limbisessä järjestelmässä 5 Samalla suoritetaan
akupunktiopisteiden ja vastaavien pisteiden manuaalinen stimulaatio, joka todennäköisesti
saavutetaan

Lähetys Signaali Andia Amygdalaan ja muuhun Verorakenne Yliherätyksen aktivointi
signaali näiden alueiden toimintaa vähentää. Tämä johtaa nopeaan ja merkittävään
tekee muistista epävakaa ja konsolidoinnin 6 neurologis-kognitiivisessa järjestelmässä
käytössä 7 . Optimaalisessa tapauksessa tulee yhteen
Wegfall der Überregung bzw. zu einer Löschung der Assoziation. Manchmal reicht die-
se Interventionsmethode für eine Veränderung der limbischen Reaktion nicht aus. In

der kognitiven Verhaltenstherapie nutzt man zusätzlich Entspannungstechniken oder useita
altistuksia 8 yhdistettynä positiivisiin itselausuntoihin, poistoon kuka pyrkii saavuttamaan
yliherätyksen. Tämä hypoteesi ei ole vielä empiirisesti vahvistettu, rakentaa

aber auf anerkannten Forschungsergebnissen auf und ist zumindest eine plausible Erklärung
für die anekdotischen Berichte über schnelle Angstverminderung nach Anwendung
by EP.

EP haaville tyypillisen Fokukselle tyypilliset interventiot:

4 Lääketiede: elävä keho

5 limbinen järjestelmä: aivojen toiminnallinen yksikkö (emotionaalinen aivot) vaistonvaraisen alkuperän vuoksi
tensund tunteiden käsittelyyn

6 konsolidoi: lat. *konsolidoi* konsolidoi, vahvista

7 <TAG1> ,

se lujittui, tajunnan, muistilabiiliin ja uudelleenkonsolidoinnin aktiivisena - barshind.

8 Altistuminen: (Lääketieteellinen) Ympäristövaikutusten vaikutus Organismi

(cid:227) intentionalmindererhörer vaikutukset

(cid:227) Poiston ehdollistamat reaktiot

(cid:227) Hoito monimutkaisia psyykkisiä ongelmia

(cid:227) Optimaalisen toiminnan edistäminen

Esimerkiksi lukumäärän sopimattomien ehdollisten reaktioiden poistaminen

erityiset fobiat (Wells, Polglase, Andrews, Carrington & Baker, 2003) ja testipelko (Sezgin & Özcan, 2004, 2009), molemmat osoittavat tämän ydinstrategian samanaikaisen mielikuvituksellisen altistumisen soveltamista.

Interventiot der EP kannibalit neurobiologinen oppimisprosessi ymmärretty

Differentiaalisesti erilaiset aistiärsykkeet aktivaatio-adaptiivisiin verkkoihin, mikä aiheuttaa myös aivojen itsedistruktuurallisia muutoksia neuroplastisuutena 9 nimetty, luotu. Samanaikaisesti tulee stressaava tunne tai traumaattinen tilanne, joka keskittyy, jolloin integraatio - lauseinformaatio-disassosiativiseen verkostoon.

Äänipohjainen Etelä-Amerikan psykiatri Joaquin Andrade istes bessernachständiges Sparsity Principle
10 vain todennettavat ilmoitukset
Klopft echniken in Erwägung zu ziehen. Die Energie eben egehört zu m der zeitigen Stand:n tehokkuudesta

tieteestä ei voida todentaa oletuksia, eikä sitä pitäisi tehdä
harkita.

*«Andrade 2004: n mukaan erityyppisillä aististimulaatioilla voi olla
geeniterapiavaikutus, jos ne toteutetaan samanaikaisesti tunneongelman
aktiivoinnin kanssa. Kinesthetics*

Stimuli (esim. kosketus, koputus tai hankaus kehon pinta; varma

*Asento - tai hengitystekniikat), visuaaliset ärsykkeet (esim. silmän liikegeeni),
kuuloärsykkeet (esim. laskenta, summat, affirmaation),*

mutta myös hajua tai makua ärsyttäviä aineita voidaan käyttää.»

[Christof T. Eschenröder][2]

Seinen Ansatz stellt seit 2006 auf seiner Internetseite www.bmsa.int.com vor und
nennt ihn Brief MultiSensory Aktivointi (BMSA). Tähän osallistuu monia teknikoita
käytetty EP, mutta energiaa tuottavat selittävät mallit hylätty.

9 Neuroplastisuus: myös hermoplastisuus kivien, synapsien ominaisuus, hermosolu tai
myös koko sateen alue. Sichin Riippuvuus hänestä Käytönvaihto

10 Principles of Sparsity: muotoili filosofi Wilhelm von Ockham
(um. 1285–1349) ja vaatimus valita kaikki valitut useat mahdolliset selitykset samasta ilmiöstä, joka on
kaikkein opillisin valintateoria, jossa on least required -oletukset
tulee

2.2 Tutkimus

Dasenergeettinen paradigma

Sähköinen välittäjäaine

Sähköiskuhoidon on osoitettu olevan tehokas unettomuuden, masennusten ja riippuvuuksien hoidossa. Tämä on karkea toimenpide, mutta se osoittaa hermovälityksen sähköisten näkökohtien tärkeyden ¹¹ siellä.

Vahinko Nykyinen ja Regeneraatio

BeiderHeilungeinesgebrochenenKnochenstritteinspezifischnachweisbarerVerlet- kielen
virta ylöspäin, mikä vaikuttaa regeneraatioon.Tavoin tai indusoitu,

fürherzueinerEntdifferenzierungdesKnochenmarks.Erstbildetessichimwesentli- cheninfetal
materiaali takaisin, lopulta luumuuntunut uudelleen

MikroamperestromoderelektromagnetischesFeldkanneineschlechteFrakturheilung
stimuloida.

RobertBeckersundGarySeldensdiesbezüglichaufgestellteForschungsreiheimJahre

1985anSalamandernundFröschenführtezurechtinteressantenErgebnissen.Bekannt- lyhyen
kasvun vuoksi menetetyt raajat, salamanterit, ei sammakot,

wiedernach.DieAmputationsstellendesFroscheszeigteneinpositivelektrischesPoten-
tial,thisSalamandercontraststonepositiivinen,thenonenegatiivinenjaduttava

dasBeinwiedernachwuchseinzunehmendneutraleselektrischesPotential.DiesenPro-
zessriefenBeckerundSeldenbeiFröschenkünstlichhervorundüberraschenderweise

wuchsdasBeinwiedernach.AnderewichtigeEntdeckungengingendiesenErgebnissen
etukätein.

L-kentät

HaraldSaxtonBurr (YaleUniversity, 1972) wiesnach, dassinelektrischerStromprak-
tischinundumjedeLebensformherumexistiert.DiesebezeichneteralsFieldsOfLife ¹² orl-
kentät.Testattujen organismien luettelo sisältää homeet, siirteenpoiston nisäkkäät, madot,
salamanterit, hydrasund-ihmiset. Kynnys jopa

yhden vuoden sähködesintreesin ja kokeen kesto Testatut mallit.

Harald Saxton Burr sai selville, että L-puut, joilla on poika - ovat valaistuja,
aurionpilkkuja, magneettisia myrskyjä, pimeyttä ja kuun kiertokulkua muuta.Toimittaja,
että L-kentät StabilityStructuresAll

¹¹ <TAG1>

¹² FieldsOfLife: Saksa: Elämän kentät

Elinmuotovastuut, jotka ovat samanlaisia kuin rautasirut, jotka on järjestetty niiden läpivienti-sähkömagneettikenttään.

Kirlian valokuvaus

Menettelyn suoritti vuonna 1937 neuvostopariskunta Semjon Kirlian ja Valentina Kirlianaentwicket. Die Kirlian fotografie ist ein fotografisches Visualisierungsverfahren von Glimm- tai koronapurkaukset¹³ (Kuva.2.1 ja ??), sitä tekniikkaa koronakameroista¹⁴ Kaikkien sähköjohtimien koronapurkausominaisuudet - tässä Materiaalit loppuvat, mihin elävät organismit pitävät ihmisistä, eläimistä ja

Pflanzen zählen. Sie sind selbstleuchtende Energiekanäle infolge einer Gasentladung

purkaminen heikoimpiin sähköpurkauksiin, erottava lujuus Purkamiseen vaikuttavat tekijät ovat muodostava sähköpurkaus, jakelu sähköjohtavuus, kosteuden ottokaasu, haihtuminen,

pinnan luonne ja muut fyysiset tekijät. Kontrastina

zutoter Materie zeigt sich beim Menschengroße Unregelmäßigkeiten in Ausdehnung,

Blackening, Constance ja Longitudinal Energy Discharges. Nämä purkavat kuvia kanssa

ihrentypischen Strahlungskränzen werden als Ausdruck des Energiefeldes bzw. der Ausrasterstanden. Durch diese Art der Fotografie können Rückschlüsse auf die elektrische

Leitfähigkeit der Körperoberfläche gezogen werden. In der Alternativmedizin wurden

näiden tulosten kautta mahdollinen lohko aden meridiaani diagnosoitu.

Staufer Clinic, Schwäbisch, Gmünd hat in, yhteistyössä Berliinin Frauenhofer-instituutin kanssa, nämä liittyvät tutkimukset, tehtiin vuosina 2000, olipa kyseessä Kirlianfo-maantiede, pohjimmiltaan diagnostisena menetelmä appropriatorina [25]. The Research Result-sprechen für eine personenspezifisches Entladungsmuster und für die Existenz eines

personenspezifisches elektromagnetisches Feld. Ob es sich um ein körpereigenes elektromagnetisches Feld, um eine Bioplasma emission¹⁵ tai vastaavia toimia ei voitu selvittää.

¹³ Koronapurkaus: lat. *korona* Kruunu, sepele, rengas; usein liittyy valoilmioon on sähköä purkava väliaine, joka ei johda, esim. ilma tai kaasua

¹⁴ Koronakamera: videokuvaesitys koronapurkauksista, jotka tapahtuvat suurjännitteen aikana osaa kymmenen

¹⁵ Päästö: (Fysiikka) Sähkömagneettisten hiukkasten tai aaltojen emissio



Kuva 2.1: Kirlian valokuvaus[32]

kvanttimekaniikka

Kvanttimekaniikan tasolla tartu fysiikkaamme lawhedronMa-krorealität nicht mehr und stimmensomit nicht mit unserer konditionierten Denken

bohm fand 1986 something paradoxical. Electronic certificate in dimensions of Stage of Consciousness To Hold. Tarkastelun jälkeen voidaan suorittaa

Aallon tai hiukkasen elektronitila. Tämä tarkoittaa,

dass die Wechselbeziehung des Beobachters mit ihm eine wesentliche Rolle spielt. Dies

on ristiriidassa aihe-objekti-ajattelumme kanssa. Bell-lause osoittaa,

että jos kaksisubatomisen hiukkaset ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja liikkuvat vastakkaiseen suuntaan, jopa valon nopeus siirtyy pois toisistaan,

Häiriö hiukkasen kanssa välittömästi toiseen vaikutukseen, di-punchista riippumatta, sekä noin kaksi kertaa valon nopeudesta Tämä tarkoittaa, että toistaiseksi

tuntematon Form der Connection in Universum musteksi, valoaalto-digitaalinen nopeus in disfysiikkaan.

Morfogeneettiset alat

Oletetaan, että käyttäytyminen ja fysikaaliset muodot sisältävät kentällä tuettuja tervakomponentteja, mikä erottaa DNA:n DNA:sta

geneettinen kenttäasemaInteraction with theForm System.Nämä kaksi vaikuttaa toisiinsa.

Esirukousten voima

FürdieKraftvonFürbittengibtesfaszinierendeempirischeBeweise.Beispielsweise osoitti tutkimuksia etärukouksen vaikutuksista kasvuun tai

Bakteerien ja sienten esto (Barry, 1986; Tedder ja Monty, 1981; Nash, 1982).Vaikutuksen selityksenä Jumalan väliintulo vaikuttaa epätodennäköiseltä.

Psykokineesin puute ja tarkoituksen ja ajattelun voima.

John Diamond havaitsi vuonna 1985, että energia, meridiaanit ja kaikkien ihmisten elämä ovat tasapainossa affirmaation tuen avulla.

Todisteita QiunddieMeridiansille

Bruce Pomeranz, vuodesta 1975 lähtien maailman tärkeimpänä akupunktion perustutkijana, täsmällisyyden kannalta, 1995, tietää, että akupunktio on endorfiinien vapautuminen ¹⁶ stimulaatit, kun neulat työnnetään hermomäärittynyt lihas.His väittää-tungnachistdiegesamteWirkungnichtnuraufdiesenFaktorzurückzuführen.Viele

Pisteillä ei ole lihaksia tai hermoja, mutta neulahermo seuraa esimerkiksi

myös jänteessä tai korvalehtissä.DanurdieEndorphin erityis, hermostimulaatio ja D'aiChi (pyörivät akupunktioneulat) vaativat, on jäljellä

AkupunkturpunktenkeineendorphinverbundeneWirkungzuzuschreiben.Gerberweiß

jälkeen thatendorfiinia estäviä aineita (esim. naloksonia) tämä akupunktiota alentavan kipua lievittävä vaikutus, molemmat analgesia ¹⁷ neulojen läpi sekä niedrigfrequenteelektrischeStimulationderPunkte.BeieinerhochfrequentenelektrischenStimulationseems - naloksonin vaikutuksen paljastamiseksi, serotoniiniantagonistit kulkevat kaikki asiat läpi ¹⁸ kivunlievitys esti. Gerber päätteli, että akupunktio ja meridiaaniterapia eivät käy läpi

Endorphinausschüttungsmodellerklärenlassen.EineForschungsarbeitdesRadiologen

BjørnNordenstromvon1983 tulkitsee subtileelectricStrömehinin

Kehon virtaus. Tutkimusta varten kehitettiinRobertBecker ja theBiophysique-rinMariaReichmaniseinElectrode etchingMeasuringSkin resistance, for the

Akupunktiopisteiden olemassaolon osoittamiseksi.N. 25% akupunktiopisteistä osoittaa

¹⁶ Endorfiini: kehon tuottama aine, kipuanturi alennettu

¹⁷ Analgesia: (Lääke) Kivun kytkeminen pois kipuhoidona

¹⁸ Serotoniiniantagonisti: Aine, joka poistaa serotoniinin vaikutuksen
Serotoniini: suolistossa ja hermostossa, hormonimainen aine, erilaisia
Elintoiminto säännelty

colon 19 -ja verenkiertoseksiä 20 -Meridian on fyysisesti vastustuskykyinen näkemiselle ja löytyy kaikista koehenkilöistä Mielipiteesi löytyy tosiasiaista

ei sivuutettu, vaikka todisteet ovat harvinaisia. tapauksessa

epäilty erosta, että akupunktio on sekoitus perinteitä, experimentundTheoriesei.DierestlichenAkupunkturpunktenfalschodereinfach

schwächerbzw.vonandererBeschaffenheitsmessbarsein.RobertBeckersAnnahme

on olemassa uudelleen primitiivinen kehon energiajärjestelmä, joka on vastuussa regeneraatioliikististä ja akupunktioselityksen vaikutuksista (luku 2.2, s. 27).Louis

LangmanbeobachteteinenStromrichtungswechselbeigynäkologischenBeschwerden.

Tässä tapauksessa tessichum on pahanlaatuinen, muuttunut kohdunkaula, molemmat

96% negatiivinen sähkövaraus ja 4% positiivinen sähkövaraus ylös-sen.PerusPattern näyttää toisilleen Kokeita naisten kanssa, jotka

ei ollut gynekologisia valituksia Tässä 95% yksiposiitivinen lataus

Kohdunkaulan sandat5%onenegatiivinenvarausfind.

Nykyiset akupunktiotutkimukset ja lumetutkimus

1970-luvulta lähtien Akupunktio, Intia, Länsitiede, lisää

Hyväksyminen ja tutkitaan tarkemmin.Tutkimuksen peruslähestymistapa, että Akupistepuhdas, superspsykologisesti vihjaileva, vaikuttaa pidemmälle,

vaikka erityisiä rakenteita ei ole löydetty, niin laji

aktiiviset komponentit ovat edelleen epäselviä tai eivät vielä täysin selvitetty SomeelektrophysiologischeundanatomischeBefundesprechenfürdasVorhandenseinbestimmterHautarealemitbesonderenEigenschaften.DiemeistenAkupunkturpunktweisen

mitattavissa olevat erityispiirteet, kuten merkittävästi alhaisempi ihonkestävyys, kuten erityisen korkean pitoisuuden vähentäjät, ihohermot, hermo-lihasyhteydet ja hermopäätteet, joiden merkitystä on ehdotettu

Akupunktiovaikutus on kuitenkin edelleen epäselvä. Lisäksi yksi lähes suurentajista

periphererNerven.SomitstellendieAkupunkturpunkteineVerbindungzwischen

Ihon pinta ja erilaiset elimet, jotka voidaan saada yli. Neulan stimulaatio-deImpulse. Ylipitkä Myelin kuitu kytketty

emotionalMemory aktivoitu.

Stimuloinnin kautta tulee yksi, suurelta osin miehitetty,

endorfiinimatkakieli,welchebeispielsweisebeiderSchmerzlinderungpositiveAuswirkungenzeigt.Bei

akuutti, kokeellinen kipu on erittäin tehokas akupunktiossa, missä the *Pseudoakupunktio* , myös *Sham akupunktio* soitti, osoitti tehottomaksi

19 colon-Meridian:verläuftvonderSpitzedesZeigefingersüberdenäußerenArmbiszuseinem

Nenän päätepistepuoli

20 Verenkiertoinen seksimeridiaani: kutsutaan myös perikardiaaliseksi meridiaaniksi, kulkee pisteestä lateraalinen Nänni ulkone Sisäinen käsi terää Keskisormella

krooninen kipu on, että tehokkuutta ei anneta ja Sham-akupunktiota osoittaa myös menestystä 33%–50%:lla. Krooninen kipu luultavasti monimutkaisempi ehdollinen rakenne, kuten psykososiaaliset tekijät, diesubjective kipuarviointi, kipumuisti, toissijaiset mekanismit jne. Tästä on viitteitä että muilla välittäjäaineilla on myös rooli neulapeleissä, vaikka ei vielä selvää näyttöä. Sham-akupunktion osittainen vaikutus, sopivampi termi *Minimaalinen akupunktio* voidaan jäljittää siihen, että emderTCM-näkökohdassa on monia tehokkaita kohtia. AForm

pääasiassa länsimainen, osittain standardoitu ja reseptimäinen akupunktioterapeutti

Verum akupunktio, palvelijatmolemmat Turvakivun diagnoosi, niveltulehdus, jännityspäänsärky ja migreeni rahoitetaan sairausvakuutusvaroista, siitä perusmenetelmäscherMängel von Untersuchungendie Wirksamkeit der Akupunktur nicht ausreichend

bezieht ist. Sham-Akupunktur und Verum-Akupunktur sind saman tehokas, mutta

pysy toimintamekanismeina. Exist Results, the auch empi- todistetaan, että molemmat interventiomenettelyt ovat tehokkaampia kuin

Koululääketiede, tämä tosiasia on kuitenkin suurelta osin huomiotta.

Zu dieser Studie write Moore ja McQuay 2005 a Comment, että We-kung-I-am-better-feeling Patients shows, mutta -sider-jatkaa hyötyä

epäilemään, että vaikutukset Sham akupunktio ja Verum akupunktio naheinem halben Jahr angeglichen haben. Diesessprechefüreinen Nichterfolgeiner pitkäkestoinen parannus. Stuxreferzich 2005 tähän kommenttiin ja mielipiteeseen, todisteiden etsiminen, sairaanhoito, enemmän läsnä olevalle henkilölle, akupunktioseinät ja heidät tunnustettaisiin. Tutkimukset eivät ole suoraan EP: llä siirrettävä, mutta voisi toimia keskustelun perustana.

Lumetutkimus mainitsi mahdollisina vaikutuksen komponentteina sekä acupuncurundE Peiiniposiitivisten odotusasenteen viittaavien vaikutusten osalta. Lisäksi on

vielfache Hinweisefüreine Konditionierung. Unspezifische Therapieeffekte werden weiterintensiivinen tutkimus, kuten kansainvälinen julkaisu marraskuussa 2010

Kuuden vuoden ajan perustettu hanke, jota rahoitti Saksan tutkimusseura. Tutkimuksen tukemia tekijöitä ovat mm

«1. positiivinen henkilökohtainen kokemus puuttumisesta

2. Intervention monikansallinen ja subjektiivinen jäljitettävyyys

(Effektien teoria)

3. through Third (viranomaiset, perhe, ystävät, [kauppa] lehdistö, jne.) ver-intervention kehon merkitys ja uskottavuus.»

[Claudia Wilhelm-Gößling][2]

Lisätoimenpiteet tuloksissa *Regressio-to-mean ilmiö* molemmat ovat luonnollisesti vaihtelevia spontaaneja prosesseja, joiden kanssa on vuorovaikutuksessa

vaikutus oletetaan Tämä tarkoittaa, että todellista tehokasta interventiovaikutusta ei havaita, vaikka parannus tapahtuukin itsestään

wäre.FolgendssolltedannbeieinerwirksamdurchgeführtenInterventioneingrößerer

Vaikutustavoitteet, jotka lisäävät toivoa paranemisesta

toista menestys, kaikista mahdollisista syistä.

*«Tässä mielessä hypoteesi voitaisiin uskaltaa todistaa itsensä
„superplacebo“ iksi energia-tic-psykologian vuoksi, varsinkin siksi*

ne ovat erityisiä, „real“ efektijalka.»

[ClaudiaWilhelm-Gößling][2]

Empiirinen tieteen nykytila

Energinen psykologia

Lukuisat verkkosivustot, kirjat ja raportit, jotka on täytetty anekdoottisilla raporteilla - tentsudene impressionful ja positiivisia vaikutuksia EP, riippumatta siitä, kuinka riittäviä nämä ovat

alleinfüreinefundiertewissenschaftlicheGlaubwürdigkeitnichtaus.Manhatkei-
neVergleichsmöglichkeitenundesgibtseltennegativeBerichtserstattungenausden

eigenenReihen.TypischerweisesinddieEntwicklereinerMethodebzw.Theorievor-
otettu.Lisäksi, erotti tämän subjektiivisen ja objektiivisen katselun havainto-
mungpositiverBehandlungsergebnisse.DasgrundsetzlicheGlaubwürdigkeitsproblem

vahvistaa epätavallinen paradigma.Teknologiavaikutukset ovat vieraita
lichundselbstdieengagiertestenBehandelndensichüberdieWirkmechanismen

uneins.MitklinischenModellensinddiebehauptetenWirkungennichterklärbarund

einigeMethodenscheinennichtaufrationalemPrinzipklärbar.Eswurdenochtkei-
newissenschaftlicheVergleichsstudiezwischenEPundkonventionellenVerfahrenvon

puolueettomat tutkijat.E.P.n kannattajien muuttamat tutkimukset

uuden lähestymistavan tukeminen, edelleen vaikea löytää Kliinikkojen tunnustus,

Vakuutusyhtiöt ja yleisö.

Sitä vastoin syntyy korkeampi todisteiden taso, raportti suuresta

Erilaisten ja riippumattomien lähdevarsien lukumäärä, tämä, kontrasti-
seitigbestätigen.DieValidierungunterschiedlichsterKontextefindetauchbereitsinder

viertenGenerationstatt.DieAnzahlaneckdotischerBerichtederEPistwahrscheinlich

Ennennäkemätön. Ole yksin, yli tuhansia, itseapu, keskinäinen apu ja ammatilliset
sovellukset *EmotionaalinVapausTekniikat* ²¹ (EFT) aufder

²¹ EFT:EinvonGaryCraigentwickelterAnsatzderEP, molemmat ongelmariippumattomia aina rata-
cheStandardverfahrenangewendetwird.NachderroulinemäßigenKorrekturventuellerpsy- chicInversions
(Setup) tulossaAlignmentofAttentionOnthe
Ongelma-durch einkurzenMuistilause (esim. „myFear ofSpinning“) theStandard-

eft:n pääsivusto ²² .Tutkimus tällä verkkosivustolla hänen artikkelinsa vuoksi myös Christof T. Eschenröderin kirja „Energetic Psychotherapy-Integrative“

and Claudia Wilhelm-Gößlingergab 165 Entries on Depression Cases, 420 on Anxiety,

102 posttraumaattisiin stressihäiriöihin, 141 painonpudotukseen, 128 riippuvuuteen, 90 urheilulliseen suorituskyykyyn ja 389 fyysiseen kipuun. Interventio - vaihtelevassa määrin, yksityiskohdat ja laatu, alderingskames bei

suurin osa (osittain) onnistuneesta hoitotuloksesta vähintään yksi

Hoitoistunto. Terapioita lisätään myös videotallennuksessa

kriittisten näkökohtien saattamiseksi saataville.

Akupunktion ja akupressurien vaikutus yleisesti tunnustettu ja 2002

maailman terveysjärjestö (WHO) luettelee 28 indikaatiota, molemmat-tiedot-schaftliche Studiendie Wirksamkeit klar bestätigen. Weitere 63 Beobachtungen zeigen

terapeuttinen vaikutus, mutta ei ole tieteellisesti todistettu. Yleiskatsaus- artikkeli, jossa on 420 julkaisua, tarjoaa alustavan todisteen tehokkuudesta monien toimesta

WHO: lta raportoidut käyttöaiheet, mukaan lukien jotkin affektiiviset häiriöt, kuten ahdistuneisuus, masennus, unettomuus, riippuvuus ja verenpainetauti ²³ .

Monien hoidon tarjoajien mukaan muun muassa strategian läpivientiin perustuvat hoitomenetelmät, läpiseuranta, nopeampi ja vahvempi vaikutus

berichten von einer erhöhten Zielgenauigkeit mit geringerem Retraumatisierungsrisiko und einer sofortigen Identifizierbarkeit verschiedener Aspekte oder Variationen, the

präzise formulierbar sind und eine Behandlung innerhalb der einzigen Sitzung ermöglichen. Proponent väittää, että EP: n hoitomenetelmät sarjassa

käyttöaiheet suhteessa nopeuteen ja tehokkuuteen ovat kliinisesti parempia.

Kontrolloimattomat tulostutkimukset, mukaan lukien fobiat, sym-ptomattinen posttraumaattinen stressihäiriö ja traumaan liittyvä stressi, mitattiin molempia osapuolia tukevia hoitointerventioiden vaikutuksia ryhmän pääsymääriteltujen tuloskriteerien koehenkilöiden ryhmään. A

Ei-spesifisiä tekijöitä, esim. lumevaikutusta, suggestiota tai ylläpitoa, ei ollut olemassa. Satunnaistettu ja kontrolloitu tutkimus, jossa on rajoitettu sukupuolen neralisoituvuus ahdistuneisuushäiriöissä, fobioissa, traumaattisissa stressihäiriöissä

und traumatic Stress apparente provisionale evidencesupport, obwohl es Einschränkungen in der Studiengestaltung und zum Teil keine streng kontrollierte Datagabe.

Es wurden sieben kontrollierte Studien mit potentiell starker Generalisierbarkeit bei

Behandlungspunkte geklopft. Auch eine bestimmte Behandlungsserie wird verwendet, alla muut määrittävät SUD-arvon tai silmällä sisältää.

²² <TAG1>

lichen Gründe seine Tätigkeit beendete. Die Internetseite www.eftuniverse.com hat jedoch Fall- tutkimukset ja muut tiedot Craigin verkkosivuilta.

²³ Hypertensio: korkea verenpaine

Angst vor öffentlichem Sprechen und Prüfungssangst durchgeführt. Ersteres beinhaltet die TFT-hoito kahden välillä. Speeches. The second Speech. We in markings Verbesserung der Selbstbewertung auf. Die Behandlungsergebnisse waren in den Follow-up-Haastattelut neljän kuukauden jälkeen ja jälkeen State intersition persistent.

Sie berichten übereinen wirksameren Selbstausdruck in unterschiedlichen Kontexten.

Standardisierte Messinstrumente wurden nicht benutzt. Bei der Prüfungssangst verglich

man 2 Groups each 16-nuoriopiskelija. Ensimmäinen ryhmä treated Man with

EFT and the second with progressiivinen lihasrelaksaatio. Sovellus oli kolme.

joka viikko kahden kuukauden ajan, erityisesti havaintokokeen ahdistus,

durchgeführt. Als Maßeinheit dient eine türkische Variante der Stressbewertung Test

Ahdistus Inventory (TAI). EFT:n ryhmä osoittaa merkittävästi vahvemman Verminderung des TAI:n keskiarvosta 53,9-33,9, joka ulottuu potkurin ryhmään.

Lisätutkimuksen olemassaolon aiheet Painonhallinta (käsitelty Ta-Ta-Ta-Ta-lla pas Akupainantatekniikka²⁴ [TAT] und Qigong), ahdistuneisuuteen, kipuun ja lisääntyneeseen sykkeeseen vamman jälkeen (käsitelty EFT:llä, TAT:lla ja pääasiassa

TFT) und specific fobiat (käsitelty Diaphragmatic Breathing [DB] andilla

EFT).

Työryhmä Society of Clinical Psychology, Division 12, hassi chunter dianne Chamblessin johto tunnistaa tehokkaat psykoterapiat

ja niiden tiedon levittäminen psykologeille, vakuutus- ja yleistöille - ei tehty tehtäväksi Perusteisiin sovelletaan vakiintunutta kohtelua

Wirksamkeit gegenüber eines Placeboeffekts oder der statistischen Überlegenheit eines noch nicht überprüften Therapieansatzes in mindestens zwei gut angelegten und

vertaisarvioitujen tutkimukset, joiden suorittaminen eri tutkijoiden toimesta tai

Forschungsteams ausgeführt wurde. Die Klientenstichprobe muss klar definiert und einheitliche Durchführung der Behandlung gegeben sein. Diese Kriterien sind von

der Wellsin tutkimus (Wells, Polglase, Andrews, Carrington ja Baker, 2003) EFT: n kanssa

yhteisspesifinen Phobien und von der Kaiser-tutkimus (Elder et al., 2007) TAT:in kanssa

Gewichtskontrolle erfüllt worden. Daher wurden diese als wahrscheinlich wirksame Behandlung eingestuft. Allerdings hat die Division 12 die Studie nicht in publizierten

Raportti arvioitu.

Kokoelma kenttätutkimuksista ja anekdooteista Raportti järjestelmä taulukoista Havainnot EPim-katastrofioperaatioista katastrofialueilla

Kongo, Etelä-Afrikka, Kosovo ja Ruanda, molemmat TFT:t otettiin käyttöön, zeigen sta-
<TAG1>

²⁴ <TAG1> Tämän hoitomenetelmän on kehittänyt Elisabeth (Tapas) Fleming. The Touch by Stirn und Nacken mit den eigenen Händen wird mit der Konzentration auf Probleme und Lösungen yhdistetty.» [2]

olivat 334/337 Yksittäisiä-kykyisiä traumaattisia teemoja katastrofista, voi nefysiologisista tai affektiivisista virityksistä, lisätä tietoisuutta. Lisää

beispielhafte Interventionen aus den Beobachtungen wurden von 22 Helfern beim Hurrikan Katrina durchgeführt. Tämä sisältää 30 minuutin ryhmätiedotuksen, jota seuraa 15 minuutin henkilökohtainen TFT-istunto. Reports 25 tämän seurauksena SUD-arvo laski keskiarvosta 8,14 arvoon 0,76

liittyy 51 ongelma-alueeseen. Kata - strophenin mukaiset parannukset EP-menetelmillä vahvistettiin paikallisen terveysviranomaisen kautta. The Green Cross, a

traumatologian akatemian humanitaarisen avun järjestö, ja Epals Standard - tech children Työskentele katastrofin uhrien kanssa.

tapaustutkimukset 26 , under Using Brain Scans, näytä yrityksessä Menschen miteinander Series of Generalized Anxiety Disorder Fading SUD Rating in one

Kurssi 12 istuntoa, samalla normalisoida aivoaalto kuvio.

Tässä linssit Mittaukset hoitotuloksille ja usein sisältävät- mukana derekliiniset yksityiskohdat, mikä mahdollistaa paremman tulokinnan ja mahdollistaa tehokkaammat tulokset. Digitoitu EEG 27 - Mittaukset suoritettiin TFT-hoidoissa 4, 8 ja 12 istunnon jälkeen.

Meditaation vaikutus

Äänen vahvistava lausunto opiskelijalta Ludwig Maximilian University München on Maly Meditation R (cid:13) täydennykseksi tavanomaiseen lääketieteelliseen hoitoon potilailla, joilla on pitkälle edennyt haimasyöpä 28 vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen ja fyysiseen tasoon.

«-tutkimukset ovat osoittaneet, että meditaatiot voivat aiheuttaa syvällistä purkamista ja keuhkoreaktioita, vähentää subjektiivisesti havaittuja stressitekijöitä, parantaa potilaan omaa hoitoa ja

*fyysiset prosessit, kuten immuunijärjestelmä, positiivinen vaikutus
nen.» [23]*

Positiivinen vaikutus vahvistetaan jatkotutkimuksilla, tosin myös täällä tarkkoja toimintamekanismeja tutkitaan.

*«Koska monet aiemmat tutkimuspotilaat, se on tieteellistä
tuskin ovat joustavia—most siksi, että kontrolliryhmät puuttuvat.[..] Mutta uusi*

25 <TAG1>

26 <TAG1>

27 EEG (Electroencephalogram): graafinen esitys summattu sähköaktiivisuus

Aivot, läpätallennusjännitteen vaihtelut pään pinta

28 Haimasyöpä: Tumorder Pancreas

uudelleentutkiminen koekemian metodologiaHyvin vältytään.Tutkijat Giessenistä ja Harvardista, tutki ensin

Todistuneen mindfulness-pohjaisen meditaation käytännön - rensnammenMBSR:n (Mindfulness-Based Stress Reduction) vaikutukset aivotölkkiin.

OsallistujatachachtWochenMBSR harjoittelevat raportteja, kun taas selviytyäkseen paremmin stressistä, osoitti myös selkeitä suhteita aivojen rakenteen välillä: vähemmän tiheää nahanharmaata ainetta

Amygdala, joka on tärkeä stressin ja pelon prosessoinnissa, lisää

Tiheys Hippokampukselle ja Itsepetoksen alueille

ja ovat vastuussa myötätunnosta.» [22]

Vuosien työn, tutkimuksen edut, vaikutukset meditaatio

aivojen havaitsemiseksi.Ylöstaso, dimensio, hapenkulutus, syke, verenpaine, sähköinen ihonkestävyys ja maitohappotasot veressä.

AndenzweiletzterenlässtichderGradderEntspannungunddesAngstpotentialsab-lue.Viimirakenteen muutokset, dimentaalinen ja moottorin suorituskyky

lisää ja hidastaa aivojen ikää Ahdistuneisuus, stressi ja unettomuus vähenevät

sich.DieEmotionenkönnenbessergesteuertwerdenunddieKreativitätnimmtzu.Es

On myös mahdollisuus vähentää masennusta ja kipua meditaatiolla.

2.3Process-orientedEmbodiment-focused

Psykologia (PEP)

Prosessipainotteinen tarkoittaa jakamispsykhen yhteydessä esiintyvien tapahtumien, kuten kognitiivisen, havainnointia ja poimimista

tions, tunteet, itsearviointi, vaikuttaa epäsosiaaliseen ympäristöön somaattisesti 29 Muuttajat.Tällä saadaan nestemäinen joustava, dynaaminen ja liuossuuntautunut

työstetty, riippumaton tapahtumamuutos rekisteröity ja mahdolliset Inter-vention-menetelmät, jotka on tällä hetkellä mukautettu. Alennus tarkoittaa saksaa: Verkörpe-juoksu, inkarnaatio, ruumiillistuma ja nämä. Kognitiivisesta tieteestä,

dassBewusstseineinenKörperbenötigtundeinephysikalischeInkarnationvoraussetzt.

Aiemmin termiksi tuli ProsessisuuntautunutEnerginen Psykologia michael Boh- äänesti pois, joka piti tätä myöhemmin sopimattomana, energiantensiivisiä on

HypothesenaufGrundfehlenderwissenschaftlicherNachweisenochnichtuntermauert

voi tulla ja länsimaisen hahmomme temKulturkreisAufAkzeptanzstößt.Embodimentfokussiertschließtallerdingsnicht:n asiantuntijoiden keskuudessa on vähän savua

29 Sooma: (Psykologia, Medisiini) Keho, toisin kuin Mind,Soul, Mind

dieenergeettinen taso, jota ei voitu kumota, ja

siksi on vielä otettava huomioon. Mid-viime vuosisata - despropated Hypothesis tieteellisesti todistettu, että ei muutoksia ilman

Fyysisten kokemusmahdollisuuksien huomioiminen.

Die aus der energetischen Hypothese bekannten abgeleiteten Verfahren sind TFT
röger Callahanille, Gary Craigin ja *Energy Diagnostic and Treatment*
Menetelmät (EDxTM) Fred P. Gallon mukaan. Seuraavat yhtäläisyydet:

(cid:227) <TAG1> *Negative Emotion Development Agent* Itseteilaus Acupunkur-
pisteitä vähennetty tai keskeytetty.

(cid:227) *Rajoittavat, dysfunktionaaliset kognitiot tai uskomukset ja*

*Suhdemalleja edistetään yhdistämällä koputus tai rei-ben ja ilmaisemalla
toisiaan integraatiosta, itsensä hyväksymisestä ja itsestä rakkautta
herättävä affirmaation-käsittely tai muunnettu.*

(cid:227) *Neurofunktion ja oletuksen endenergeti-häiriöt*

*schen Levelsistä tulee enimmäkseen durch bilateraalista 30 stimuloivat tai
peraksiaalisesti ylitysharjoitukset.»*

[Bohne, 2008, s.17][2]

Inder Prozessorientierten Embodimentfokussierten Psychologie hat Michael Bohne

EFT-harkintaehdot Gary Craigs, each Symptom Mite In Number Of 16 Points To

beat, he ovat yhteydessä meridiaaneihin, haltuun. Potilaat ovat

myös mahdollisuus omavastuuseen, yksilöllisesti vaikuttaviin kohtiin

eigenhändig herausfinden und die Punkte abfolgendes Klopfens selbst bestimmen können.

Michael Bohnen suositus: Tehokkaita kohtia potilaiden yhdistämiseksi potilaan itsensä löytämiseen, vastaa lausuntoja Lehmannsund

Rouva Kirschbaums, Kiinan lääketieteen tohtori ja lehtori, Wittenin yliopisto/Herdecke,
että *Reaktiivinen* ³¹ *Alueet* jokaisella on erilaiset ominaisuudet
seien und individuell gesucht werden müssten. Zudem verändert diese Hypnotherapie-
taulukko Hakuprosessi, joka vaikuttaa siihen, että hyödyllistä osoittaa,

Suuntautuminen lunastussuuntautuneeseen Orientaatioon.

«Experience osoittaa, että useimmat ihmiset ovat näiden pisteiden joukossa
vastaavassa ongelmassa yksilöllisesti tehokas. Ne määrittää asiakas,
[...]. Itsetehokkuuskokemus alkaa jo tästä
asiakkaista. He voivat toimia suoraan
kokemus.» [Dirk Wehrsig][[2]]

³⁰ kahdenvälinen: kaksipuolinen, kahdelta puolelta, kaksi puolta

³¹ reaktiivinen: (psykologia) reaktiona esiintyvään ärsykkeeseen

vaatimukset

Pohjimmiltaan on sanottava, että tietty perusta mahdolliselle menestykselle benseinmuss.Undzwar solltealsGrundvoraussetzungeineausreichendeVorbereitung

ulkonäön läsnäolon vuoksi, kuinka tarve hallita, tekniset kappaleet.

Mikä parasta, senkin jälkeen, jotkut rennot ihmiset asettavat päivänsä

undimOptimalfallauchmusikalischagierenzukönnen.Auftrittsängstebzw.störendes

Lavapelko voi olla myös viitosten puute.Valmistautuminen.Tässä tapauksessa

wirdesschwierigmitdenhiervorgestelltenMethodenErfolgezuerzielen.Wenn die

Olosuhteiden vaatimukset ovat riittävät, näyttämön suorituskyvyn kanssa, näyttämön suunnittelu ja suorituskyyvaatteet ovat välttämättömiä ja

hyvä ja itsevarma, tuntuu, että lavalla voi kävellä Molemmat valmistelu - tungisti, kuitenkin myös huomata, että ei tee itseään hulluksi ja yrittää

nurmitausschließlichbessererVorbereitungseinAuftrittsgefühlzuverbessern.Was

jotta jokainen voi esiintyä, jokaisen on päätettävä itse ja

abwägen.EineAnleitungdafürkannhiernichtgegebenwerden.Zudem solltendiehier

esitettyMenetelmätavoin ja puolueettomastikäytetty, damansich

sonsteinerventualImprovementitsetyydyttäväpoissa.

Tärkeitä psykologisia muuttujia julkisissa esiintymisissä

Periaatteessa mennä julkisuuteen, näyttää, huomata, ja niin edelleen

dieSelbstbeachtung.FürunserepsychischeStabilitätundunserSelbstwertgefühlstes

ratkaiseva merkitys, että meitä havaitaan.Lääkäri ja psykothepautWolfBüntig³² todistaa, että ihmiset eivät opi tarkkailemaan muiden itseään havainnoinnin kautta, pysyvät ohjeistettuina olemaan itse

stätigungdurchSpiegelungindenanderen.ManreproduziedasdurchanderevorgegebeneundvernachlässigeseineeigenenNeigungen.MangelndeSelbstbeachtungführt

riippuvuuteen muista ja muista, suuresta stressistä, tyytymättömyydestä, kurjuudesta ja

psychosomatischeKrankheitenverursachen.InBezugauföffentlicheAuftrittsführt

tämä pelko ja epävarmuus.Hallerrat skannaavat myös ylenpalttista tarkkaavaisuutta

vahinko.

DasSelbstwertgefühlwirdbeiöffentlichenAuftritteneinerArtBelastungstestunter- tulla kritisoiduksi, hyökätyksi ja hylätyksi.

DadurchgehendiesemiteinengewissenStresspotentialeinher.Eskanneinetiefere

Pelon, yhteisön hylkäämisen tai tunnustuksen puutteen esiintyminen

³² WolfBüntigvomZISTInPenzberg

«ZISTisteinZentrumfürpersönlicheundberuflicheFortbildungzurEntwicklungmenschlicher Osaaminen itsetietoisuuden kautta kriisitilauessa, matkatuessa, psykoterapiassa ja valmennuksessa.» [https://www.zist.de/,24.09.2015]

nungzustoßen. Ausevolutionsbiologischer Sicht stellt dies seine lebensbedrohlichen

Kunto, koska poissulkemisyhteisö pahentaa selviytymistä
cenführt. Natürlich sind subjektiv empfundene negative Gefühle nicht zwangsläufig mit

uhkaavaan olemassaoloon liittyvä, ei koskaan, tällä on hyvin alkuperäiset ja todelliset
juuret Lyhyesti sanottuna se voi suojata korkeaa itsetuntoa, että

asettaa pelkoja hylkäämisestä.

Weiterhin ist die Art und Weise unseres Beziehungserlebens von großer Wichtigkeit,

kuinka suhteet itseensä, toisiin ihmisiin, musiikkikappaleisiimme,

tarvittaessa orkesterillemme tai bändillemme, esiintymispaikalle ja
opetuspaikalle. Ydinpointisti tässä itsesuhde. Ehdottomasti hyvät suhteet meihin

selbst bestehen bessere Möglichkeiten eine positive Beziehung zu anderen Menschen

rakentaa esimerkiksi katsojien näkymää. On erittäin tärkeää,

ob der Vortragende das Publikum als ihm wohlgesonnen erlebt oder in ihm ein Feindbild

Jos uskomme, että se odottaa vain virhettä, se on kaikkein totta - ilmeisesti tietynasteinen
ahdistuneisuus tai stressin asettaminen. Esistalsowichtig, miten

vältämme puutteemme. Perus, etulista,

voidaksemme tunkea olonsa ylipäättään tervetulleeksi, jos se katoaa, että Publi-
kumanunserem luento kiinnostunut. Sen sijaan olisi odotettavissa, että muuten

ei ilmestyisi.

Itsetukeutunut ihmisen julkinen ulkonäkö on mahdollista, jos

vaikuttaa tiedostamaton vakaumus, tämä on mitä sanotaan

nicht verdient hat bzw. es nicht wert ist erfolgreich zu sein. Oder sie erlaubt sich den

Menestys ei perustu perustavanlaatuisiin psykososiaalisiin tekijöihin, esimerkiksi muihin

nicht unter diesem Leiden müssen. Dann ist man eventuell loyal oder zumitfühlend

muiden kanssa.

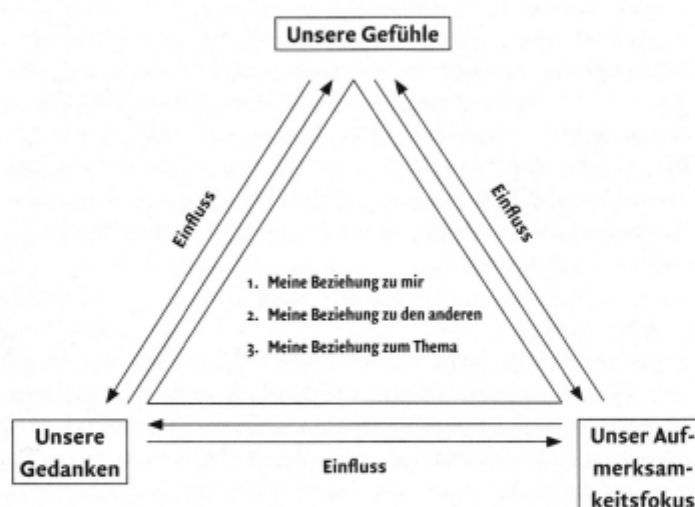
Eine existenziell wichtige seelische Überlebensstrategie ist der Erhalt der Autono-
mie. Es kann nicht ohne ein bewusstes Empowerment reduction setting, ifone

esimerkiksi tunne, että muut yrittävät ylpeillä menestyksestämme

eikä halua sallia tätä.

Die folgende Abbildung stellt die drei wesentlichen Variablen unserer Erinnerung wahr- ota tämä,
tämä, jos pelkää ulkonäköä, keskinäistä estoa tai positiivista

Voi stimuloida näyttämön pelkoa tai esityksen iloa toisissaan.



Kuva 2.2: Esiintymismuuttujat[3]

Negatiiviset tunnetaidot itsesovellettavien napautustekniikoiden avulla (luku 2.3, p.49), kumottavat ajatukset, itsearvoa kasvattavat ajatukset (luku 2.3, s.52) und ein hinderlicher Aufmerksamkeitsfokus mithilfe der Zehn Grundsätze positiven Suoritungskokemusta (luku 2.3, s. 55) voidaan parantaa.

The Reduction emotional-physical stresses agent Knocking and dysfunctional funktionale Einstellungen oder störende Glaubenssätze erschwert werden. Was vorher als *Psykologin* *kääntymisen* kutsuttiin, ist nach energetischen Thinking-gekehrter Energiefluss innerhalb der Meridiane. Zentrale Voraussetzung für die Veränderung belastender Erfahrungen ist die Entwicklung einer selbstakzeptierenden und

selbstwertschätzenden Lebenshaltung. Besonders gefordert von der Embodimentfokussierten Psychologie ist das ständige Paluu tähän aiheeseen, jos vaikea-

tenim itse-hoitoprosessin esiintyminen, auttaa *Big Five -ratkaisu*

saarto paikantaa. Ensin purkattuaan eston lakaisu takaisin demotionaalinen-fysikaalinen ebenen mittelknopfen. Jopa jos redusoiva

tunne-fyysinen stressitaso tulee uusia Reconsolidationversuch der dysfunktionalen Einstellen oder des störenden Glaubenssatzes ratsam. Dabei

yksi kysyy kysymyksen, mikä sisäinen, visuaalinen, kognitiivinen tai itseverbalisoiden Prozesse ein vermindertes Selbstwerterleben in bestimmten Situationen hervorruft. Tämä *Itsetuntorosvot* Esimerkiksi seuraava asetus tapahtuu: „Jos en ole luonut mitään, voita pelot, luo jotain!“.

Michael Bohne entwickelt ein Ordnungssystem für häufig vorkommende dysfunktionale Cognition ja suhdemallit, joita ei ole kuvattu onnistuneesti tässä

Menetelmät, vaatimusten mukaisuus ohjeiden tapauksessa vastuullisuus

kattavat tyypit, Big Five -ratkaisulohkot, imma chaaleista *Iso Viisi*

Menestys sabotoijat Tämä yksinkertaistaa luokittelun avulla kognitiivisten ja tiedostamattomien esteiden tunnistamista.

(cid:227) **BigFiveNo.1:** Itsemoitte

(cid:227) **BigFiveNo.2:** Syytökset muille

(cid:227) **BigFiveNo.3:** epäsuotuisa odotus

(cid:227) **BigFiveNo.4:** sisäinen kutistuminen; epärealistinen, väheä, avuton
tai tuntea olevansa riippuvainen

(cid:227) **BigFiveNo.5:** tiedostamaton uskollisuus muille, dienichterfol-
voisi olla onnellinen, olisiko annettu olla onnellinen.

Jos viisi suurta itsetuntorosvoa voi esiintyä ja tulla määritellyksi, käyttää
luoda mandieseInformation, luoda yksilöllisiä itsevahvistavia affirmaatiiveja:
„Vaikka ei ole mahdollista voittaa pelkoja, rakkautta ja
hyväksyOlen niin, olen niin!“.

Itsehallinta

DasvonMichaelBohne (Bohne, 2010a, p.33ff.) kehitetty *bifokaalinen* ³³ malli se, joka sisältää kaksi keskeistä näkökulmaa, olisi otettava huomioon ulkonäön aiheuttaman stressin selviytymiseksi:

1. **DysfunctionalEmotions** areneurologis-demlimbicsystems

tilaa esimerkiksi kipuja tai psykosomaattisia kehon tuntemuksia

Itsekäsittelykommentit: napautusakupainemuunnos.

2. **DysfunktionalKognition ja Relationship Patterns** tulossa prefonta-

lenCortex ³⁴ määritetty.Tämän tarkkuuden Big-Five-ratkaisulohkot (luku 2.3, p.42)
tiivisti siitä johtuvat kognitiot, jotka

enimmäkseen uskomuslauseissa, jotka rajoittavat uskon muotoa.

DasbifokaleModellisteineprozessorientierteWeiterentwicklungimVergleichzu
edellinen EP.SoistesbeimSelf-managementohneTherapistenoder-menetely
CoachundohneVorerfahrungeinfacherdieÜbersichtzubehalten.Hinsichtlichdieser
kaksitasoinen kohde mandiePerform itsehoito.

³³ bifocal:lat. *bi to/to*=twice, lat. *Keskittyminen* polttopiste

–kaksioptiset tehosteet, kaksi yhteyspistettä

³⁴ prefontaalinen aivokuori: aivokuori

Itsediagnoosi

Ensimmäinen tunnettumieshalledysfunktionalEmotions,diemanwanderendewants thatmeansall *pelottaa* ja *negatiiviset tunteet* ,dieman olettaa tai tosiasiassa tuntee, kuten:

(cid:227) Pelko Esijulkinen Ulkonäkö

(cid:227) Pelko epäonnistuminen

(cid:227) Pelottava teksti unohtava

(cid:227) Pelottava Black-Out

(cid:227) Pelko vapiseva

(cid:227) Hikoilla ahdistusta

(cid:227) Häpeän ja nolouden tunteet

(cid:227) Pelkää, ettei yleisö pidä siitä

(cid:227) Blushing pelolla

(cid:227) Hallitsemisen menettämisen pelko

(cid:227) Pelko asioista ei riitä

(cid:227) Ahdistus edessäAhdistus

Lisähuomautuksena voidaan mainita, että yksi voi olla toimintahäiriöt ja suhteet - ter, se tarkoittaa kaikkia *itsesabotoivia ajatuksia* , *Itsemoitte* esteetön

Uskomuksia kuten:

(cid:227) Osaa tehdä toisin, paremmin kuin sinä

(cid:227) En ole valmistautunut tarpeeksi

(cid:227) Leikin muutenkin ympäriinsä

(cid:227) En ansainnut suoriutua hyvin

(cid:227) Yleisö ei pidä peleistä

(cid:227) Kuulijat ovat päättäväisiä, mutta olen epävarma ja pelkään

(cid:227) En ansainnut voittaa esiintymispelkoani

Prosessi-deemotionaalinen itsehallinta

Tämän luomisen myötä sinulla on jo perusasiat ja tiedot itse yleiskatsaus, samoin kuin yksilölliset pelkoja ulkonäöstä yhdistetään. Tämä tieto on tarpeen jatkokehityksen, derationaalisen itsehoidon kannalta.

Keskity muuttumaan Tämä tapahtuma ylittää visuaalisen, kuulon, kinesteettisen ³⁵ , haju ³⁶ tai puuskallinen ³⁷ Käsitys koetusta epämiellyttävästä tapahtumasta, että

negatiivisia tunteita, painautua sisään itsensä kanssa, laittaa siihen mahdollisimman hyvin kuvittelemaan kaikki aistimukset.

Seuraa sitten SUD-arviointia. Tämä voi jokaisen koputussyötön jälkeen mikä tahansa välirelaksaatio tai toistuminen välissä, kokea, onko on jo muuttunut.

Ylienergian korjaus Tapahtumaan liittyvien tapahtumien vähentäminen on hyödyllistä tunteiden muuttamisessa Energian näkökulmasta voi olla stressaavaa, ylienergiaa keskimeridiaanissa ³⁸ ovat saatavilla. Tällä harjoituksella on rauhoittava vaikutus keskushermostoon ja niin edelleen mitaufdasEnergiesystem.SieistfürdieBeseitigungderStörungimEnergiesystem: iin

hyödyllinen. Kognitiivisen tieteen näkökulmasta myös ylienergian korjaus nimetty ristiinharjoitukseksi, voidaan aktivoida reiteistä, jotka ovat vastuussa vasemman ja oikean aivopuoliskon välisestä kommunikaatiosta ³⁹ ovat välttämättömiä, ymmärretään-tulevat.Yhteisen isolationistin läpimurron kautta aivot

inderLage, aiemmin eristetty, emotionaalinen-undrationaalinen muistin näkökohdat linkittämään paremmin yhteen.

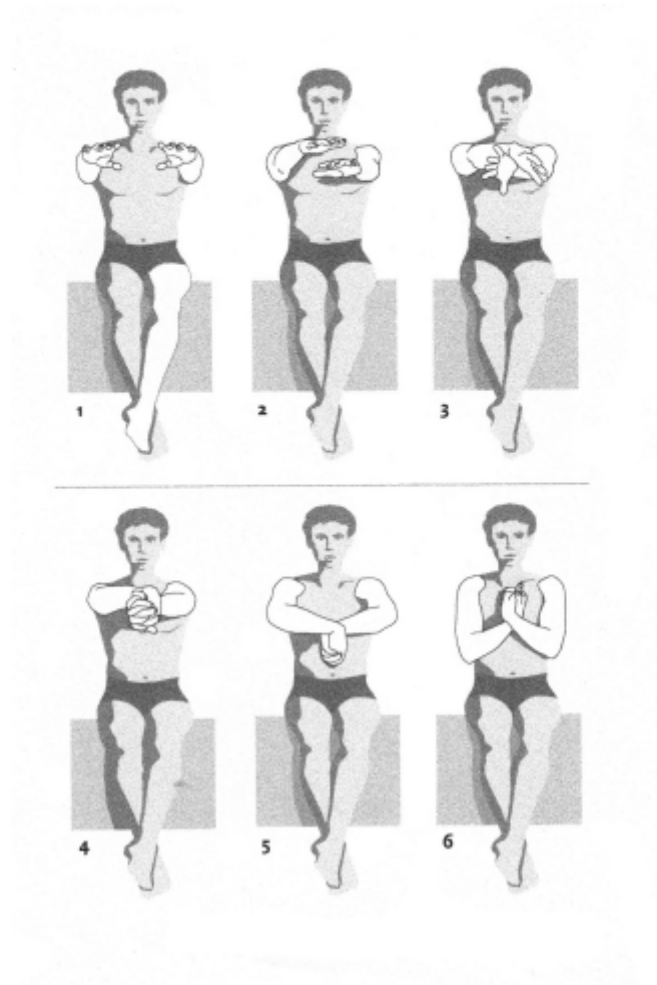
³⁵ Kinestetiikka: Liikkeen erityissensatio

³⁶ haju“: hajuaisti, hajuhermosta

³⁷ puuska: makuhermo, makuun liittyvä

³⁸ Keskimeridiaani: myös keskusalus, joka kulkee padosta leukaan, keskellä rintaman yläpuolella kehon

³⁹ Aivopuolisko: Näre aivopuolisko



Kuva 2.3: Ruoansulatus- tai ylienergiakorjaus[3]

Käsivarsien ja käsien kieroutunut asento, sekä ristikkäiset jalat, voima jotta aivot olisivat kauttaaltaan selvät, millainen raaja on viestintää vaaditaan molemmilta aivopuoliskoilta.

Liikunnan puute istuessa tai seistessä. Mitkä jalat, jotka Jalat ja mitkä käsivarret asetetaan, joiden päälle jätetään omat laitteet. Wichtig ist dass ich die Körperhaltung annehmen fühlt. Es wird sich auf den Körper ja hengitys on keskittynyt Silmät voivat pysyä auki tai kiinni. Kun hengität, siirrä kieltä, yläkitalaen ja hengitä ulos Kielisänky. Silloin kuvittelet jotain, että tasapainon muoto Esimerkiksi säteen tasapaino voidaan visualisoida yrittämällä tätä vordeminneren Auge ins Gleichgewicht zu bringen. Gleichzeitig wird die Konzentration sanan tasapainottaminen, esimerkiksi tasapaino, suositeltava Harjoituksen tulee olla puoli-kaksi minuuttia kestävä.

Keskitys - ja keskitysharjoitus on yksi **Sormikosketusharjoitus**. Tämän pitäisi osaltaan edistää tasapainoa. Kyynärpääntekijäpuoli

Koriin asennettu. InHeight Breast Basket

kosketa levitettyjä sormenpäitä

dereopened Hands. Keskus

mansichaufden Raumzwischen

Kädet. Hengittäessä sisään

Kieli kitlaalle ja uloshengitys

laita se takaisin kielisänkyyn. The

Silmätaidot, olivatpa ne avoimia tai suljettuja, säilyvät Harjoitus on auki

suoritettu sekunnista kahteen minuuttiin

tulla.



Kuva 2.4: Finger-kosketusharjoitus[3]

Itsehyväksyntäharjoitus Itsehyväksyntäharjoituspalvelu der Processing dysfunktional Cognition and relationship patterns (kohta 1, p.42). Negative Self-Degradation und dysfunktionale Haltung schwächen unsere Energieressourcen. Wenn die

energinen hypoteesi jollekin, jota ei voida hyväksyä, sitten voit myös

Alseventuell dysfunktionaalinen Itsesäätelynäkökohdat, diyhteensopivuus positiivisten tivreiden kanssa, arvostavat asetukset on. Solangeso dysfunktionaalinen, vakaat maustetut kuviot ovat läsnä, tulee olemaan uuden kokemuksen miekka.

Ensinnäkin sinun on hyväksyttävä ongelmat ja ennen kaikkea se, että sinä

muuten. Toisin meillä on henkilökohtainen osuus tässä ongelmassa

on, toisin sanoen, osa itseään. Lisäksi, tarpeettoman paljon energiaa kulutetaan, tämä

Puutteet ympäristön peittämisen edessä Tämä tekee siitä haavoittuvan

muiden tulevaisuuden mahdolliset syytökset alustavassa komiteassa, oikeuksien antaminen ja siten vaara lennettäviksi.

«Aivotutkijat ovat havainneet, että aivoalueet, kuitenkin, amygdalae, alsody, nielun ytimet, diemiittinegatiiviset tuntemukset, kuten

Suru, pelko ja viha, yhteydenpito, tietämättään hiljaisuuden herättämä rakkaus ja tunteet Tämä voisi myös selittää miksi

lausunnot itsehyväksynnästä ja itserakkaudesta koputusjakson aikana usein on suora-positiivisia ja stressiä vähentäviä vaikutuksia.» [3]

Havaitaan, että ihmiset, jotka säännöllisesti harjoittelevat itsehyväksyntäharjoituksia, voivat hyväksyä, rakastaa ja hyväksyä aikaa enemmän tietyn ajan kuluttua,

auch wennsienicht geradeexplizitdieselbstakzeptierendenSätzeaussprechen.Folglich

trägt es positiv zu einer besseren Haltung zu sich selbst und somit zu einer verbesserten

Elämänlaatu klo.

Harjoitus sisältää itsehyväksyntälauseen ilmaisemisen äänet, esimerkiksi-
varhainen hankaus tai imusolmukkeiden refleksipisteen pitäminen *WoundPoint*

(WP) , myös *Itsehyväksyntäpiste* nimetty. Sents Expressive Sentences sim-pliciert
kuviteltu Witnesses. The WP finds one on the left Page in sillä välin

Kaulus ja rintakehä. Eristä derin ainoa kohta, ei napautettu. At the

Hierominen voi tuntua lievältä WP:n kivulta.

PEP-terapeuttien kokemukset sanovat, että ihmiset ovat kosketuksen yläpuolella

Sydämellinen nautinto. Nautiminen, myös omat pisteet,

vahvistamaan siten luottamusta omaan käsitykseensä.



Kuva 2.5: MiraclePoint or Self-AcceptancePoint[29]

Der Selbstakzeptanzsatz wird aus zwei Teile gebildet. Der Erste beinhaltet die dys-
toiminnallinen kognitiivinen asenne, oletamus, itsekuvaus, todellinen kokemus tai

Einschätzung übersich selbst. Der zweite Teil aktiviert eine positive Einstellung. Fol-
sukupuoli Esimerkki: molemmat you Education Yourdividual Setting help:

(cid:227) <TAG1> Vaikka pelkäänkin ennen julkista esiintymistä, rakkautta ja hyväksyntää
minä, miten olen!“

(cid:227) <TAG1> Vaikka pelkään punastumista, rakastan ja hyväksyn sen,
wie ich bin!“

(cid:227) <TAG1> Vaikka olenkin vakuuttunut, että minut pelataan pois, rakkaus ja Hyväksyn, joten olen!“

(cid:227) <TAG1> Vaikka luulen, että muut voivat parantaa kuin minä rakastan ja hyväksy Olen niin, miten olen!“

Valehteleva-itseluottamus menneeseen käyttäytymiseen, voi

Anteeksiantoharjoitus ole hyödyllinen. Kuviteltu toimeksianto mahdollinen helpotus, jos *daseigene Verhalten verziehen würde. Im Anschluss erfolgte eine Selbstakzeptanzübung*,

esimerkkinä: „Even, vaikka (vielä) syytän..., rakkaus

Olen niin hyväksymätön, olen niin!“

Vain jos olet valmis itseantavuuteen, puhutaan seuraavassa lauseessa, kannattaen koputus, akupunktiopisteet, kaksoispiste1

etusormessa (kuva 2.6, s. 50): „Ja nyt anteeksi, koko sydämeni,

Käy selväksi, etten voinut tai halunnut!“.

Erittäin traumatisoituneet ihmiset tai jotka, joilla on hyvin negatiivinen minäkuva, tämä harjoitus ei ole toteutettavissa. Jos vaikea, osa kaksi

ilmaista lause, olettaa se tai olettaa se ilman tätä ongelmaa

sen mielipiteen, että et voi pysyä sivussa, on mahdollista vaihtoehtoinen itsehyväksyntäformulaatio, joka on myös helpommin saavutettavissa ja yksilöllisempi

Kielen valintaa voidaan mukauttaa, kuten:

„Vaikka minä...,

(cid:227) ..., alkaa vähitellen rakastaa ja hyväksyä minua, kuinka olen!“

(cid:227), katso ja katso minua, kuinka olen!“

(cid:227) ..., psykologit sanovat, että parantaminen olisi mahdollista, jos rakastaisin ja hyväksyn, *sowie ich bin!*“

(cid:227), olen edelleen ihminen!“

(cid:227) ..., katso ja arvaa, voin tehdä sen!“

(cid:227) ..., seiso täysin ja täysin!“

Havainnot ovat osoittaneet, että säännöt ovat vain ainoita, jotka ilmaisevat nämä

individuellen Sätze bereitserleichterte Empfindungen auslösen. Wenn man trotz aller demnichts beim Ausspruch des Satzes fühlt, ist die Verbalisation in überführend

yhteydessä viiden aistimme tasoihin. Tässä tapauksessa voimme pudota

Itsehyväksyntälause: Esimerkkikysymykset: „Millä kokemuksella

Pystyin täysin hyväksymään ja rakastamaan itseäni, joten olen neuvostoliittolainen?“

DieserFragesatzführtzueinerVerstärkungneuronalerVernetzungderbelastenden
Tuntemus ja itsensä hyväksyminen.

Siksi on suositeltavaa suorittaa itsehyväksyntäharjoitus säännöllisesti
einestabileRekonsolidierungentstehenkann.Dabeisolltenichtvergessenwerden, noin
millainen ajanjakso voi muuttua toimintahäiriöiden kognitioiden tai uskomusten kanssa
sätze selbst konditioniert hat. Teilweise handelt es sich dabei um Jahre und Jahrzehnte.
Dabei braucht Changea some Time.

Prosessin tunne-fyysinen stressi Se, mikä tekee koputtavasta
Akupunkturpunkt edar. Das emotionale Selbstmanagement mittels Klopfen reduziert: sta

die negativen Gefühle (Piste 2, s. 42).

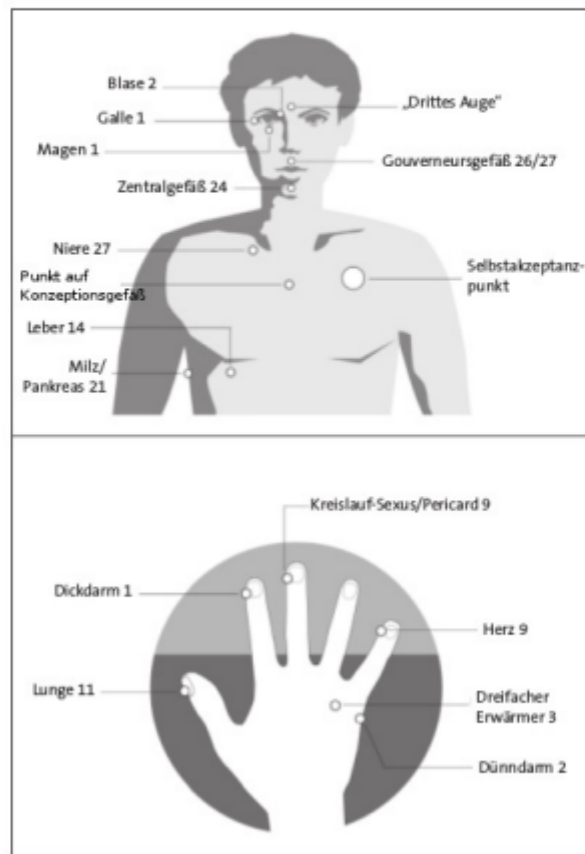
Se on tarkoitus muuttaa, mahdollisimman intensiivisesti, niin negatiiviseksi kuin tunteet, tai
miellyttäväksi tapahtumaksi Esimerkiksi voidaan sanoa:

„Menettääkseni pelkoni...“ .Lause lausutaan 16

Akupunkturpunkte der Reihen nachgeklopft werden. Die Reihenfolge spielt keine Rolle,

Oman käskyn pitäisi kuitenkin tarkoituksenmukaistaa, jotta tämä paratist. Hän-ajonsa
mukaan oman ympäristön koputus piste 5 sentin päästä.

Jotkut kokevat myös, että hankaus, pitäminen tai pelkkä koskettaminen on miellyttävämpää
on sormen kytkentäpää, etu- ja keskisormi, oikea tai vasen käsi,
per Point välillä 5 ja 25 kertaa, mitet watwo Strokes per Second. Es wird erst
toinen vartalo koputti sivulta, sitten toinen, ja molemmat samanaikaisesti, täysin puhdas
esamangenehmtenist.



Kuva 2.6: PaikannusKnocking-pisteet ja kuuluminen meridiaaniin[11]

[Tekstilisäys BenjaminBaar]

kupla2 : kulmakarvassa sisäkulmassa

colon1 : etusormen kynsien taitteessa

Kolminkertainen Lämmin3 : käden takaosassa pikkusormen ja sormussormen välissä

Kolmas Silmä : kulmakarvojen välissä

Ohutsuolen2 : otherHand-reuna, ja sward-paikka, jossa taite muodostuu, kun nyrkki on kiinni; pikkusormen nilkan korkeus

Balle1 : silmäpuolella

Kuvernöörin purkki26/27 : undernose

Sydän9 : pikkusormen kynsipoimussa

Verenkierto Seksi/Perikardium 9 : keskisormen kynsipoimussa

Maksa14 : rinnan ja rivan kaaren välissä

Lung11 : peukalon kynsitaiteessa

vatsa 1 : Silmän alla, ikeenkaarella

Perna/Pancreas21 : käsivarren alla, kainalon alla olevasta käsileivästä (voit myös litteillä käsilläHolding)

Munuainen27 : noin kaksi poikittaista sormeaa solisluun alapuolella, kylkiluiden välisellä alueella

Pisteet suunnittelualuksella : imoberenPuistoperän kolmas

Keskialus24 : alahuulen ja leuan välissä

Huomiota kiinnitetään siihen, onko tietyillä kohdilla erityinen reaktio vai Entspannungseintritt. Dieser Lösungsfokussierende Suchprozess unterscheidet effektive- vähemmän tehokkaita kehon pisteitä. Pitäisi parempia pisteitä esiintyä, voi tämä untozeweren Minuten beknoct werden. Man kann im weiteren Verlauf vielä tehokkaampi akupunktiopisteen napautus Tämä prosessi myös intuitiivinen koputus nimetty. Jokaisen koputusyötön jälkeen voidaan suorittaa uusi SUD-arviointi.

Jos useat ihmiset kuulevat tunteita aiheesta, voit myös käydä sen läpi gangsandies gleichzeitig denken. Wenn sich allerdings eines dieser Gefühle nicht haluaa liueta, antaa koputusyötön vain tällä tunteella.

Välirelaksaatio Sitten heidät pitäisi tyrmätä <TAG1>

wir deine Aktivierung unterschiedlicher neuronaler Netzwerke und eine effektivere Ab- muistia muokattu Kokemus oletettu.

Välirelaksaation aikana
continuous Point, Triple Ear-lämmitin 3“
(Integration point) käden takaosassa
napautettu:

(cid:227) Sulje silmäsi

(cid:227) Silmänavaus

(cid:227) suorastaan katsominen

(cid:227) katso alas vasemmalle

(cid:227) Silmät 360° ympyrä oikealle

(cid:227) Silmät 360° ympyrä vasen

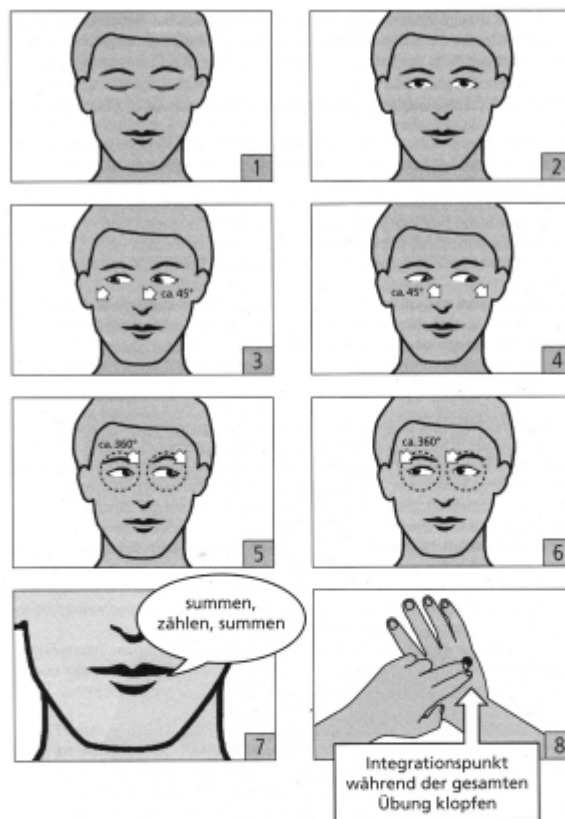
(cid:227) äänipari tai melodia

miehet

(cid:227) alkaen back count or one Re-

Laske luettelo

(cid:227) summaa uudestaan



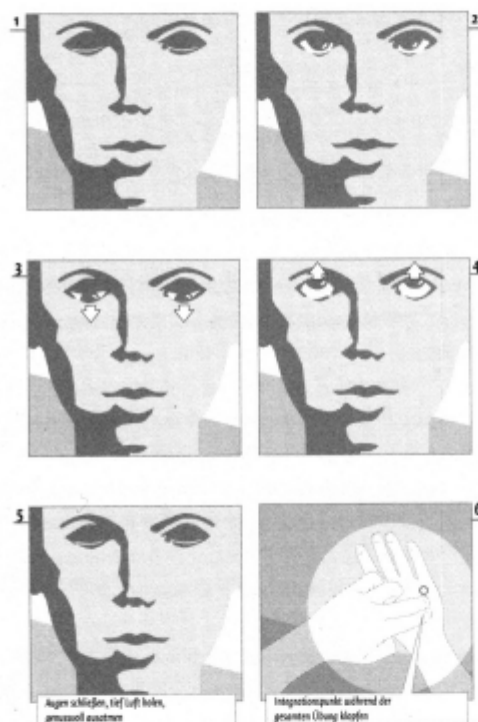
Kuva 2.7: Väliaikainen rentoutuminen[2]

Kunkin Interrelaxation jälkeen poispäin AnAssessor SUDload
vastaavat tunteet tai tunteet. Jos arvo on vielä suurempi
tai tapahtuma ei ole vielä hyväksyttävä, jota seuraa toinen läpilyönti, jossa on 16
akupunktiopistettä, tai löydetty (tehokkaampi) rakkaus-
lingspunkten. Diese Sequenz zwischen Klopfen und Zwischenentspannungsolltesooft
suorita, kunnes SUD-kuorma on pienempi/yhtäläinen tai kuorma
katsotaan tapahtuman hyväksyttäväksi.

Resurssien aktivointi - ja stabilointi ratkaisu PEP Inhaltsabschluss- de, The Result
condensing end progressive Techniques. Uusi kokemus ja käyttäytyminen

toteutetaan tulevissa skenaarioissa Vastaava SUD-arvo, Require-nissen, joten tule
lopulliseen rentoutumiseen.

Tämän harjoituksen aikana integrointipistettä
napautetaan käden takaosassa:



(cid:227) Sulje silmäsi

(cid:227) Silmänavaus

(cid:227) noin viisi sekuntia silmin

lattiasta kattonäkymään

(cid:227) oma kulmakarvojen kiinnitys pyöristetty-

wafünfbis zehn Toinen jälkeen

katso

(cid:227) Silmien sulkeutuminen ja rauhallinen, syvä-hieno-

hengittää ulos

Kuva 2.8: Lopullinen rentoutuminen[3]

Lopullisen rentoutumisen jälkeen neuvoston myönteiset vakuutukset muotoon
yksilöllinen, äänestävä ja houkutteleva lause, joka sisältää tulevaisuuden kokemus- ja
tukivaihtoehtot sekä itseluottamuksen ja varmuuden

Seuraavan esimerkin pitäisi edistää havainnollistamista:

1., „Uskon itseeni!“

2., „Minulla on jotain mielenkiintoista näytettävää!“

3.,„Olen ylpeä siitä, mitä olen saavuttanut!“

4.,„Teen sen omalla tavallani!“

5.,„Seison omassa muistissaniHeight“

Tuntuu paremmalta, kun jollakulla on lauseen alun aika edeltää:

1.,„Tästä lähtien, uskokaa!“

2.,„Minulle käy selväksi, että minulla on jotain mielenkiintoista näytettävää!“

3.,„Tästä lähtien olen ylpeä siitä, mitä olen saavuttanut!“

4.,„AbjetzttschaffichdasaufmeinArt!“

5.,„Tästä lähtien pidän sinut loistavana “!

Lisäksi aktiiviset päättäjät voidaan integroida lauseeseen:

1.,„Abjetztentscheidichmich, uskomaan minuun!“

2.,„Päätän vain, että olen kiinnostunut siitä, mitä näyttää!“

3.,„Mutta nyt päätän, että voin olla ylpeä siitä, mikä varmasti riittää on!“

4.,„Mutta sanon vain sen, teen oman asiani!“

5.,„Abjetzterlaubemesmeiches, säilyttääkseen suuruuden!“

Nämä lauseet tulee laittaa takaisin yöllä, viikoittain tai pidempään, kaksi kertaa päivässä, *schiedlichsteWeiseimGehirnimplementierenwerden.Mankonditioniert sichpraktisch*

itse:

(cid:227) sano ääneen

(cid:227) pre-glasiaalinen ääniilmaisuu

(cid:227) aikana äänekäsPronunciation knockdervierAktivointipisteet 40

(Kuva.2.9, s.54)

⁴⁰ <TAG1> ThisExercisen on hajauttanut FredP.Gallodevelopedundals«NegativeAffectErasingMethod (NAEM)“merkitty([...]katso myös„Tulosprojekzio[OutcomeProjection]“»)» [DirkWehrsig][2]

(cid:227) kirjoita uudestaan ja uudestaan; mahdollisesti lauseen lisäyksellä, esimerkiksi:

„Uskon, että olen päättänyt, että jotain mielenkiintoista
demonstroida“

(cid:227) se kirjoitus alas voidaan ripustaa näkyvästi

(cid:227) mahdollinen ratkaisukäyttäytyminen kuvitteellinen aktivointipisteen napautus

(Kuva.2.9)

(cid:227) muut menettelyt, positiivinen itseviätaus affirmation acts-

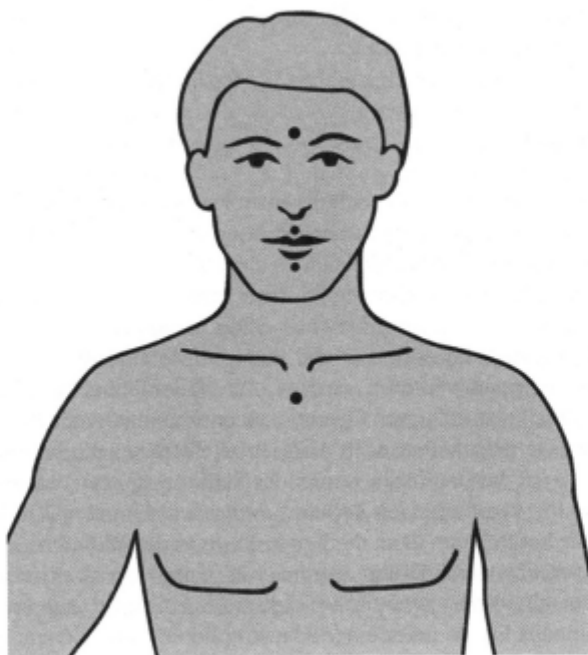
neljä

Tärkeää kaksi lausetta ovat, että he ovat tarkistaneet äänikokemuksensa
ja tarvittaessa muokata ja jalostaa muodostamalla lauseääniä
lausutaan ja havaitaan kinesteettisten reaktioiden varalta, obeiiniposiitiivinen
Erlebendeutlichwahrgenommenwerdenkann.FolgendesBeispielsollzurVeranschau- apua
selvennykseen:

„Mutta olen ylpeä voidessani olla ylpeä siitä, mitä olen saavuttanut!“

tai

„Abjetztentscheidich, että 80% luomisesta massa massa matkustaa - vähän!“



Kuva 2.9: Aktivointipisteet [2]

Kymmenen periaatetta positiivinen suorituskykykokemus

Esijulkaisu Ulkonäkö Erityisen tärkeää on, että valmisteluvaihe suoritettu, sinulla on myös se, mitä todella hallitset, etkä edes vaivaudu monia taitoja. On päinvastainen tapaus, pitäisi harkita

Ulkonäön peruutukset, jos olosuhteet sen sallivat. Jos tätä ei ole olemassa, on vähintäänkin välttämätöntä olla omavarainen, että

mannichtbesservorbereitetist. Erwartungen an irreale Höchstleistungen sind dann zu
vält. Jos haluamme liikaa, mitä emme voi tehdä, juoksemme, juoksemme, olemme vaarassa
virheen tekeminen ja tämän kyvyttömyyden huomaaminen.

*«Chopinin kertaluontoiset lausunnot, lavapelko, muut asiat, lisää
näyttää, kuten yksi voi.» [3]*

Seuraavista kymmenestä perusperiaatteesta tuli sata positiivista analyysiä

Suoritusilanteet, ihmisten julkinen paljastaminen, voitti. Jos näin on, aggressiivinen
kiihottumistaso on liian korkea, dementaaliset strategiat ovat hyödyllisimpiä.

Onko tuo subjektiivinen stressaava elämä liian voimakasta, pitäisikö ensin olla edellä
kuvatut itsehallintastrategiat (luku 2.3, s. 42).

1) Ihailu Merkityksellisen ulkonäön on tunnustettava jokainen yksilö, jokainen
yksilö. Alussa ei pitäisi löytyä ketään, mutta ei vielä

mielenosoitukseen voisi silti olla joitain näkökohtia, mutta ne eivät ole vielä
olen tullut tietoiseksi. tunnen edelleen eräänlaista pakkoa tai mussania,
suositeltava hyväksymään sisäiset esiintymiset ja lupaamaan kyllä ja ei. Tällä voi
tuntea iloa aivan mahdollisuuksien alussa Paljon helposti kuunneltavaa esiintymistä jazz-
työ. Sitten kannattaa myös katsoa työtä ja

yrittää hallita tämän mahdollisimman hyvin. Ultimately, must-tietoinen
olipa se mitä todennäköisimmin tehnyt vapaaehtoisen päätöksen osoittaa.
Tämä voi tehdä selväksi, että ihminen todella haluaa tapahtua, eikä hänen tarvitse tai pitäisi.
Vaikka se olisi vain pieni osa jotain, se on vapaaehtoinen teko.

Tämä on poistettava jokaisen yksilön osalta, missä määrin mikä tahansa pakotettu näkökohta voidaan kantaa
onko, niin että se on, vapaaehtoisesti valitulle ja suuremmalle asialle, suorittaa. If
se ei toimi ollenkaan, sitten ehkä sen ei pitäisi tapahtua, kohtalokas
Asiat ja sen vuoksi seuraukset silmällä pitäen.

2) Prosessin suuntautuminen Ihmisen tulisi keskittyä tähän prosessin aikana eikä
tavoitteeseen tai siihen, mitä seuraavaksi tulee Yksipuolisuus, ulkoa ja loppua kohti, johtaa
yleensä huonoihin tunteisiin. Jos me

hieman intensiivisempi eläminen tai todella hyvityksen haluaminen on tietoinen kokeminen

nykyinen hetki valtava merkitys. Ofadvantagelistitlisää, jos
mandemulkonäköeipaljastaminen Meaningassessed. Pitäisi olla
Osa arkea. Sen tähden on välttämätöntä punnita, kuinka paljon sisäistä rauhan valmistelua
manvordemulkonäkö vaaditaan. Tietoisuus Fallcannottoomuch ValmistusEntinen-
poningartificialheights. HelpfulismyösifmanvordemAppearancesomething
Kaunista ajattelua, mitä tapahtuu ilmestymisen jälkeen. Kokeilun aikana, sellaista
Neuvoisin kuitenkin olemaan tekemättä sitä.

3) Aktiviteetti Kannatat korkeatasoista huomiota keskittyen varsinaiseen asiaan, tämä on juuri sitä mitä haluat. Sinun pitäisi yrittää huomio täynnä ja

omistaa musiikkikappaleita kokonaisuuteen. Ulkoiset ajatukset ovat sopimattomia, siinä kaikki tietty osa resursseistamme vaatii aivovoimaa, sitten
eigentlicheAufgabefehl. UmgekehrtausgedrückthatunserGehirnkaumnochKapazivieraantuvia ja häiritseviä ajatuksia, jos on huomion kohteena
optimalausgerichtethat. DiesubjektiveEmpfindungfühlsichwieeinvollkommenes
AufgehenindereadepractizierenSacheen.

4) Positiivinen tavoiteasetus InDialogueMitanderenundiminnenDialogueMitself ispositiveTarget kuvausparempi kuin nykyisetei-olemassaolevat

tai miettimään ongelmia Aivomme on kykenemätön tekemään asioita, neuroosaalisesti kykenevä tekemään asioita - jos nämä ajatuksesta jostain puuttuvat. So

vain jonkin läsnäolo. Lisäksi aivomme kognitiivinen,
emotionaleundkörperlicheVorgängegleichzeitigungspeichertdiesevertetzmtiteinmuualla. Nämä ovat keho ja tunnereaktiot, jotka pudotetaan sanasta
haettu. NemeendeSatz, kuten: „Hoffentlichverspieleichmichheute
ei!“ or „toivottavasti vapisevat ulkonäöstä ei taas!“ , ei pitäisi olla
vältä. Parempia lupauksia: „I will togetyly play it well today!“ tai
„Toivottavasti rauhoitumme!“ . Tämä aktivoi aivomme
kaikki muistiverkot, jotka on kuvattu tai odotettu positiivisesti
Käyttäytymiseen liittyvä. Apuisa on ajatus siitä, mitä saattaa tapahtua
Virhettä tulee kiertää.

5) TheRealAge Tietoisuuteen todellisen iän, elämän ja musiikin tai ammatillisen kokemuksen tiedostaminen esimerkiksi tiettyjen vahvistusten kautta, kuten:

„Olen 34-vuotias“ Olen 20 vuoden musiikillinen kokemus ja 8 vuoden työkokemus kokemus“. Ulkonäön tai kokeen kontekstin kautta monet ihmiset ovat

Muistoja, jotka voivat osittain olla peräisin lapsuudesta, uudelleenaktivoitu ja tunnet itsesi ylikuormitetuksi, huonommaksi tai toimitetuksi ja nuoremmaksi, sinä itse asiassa

sind. EsistsonichtmehrmöglichdiekomplettenRessourcenundKapazitätenunseres

Aivojen käyttö. Se tietoisuutta lisäävä iän todellisuus, johon kuuluu

Kokemukset johtavat yleensä tunteiden ja hyvinvoinnin paranemiseen.

Herkkä tasapainoinen.

6) Sisäiset yritykset Lavalle ei ole suositeltavaa viedä vähemmän hyödyllisiä ihmisiä, esimerkiksi hänen pahimpia arvostelijoitaan tai vihollisiaan

Seuraukset eivät ole harvinaisia, uskon hyväksyminen on omia kykyjä,

Selbstakzeptanzbzw. des real gefühlten Alters. SokönnensichwiedergutUnsicher- vihan ja pelon levittäminen. MandenktbesseranhilfreicheMenschen, molemmat

ihminen tuntee olonsa turvalliseksi, antaa energiaa luottamukselle, turvallisuudelle ja positiiviselle energialle.

Sitten sinulla on parempi perusta tuntea esiintymisen ilo.

7) Fyysisyys Ei tuntea tai tuntea hallinnan menetystä siitä, mitä tapahtuu, ja siten pääsyä hermostoon,

On tärkeää, että ihminen löytää henkisen, fyysisen, fyysisen, keskustalaisen

eikä ole vieressä. Sisäisesti, ulkoisilla ärsykeillä, jotka ovat yhteydessä

Kehon imeytyminen, esimerkiksi hankausta, tärisemistä tai silmiä, läpi

tietoinen käsitys perusteista jalan alla tai jonkin asian juominen

Kuuma tai kylmä. Korjaa taitoja, muiden joukossa, erilaisia fyysisiä harjoituksia, kuten

Ylienergian korjaus (kuva 2.3, p.45), jooga - tai hengitysharjoitukset, kreate.

8) Itsetunto Mansoll den Wert inden Facility, tämä jo beherrscht under reich that. Selbstverständlich ist der bewusste und reale Umgangeig- ner Limit - vaatimukset, jotta pystyt asettamaan vikasetokyyvyn. Soiseasier

sitä, pidetäänkö pelaajaa todella epäpätevänä vai ei

mandarineinehilfreicheChancefürEntwicklungspotenzialeundEntwicklungsmög-

lichlichkeitssehen. Yksi-itsensä-hyväksyvä, käsittelee, harhaanjohtava nimitys-taakka, alssich

ärsyttää virheitä, mikä ei ole harvinaista lisätä virheiden todennäköisyyttä- <TAG1>.

Esimerkkivahvistusominaisuudet: „Error kuuluu yksinkertaisesti!“,

„Tiedän, etten ole vielä maalissa!“ or „Suuri, toinen mahdollisuus parantaa!“ .Tämä voi myös säilyttää esinegatiiviset ulkoiset vaikutukset, tämä heikkous,

wiebeispielsweiseder falsche Umgang mit Kritik. Manbautsicheine Art Schutzschild

hänen itsetuntonsa vuoksi.

9) Positiivinen muisti Positiivisia muistoja menneisyydestä Onnistuminen lavalla on hyödyllisempää kuin virheiden kuvittelemisen, mitä virheet - luultavasti ei korkealla. Voit myös yksinkertaisesti kävellä lyhyenä

quenezeneinspektsein, diemansich imbiblichimagert.OurBrain

begibtsichsomehraufdieSuchenacherfolgssassoziiertenErinnerungsfelder.Zuver-
sichtundVorfreudesindimmervonVorteil.SolltensichschlechtgelaufeneAuftritte

psykologisesti liian ankkuri, wendemandieKnopftechnik (luku 2.3, s. 49).

10) Ulkonäön luominen aktiiviseksi Pitäisi olla selvää, mitä mielenosoituksella välittää ja miten se esitellään.Haluaa osallistua

Luojan rooli ja molempien aktiivisten jäsenten käyttö Ulkoasun suunnittelu Vapaus,

Ovat käytettävissä Tavoitteet ovat keskittyneet ja kuinka monta ihmistä on itsetehty
staltungderSituationerreicht.NureinepassiveRolleinzunehmenkannzuGefühlen

lyijy, kuten luovuttaminen, valvonnan menetys, pelkkä rikoskumppani
federPublikumserwartungenzusein.DiesesErlebenderOpferphysiologieerhöhtdie

Pelkollisuus, aktivoidatourevolutionarybiologinen maisemarefleksi ja johtaa

Oireet, esimerkiksi, kuten nopea sydämenlyönti, hikinen iho ja tunnelinäkö.TheEr-
livingSituation on ollut etusijalla itsekokemisessa ja subjektiivisessa

InterpretationderSituationzutun.ZueinemgroßenTeilliegtdieEntscheidungbei

itse, katsotaanpa tilannetta uhrin näkökulmasta tai omasta näkökulmasta

Keskity paremmin designleikkihuoneeseen Vapaata tilaa hipovan, kalusteilevan vaiheen
kautta luo itsellesi parhaan mahdollisen tunnelman.

Esimerkiksi suosikkijuoma, onnekas viehätys tai tietty kuva

ole otettu, hyvin piilotettu, mutta näkyy omalle itselle. EssolldieKontrol

tulossa liian prosessitietoiseksi.

2.4 Prana itsehoito

Tämän luvun pitäisi osoittaa joitain tekniikoita, filosofisia ohjaimia, me-tenders puhtaan
energian hypoteesien valmistusta, mahdollista ja omaperäisempää

Itsehoitomenetelmät ahdistukseen, stressiin ja näyttämön pelkoon on otettava mukaan.

PranaheilungsiehtalsGrundlagedieGanzheitsstrukturdesmenschlichenKörpersvor.

Soexistforthephysicalbodykaksiosainen,näkyväfyysinenkeho

derbioplasmatischeKörper.DabeiwirddiepostulierteFähigkeitgenutztüberdie

KäsichakrasPranabzw.QiTo pystyä äänittää ja luovuttaa.Somitentstehtdie

Mahdollisuus vaikuttaa koko ihmisten tai paikallisen bioplasmiseen kehoon, jotta
energiatasapaino voidaan palauttaa, itseparantuvat voimat

aktivoida ja saada aikaan parannuskeino Kuitenkin myös tässä korostetaan, että

PranaheilungnichtalseinAllheilmittelanzusehenistundphysischesowiepsychische

Erkrankungendurchausauchfachmännischmedizinischerbzw.psychotherapeutischer

Hoidot tai tukitarpeet Prana-parantuminen on sekä beifyysikko-

hän, myös psyykkinen kärsimys, missä Prana psykoterapia

dieGrundlagendesPranaheilensvorausgesetztwerden.Aufbeidessollhiernichttiefer

vastaanotetaan, että puitteet olisivat helpon oppimisen ulkopuolella

Selbstmanagementstrategieangesehenwerdenkann.ZudeminddiemeistenInterventionstechnikenderPranaheilungempirischwissenschaftlichnichtansatzweiseerforscht.

Voidaan käyttää erilaisia menetelmiä ja meditaatiotekniikoita, joilla on tarkoitus olla positiivinen vaikutus psyykeemme.

Energiatasojen lisääminen

Tätä tekniikkaa voidaan soveltaa toimintaan, huomattava määrä

energiavaatimuksiin, kuten soittimen lukemiseen, opiskeluun, harjoitteluun,

MeditierenoderbeianderenAktivitäten.MankannvorübergehenddasEnergieniveau

yksinkertainen tapa kasvaa ohittamalla energiakanavat edessä ja takana

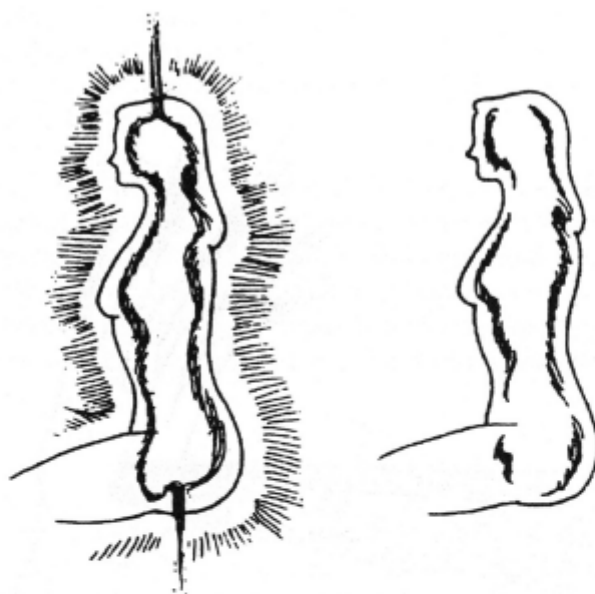
Kosketus kielen kärjen ja välittömän kitaleen välillä.

Pranaenergian kiertoa vahvistetaan, jonka kautta silmän sisäosaa laajennetaan huomattavasti Vertaile hehkulamppuun, joka on

kun valokytkintä käytetään Näin tehdään kieli-vaalea-yhteys

energian virtaus kasvoi ja heikkeni, jos tämä yhteys ei

on olemassa.



Kuva 2.10: Energiatason nousu [5]

TheConnectingTongueandPalate

vasen: kytketty;oikea: ei yhteyttä

Pranic hengitys

Prana-hengityksen yli, myös erilaisista joogaopetuksista eri muodoissa, käytännössä merkittynä, on mahdollista imeä suuri määrä pranaa ympäristöstä

ulkoinen ja sisäinenAurasowiedieHealthauraworthiness katsotaan myös laajentuvan.Perustoimissa sekä PranaatmungumtheAbdominal hengitys,

dieineinerbestimmtenSequenzausgeführtwird.SieistderwichtigsteTeilunserer

Hengittäminen ja se suoritetaan ensisijaisesti pallean toimesta Vatsan elimet, ruoansulatusjärjestelmä, aurinkopunos, hierotaan ja toimitetaan energiaa Veren happi-steigestaani, jolla on vitalisoiva vaikutus Vatsan hengitys rakentaa stressiä,

rentouttaa ja parantaa ruoansulatusta.

KäyttöThroughoutExerciseAleikkuukone, kantapää (kuva.2.11), puoliksi tai täysi lootusistuin (kuva 2.11).Tuo tuolilla istuminen on myös mahdollista, vain se mandaraufachtenin tulee varmistaa, että säären kohtisuorat on sijoitettu vierekkäin Füßenstehen.HüfteundKniebildeneinenrechtenWinkel.BeiallenVariantenwirdder Suoristettu selkä ja kohotettu pää, leuka yhdensuuntaisesti Maaperä.EbensokanndieÜbungimLiegenaufeinemangendemflächenUnderground Hengityksen aikana kädet vatsassa välillä Napan ja rintakehän jalat. Molemmat muunnelmat keskittyvät aikana Hengitys navan alueella ja hengitystietoisuusalue Kädet ovat sisään ja ulos.



Kuva 2.11: Kantaistuin [31]



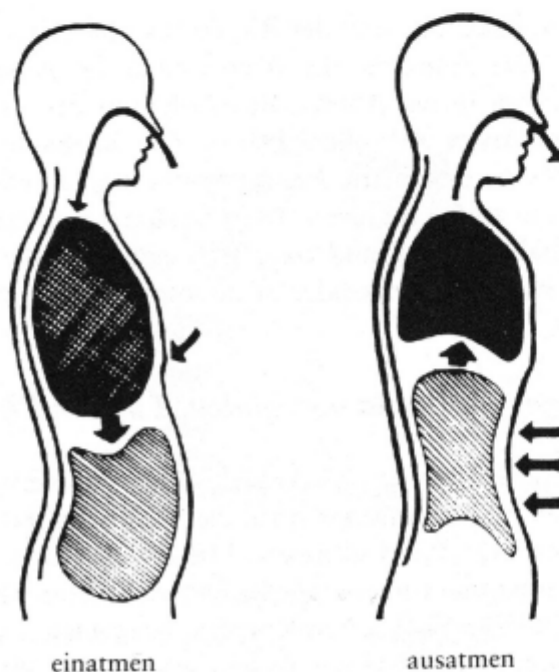
Kuva 2.12: Lootusistuin [30]

vasen: puoli lootus istuin; oikea: täysi lootus istuin

Syöminen on jännittynyttä, pureva sisäinen lepo on asetettu.Hallinnoi pitoisuutta hengittämisessä.Tarkastettu ilman vaikutusta.Tyritetty mahdollisimman hyvin yksi, havaita kaikki tuntemukset, lopettaa sen tekeminen.Henkimisen aikana on hieman laajentunut vatsassa ja sisäänhengitys uloshengityksen aikana.UmdenBreath

ei pitäisi olla tarpeettoman vaikeaa, laajeneva ja sisään vedettävä vatsa nichtübertriebenwerden. Manachtauf ein gleichmäßigen und ruhigen Rhythmus.

The Sustained Hengityshengityksen jälkeinen hengityssinullakin *Sinnikkäästi hengittää* ja jatkuva hengittäminen uloshengityksen jälkeen *Pysyvyys Emping Breath*. Hypothesen nextflow geneerinen Quantity Pranain all Divides of body, if man first imleeren Hengittää jatkuvasti ja hengittää ennen kaikkea.



Kuva 2.13: Abdominaalinen hengitys [5]

Tässä tulee mainita kolme vatsan hengityksen muunnelmia.

1. Syvä hengitys sinnikkyydellä tyhjentävä hengitys

Se hengitetään hitaasti, käyttämällä vatsan hengitystä ja, kun taas manen Breathes, laskettu luuhun. Sen jälkeen voit hengittää hitaasti ja kestää jälleen laskenta-aika. Tämä prosessi on niin usein toistuu.

2. Method 7-1-7-1

Under Use Abdominal hengitysmäärä, sisäänhengityksen aikana, astil seitsemän. Kun hengitys jatkuu, yksi on kaksijalkainen. Vaikka uloshengitys sinä, sinä, sinä, sinä, sinä ja sinä, sinä, sinä, sinä, sinä toistetaan.

3. Method 6-3-6-3

UnderUseAbdominal hengitysmäärä, sisäänhengityksen aikana, astil
kuusi.Kun pidät hengitystäsi, laske kolme.Vaikka hengität ulos
laskee, yksi puree jälleen, ja jatkuvassa hengityksessä puree kolme. Prosessi
toistetaan.

Kapalabhati hengittää

The *Kapalabhati* ⁴¹ - Hengityskivi erityinen hengitystekniikka jooga esittely

Pranayama ⁴² .Kapalabhatia-määräiset upotusputketPuhdistus ja energisaatiolävistys
munuaisen bioplasmissa kehossa.ImYoga-konteksti, myös harjoitus

Mielenmuutos tarkoittaa käytettyä, ajatus kääntyä pois toisesta.Palvelee toista.Tavoitteet
ovat selkeitä, saamassa pään ja kaikki ajatukset

zubefreien.DieAtemübunghilftgeistigeundemotionaleSpannungenzubeseitigen.

Fyysinen nouseva happipitoisuus veri undsomitauchim aivot starcan.Es

vastustaa väsymystä ja johtaa sisäiseen iloon ja vahvuuteen.Sydän, maksa,

Vatsa - ja ruoansulatuselimiä hierotaan, sekä keuhko - ja hengitystiet - puhdistetaan Kalvo,
vatsa - ja hengityslihakset hierotaan säännöllisemmin

vahvistettu, samoin kuin lisääntynyt keuhkojen kapasiteetti, parantunut verenkierto ja sydämen aktiivisuus.

Kapalabathis tulee harjoitella hitaasti ja huolellisesti.Konsultaatio
opettajan suosittelema, mutta myös tämän harjoituksen mahdollisuus
oppia yksin.Varoittaa kuitenkin, että harjoitus ei ole

mitzuvielKraftaufwandausführt.AnfangskönnendurchdenhohenSauerstoffgehalt

Huimausta esiintyy aivoissa, varsinkin jos olet tupakoitsija. Jos tämä johtaa huimaus,
tuntuu liian vahvalta, ja epä mukavuutta, on parempi lopettaa harjoitus.

GrundsätzlichmussessichangenehmanfühlenunddabeidürfenkeinerleiSchmerzen

esiintyy.Kapalabhatin ei pitäisi pitää suoraan jälkiruokinnassa, kuukautisten aikana

tai raskaus, dadie-sopimus vatsalihaksen nega-
tiveAuswirkungenhabenkönnnte.MenschenmitBluthochdruckbzw.Herzbeschwerden

solltenKapalabhatigrundsätzlichnichtanwenden.EsistanzurateneinigeZeitzu vor

harjoitella praanista hengitystä (luku 2.4, s. 60), jotta se on helppo syöttää

saada käsityksen asiasta ja liikkeistä.

Istuu tuolilla orimSchneider-,heel-(kuva 2.11), puolijärjestynyt

Lotusasento (kuva 2.11), kuvattu luvussa 2.4. Vatsahengitystä käytetään,

painopiste on ulohengitykseen, jossa vatsan seinämä on aktiivinen ja

kraftvollnachinneneingezogenwird.DasEinatmengeschiehtpassivundreflexartig.

⁴¹ Kapalabhati: *Kapala* kirjaimellisesti kulho, skull; *Bhati* vastaavasti valo, lamput
–saksalaiset kallovalot; Kundalini Yogaalsissa tulihengitys viittaa

⁴² Pranayama: *Prana* Elämän energia; *Ayama* tarkista, laajenna vastaavasti
–ZusammenführungvonKörperundGeistdurchAchtsamkeitundbeständigesÜbenderbewuss- tenPertailusäätely
ja syventäminen

Vatsan jännityksen vapauttaminen seuraa inhalaatioautomaattia. Yksi-vapaa

Nenä vaaditaan, sitten pysähtyä, aina liittyä suuhun

hengittää nenän kautta.

Silmät ovat kiinni Kokeen, kaikkien ajatusten aikana

vapaa, ottaa joitakin rauhallisia hengityksiä. Jos sisäinen lepo on asetettu

on hengittänyt viime hetken ja jättänyt ilman kokonaan pois.

ToBeginnisiinhaltet. Nowone siirtyy Timeofonesecondatiin

UloshengitysAbdominaalinen napavetoketjuSpinal push-inmitterMovementer

Vatsalihakset, ilma ulos. Sillä välin voit kuvitella, esimerkkeinä-
weiseeineKerzedurchdieNasenlöcherausgeblasenwird.DasEinatmengeschiehtganz

natürlich.DieserVorgangwirdetwazwanzigmalwiederholt.Danachwirdzweibisfünf

levoton ja syvään hengittänyt Nyt täytetty alaleuka Keuhko noin 80% ja pitää ilmaa

Se visualisoidaan kuin vaaleat maapallot selkärangan läpi vatsasta vatsan yli

Sydän, kaula päähän ja sitten kärjen yli.

Ilma pidetään niin kauan kuin se on mukava ja mahdollisimman pitkä Sitten anna sen olla
dervollständigentweichen.Eswirdetwafünfbiszehnmalruhigundtiefgeatmet.Mit

uuden puolen alussa koko prosessin hengittäminen

toistettu.

Nyt oikean käden osoittavat ja keskisormet taivutettuina ja peukalo - oikea mendasierain
kiinni Manatmet vasemman sieraimen läpi ja

valoksi, voimaksi ja positiivisuudeksi visualisoituna keho virtaa. Nyt sekin tulee

linkeNasenlochmitdemrechtenRingfingergeschlossenunddieLuftetwafünfbiszehn

Pidetään sekunteja Molemmat sieraimet ovat kiinni. Peukalo ja rengasevä - makaavat etu -
ja keskisormen päällä Oikea sierain avataan ja

tämän yli hengitettynä syvään, samalla kun kuviteltiin kaikkien vapauttavan jännitystä

ja karkottaa. Oikean sieraimen kautta hengitetään taas syvään ja sualisoidaan, niin että valo,
voima ja positiivisuus virtaavat sisään Peukalo sulkeutuu

alaleuan oikea sierain ja pidättäen hengitystä jälleen 15-10 sekuntia longan.

Manavaa vasemman sieraimen ja antaa ilman virrata ulos jännityksen mukana Tämä sykli
toistuu viidestä kymmeneen kertaa Vaiheiden aikana

hengenvedon pidättäminen voi myös kuvitella valopallot, jotka

vatsaontelosta, vartalosta, pää säteilee

mannocheinigerelaxedquiethengitysjakäänteinenajatuksetlowindasHere

jaNowback.

Meditaatio Valkoisen valon yli

Tämä Menetelmä Palvelu Yleinen Purifikaatio ja bioplasma-aulukoiden energointi Pranas. Targetistes, The Prana -pyöriksen parantaminen

tasaisesti jakautunut keho ja estää pranic ruuhkia Tämä edistää oman terveyden ylläpitämistä Lisäksi,

voidaan käyttää näiden harjoitusten suorittamiseen erittäin harjoitteluun

on suositeltavaa suorittaa meditaatio valkoiselle valolle päivittäin.

Yleiseen puhdistukseen ja jännitteen lisäämiseen johti praanisen hengityksen mandaattia

(Luku 2.4, s. 60) visualisoitu samanaikaisesti, mahdollisimman intensiivisesti, seuraavien Anweisungen. Über dem Scheitel befindet sich ein intensiv strahlendes und weißes

Valo, josta valovirta kulkee jalkaenergian huipun yli.

Tämän kaikenkokoisiksi tulevan kevyen chakran kautta kaikki tärkeät elimet, selkäydin happo leund die Knochend des Körpers gereinigt und energetisiert. Das weiße Licht tritt an

jalat ovat alttiina kaikille sairauksille, haimalle aineille. Nyt liikut, yli

yksivisualisoitu valovoimainen valkoinen valopallo jalkojen alla, valonsäteen muodossa, maapranan jalkapohjan yli chakrasiini. Vennostuksen lisäksi päästää sisään

Prana von dort bis in den Headstreams. Uloshengityksen aikana päästä yksi ulos uudelleen

Jakaminen chakra poistua. Tämä prosessi tulee toistaa kolme kertaa.

Nyt imeytynyt Prana in eine optimale Circulation through Body

Tätä tarkoitusta varten yksi visualisoi, että jalat ovat praniumin peitossa

Backen zum Head, sieltä kasvojen yli ja toinen etuselkää taas

jalkoihin virtaa. Tällä Art lässt man das Prana dreimal behindt und front

kierrä, sitten kolme kertaa edestä taakse, kolme kertaa vasemmalta oikealle ja

kolme kertaa oikealta vasemmalle.

Jos tämä henkilö tuntee paljon ylimääräistä meditaatiota, voi käyttää sitä <TAG1> synteettinen Qi,,⁴³ generoida esimerkiksi zehn Minuten auf das Nabelchakra konzentriert. Gleichzeitig und folgend setzt man

the Prana at munein. Indies Meridian alisteinen Umbilical chakras

tulee sitten varastoida synteettiseen Qigiin, indem man sich etwa dreißig bis fünf

Minuten auf eine Stelle ungefähr fünf Zentimeter unterhalb des Nabelchakra konzentriert.

⁴³ Synthetic Qi oder Navel Qi ist eine Species-subtle energy, jota tuottaa chakra produced wird. Es unterscheidet sich grundlegend von Prana und beeinflusst die Fähigkeit des Menschen Äänittää pranaa.

3 Yhteenveto

3.1 Kritiikki lopullinen harkinta

Die klinischen, anekdoottischen Berichte, Feldstudien und Einzelfallstudien

zeigen, erittäin hyvät Behandlungsergebnisse und eine hohe Akzeptanz bei den Patienten. Bei der großen Beweisfülle wird diese Ergebnisse unangenehm,

jedoch ist Vorsicht wegen des Placeboeffekts geboten. Es existieren wenig empirisch-tissenschaftliche Beobachtungen, aber die Zahl der Nutzer wächst. EP.

Viel schwächer sieht die empirische Untersuchung der psychischen Erkrankungen in der Behandlung, die die EP-Studien nur in der Behandlungsortumgebung mit relativen Grenzen der Problemanalyse zeigen. Bei komplexeren Störungen sind

in der Regel mehrere Sitzungen erforderlich, um sie zu erkennen und zu behandeln, was eine numerische Bewertung der Behandlungseffektivität erschwert.

Trotz aller Studien und der zahlreichen anekdotischen Berichte bleibt die spezifische Wirkmechanismen noch ungeklärt. Zudem muss noch besser verstanden

werden, inwieweit EP die monistische Psychologie in der Praxis
und die Zeichen der wahrscheinlichsten Wirkung.

«Obwohl ohne Zweifel, ist die Forschung zu Wirksamkeit,

Mechanismen und Effekte sind jedoch unvermeidlich, aber die Breite der klinischen Berichterstattung, die die Ergebnisse der wissenschaftlichen

*Zeigt, dass die energetische Psychologie, eine schnelle und wirksame Behandlung
in verschiedenen psychischen Störungen, eine*

chendist.»¹ [David Feinstein][2]

Se, dass einige der positiven Auswirkungen der Behandlung, die in
den von der Kontroverse der Gefahr unterzogenen. Ein grundsätzliches Problem ist,
dass bisher keine eindeutigen Beweise für anatomische oder physische Strukturen zu
den energetischen Hypothesen der bioplasmischen Substanz existieren

¹ Nideosassa esiintyvät myös Wilhelm-Gößling (s. 76ff.) ja Eschenröder (s. 172ff.)
„Energetic Psychotherapy-Integrative“ vuodelta 2012 viimeaikaiset tutkimukset tehokkuudesta
EP dar.

anArtsubtleEnergy-Co-ConformingMeridians voisi löytyä.

Robert Beckerin ja Maria Reichmanisin tutkimustyö (luku 2.2, s. 30),

jotka ovat pystyneet havaitsemaan noin 25% akupunktiopisteistä paksusuolen ja verenkiertoelinten fysiikassa, riittävän lähellä sitä, kaukana

kohdasta.Allerdings kannnotbe ei huomionut, että sähkövirta ja sähkömagnetismi osoittavat vaikutusta organismien fysiikkaan ja kanssa

tämä on varmaa, aiemmin epäselvää, taide- ja tapavuorovaikutusta

(luku 2.2, s.27).Voidaan myös todistaa ja kumota, ovatko nämä oletetut tosiasiat, hypoteesi-deraltenKul-turenz.

Kriitikot ovat sitä mieltä, että EP-tekniikoiden vaikutukset lumevaikutukseen ovat levossa, että hoito herättää vain toivoa Parannus.

Psykoterauttien kirjoituskammiossa Baijerissa 7. syyskuuta 2009 todettiin seuraavaa:

«[...] energisen psykoterapian vaikutukset läpikiistan. Ei ole toistaiseksi ollut enää mahdollista lumevaikutusten lisäksi

Ole todistetuksi tehokas.» [2]

ChristofT.Eschenröder puolestaan kirjoittaa:

«Haluun keskustella siitä, ovatko EPalsin positiiviset vaikutukset

Placebo-ilmiö voidaan tulkitaVoiko pelkkä vaikutus olla

Epäspesifinen näkökohdan terapiatilanne ja tämän tarkoitus - toivoa paranemista. Selittämätön?Ifep-tekniikka ei

vain verrattuna käsittelemättömiin kontrolliryhmiin, mutta myös verrattuna vastaaviin hoitomenetelmiin, parempia tuloksia, sitten

*puhuu tämän spesifisten vaikutusten sovellusterapian tech-
nik.» [2]*

Kiinan ja Yhdysvaltain armeija ovat kumonnet ajatuksen, että Akupunk perustuu lumevaikutukseen.

Erittäin kiistanalainen tosiasia, että joskus koputusjärjestys

Wichtigkeitistundeinanderesmal auch Scheinpunkte positive Effekte erzielen.Nurin

derTFTnäytä intervention merkittävästiparemmat tulokset, kuten Control-groupwithplaceboder.Inder2003 preparedInvestigationbyWaite

jaHolderovertheEffectofEFTbeispesifinenFearbecame119Opiskelija

vierGruppeneingeteilt.AlledreiGruppenwurdemitdemgleichenVerfahrenderEFT

Erona on se, että ensimmäinen todellisten akupunktiopisteiden ryhmä, kahdentoista ei-akupunktiopisteen ja käsivarren toinen ryhmä

uninderdrittenGrouptwelledifferentPointsoncerDoll koputusmato-
den.DievierteKontrollgruppeführtekeineKlopfübungdurch.DieErgebnissezeigen

indenerstendreiGruppene SUD-arvojen vähennys ja ei merkintää - tenDifference
jälkikäsitteily.InderControl-ryhmäkuitenkin, dieindi-viduelleSUD-luokitus
ennallaan.Päätelmäei stimulaatiota

Meridian osoittaa ratkaisevaa EFT: n vaikutuksen kannalta, mutta yhdistelmä
fromExposition and Distraction.DavidFeinstein (2009) huomauttaa tästä
dieKombinationvonKlopfsequenzenundderKonzentrationaufdasjeweiligeProblem
kohti.Yksikriittinen analyysiPasahows (2010) aiheestaFollow-upTheResultsBased on
monipuolinen metodologiaTurvallisesti tulkittavissa.

EPsindambestin teoreettisen lähestymistavan ja radeksen tehokkaat tekijät [2004, luku 2.1,
s. 23 ja Ruden, 2005 ²]yhteensopiva.Andraden mukaan ei-akupunktiopisteet sekä muut
toiminnot, joita suoritetaan

ongelman aktivaattori, aterapeutiset vaikutukset.Se on kuitenkin suljettu
Teoriat, joiden mukaan määritetään erityisen selvät terapeutiset vaikutukset
Ongelmaa stimuloivat meridiaaniset kohdat saavutetaan.

VielenAnwendernalternativmedizinischerMethodenwirdseitensvonKritikernSchar- syytetty
latanismista Ihmisten arvostaminen, eräänlainen pseudomailman alkusoitto, joka

mystinen, voimakas ja toiveikas loppuvaikutus potilaan toivottomuuden välillä
entenausnutze.DieIntentionenseienreinfinanziellerNatur.Eswürdedererkenbare

Trendi, kannattajien ja kiinnostuneiden lisääntyvä määrä vaihtoehtoista lääketiedettä

tai esoteeriset opetukset rikastuttamaan itseään, siltä osin kuin ne ovat osittain teknisesti
saatavilla, epäpätevyys-tenz. Molemmat on ilmeisesti kuvattu myös kirjallisuuspiirityssä,
kirjoittaja MasterChoaKokSui [4], [5], [6]], itseharjoittaja

Urologi, epäilee, että tämä pääasiassa taloudellista etua edustava ja tunnustava
cheeinAlleinstellungsmerkmalaufzubauen.AngleichveranlassteervieleKlagenwe-
genPlagiarism hänen kirjoistaan, joka myöhemmin epäonnistui, mutta myös tunnusti itsensä

fremdenGedankengutsbedient.BeieinerdieserKlagenhättendiebeanstandetenTeile

ulkomaiset tutkimustulokset. Hänen hyväntekeväisyysaloitteensa ja muun muassa
rembydonaatioiden rahoittama, organisatorinen vakavuuden puute, dawederJahres-
nochAbrechnungsbelegedieProjektfianzierungenunddenallgemeinenGeldtrans-
ferdeutlichdarlegenwürden.DemgegenüberunterliegtderdeutscheAblegerPrana

Germany.VdemdeutscheVereinsrecht, molemmat jäsenet, kaikki tiedot ja laskut
julkistetaan.Allegedly edusti MasterChoaKokSuidieView,

että hänen opilliset saavutuksensa ja muut tavat, kuitenkin
on selvästi ristiriidassa hänen usein esiintyvien, erilaisten viittaustensa kanssa.

«Tämä kirja KuvattuMenetelmät jaTeknologia

Huolellisesti koottu ja pitkätestattu. Siitä huolimatta, ei

² katso myös Lane, 2009

*kirjoittaja, publisher, joka on vastuussa siitä, miten näitä tekniikoita tarvitaan
Prana parantaa, joka ei korvaa koululääketieteen, mutta*

*Sairaustapauksessa ota välittömästi yhteyttä lääkäriin
sertifioitu pranichealer voidaan tuoda sisään.» [5]*

Usein tietää, että se voi olla ehdottoman välttämätöntä tai ehdollisesti välttämätöntä, ammatillinen terapia, psykoterapeuttinen

Avun etsiminen ja praaninen paraneminen Täydentäminen tarkoittaa. Sen lisäksi, se olisi ristiriidassa energisen hypoteesin kanssa, se on fyysisempää

undbioplasmatischerKörperinWechselbeziehungzueinanderstehen.Wennalsodie Energiakenttään vaikuttaminenVaihdunta fyysiseen kehoon, sitten päinvastoin. Tämä tarkoittaa, että tietysti fyysinen tai psyykkinen taso terapiasovellus voi ja olosuhteissa itsepalvelu.

TheInChapter2.4onPage59 kuvailiIncreasingEnergy Level Capability

Liikaenergian korjaukseen (kuvio 2.3, p.45) tai sormen siirtelyharjoitukseen liittyvä (kuvio 2.4, p.46).Samaan kielen ja kielen välisen kosketuksen

Palate pyrki.Jos millään ei ole tekemistä hypoteesin energian kanssa, ne ovat auchhiervielleichtgewisseAktivierungssignaleimGehirnbzw.Nervensystemfüreine hyödyllinen henkinen tai fyysinen vaikutus vastuullinen.

Kapalabhati-hengitystä arvostellaan tässä suhteessa, että kapenemisen kautta aivojen verisuoni voi aiheuttaa hapenpuutetta, joka on samanlainen kuin molemmat Hyperventilointi, vain se, että hengitystietoisuus on hallinnassa väitetyjä terveysvahinkoja koskevia väitteitä ei ole todistettu.

3.2 Johtopäätös

Sen on myös tunnustettava, että EP:n tekniikat ja menetelmät ovat usein merkittäviä

Korjaava tai jopa parantava, ei kuitenkaan tehokas hypoteesin kertova-schaftlichenMedicine, mutta myös epempierinen, toistaiseksi ei selvästikään todistettu eikä

widerlegtwerdenkonnten.OffensichtlichgeratenkonditionierteErinnerungsmuster,

diemitnegatiivisiin tunteisiin ja kehon reaktioihin liittyy, auttavia eroja-nerTechniques, basedonakupunktioteoria tai täydentävä kognitiivinen

Käyttäytymisterapia, epävakassa tilassa. Vaikka tämä on nyt stimulaatio

derHautoberflächeundderdamitverbundenenAktivierungdiverserHirnregionenbzw.

hermoston, vapautumisen määrittämisen välittäjäaineen tai sen kautta

Bioplasmisen kehon ja meridiaanien vaikutus on aiheutunut, on selvitetty. Tätä epävakata tilaa käytetään rentoutumistekniikoiden lievittämiseen tai

ExpositionenkombiniertmitpositivenAffirmationeneineRekonsolidierungdysfunk-

tionaaliset kognitiot, uskomusmallit, ajattelutyyli, itse- ja ulkomaiset suhdemallit aiheuttaa.

EP: n perustajaisät ovat psykoterapeutit Roger Callahan ja FredP.

Gallo.Sie betrachtet psychische Probleme als eine Blockade des emotionalen Energieflusses innerhalb der Meridiane. Zu bestimmen emotionalen Problemen entwickelt tensie, TCM: n pohjalta, erilaisia tähtikuvioita hyökätä akupunktiopisteitä. Erityisesti pelkoja ja traumaa kirjattiin suuria onnistumisia.

Insinööri Gary Craig yksinkertaisti menettelyä merkittävästi, indemervon vornherin

Körperpunkte aller Meridiane beklopfen ließ. Seine Erfolg stand den en zu Roger

Callahan und FredP. Gallo's nichts nach. Psykoterapeuti ja valmentaja Michael

Bohnezog aus all diesen Erkenntnissen die wirksamen Verfahren heraus und integrier-
te sie in psychotherapeutisch prozessorientierte Interventionen. Dabei schließt er die

energetische Wirkhypothesen nicht aus. Zudem nimmt er den Klienten vor der gründigen

omavastuu, itsekohtelun ja epäsuoran vaikuttamisen kautta

se saa mitä tapahtuu. Täten syntyy: Emotionaalinen itsetehokkuus.

Tutkimustuloksia tulee tarkastella PEP:nä (luku 2.3, s. 37)

ja Pranin itsehoidon menetelmiä (luku 2.4, s. 58) voidaan käyttää ilman pidempää puhetta.

Molemmat Kapalabhati-hengitys (luku 2.4, s. 62) on

On otettava huomioon olosuhteet, jotka molemmat on ennakoitava toteutettavaksi. Jolloinkin

Näyttää epätodennäköiseltä, että huononeminen voisi tapahtua

spezifische oder unspezifische Wirkfaktoren für eine Besserung verantwortlich sind, pitäisi
nähdä ensisijaisissa tavoitteissa: helpotus pelosta, stressistä ja lamppukuumeesta
toissijaisena näkökulmana, jos tämäkin saavutetaan. Perustuu

Tutkimustulokset näyttävät olevan suuri todennäköisyys

ein positives Behandlungsergebnis vorliegt. Trotzdem soll zum Schluss nochmal betont

ole, että olosuhteissa ammatillinen apulääkäri, psykologi.

Psykoterapeutti voi olla tarpeen.

bibliografia

[1]FredP.Gallo

Energinen psykologia

[2]ChristofT.Eschenröder, ClaudiaWilhelm-Gößling (toim.)

Energinen psykoterapia Integroiva

[3]MichaelBohne

Koputtaa lavapelkoa vastaan, esittää ja esittää.Energeti- schePsychologypractical

[4]MasterChoaKokSui

Secret11chakrat

[5]MasterChoaKokSui

Perus Pranic Healing

[6]MasterChoaKokSui

Prana-psykoterapian praktiikkakirja

[7]Dr.med.BernhardC.Kolster

Parantuminen sormenjäljen kautta

[8]Rosina Sonnenschmidt

Musiikkikinesiologia: Luovuus ilman stressiä Muusikot

[9]AnneRosePretorius

JA NYT MENNÄÄN!

[10]Dr.JanWeinhold: Tieteelliset tutkimukset ja julkaisut aiheestaEner-
getipsykologia ja perustamistyön tehokkuus

URL:<http://www.inneres-licht.de/psychologie.html>

(15. kesäkuuta 2015)

[11]Dr.MichaelBohne:Energetic Psychology–The Inclusion of the Body

ja Meridian System Beider -järjestelmän muutokset toimintahäiriöissä

- ja rajoittavat uskomukset
URL:http://www.dr-michael-bohne.de/fileadmin/user_upload/pdf/Suggestionen_Papu.pdf
(15. kesäkuuta 2015)
- [12]Dr.DieterBerger:Energetic Psychotherapy–Uusi lääketiede sielulle,
kauttaTheSiewithoutLääkitys-emotionaaliseksiBalansefinding
URL:<http://www.energetische-psychotherapie.de>
(15. kesäkuuta 2015)
- [13]Wikipedia:Fear
URL:<https://de.wikipedia.org/wiki/Angst>
(15. kesäkuuta 2015)
- [14]Wikipedia:Stress
URL:<https://de.wikipedia.org/wiki/Stress>
(15. kesäkuuta 2015)
- [15]Wikipedia: Viirukuume
URL:<https://de.wikipedia.org/wiki/Lampenfieber>
(15. kesäkuuta 2015)
- [16]MonikaLück:Music Kinesiology Berlin
URL: musiikkinesiologie-berlin.com
(21. kesäkuuta 2015)
- [17]Wikipedia:EyeMovementDesensibilisaatio ja jälleenkäsittely
URL:https://de.wikipedia.org/wiki/Eye_Movement_Desensitization_and_Jälleenkäsittely
(21. kesäkuuta 2015)
- [18]Wikipedia:MasterChoaKokSui–Kontroversiteetit ja kritiikki
URL:https://de.wikipedia.org/wiki/Choa_Kok_Sui#Kontroversen_und_Kritik
(14.8.2015)
- [19]Wikipedia: TunteisetFreedomTechniques
URL:https://de.wikipedia.org/wiki/Emotional_Freedom_Techniques
(12.9.2015)
- [20]Wikipedia: Sähköenkefalografia
URL:<https://de.wikipedia.org/wiki/Elektroenzephalografie>
(13.9.2015)

- [21]AlexisEngelke (2012):TheFlow Concept–afterMihalyCsikszentmihalyi
 URL:<http://www.learning2.de/wp-content/uploads/2012/10/Flow-Skript.pdf>
 (26.9.2015)
- [22]AndreaBarthélémy (27.12.2013):HowMeditationBrain ja Mind Altered
 URL:<http://www.welt.de/wissenschaft/article123325891/Wie-Meditation-Gehirn-ja-ghost-changed.html>
 (4. lokakuuta 2015)
- [23]WolfgangMaly: TutkittuLudwig Maximilian University of München–„Maly-
 meditaatio R (cid:13) täydennyksenä tavanomaiseen lääketieteelliseen hoitoon potilaille,
 joilla on pitkälle edennyt haimasyöpä“
 URL:<http://wolfgang-maly.de/maly-meditation/studie/>
 (4. lokakuuta 2015)
- [24]Wikipedia: Kirlian valokuvaus
 URL:<https://de.wikipedia.org/wiki/Kirlianfotografie>
 (4. lokakuuta 2015)
- [25]Dr.HTreugut,M.Köppen,B.Nickolay,R.Fuß, P.Schmid (7/2000):
 Kirlian Photography–Random tai henkilökohtainen vastuuvapausmalli?
 (julkaistu: Research Complementary Medicine 7/2000, s. 12-16)
 URL:<http://www.life-testinstitut.de/forsch2.htm>
 (4. lokakuuta 2015)
- [26]Wikipedia: Pranayama
 URL:<https://de.wikipedia.org/wiki/Pranayama>
 (4. lokakuuta 2015)
- [27]FOCUS: PracticeSieAbdominal Hengitys
 URL:http://www.focus.de/gesundheit/gesundheitsmanagement/tid-23169/atem-coach-6-ueben-she-the-belly-breathing_aid_651495.html
 (6. lokakuuta 2015)
- [28]Wikipedia: Abdominaalinen hengitys
 URL:<https://de.wikipedia.org/wiki/Bauchatmung>
 (6. lokakuuta 2015)
-
- [29]Dr.MichaelBohne:WonderPoint tai Self-Acceptance Point
 URL:http://www.dr-michael-bohne.de/uploads/pics/SA_Punkt_gross.jpg
 (27.9.2015)

[30]Kuvan lähde: Lotus-istuin

URL:<http://www.humanecology.ch/www.humanecology.ch/img/halber-und- full-lotussitz.i13.jpg>

(3. lokakuuta 2015)

[31]Kuvan lähde: Kantapää

URL:http://www.pce-yoga.com/images/p063_1_01.png

(4. lokakuuta 2015)

[32]Kuvan lähde: Kirlian valokuvaus

Lähde-URL:<http://unveiledsecretsandmessagesoflight.blogspot.fr/2009/11/kirlian-photography.html>

Suora URL:http://2.bp.blogspot.com/_pashdf8IiYY/Sw2364QvtbI/AAAAAAAAAxc/6V7uXDM-tMM/s1600/Kirlian+Photography.jpg

(4. lokakuuta 2015)

Valan valtion julistus

Vakuutan, että opinnäytetyöni:

*„Dieenergetic Psychology pohjana kopille
of AngstundStage Feverin Muusikoiden Everyday Life“*

itsenäisiä ammatinharjoittajia ja ei-ulkomaisia auttamistoimia, ja että olen muista ihmisistä

Tekijät otettu sanatarkasti, kuten tämä, olen yhteydessä ajatuksiisi <TAG1>

ja lähdetiedot.

.....

Cottbus, den

.....

allekirjoitus