

PcE-Training - die Lebensenergie wird messbar

Die **Lebensenergie** hat in jedem Kulturkreis eine andere Bezeichnung. So nennen sie die Kung-Buschmänner Südafrikas *Num*, die Heilungsenergie, in China wird sie *Ch'i*, die Lebensenergie, genannt, und in Indien *Kundalini*, die schöpferische Schlangen- oder Lebensenergie. Das Kundalini-Yoga-System, das zu den ältesten Geheimlehren Indiens zählt, beschreibt die *Kundalini*-Energie als eine im Beckenbereich von Mann und Frau ruhende Energie, die durch verschiedene meditative Methoden und Körperübungen geweckt werden kann. Die westliche Wissenschaft verhielt sich solchen Gedanken skeptisch bis ablehnend gegenüber nach dem Motto: "Was man nicht messen kann, das gibt es nicht. Und was man nicht im Laborversuch wiederholen kann, hat keine Aussicht auf wissenschaftliche Anerkennung." Und so wurde die Lebensenergie in den Bereich esoterischer und religiöser Fantasien verdrängt.

Die **Messung** der menschlichen Lebensenergie gelang 1995. Mit den jederzeit wiederholbaren, überprüfbar und reproduzierbaren Messungen war die Lebensenergie wissenschaftlich belegbar geworden. Das Messverfahren zur Darstellung des psychogenen Hirn- und Körperfeldes in Verbindung mit der Erforschung der Veränderungen der Hirnaktivität, d. h. des Gehirnfeldes, machte dies möglich. Im Verlauf der durchgeführten Untersuchungen wurde die Verbindung zwischen dem Pubococcygeus-Muskel (Beckenboden-Muskel, kurz PC-Muskel) im unteren Beckenbereich und der energetischen Hirnaufladung entdeckt. Es war offensichtlich möglich, durch eine bestimmte Art der Betätigung des PC-Muskels in einer bestimmten Körperhaltung und in Verbindung mit der Atmung das Gehirn elektrisch stärker aufzuladen, und zwar stärker als es mit anderen Techniken vorher möglich gewesen war.

Das **PcE-Training** zur stärkeren elektrischen Hirnaufladung wurde aus der Reihe dieser Entdeckungen entwickelt. Beim Training selbst spielt die Körperhaltung zur Harmonisierung des Energieflusses eine bedeutende Rolle. Um Körperblockaden in der Vorbereitungsphase durchlässiger zu machen, wird üblicherweise eine Sequenz aus sieben Runenübungen durchgeführt. Das eigentliche Pc-Energetraining besteht dann in der Kombination des richtigen Anspannens des Beckenboden-Muskels, der als Energiegenerator eingesetzt wird, und der Atemsynchronisation. Dabei unterscheidet man das einfache PcE-Training vom paradoxen PcE-Training, die sich durch ihre Intensität voneinander unterscheiden. Das gesamte PcE-System besteht aus Aktivierung, Steigerung und Steuerung der generierten Energie.

Lebensenergie und Vitalität in Schule, Beruf, Sport wie auch im Privatleben. tragen bei zu Konzentration, Motivation, Durchsetzungskraft und Ausdauer. Das PcE-Training zur Aktivierung der Lebensenergie ist allgemein angezeigt bei Energie- und Antriebslosigkeit, Depressionen und Krankheiten im allgemeinen, zur Stärkung des Immunsystems, zur Regeneration oder auch bei sexuellen Problemen im besonderen. Menschen, von denen Höchstleistungen verlangt wird, setzen ihre Energie bewusst oder unbewusst aber fokussiert ein - ob Künstler, Wissenschaftler, Manager, Politiker oder Charismatiker. "Je mehr Energie zur Verfügung steht, desto lebendiger sind Sie und umso mehr haben Sie vom Leben!"