

Wzmocnienie wewnętrznej energii za pomocą mięśnia u podstawy kręgosłupa.

PcE® -Training

Słowo wstępne

Nazywam się Adam Lukoschek, certyfikowany PcE®-Trainer™ przez G.H. Eggetsbergera we Wiedniu, w Austrii który jest Twórcą PcE®-Trainingu.

Źródła: <http://www.ipn.at/> ; <http://www.eggetsberger.net/> ; <http://www.leistungsmanagement.at/>

Co to jest PcE®-Training?

Mięsień znajdujący się w okolicach u podstawy kręgosłupa, przy odpowiednim jego napinaniu i odprężaniu uwalnia pozytywną energię wewnętrzną która płynie do mózgu.

Trening składa się z odpowiedniej techniki napinania i odprężania mięśnia (Pc-Pubococcygeus-mięśnia), (E- Energia), oraz ćwiczeń Runicznych.

Energię, którą wyzwala mięsień, znana jest jako Libido lub Kundalini.

Ćwiczenia Runiczne służą do rozluźnienia mięśni kręgosłupa w celu lepszego przepływu energii.

Zalety treningu

Więcej elektryczności mózgu pociąga proces za sobą, który budzi nowe 'synapsy'(większa pojemność). Włączają się arealy mózgowe, czyli pozytywne procesy myślenia które były nieaktywne. Mózg rozdaje również energię na cały organizm.

Gdy ćwiczymy regularnie i utrzymujemy większy poziom energii, wykorzystamy mózg więcej niż do tej pory. Po upływie konsekwentnego ćwiczenia doświadczamy świadomiej życia.

Zwiększony poziom energii ustabilizuje równowagę między wewnętrznymi i zewnętrznymi energiami.

PcE®-Training można stosować równolegle z wszystkimi technikami mocy takimi jak np. Świadome Śnienie, stosowanie prawa przyciągania, programowanie neurolingwistyczne, EFT, Radykalne Wybaczenie, One Brain, Bioenergoterapia itd.

Wzmocniony mięsień i większy przepływ energii wpływa pozytywnie: na potencję seksualną, koncentrację, sukces, witalność, siłę woli, zdrowie, naukę, samopoczucie, rozwój duchowy, wyższe stany świadomości, zdolność wybaczenia, akceptację siebie, wyobraźnię, przebudzenie, stan szczęścia i spokojnego umysłu oraz wewnętrznego spokoju, aktywację czakramów itd.

Oraz zwiększona odporność na wszelkie choroby, zmniejszona podatność na alergie, oraz lepsze odpowiadanie na wszelkie konwencjonalne i niekonwencjonalne terapie to tylko nieliczne z korzyści wynikające z treningu.

Szczególnie atrakcyjny jest trening dla sportowców ze względu na natychmiastową poprawę szybkości reakcji (refleks).

Trening:

Gdy ćwiczymy (napinamy i odprężamy) mięsień w odpowiedni sposób, ładujemy mózg pozytywną energią, która będzie płynąć w całym organizmie.

Najlepiej, ćwiczyć codziennie, rano i wieczorem, W celu zwiększenia poziomu energii musi upłynąć czas, minimum 12 tyg. regularnego treningu, należy jednak kontynuować trening by ustabilizować proces. Ładowana energia opada po 12 godzinach dlatego należy ćwiczyć przez pierwsze 12 tyg. codziennie, minimum 2 razy, najlepiej po przebudzeniu i przed snem.

Tylko, gdy codziennie ćwiczymy, 2 razy dziennie, czyli rano i wieczorem, utrzymujemy poziom energii.

Ćwiczyć można też w ciągu dnia, w pracy, napiąć i odprężyć mięsień, to przyjdzie na dobro zdrowia oraz na wzmocnienie mięśnia. 300 kontrakcji (napięcie i odprężenie = 1 kontrakcja) na dzień jest wskazane.

Po każdym napięciu, mięsień musi się zregenerować, dlatego ważne jest również jego świadome odprężenie. Odprężamy mięsień zawsze tyle samo sek. ile go napinamy. Więcej energii płynie w fazie odprężenia mięśnia.

Policzyć w myślach w czasie napinania mięśnia i wdechu do 10 (1-10) i do 10 w czasie odprężenia i wydechu. Napinanie zawsze jednocześnie z wdechem i liczeniem od 1 do 10, tak samo odprężanie. 1 to 1 sek. 10 to optymalna ilość jednak gdy wygodniej można 8, należy pamiętać by liczyć tyle samo przy napinaniu ile w odprężaniu. (szczegółowy praktyczny trening na stronie 6 i 7).

Pomocniczo można ćwiczyć w ciągu dnia też kilkaset kontrakcji by skutecznie utrzymać zwiększony poziom energii np. na przerwie w pracy, gdy tylko siedzimy na krześle, na leżąc, na stojąco, w aucie itd.-wtedy można liczyć jak wygodnie lub wypróbować jaka ilość działa najskuteczniej do podwyższenia energii, przy wdechu i wydechu. Napinaniu oraz odprężaniu towarzyszy zawsze wdech i wydech oraz liczenie.

Mięsień znajduje się na podbrzuszu, między lewą a prawą nogą, utrzymuje narządy płciowe. Najlepiej można mięsień wy badać, gdy usiłujemy zatrzymać strumień moczu w toalecie. Gdy uda się zatrzymać strumień zaraz z początku, mięsień jest raczej mocniejszy. Ważne jest jego zlokalizowanie. Gdy siedzimy na krześle i napinamy mięsień, powinno odbywać się to niewidocznie dla otoczenia, (nie podnosimy tłowia do góry).

Organizm jest zawsze taki mocny, jak mocny jest mięsień. Za pomocą treningu można mięsień wzmocnić i wyćwiczyć. Ćwiczenia będą najważniejszym źródłem siły i energii. Gdy ćwiczymy rano, będzie energia na 12 godzin, zaś gdy wieczorem zregeneruje się przez noc cały organizm oraz mózg. Gdy mięsień zacznie boleć, dać mu 1 lub dwa dni przerwy i kontynuować trening.

Ćwiczymy zawsze z prostym kręgosłupem, w siedzącej pozycji i zwróceniu w kierunku zachodu (według kompasu lub orientacji).

Ramiona opuścić, rozluźnić szyję, czoło oraz jamę ustną oraz zrobić kilka głębokich oddechów przed przystąpieniem do treningu. Oddychać zawsze za pomocą przepony czyli wdech wypiąć brzuch wydech wciągnąć brzuch, oddychać bez wysiłku, swobodnie, powoli i głęboko.

Trening rozpocząć od Run i po minucie przejść do ćwiczeń (strona 6 i 7)

Ćwiczenia Runiczne:

W porównaniu do innych technik rozluźniających mięśnie, Runy wykazują najlepsze efekty.

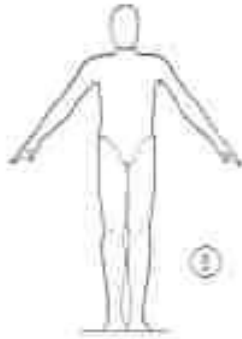
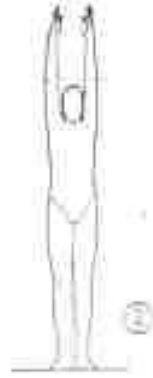
W połączeniu Run z treningiem wzrost energii można osiągnąć szybciej, zatem widoczne efekty mogą nastąpić natychmiast lub po 12 tyg. to jest indywidualne.

Runy to najskuteczniejsze ćwiczenia w odblokowaniu blokad mięśni kręgosłupa i szyi co powoduje lepszy przepływ energii.

Energię, którą ładuje mięsień, nie spada od razu regularnie ćwicząc Runy + trening.

Trening i ćwiczenia runiczne utrzymują energię na poziomie przez 12 h. Nic nie hamuje przepływu energii więcej niż blokady czy napięcia mięśni w obrębie kręgosłupa, lepiej przed każdym treningiem wykonać Runy.

Niekiedy wystarczy miesiąc do odblokowania blokad, niekiedy trwa to dłużej. Przeważnie po upływie 12 tygodni regularnego ćwiczenia Run z treningiem, Runy nie są już konieczne.



RUNY

1.Pozycja U

Stać prosto, stopy paralelnie do siebie w odstępnie 20 do 30 centymetrów, stać w kierunku zachodu, można wziąć kompas. Kolana lekko zgięte (nie wyprostowane), biodra lekko pochylone do tyłu. Powoli podnieść ramiona ponad głowę przy tym głęboki wdech. Przy wydechu schylić się do przodu i w dół, jak tylko możliwe. Pustić głowę (wisi luźno) i rozluźnić ramiona. W tej pozycji oddychać swobodnie i głęboko.

10 razy wdech i wydech. Powoli wyprostować kręgosłup.Z każdym dniem zwiększać ilość oddechów o jeden aż do 30. Rys.1.

2.Pozycja I

Stać prosto, kolana lekko zgięte, biodra lekko pochylone do tyłu (warto nauczyć się stać i chodzić z lekko zgiętymi kolanami i biodrem pochylonym lekko w tył przez cały czas, nie tylko podczas pozycji run) kierunek zachód. Podnieść powoli ramiona nad głowę, ramiona wskazują w górę, wyprostowane, paralelnie do siebie, w odległości ok. 40 centymetrów. Dłonie wskazują do siebie, następnie wychylić ramiona 3 cm w tył i ciągnąć w górę, cały czas podczas oddechów. Utrzymać tą pozycję przez 10 oddechów, zwiększać, co dzień o 1 oddech aż do 30. Rys.2

3.Pozycja Y

Z pozycji I przejść płynnie do Pozycji Y, nie robić przerwy, opuścić ramiona w bok, ma wyglądać jak Y. Wychylić ramiona 3 cm do tyłu, i ciągnąć lekko w górę, dłonie pokazują do góry. 10 razy wdech i wydech, zwiększamy co dzień do 30. Rys 3

4.Pozycja F

Z pozycji Y płynnie przejść do następnej pozycji, wyciągnąć ramiona przed siebie, w koncie 90 stopni lewa, prawa 10 centymetrów niżej. Trzymać luźno i zwracać uwagę na to by ramiona nie wskazywały na inną osobę podczas pozycji (evtl.uwzględnić to wcześniej) Palce złożyć jak na rysunku 4a.10 oddechów, do 30.

5.Pozycja T

Przejdź płynnie powoli do pozycji T, wyciągnąć ramiona w bok i w dół jak na rysunku 5. Dłonie pokazują w dół. 10 powolnych i luźnych oddechów, później 30.

6.Pozycja W

Z pozycji T przyciągnąć dłonie do ciała, jak na rysunku 6a. Dłonie pokazują do siebie w odstępnie ok. 40 centymetrów. Teraz z mocnym szybkim wydechem prawe ramię szybko wyciągnąć w bok, z rozmachem i do samego końca, rys.6 dłoń pokazuje w dół, następnie przy szybkim wdechu przyciągnąć ramię do pozycji wyjściowej. Teraz to samo lewym ramieniem. Po 5 razy każdym ramieniem, dla zaawansowanych dwoma ramionami jednocześnie, zwiększać co dzień o jeden oddech, do 15. To ćwiczenie powinno wyglądać jak ciosy karate w bok.

Wykonać Runy rano i wieczorem zawsze przed treningiem. Zacząć od 10 oddechów i zwiększać co dzień o jeden oddech aż do 30. Przy mocnych napięciach mięśni zwiększamy stopniowo ilość oddechów, do 60 wdechów i wydechów.

Oddychać zawsze powoli bez wysiłku i napięcia. Oddychać swobodnie i głęboko. Stoimy jeszcze 1 min rozluźniając ciało, ramiona swobodnie opuszczone w dół. (Ramiona warto mieć zawsze swobodne i rozluźnione. Często ramiona i okolice barków są napięte, dlatego lepiej aby zwracać na to szczególną uwagę nie tylko po wykonaniu run - często opuszczają ramiona luźno opadające w dół).

Wstęp do treningu

Na początku treningu musimy mięsień najpierw lekko obudzić. Do tego siadamy na polsterowanym krześle lub na fotelu, z prostym kręgosłupem. Gdy mięsień już zlokalizowaliśmy, uczymy się kilka razy napiąć mięsień nie napinając przy tym innych mięśni

Zgiąć głowę lekko do przodu, zamknąć oczy, napiąć mięsień, policzyć (w głowie) do 3, wdech.

Nie napinamy przy tym innych mięśni,

Następnie odprężyć mięsień licząc również 3, wydech.

Liczymy 3 sek. napinamy przy tym wdech

3 sek. odprężamy, wydech.

Powtórzyć to 10 razy, minuta przerwy i znowu 10 razy, minuta przerwy, 10 razy (3x10x po 3 sek.)

Gdy mięsień jest za słaby 1 lub 2 sekundy. Zwiększamy co dzień do 8 lub 10.

Mięsień należy zawsze przy każdej kontrakcji dokładnie, świadomie i całkowicie odprężyć.

Przy napięciu zawsze wdech, przy odprężeniu zawsze wydech.

Przy napinaniu nie napinamy żadnych innych mięśni.

Trening ćwiczenia:

Po dwóch tygodniach lub według upodobań w zależności od postępu, przechodzimy do treningu.

Powolne:(jako trening wytrzymałości)

Przyjmując pozycję siedzącą, na krześle polsterowanym lub fotelu.

Uważać na to by kręgosłup był prosty. Zamknąć oczy i skierować wzrok pomiędzy brwi (odbywa się to bez napięcia innych mięśni twarzy), siedzimy w kierunku zachodu.

Czubkiem języka dotknąć lekko, bez nacisku na podniebienie. Tą pozycję trzymamy podczas całego ćwiczenia. Po jakimś czasie utrzymanie pozycji nie będzie już trudne, na początku, gdy wzrok będzie spadał, pamiętać o tym by skorygować pozycję. Jeśli to za trudne lub przy nieregularnym treningu można tylko zamknąć oczy pamiętać jednak by odprężyć jamę ustną, czoło, szyję i ramiona.

Napiąć mięsień, wdech, liczymy 8 sek, lub 10, odprężamy, wydech, 8/10 sek. 10-20 razy bez przerwy z początku a po upływie czasu przy dobrej wprawie zwiększać stopniowo o 10 kontrakcji do 60. Przy wzmocnionym mięśniu nawet 100 kontrakcji.

Szybkie: (jako trening wzmacniający)(Power-Trening)

Napiąć 1sek, wdech i odprężyć 1 sek, wydech, lub 2 sek.

20- 30 kontrakcji do 60 bez przerwy. Po czasie zwiększyć lub według zapotrzebowania do 200 kontrakcji. Szybkie można wykonać po minutowej przerwie po powolnych, w tej samej pozycji. Po zakończeniu kontrakcji siedzimy jeszcze minutę na miejscu, by mózg mógł się oswoić z energią. Na koniec otworzyć oczy, zrobić głęboki wdech i wydech oraz otrzeć dłoń o dłoń do gorąca. Ciepłe dłonie sprzyjają odprężeniu. Wstajemy powoli z pozycji.

Na początku po lub podczas ćwiczeń mogą występować bóle głowy(mózg musi się oswoić z większymi zasobami energii) uczucia ciepła na plecach, mrowienie, czy ciągnięcie na czole lub błyski przed oczami, to pozytywne objawy ćwiczeń.

Przy ćwiczeniach treningu, możemy poczuć jak energia wznosi się a to świadczy o tym że zwiększyliśmy przepływ energii.

Istnieje również możliwość zmierzenia poziomu własnej energii półkól mózgowych za pomocą urządzenia biofeedback, dominancja prawej lub lewej półkóli, mierzenie postępów w treningu itp.

<http://www.pce.at/>

W razie wątpliwości co do bezpieczeństwa związanych z treningiem, należy zapytać lekarza co do wskazań lub przeciwwskazań.

W przypadku schorzeń prostaty, lub epilepsji, w okresie ciąży, lub przy zapaleniach w okolicach podbrzusza nie należy ćwiczyć treningu.

Adam J. Lukoschek

dipl. PcE®-Trainer™