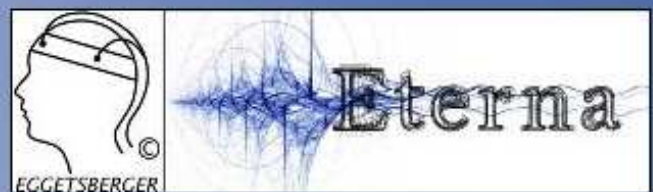


PcE - Trainer™

Betriebsanleitung



Mit neuesten, weltweit einmaligen wissenschaftlichen Methoden und Bio-feedbacksystemen ist es für jeden Interessierten möglich geworden, die innere Energie unter willentliche Selbstkontrolle zu bringen. Dies eröffnet für den Einzelnen nicht nur eine bisher unbekannte Quelle der Kraft, sondern darüber hinaus tiefe Einsichten in bisher unbekannte psychische Dimensionen! Man könnte sagen, der neue PcE-Trainer steht für moderne Technik, die zwischen Geist und Körper vermittelt:

Wenn Sie

- ✓ unter Existenzangst, Sorge um Ihren Arbeitsplatz oder Mobbing leiden
- ✓ glauben dass Ihre Leistungsfähigkeit nachgelassen hat und Sie sich öfter abgespannt und kraftlos fühlen
- ✓ unter Lern- und Schulproblemen leiden
- ✓ beruflich sehr erfolgreich sind, aber bereits leichte körperliche Warnsignale spüren
- ✓ mehr Vitalität und Lebenskraft in Ihren Alltag bringen wollen
- ✓ Ihre sportliche Leistungsfähigkeit gezielt optimieren und steigern wollen
- ✓ Ihre Konzentrationsfähigkeit bewusster einsetzen wollen
- ✓ Ihre inneren Kräfte aktivieren wollen

dann ist

Der PcE-Trainer

für Sie das ideale Mess- und Trainingsgerät

- ✓ messen und steigern Sie Ihren energetischen Zustand
- ✓ messen und steigern Sie Ihre Reaktionsgeschwindigkeit
- ✓ messen und steigern Sie Ihre mentale Leistungsfähigkeit
- ✓ messen und steigern Sie Ihre Kreativität
- ✓ messen und steigern Sie Ihren allgemeinen Gesundheitszustand
- ✓ nutzen sie die geballte Kraft der gesteigerten Lebensenergie und bringen Sie durch dieses neuartige Gerät mehr Power und Wohlbefinden in ihr Leben
- ✓ messen und trainieren Sie den Hautleitwert (*Zusatzkabel HLW erforderlich*)
- ✓ messen und trainieren Sie die Durchblutung (*Zusatzkabel Temperatur erforderlich*)

Wir entwickeln unsere Geräte aus der Praxis für die Praxis! Der PcE - Trainer wurde für Messungen und für das Training zu Hause konzipiert und gebaut. Er ist vom Bedienungskonzept sehr einfach. Als transportable, computer-unabhängige, batteriebetriebene Mess-, und Feedbackstation bietet der PcE-Trainer eine große Anwendungsvielfalt. Sein Einsatzbereich erhöht sich dadurch enorm, dass er praktisch an jedem Ort einsetzbar ist. Mit seiner Hilfe kann heute jeder sein Energiesystem kennen lernen und trainieren.

Was **misst** der PcE-Trainer?

Es misst den **aktuellen energetischen Zustand** (=ULP Wert) von Zellgruppen
2 LCD Digitalanzeigen stellen die ULP-Werte zweier Messstellen gleichzeitig dar.

Man misst zum Beispiel:

- die linke und rechte Gehirnhälfte (Frontallappen)
- die linke und rechte Hand
- den linken und rechten Schläfenlappen
- den linken und rechten Schilddrüsenlappen
- den Hautleitwert (Zusatzkabel)
- die Temperatur/Durchblutung (Zusatzkabel)

Natürlich können auch Messungen

- der Energiezentren (z.B. Stirnzentrum) und
- der Vitalpunkte durchgeführt werden.

Mit dem jeweiligen Zusatzkabel können mit dem PcE-Trainer Hautleitwert, Temperatur / Durchblutung, Muskelspannung gemessen werden.

Lieferumfang:

Das Gerät ist nach dem Einlegen der Batterien sofort einsatzbereit!

- 2 Kanal-Gerät für ULP Messungen (Batterien liegen bei)
- ULP-Stirnbandkabel (Messkabel)
- Stirnband mit Elektroden
- Elektroden-Gel
- umfangreiche Beschreibung



Allgemeine Sicherheitshinweise:

Schäden die durch die Nichtbeachtung dieser Hinweise und der Beschreibung entstehen sind von Ansprüchen jeder Art ausgeschlossen.

1. Lesen diese Hinweise sorgfältig durch und bewahren Sie diese als künftige Bezugsquelle unmittelbar beim Gerät auf.
 2. Durch unsachgemäße Benutzung des Gerätes kann die Sicherheit beeinträchtigt werden.
 3. Befolgen Sie alle Warnungen und Anweisungen dieser Sicherheitshinweise.
 4. Wie bei allen technischen Geräten sind auch bei diesem Trainingsgerät einwandfreie Funktion und Betriebssicherheit nur dann Gewähr leistet, wenn bei der Bedienung und beim Service sowohl die allgemein üblichen Sicherheitsvorkehrungen als auch die speziellen Sicherheitshinweise in dieser Bedienungsanleitung beachtet werden. Soweit erforderlich enthält die Bedienungsanleitung spezielle Warn- und Vorsichtshinweise.
 5. Dieses Trainingsgerät wurde so entworfen und gefertigt, dass es den höchsten Qualitätsansprüchen für diese Art von Trainingsgeräten entspricht, und dass Sie ohne Probleme viele Jahre lang Training damit durchführen können.
 6. Bei der Reinigung des Gerätes benutzen Sie keine Flüssig- oder Sprühreinigungsmittel, keine azeton- oder nitrohaltigen Substanzen, keine entflammenden Substanzen und auch keine Scheuermittel. Es dürfen keine Reinigungsmittel in das Gerät eindringen.
 7. Bringen Sie das Gerät nicht mit scharfen oder ätzenden Chemikalien oder ätherischen Ölen in Verbindung.
 8. Lassen Sie bei der Reinigung zum Schutz der Stecker die Elektrodenkabeln in ihren Steckkontakten.
 9. Elektroden-Gel, Elektroden, Elektrodenkabeln und Kleinteile sollten außer Reichweite von Kleinkindern aufbewahrt werden (Verschluckgefahr).
 10. Das Gerät sollte nicht neben empfindlichen technischen Geräten aufgestellt werden.
 11. Das Gerät sollte nicht im unmittelbaren Bereich von Fax, Kopiergeräten, Druckern, Fernsehgeräten, Funkgeräten, Handys, Ventilatoren oder starken Trafos betrieben werden, da die Messungen mit dem Gerät durch solche gestört oder verfälscht werden könnte. Schützen Sie das Gerät vor starken Magnetfeldern.
 12. Das Gerät darf nicht in explosivgefährdeten oder sterilen Räumen verwendet werden es darf kein Ladegerät und oder Trafo zur Stromversorgung verwendet werden.
 13. Betreiben Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser und entflammenden Materialien.
 14. Kippen Sie keine Flüssigkeit auf das Gerät, stellen Sie keine Getränke oder Lebensmittel auf dem Gerät ab.
 15. Stellen Sie das Gerät nicht auf einen wackeligen Wagen oder Tisch oder eine unsichere Unterlage (das Gerät könnte herunterfallen).
 16. Eventuelle Schlitze und Öffnungen im Gehäuse (je nach Bauart und Gerätetyp) dienen der Belüftung und dürfen nicht abgedeckt werden (dies soll ein Überhitzen des Gerätes verhindern und damit ein zuverlässiges Funktionieren Gewähr leisten).
 17. Das Gerät darf nie oberhalb oder in der Nähe einer Heizquelle betrieben werden.
 18. Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonnenstrahlung aus.
 19. Setzen dieses Gerät keinen Temperaturen unter 5 ° C oder über 45 ° C aus.
 20. Benützen Sie das Gerät nicht im Freien ohne Sicherheitsvorkehrungen zu treffen. (Regenschutz, Schutz vor Feuchtigkeit, Eindringen von Kleintieren, Sonnenstrahlung etc.).
 21. Legen oder stellen Sie keine anderen Geräte (Computer etc.) oder Gegenstände auf das Gerät.
 22. Schützen Sie das Gerät vor Stoßwirkung und Erschütterung.
 23. Schützen Sie die LCD-Anzeigen, Schalter und Stecker vor Beschädigung. Schützen Sie die LCD-Anzeigen vor spitzen Gegenständen.
 24. Dieses Gerät darf nur mit 9 Volt Blockbatterien (2 Stück) betrieben werden.
 25. Bewahren Sie die Elektrodenkabel so auf, dass keiner darüber stolpern kann.
 26. Stecken Sie auf keinen Fall Gegenstände in die Gehäuseöffnungen oder Elektrodensteckerbuchsen.
 27. Sie sollten dieses Gerät nicht zum Erkennen, Überwachen oder Behandeln von Krankheiten benutzen.
 28. Sie sollten dieses Gerät nicht zur Erkennung, Überwachung, Behandlung, Linderung oder Kompensierung von Verletzungen benutzen. Das Gerät sollte nicht, bei an Epilepsie Erkrankten oder an epilepsiegefährdeten Personen angewendet werden und auch nicht an emotional labilen oder psychisch erkrankten Personen ohne vorheriger ärztlicher Konsultation.
 29. Sie sollten das Gerät nicht zur Untersuchung, Ersatz oder Veränderung des anatomischen Aufbaus oder eines physiologischen Vorganges benutzen.
 30. Sie sollten dieses Gerät nicht zur Ermittlung von empfangnisregelnden Daten verwenden.
 31. Dieses Gerät wurde ausschließlich zum Biofeedback-Mentaltraining, für die Bereiche Stressabbau, Feedback, Training der inneren Energie (ULP), Kur- und Erholungszwecke, mentales Sporttraining, Managertraining, Hilfestellung zur Erreichung einer körperlichen, energetischen Ausgewogenheit, Kontrolle des PcE® - Trainings, Hirntraining (wie Lerntraining, Konzentration, Entspannung) und zu Forschungszwecken entwickelt. Dieses Gerät ist nicht für die medizinische Diagnose geeignet, da es nicht für eine solche geeicht ist und auch nicht dafür entwickelt wurde.
 32. Dieses Gerät sollte nicht in Operationssälen oder in Intensivstationen betrieben werden.
 33. Das Gerät darf nicht gleichzeitig mit anderen, nicht von Eterna S.L. genehmigten Geräten betrieben bzw. an eine Person angeschlossen werden (z.B. Elektroakupunkturgeräte).
 34. Versuchen Sie nicht, dieses Gerät zu warten oder zu reparieren, da das Öffnen und Entfernen von Abdeckungen Schäden entstehen lassen können (Achtung: Garantieverlust).
 35. Bei unautorisiertem Öffnen des Gerätes verlieren Sie jeglichen Garantieanspruch. Überlassen Sie die gesamte Wartung oder Reparatur dem professionellen, vom Eterna S.L. autorisiertem Kundendienst.
 36. Wenn aus irgend einem Grund angenommen werden kann, dass die Sicherheit beeinträchtigt ist, muss das Gerät sofort außer Betrieb gesetzt werden.
 37. Tritt einer der unten aufgeführten Störfälle auf, schalten Sie das Gerät sofort ab.
 38. Solange das Gerät nicht sicher betriebsbereit ist sollte es so gekennzeichnet werden, dass es nicht von Dritten wieder in Betrieb genommen werden kann. Ist dies nicht möglich, so ist das Gerät unter Verschluss zu halten. Außerdem ist der Kundendienst oder direkt die Eterna S.L. zu benachrichtigen und beauftragen Sie diese mit den Reparaturarbeiten.
 39. Halten Sie das Gerät so lange außer Betrieb bis es sachgemäß in Stand gesetzt wurde .
 - a. Wenn versehentlich Flüssigkeit in das Gerät eingedrungen ist.
 - b. Wenn das Gerät Regen oder Wasser ausgesetzt wurde.
 - c. Wenn das Gerät trotz Befolgen der Betriebsanleitung nicht richtig funktioniert.
 - d. Wenn das Gerät fallen gelassen wurde oder das Gehäuse beschädigt wurde.
 - e. Wenn das Gerät deutliche Leistungsabweichungen aufzeigt und dadurch die Notwendigkeit einer Wartung aufzeigt.
 - f. Wenn das Gerät unbekannte Geräusche von sich gibt.
 - g. Wenn das Gerät eine starke Geruchsentwicklung oder Rauch abgibt.
 - h. Wenn Elektrodenstecker oder Ein- Aus Schalter locker werden.
 40. Benützen Sie nur Zusätze, Kabeln und Elektroden, die vom Eterna S.L. entwickelt oder empfohlen wurden.
 41. Bei Transport muss das Gerät stoßsicher und gut verpackt werden.
- CE - Konformität Unsere Produkte sind mit dem CE- Symbol gekennzeichnet. Das Gerät entspricht den notwendigen Bestimmungen und der Richtlinie. Die Voraussetzungen für das CE Kennzeichen sind erfüllt.

Einführung:

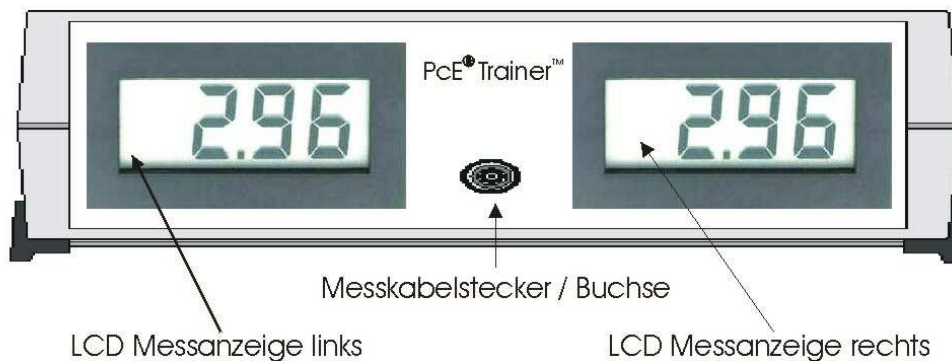
Der PcE-Trainer ist ein 2 Kanal Potentialmessgerät und Biofeedbackgerät

Abmessungen des PcE-Trainers:

- Höhe: 8,5 cm
- Breite: 22,5 cm
- Tiefe: 20 cm

Gewicht:

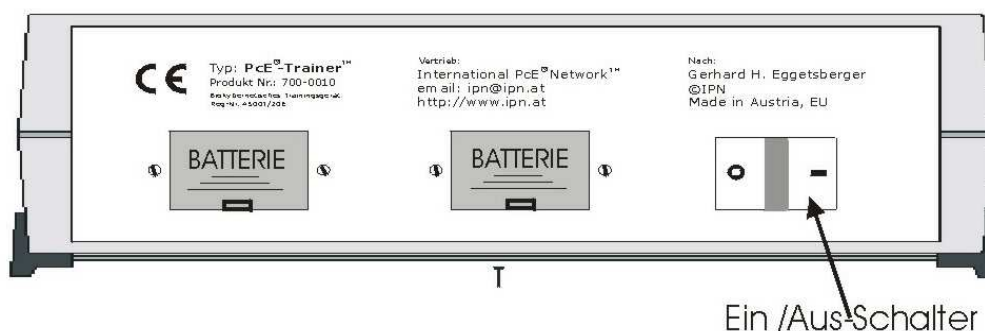
- incl. Batterien ohne Messkabel
- ca. 900 Gramm



Ansicht von vorne

An der Vorderseite des Gerätes befinden sich

- 2 LCD Messanzeigen. Die linke Messanzeige zeigt die Werte für das blau markierte Messkabel an. Die rechte Messanzeige stellt die Werte für das rot markierte Messkabel dar.
- und in der Mitte die 5-polige Anschlussbuchse für die verschiedenen Messkabel.



Ansicht von hinten

An der Geräterückseite befinden sich

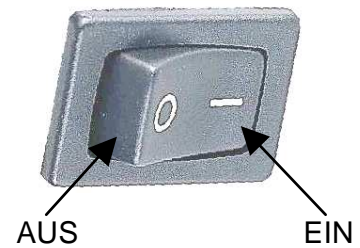
- 2 Schubfächer für je eine 9Volt Blockbatterie
- und der Ein/Aus Schalter (Hauptbetriebsschalter) mit dem sie das Gerät in und außer Betrieb nehmen können. Um das Gerät einzuschalten drücken Sie den Schalter in Richtung „I“-Position. Um das Gerät abzuschalten drücken Sie den Schalter in Richtung „0“-Position. Vergessen Sie nicht nach jeder Verwendung das Gerät wieder auszuschalten um die Batterien nicht vorzeitig zu entladen.

Batteriewechsel:

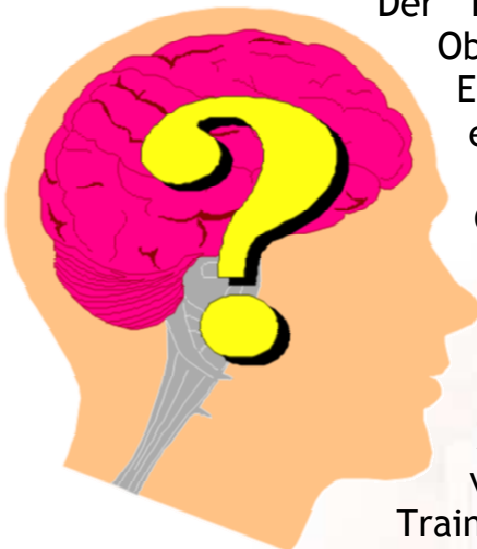
Zum Batteriewechsel müssen Sie die im Lieferumfang enthaltenen 9V Blockbatterien gegen neue austauschen. Dazu gehen Sie wie folgt vor:

- Bringen Sie den Ein/Ausschalter in die „0“ Position
- Öffnen Sie die Batterieschubfächer in dem Sie
 - diese zuerst fest in das Gerät hinein drücken
 - im gedrückten Zustand nach oben verschieben
 - und danach das Batteriefach herausziehen.
- Entfernen Sie die alten Batterien.
- Setzen Sie die Batterien in die Batterieschubfächer so ein, dass sie genau hineinpassen.
- Jetzt schieben Sie die beiden gefüllten Batteriefächer mit sanftem Druck in die vorgesehenen Öffnungen ein bis sie einrasten.

Ihr Gerät ist somit wieder einsatzbereit.



Funktionsweise:



Der PcE-Trainer misst durch aufgelegte spezielle Oberflächenelektroden die ultralangsamem Auf- und Entladungsprozesse der Hirnrinde. Dies sind elektrische Begleiterscheinungen der Nerven-erregung und der elektrischen Felder, die das Gehirn umgeben bzw. durchdringen und an der Kopfoberfläche messbar sind. Diese elektrischen Felder entstehen in der Hauptsache durch die lokalen Erregungen der betreffenden Hirnrindenareale. Wann immer Zellen in stärkere Aktion treten, entstehen dabei verstärkte elektrische Aktivitäten. Der PcE-Trainer misst diese Auf- und Entladungsprozesse der Zellen direkt von der Kopfhaut aus.

Zur Messung der ultralangsamem Potentialaktivitäten (ULP) stehen dem Anwender mehrere erprobte Möglichkeiten zur Verfügung. Hier wollen wir noch einmal betonen, dass diese Messmethoden keine Ähnlichkeit mit einer EEG-Messung, und auch nicht mit den verschiedenen Potentialschwankungen des EEGs haben.

Wichtiger Hinweis:

Scheinbar identische Elektroden und Elektrodenkabel können in geringen Bereichen unterschiedliche Messwerte erbringen. Ebenso ist es für die absolute Rekonstruierbarkeit von Messergebnissen wichtig, dass die Elektroden immer an den gleichen Messpunkten auf der Kopfoberfläche angebracht werden. Es können auch kleinere Mess-Unschärfen auftreten, die durch den Standort bedingt sind (Störfelder, Kunststoffteppiche, Neonröhren etc.). Weitere Messartefakte (Störungen) können wie bei allen biomedizinischen Messverfahren dann auftreten, wenn die zu messende Person unkontrollierte Bewegungen ausführt die den Auflagenkontakt der Elektroden stören. Achtung: Die Messung kann durch Hautverunreinigungen (z.B. Cremen) gestört oder verfälscht werden, also immer die Haut vor einer Messung reinigen..

Es gibt mehrere grundlegende Methoden die Potentiale mit einer Elektrodenanordnung abzuleiten. Die von uns bevorzugten Ableitungsstellen (mit der größten Aussagefähigkeit) sind die Frontallappen (vorderer Bereich der Stirn) gemessen gegen die Occipitallappen (Hinterkopfbereich in Höhe der Augen). Die ULP (mit denen auch das psychogene Hirnfeld gemessen wird), lassen sich mit den mitgelieferten Stirnbandelektroden problemlos abnehmen. Diese müssen mittels mitgelieferten Elektrodengels präpariert werden um einen guten Kontakt zwischen Kopfhaut und Elektrodenoberfläche zu Gewähr leisten. Gerade hierbei muss mit äußerster Sorgfalt vorgegangen werden, denn es ist bei der Messung der ULP von entscheidender Wichtigkeit dass die Elektroden gut auf der Kopfhaut aufliegen. Besonders im Bereich der Kopfbehaarung ist es wichtig, eine klare Teilung der Haare (im Bereich der Elektrodenplatzierung) vorzunehmen und ausreichend Elektroden-Gel aufzutragen, sodass die Elektroden die Kopfhaut gut berühren.



Die verschiedenen Elektrodenanordnungen bringen natürlich auch verschiedene Messergebnisse. Schon das Verschieben der Messelektroden auf der Kopfoberfläche um einige Millimeter kann zu anderen Messergebnissen führen. Dies ist durch die Tatsache zu verstehen, dass es sich bei den ULP Messungen um Ausschnitte eines Feldgeschehens handelt. Die Elektroden nehmen immer nur den Ausschnitt des Feldgeschehens wahr, der sich direkt im gemessenen Hirnareal unter den Elektroden manifestiert.

Beginnen Sie mit der Messung:

Damit Sie mit dem PcE-Trainer den Erfolg ihres Energietrainings, Hirndominanz, Konzentration, Leistungsfähigkeit, und persönliche Intuition messen und trainieren können, verwenden Sie das Stirnbandkabel (Standartkabel).

Stecken Sie das Stirnbandkabel in die Messkabel-Steckerbuchse: gehen Sie dazu wie folgt vor:

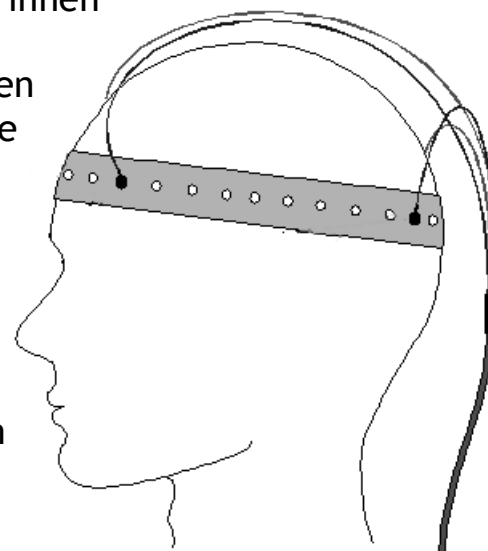


- Nehmen Sie das Kabel am Stecker und halten sie diesen so, dass die Schraube nach unten weist.
 - So stecken Sie diesen in die Messkabelsteckerbuchse. Die Verbindung sollte relativ leicht vor sich gehen.
 - Schieben Sie den Verschlussring (Bajonettverschluss) nach vorne und fixieren Sie ihn mit einer Rechtsdrehung
- nun sollte der Stecker gut haltend mit dem Gerät verbunden sein

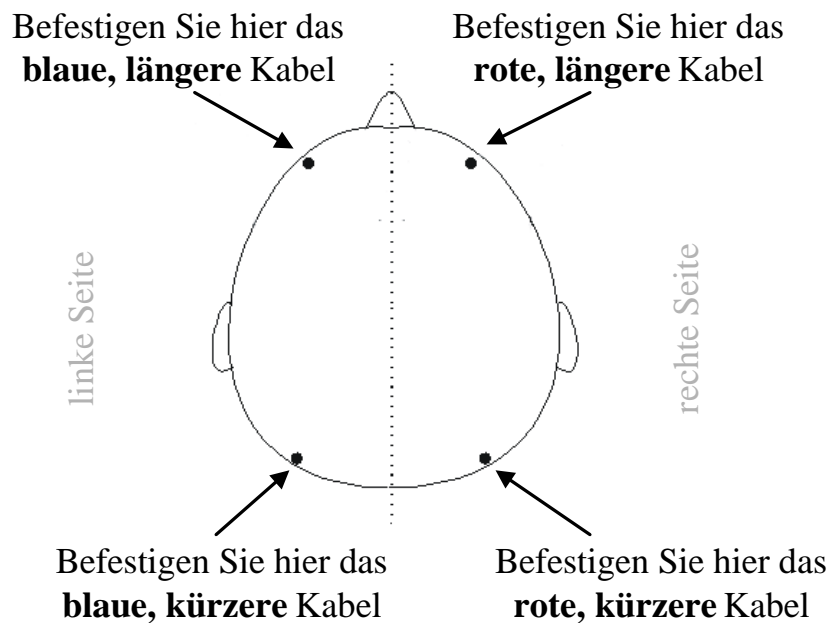


Legen Sie mit sanftem Druck das Stirnband rund um Ihren Kopf sodass

- es leicht gespannt ist
- Die silbernen glatten Seiten der Elektroden nach innen zur Kopfhaut weisen.
- die Elektroden (die silbernen Klipse) einen guten Kontakt mit der Kopfhaut haben das heißt diese direkt berühren
- die Haare die unter den Elektroden zu liegen kommen müssen so auf die Seite geschoben werden, dass ein direkter Hautkontakt durch die Elektrode Gewähr leistet wird
- und der Verschluss hinten ist
- falls notwendig reinigen Sie vorher die Haut im Elektrodenbereich. (z.B.: mit Alkohol)



Klipsen Sie die 4 Kabelenden an die Stirnbandelektroden



- das rote längere Kabel rechts vorne
- das rote kürzere Kabel rechts hinten
- das blaue längere Kabel links vorne
- das blaue kürzere Kabel links hinten

Geben Sie zwischen alle Elektroden und Kopfhaut etwas Elektrodengel

- heben Sie dazu das Stirnband bei der jeweiligen Elektrode leicht an (ca. 5mm)
- tropfen Sie von oben einen Tropfen Gel hinein
- sodass Sie die Feuchtigkeit des Gels spüren (ganz besonders am Hinterkopf)
- Nur so wird ein guter Kontakt zwischen Kopfhaut und Elektrode hergestellt.



Schalten Sie das Gerät auf der Rückseite mit dem Ein/Aus-Schalter (Position: „I“) ein.

Lesen Sie die Werte an den LCD- Messanzeigen ab.

Vergessen Sie nicht nach der Messung das Gerät wieder auszuschalten.

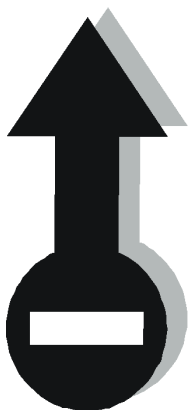
Nach jeder Anwendung des Gerätes sollten sie die Elektroden wie auch das Stirnband aus Hygienegründen sorgfältig gereinigt werden. Gleichzeitig erhöhen Sie dadurch auch die Lebensdauer. Reinigen sie diese am besten mit Reinigungsalkohol.



Interpretieren Sie die Messwerte:

Die Werte auf den LCD- Messanzeigen, zeigen Ihren augenblicklichen Energiestatus an.

- Werte ohne Vorzeichen sind Pluswerte (Entspannung) und
- Werte mit einem - Vorzeichen sind Minuswerte (Aktivität)
- 0 entspricht dem Übergangszustand zwischen Aktivität und Passivität.



- ✓ Je höher der Wert im Minus ist, umso höher ist die Aktivität,
- ✓ je höher der Wert im Plus (also ohne Vorzeichen) umso höher ist die Entspannung

*Warum steht ein Minus-Vorzeichen für Aktivität?
Je mehr Aktivität in einer Zelle vorhanden ist, umso mehr Elektronen sind in der Zelle vorhanden. Elektronen sind kleine negativ geladene Teilchen. D.h. Je mehr Aktivität, desto mehr Elektronen, desto mehr negative Ladung.*



Jetzt beginnt das Training:

Möglichkeiten Ihre Konzentration, Lernfähigkeit zu steigern

1. Das Biofeedbacktraining

Das Prinzip von Biofeedback

Es ist allgemein bekannt, dass unser Körper mit Regulationsmechanismen und Systemen ausgestattet ist, die automatisch arbeiten: das Atemsystem, der Blutkreislauf usw. Es ist auch bekannt, dass solche Systeme durch Gedanken und Erlebnisse beeinflusst werden können. Wenn man zum Beispiel erschrickt, hält man den Atem an, wenn man verlegen ist, errötet man, wenn man daran denkt, wie jemand eine Zitrone ausquetscht, läuft einem das Wasser im Mund zusammen.

Forschungen haben gezeigt, dass es auch möglich ist, autonome Körpervorgänge willentlich zu beeinflussen, indem man seine Aufmerksamkeit darauf konzentriert.

Bei dem Versuch eine körperliche Veränderung herbeizuführen ist es wichtig diese nicht mit Zwang oder Leistungsdruck erreicht sondern durch eine entspannte Haltung.

Das nennt man den **Passiven Willen**.

Entspannung ist wichtig, weil es in diesem Zustand am leichtesten ist eine positive Veränderung zu bewirken. Dabei ist es auch hilfreich, wenn man versucht sich in den jeweiligen Körperteil hineinzudenken (visualisieren). Die Regeln des Autogenen Trainings sind dazu sehr hilfreich.

Alle Gedanken haben die Kraft sich zu verwirklichen

Das richtige Wechselspiel von Spannung und Entspannung ist für unser Wohlbefinden entscheidend. Deshalb trainieren wir im Biofeedback sowohl Spannung = Aktivität (möglichst hoher Minuswert) als auch Entspannung = Passivität (möglichst hoher Pluswert).

So trainieren Sie richtig!

- ✓ Verwenden Sie ein Notizbuch für das Biofeedbacktraining
- ✓ Setzen Sie sich hin, legen Sie das Stirnband mit dem Stirnbandkabel an und schalten Sie das Gerät ein.
- ✓ Notieren Sie die Anfangswerte links und rechts
- ✓ Also z.B.: Start: *links -20* *rechts 30*
- ✓ Nun beginnen Sie mit verschiedenen Gedanken zu experimentieren
Denken Sie an angenehme Dinge und auch an Belastendes
(z.B.: an Ihre Mutter, an die Freundin, an das Gefühl zu Siegen, irgendwelche Wohlgefühle, ...)
- ✓ Notieren Sie die Veränderungen:
Angenehme Situation z.B. *links -30* *rechts 20*
- ✓ Denken Sie an Belastendes
(z.B.: eine Versagenssituationen, Stresssituationen, Prüfungssituationen, ...)
- ✓ Notieren Sie die Veränderungen:
Unangenehme Situation z.B.: *links 0* *rechts 30*
- ✓ Beobachten Sie welche Werte auf dem PcE-Trainer die körperlichen und emotionalen Reaktionen begleiten

EXPERIMENTIEREN SIE

- ✓ Wenn Sie herausgefunden haben welcher Gedanke die stärkste gewünschte Wirkung hat, müssen Sie nur noch diesen Gedanken so lange verfolgen bis die Wirkung so stark ist, dass Ihre Werte auf dem PcE-Trainer ideal sind.
- ✓ Notieren Sie mit welchen Werten Sie geendet haben.

weitere Tipps:

- Nehmen Sie sich für das Training Zeit, und lernen Sie sich in jeder emotionalen Situation kennen.
- Nur wenn sie Probleme erkennen, können Sie diesen mit einem gezielten Training entgegenwirken (=Desensibilisieren).
- Beenden Sie ein Training immer mit einem positiven Erlebnis (Erfolg).
- Setzen Sie sich nicht unter Leitungsdruck.
- Trainieren Sie nicht länger als eine halbe Stunde,

Welche Vorstellungen (= Suggestionen) wirken am besten?

- Formulieren Sie kurze Sätze
- versuchen Sie sich in den Körperteil hineinzudenken und hineinzufühlen den Sie verändern wollen

*„Ich bin vital, voll Energie,
mein Kopf ist frei und klar,
ich bin voll aufmerksam und hellwach,
meine Reaktion ist schnell,
Ich bin locker und entspannt,
ich bin ruhig und gelassen,
meine Gedanken sind ruhig und still“*

Warum wirken diese schöpferischen Imaginationen?

Fast alle Menschen produzieren ständig Bilder in ihrem Inneren die verschiedene Reaktionen im körperlichen Bereich hervorrufen. Doch viele haben diese Tatsache noch nicht bemerkt und so bleibt dieser Bereich auch ungenutzt. Durch Biofeedback und die neuen Messmöglichkeiten die der PcE-Trainer bietet, ist es nun ganz leicht die entsprechende Wirkung von Vorstellungen, Gedanken und Gefühlen zu messen zu trainieren und nach Wunsch zu nützen.



Wenn zum Beispiel eine Vorstellung eine entspannende Wirkung hervorruft so kann man diese Vorstellung (durch Training) so lange weiterverfolgen bis der gewünschte Entspannungseffekt erreicht ist.

Tipps zum Biofeedbacktraining:

Biofeedback heißt Rückkopplung von Geist- und Körperfunktionen, daher ist es wichtig eine ständige Beobachtung der Messanzeigen durchzuführen. Nur so kann man jederzeit die Effektivität der jeweiligen Übung überwachen. Machen sie daher **NIE** die Augen zu

2. Das PcE Training

Der PC Muskel verläuft vereinfacht gesagt vom Schambein zum Steißbein stützt den Anus und die angrenzenden inneren Organe und sorgt dafür dass diese nicht absinken. Der Muskel wird größtenteils vom Pudendusnerv gesteuert, der die Aktivität der Geschlechtsorgane und des Anus registriert, Signale an das Gehirn sendet und wieder zurückleitet.

Ist der PC-Muskel stark, ist er der größte Energiespender, ein wahres Kraftwerk des Menschen.

Kurzbeschreibung des PcE Trainings:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und achten Sie auf eine gerade Wirbelsäule und einen entspannten Rücken. Entspannen Sie Schultern, Nacken, Hals und Kopf.

Spannen Sie nun den PC-Muskel ca. 3 Sekunden lang an. Das geschieht indem Sie die Schließmuskeln rund um den After zusammenziehen. Wenn Sie das richtig machen, entsteht dabei ein Gefühl, als würde sich der ganze Beckenbereich nach oben ziehen atmen Sie dabei langsam ein. Während Sie wieder ausatmen lösen Sie die Muskelspannung in diesem Bereich wieder.

Machen Sie das 10mal hintereinander und beobachten Sie während Sie dieser Übung durchführen Ihre Werte auf dem PcE-Trainer. Verändern sich die Werte indem sie in Richtung Aktivität steigen (die Werte kleiner z.B.: von -10 auf -15) kommt die Energie bis in den Kopf und Ihre Konzentrationsfähigkeit steigt an.

Verändern sich die Werte indem sie sich in Richtung Entspannung bewegen (die Werte werden größer z.B.: von 10 auf 15 oder auch von -10 auf -5) kommt die Energie nicht bis in den Kopf und Ihre Konzentrationsfähigkeit sinkt ab.

Wenn die Werte absinken kann das folgende Ursache haben:

1. Der PC-Muskel wurde gar nicht oder nicht stark genug angespannt
2. Der PC-Muskel wurde richtig angespannt aber die Energie wird durch Verspannungen im Rücken blockiert und kann nicht bis ins Gehirn gelangen und der volle Nutzen kann nicht erreicht werden.

Hintergründe zum Pc-Muskel Training:

Der Pc-Muskel:

Der Pc-Muskel besteht aus drei Schichten. Er umschließt die Vagina, beziehungsweise die Venen, die das Blut aus dem Penis abführen. Die Lage des Pc-Muskels ersehen Sie aus der Grafik. Er verläuft, grob gesehen, vom Schambein zum Steißbein (bei Mann und Frau). Bei Tieren sorgt dieser Muskel unter anderem auch für das Schwanzwedeln. Beim Menschen stützt der Pc-Muskel die angrenzenden inneren Organe und sorgt dafür, dass diese nicht absinken.

Er liegt grundsätzlich 2-3 cm unter der Hautoberfläche. Der Muskel wird größtenteils vom so genannten Pudendusnerv gesteuert, der die Aktivität der Geschlechtsorgane und des Anus registriert und Signale an das Gehirn sendet und wieder zurückleitet.

Gleichzeitig gibt es eine Nervenverbindung vom Beckennerv zum Pc-Muskel. Eine Abzweigung des Beckennervs verbindet bei der Frau den Uterus und die Blase, beim Mann hingegen Blase und Prostata mit dem unteren Teil der Wirbelsäule. Ist der Pc-Muskel stark, ist er der größte Powerlieferant, ein wahres Kraftwerk des Menschen. Das Anspannen des Pc- Muskels stimuliert beim Mann aber auch die Prostata und bei der Frau den Uterus. Auf diese Weise werden Hormone und Endorphine freigesetzt, die eine seelische Hochstimmung auslösen.

Glücklicherweise kann man den Pc-Muskel, wie fast alle anderen Muskeln des Körpers, durch entsprechende Übungen kräftigen.

Wenn der Pc- Muskel durch regelmäßige Sexualität oder gezieltes Training nicht oft in Anspruch genommen wird, wird er ständig schwächer, er atrophiert.

Wenn jemand daher lange ohne Partner bzw. sexuelle Betätigung ist, kann es schon vorkommen, dass auch der Pc-Muskel vorerst reaktiviert werden muss. Hier hilft das Pc-Muskeltraining. Ebenso konnten wir eine Schwächung des Pc-Muskels bei schlechter Körperhaltung erkennen, z.B. bei ständig vorgeschobenen Becken im Stehen, Gehen und Sitzen. Dabei wird der Pc-Muskel von einer guten Durchblutung und Energieversorgung abgeschnitten. Auch nach einer Geburt haben viele Frauen Schwierigkeiten mit einem schwachen Pc-Muskel, und so kommt es dann nicht nur zu sexuellen Problemen sondern auch zu Depression und ständiger Müdigkeit. Kein Grund sich zu ängstigen, das sexuelle Verlangen und der mentale Power kommen mit der allgemeinen Kräftigung (Training) des Pc-Muskels wieder zurück.

So sehen wir, dass die Sexualität, bzw. die Sexualenergie oder Lebensenergie, die Kraft ist, die unser Leben weit gehend mitgestaltet. Der Pc- Muskel als einer unserer wirksamsten Kraftquellen im Körper ist beteiligt am höchsten Schöpfungsakt, zu dem Menschen fähig sind. Die Energie, die Leben erschafft, ist auch die Energie die das Leben erhält.

Diese Energie zu nutzen ist ein klarer Schritt in ein modernes Trainingssystem. Vergessen sie nicht: diese Energie kommt aus unserem Beckenbereich und ist mit unserer Sexualität stark verbunden, sie kommt eigentlich aus einer Tabuzone. Andere Kulturen und Religionssysteme sahen dies nie so wie wir. Die Systeme des indischen Yoga sahen die Sexualenergie immer als die für sie heilige Lebensenergie (Kundalini) an, die einmal erweckt, über das Rückenmark aufsteigend, unser Gehirn erreicht. Sie verbanden ihre Sexualität auch immer mit dem Gedanken an diese Energie. Tausende Jahre vor unserer Zeit nahmen sie unsere Entdeckung vorweg. Ihr System des Tantra und des Kundalini Yoga sind heute noch Zeugen ihres Wissens.

Ausführung:

- Setzen Sie sich hin, legen Sie das Stirnband mit dem Stirnbandkabel an und schalten Sie das Gerät ein.
- Notieren Sie die Anfangswerte links und rechts
- Also z.B.: Start: links -20 rechts 30
- Spannen Sie nun den Pc-Muskel 3 Sekunden lang an. Das geschieht, indem Sie die Muskeln von Scheide und After zusammenziehen (Schließmuskel). Wenn Sie das richtig machen, entsteht dabei ein Gefühl als würde sich der ganze Beckenbodenbereich nach oben ziehen.
- Atmen Sie dabei gleichzeitig langsam und ruhig ein. Wenn Ihnen das am Anfang zu lange dauert - da ihr Pc-Muskel zu schwach ist - beginnen Sie mit einer oder zwei Sekunden. Während Sie ausatmen, lösen Sie die Muskelspannung komplett.
- Machen Sie das anfangs 10 mal hintereinander, so lange Sie können, jedoch zu Beginn nicht länger als 10 Minuten. Nehmen Kraft und Ausdauer zu (ca. nach einer Woche), steigern Sie die Anhalteperiode, also das Anspannen des Muskels, so lange Sie brauchen, um In Gedanken von 1-10 zu zählen. Dann entspannen Sie so lange, wie Sie angespannt haben. Vergessen Sie nicht auf die Entspannungsphase und entspannen Sie dabei bewusst den Pc-Muskel. Das ist genauso wichtig wie das Anspannen. Also: anspannen, von 1-10 zählen, dann genau so lange entspannen; wiederholen Sie diesen Vorgang immer wieder 5 Minuten lang.
- Beobachten Sie die Werte und notieren Sie die Veränderungen bei jedem Anspannen: z.B. links -30 rechts 20
- Notieren Sie die Werte nach Ende der langsamen PcE®-Übungen
- Nach diesen 5 Minuten legen Sie eine Pause von 1 Minute ein.

- Notieren Sie die Werte vor Beginn der schnellen PcE®-Übungen
- Danach versuchen Sie, den Muskel schnell 10mal hintereinander anzuspannen und zu entspannen. Zuerst können Sie vielleicht gar nicht sicher sagen, ob der Pc-Muskel gerade kontrahiert oder entspannt, doch mit etwas Übung wird das einfacher, und ihr Körperbewusstsein erfasst auch die Tätigkeit des Pc-Muskels.
- Notieren Sie die Werte nach Ende der schnellen PcE®-Übungen
z.B.: links -50 rechts - 40

Wenn die Werte nach dem Übungsprogramm mehr im Minusbereich sind als zu Beginn des Trainings, so bedeutet das, dass sie die Übungen richtig durchgeführt haben und die Energie im Kopf sich erhöht hat.

Sind die Werte zwar anfangs gestiegen, danach aber wieder gesunken, bedeutet das, dass sie zwar die Übungen richtig durchgeführt haben, der Pc-Muskel aber erst gekräftigt werden muss damit Sie mehr Energie zur Verfügung haben.

Sinken die Werte generell ab beim Pc-Muskeltraining, so bedeutet das, dass sie entweder den Pc-Muskel gar nicht anspannen konnten (weil er zu schwach ist oder Sie noch nicht genau gefunden haben wie Sie ihn richtig anspannen) oder so starke Muskelverspannungen im Rücken-, Nacken-, Schulterbereich vorhanden sind, dass die Energie dort fest gehalten wird und nicht bis in das Gehirn kommt. In diesem Fall ist es ratsam die Runen-Übungen nach dem Pc-Muskelübungen anzuschließen um Muskelblockaden zu lockern und den Energiefluss zu verbessern.

Wiederholen Sie wieder den ersten Teil der Übung. 10mal anspannen, von 1-10 zählen, und wirklich jedes mal dazwischen richtig entspannen. Übungsdauer 5 Minuten, danach 1 Minute Pause. Darauf folgen wieder 10 schnelle Kontraktionen. Jetzt noch ein letztes Mal den ganzen Durchgang! Lassen Sie sich nicht entmutigen falls Ihnen zu Beginn das beschriebene Programm nicht ganz gelingen sollte. Mit jedem Übungstag wird Ihre Ausdauer besser und der Muskel immer kräftiger. Manche Frauen verspüren ein leichtes Ziehen im Beckenbereich, ähnlich wie es manchmal bei der Menstruation zu spüren ist. Das ist normal und bedeutet nur, dass der Pc-Muskel reagiert.

Nach einigem Üben sollten Sie sich darauf konzentrieren, ob sie ein Kribbeln oder ein leichtes Ziehen in der Wirbelsäule und vor allen Dingen im Stirnbereich zwischen den Augen verspüren. Das Gefühl könnte auch einem leichten elektrischen Schlag ähnlich sein. Wenn Sie während der Übung die Energie aufsteigen fühlen (bis in den Kopf) bedeutet dies, dass alle 7 Drüsenzentren (im indischen: Chakren) frei von Blockaden sind. Wenn Sie während der Übungen nichts fühlen, muss irgendwo eine Blockade vorhanden sein. Die Übungen 1-6 werden diese Blockaden in der nächsten Zeit abbauen.

Üben Sie mindestens 1 Woche lang 2x täglich 15 Minuten lang. Erhoffen Sie sich dabei noch keine Wunder, zumeist braucht der Pc-Muskel einige Zeit zur Straffung und Wiederherstellung.

Beim Üben vergessen Sie bitte nicht, die Anspannungen des Pc-Muskels ohne gleichzeitiges Anspannen von Gesäß-, Oberschenkel-, und Bauchmuskulatur durchzuführen. Nur der Beckenbodenmuskel darf angespannt werden. Nach einer Woche etwa, aber spätestens nach zwei bis drei Wochen, sollten Sie bei den Übungen schon so geschickt sein, dass pro Tag dreihundert Kontraktionen leicht möglich sind.

Da sich die Funktion des Pc-Muskels nur dann wirklich verbessert, wenn man häufig und absolut regelmäßig trainiert, sollte man zumindest zwei Mal täglich ca. 15 Minuten für dieses Training ansetzen.

Praktischerweise kann man die Pc-Muskelübungen immer und überall durchführen:

Im Stehen, Gehen, Liegen oder Sitzen vor dem Fernseher. Im Restaurant, Zug Auto und vor allem während des Liebesakts. Niemand sieht, dass Sie ihren Pc-Muskel gerade kräftigen, denn das Spiel dieses Muskels passiert im Verborgenen. Wenn die Muskelanspannung für

andere sichtbar wird, dann machen Sie etwas falsch. Verwechseln Sie das Anspannen des Pc-Muskels nicht mit dem Anspannen der Gesäßmuskeln oder mit dem Baucheinziehen.

Bedenken Sie, dass wie bei jedem Trainingsprogramm es auch beim Pc-Muskeltraining besser ist langsam zu beginnen und erst allmählich die Intensität zu steigern. Dadurch vermeiden Sie einen Muskelkater. Geschieht dies doch, so lassen Sie die Übungen für ein, zwei Tage ausfallen. Nach dieser Pause, in der sich der Muskel erholen kann, nehmen Sie die Übungen wieder auf. 300 Kontraktionen pro Tag, davon 100 auf einmal sind erstrebenswert. Ab nun genügt es, wenn Sie Kontraktionsübungen dann durchführen, wann immer Sie daran denken und wenn Sie ihre täglichen PcE-Übungen ausführen. Hilfreich ist, diese Grundübung immer bei einer bestimmten Tätigkeit durchzuführen, die nicht Ihre ständige Aufmerksamkeit erfordert (z.B. bei der



Hausarbeit). Auch das Mitzählen ist dann nicht mehr notwendig. Regelmäßiges PcE- Training müsste nun Ihren Pc-Muskel in einem guten Zustand erhalten. Doch üben Sie immer wieder zwischendurch, es kann Ihrem Gesundheitszustand und Ihrem Sexualempfinden nur zugute kommen.



Pc-Muskel Aufbautraining: langsame PcE-Übung

Schließen Sie Ihre Augen, und drehen Sie diese unter den geschlossenen Augenlidern in Richtung Nasenwurzel. Achten Sie darauf, dass dies ohne Spannung der Augen oder Stirne geschieht. Legen Sie nun Ihre Zunge ohne Druck auf den Gaumen. Diese Haltung sollten Sie während der gesamten Übung 7 beibehalten. Gleiten während des Übens die Augen von der Nasenwurzel ab, oder löst sich die Zunge vom Gaumen, so sollte Sie das nicht weiter beunruhigen (mit jeder Übung wird es Ihnen leichter gelingen). und korrigieren Sie in aller Ruhe Ihre Position neu. Nun spannen Sie wie bei der Aufbauübung, Ihren Beckenbodenmuskel an, und zählen Sie dabei langsam bis 10, während Sie die Spannung halten. Atmen Sie beim Anspannen ruhig ein. Wenn die Lunge gefüllt ist, halten Sie den Atem so lange an, bis Sie bei der Zahl 10 angekommen sind. Da Sie Ihren Muskel, schon wie angegeben, durch Aufbauübung gestärkt haben, dürfte Ihnen das keine Probleme mehr bereiten. Bei der Zahl 10 angekommen, entspannen Sie Ihren Muskel. Achten Sie jedes Mal auf die komplette Entspannung, sonst kann beim nächsten Anspannen nur wenig Energie fließen. Das Entspannen regeneriert Ihren Energiegenerator ständig neu. Zählen Sie nun auch beim Entspannen von 1-10.

Atmen Sie dabei langsam aus, und pausieren Sie mit dem atmen, bis Sie die Zahl 10 erreicht haben. Danach spannen Sie den Muskel wieder an, und atmen begleitend wie beschrieben ein. Diese Übung sollten Sie nun 20 bis 30x durchführen. Wie oft Sie den Muskel aktivieren und entspannen (ob 20 oder 30x) hängt von der Stärke Ihres Pc-Muskels ab. Je stärker der Muskel ist, umso weniger oft müssen Sie die Übung wiederholen. Je fortgeschrittener Sie sind, umso stärker ist ihr Pc-Muskel. Fühlen Sie bei der Übung Anstrengung, so

machen Sie 30 Anspannungen. Fühlen Sie, dass der Muskel stark ist, machen Sie mind. 20 Anspannungsübungen komplett durch. Achten Sie bei der Übung immer auf die richtige Atmung. Weniger als 20 korrekt durchgeführte Übungen wären in diesem Stadium nicht sinnvoll.

Pc-Muskel Aufbautraining: Die schnelle PcE-Übung

Beachten Sie die Stellung der Augen und die Haltung der Zunge. Nun spannen Sie Ihren Pc-Muskel schnell an, und ziehen Sie auch schnell und gleichzeitig Ihre Atmung durch die Nase ein.

Das Anspannen und Einatmen sollte nicht länger als 1-2 Sekunden dauern. Danach sofort ohne Pause den Pc-Muskel entspannen und stoßartig ausatmen.

Sofort nach dem Ausatmen und Entspannen, das auch nicht länger als 1-2 Sekunden dauern sollte, den Pc-Muskel wieder anspannen und einatmen. Den Teil II sollten Sie nun mind. 30x wiederholen, also 30x anspannen/einatmen und 30x entspannen/ausatmen. Öfter als 60x ist nicht nötig, auch nicht für Fortgeschrittene (außer Sie wollen mit der PcE-Übung meditieren -siehe dazu Kapitel PcE- Meditation).

Abschluss

Bleiben Sie mind. eine Minute nach Abschluss aller Übungen ruhig sitzen, lösen Sie dann die Zunge von Ihren Gaumen, führen Sie Ihre Augen wieder in die normale Stellung zurück. Öffnen Sie langsam wieder Ihre Augen und atmen Sie nun einmal tief und fest ein und aus. Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander und stehen Sie langsam auf.

Die so aktivierte Energie fließt die nächsten Stunden in einem stetigen Kreislauf durch ihr Nervensystem, belebt und verjüngt Ihre Zellen und powert ihr Gehirn.

3. Die Runenübungen

Runen gegen Muskelverspannungen

Um den vollen Nutzen aus dem PcE-Training zu ziehen ist es ratsam die Runen-Übungen durchzuführen um Muskelblockaden zu lockern und den Energiefluss zu verbessern.

Machen Sie die Runenübungen vor dem PcE-Training bzw. vor den Messungen mit PcE-Trainer um den Körper zu lockern und ihn auf den Energiefluss vorzubereiten. Sie können aber, wenn sie beim PcE-Training nicht die gewünschte Energiesteigerung feststellen, die Runenübungen auch nach dem PcE-Training durchführen um die Energie aus den Muskelblockaden freizusetzen.

Für eine ungestörte Durchführung der Runenübungen raten wir das Abschließen von PcE-Trainer (Stirnband und Kabeln abnehmen) da es sonst zu Störungen kommen kann.

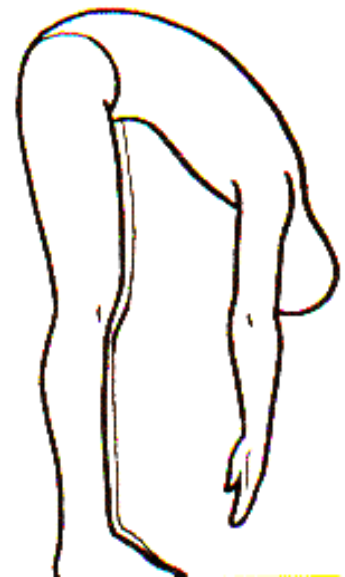
Übung 1 Die U-POSITION

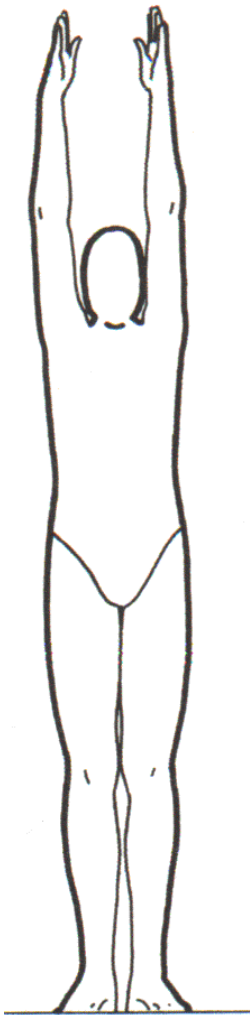
Ausgangshaltung:

Stellen Sie sich so hin, dass die Füße parallel zueinander (etwa 30-45 cm Abstand) stehen. Die Knie sollten bei dieser Übung im Stehen leicht gebeugt sein, denn Beugeübungen mit durchgestreckten Knien können zu Verletzungen führen. Heben Sie nun die Arme langsam über den Kopf.

Ausführung:

Atmen Sie jetzt so tief wie möglich ein und langsam wieder aus. Beugen Sie gleichzeitig während des Ausatmens Kopf und Oberkörper so weit nach vorne und nach unten, bis der Oberkörper sich in waagrechter Position befindet (Rumpfbeuge). Arme und Fingerspitzen sollen zur Erde weisen. (*siehe Bild*) Verlagern Sie langsam ihr Gewicht immer mehr in Richtung Ihrer Hände. Bleiben Sie in dieser Position 10 langsame Atemzüge lang, und steigern Sie dies um täglich 1 Atemzug, bis Sie die ideale Übungsdauer von 30 Atemzügen erreicht haben.





Wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage sind, die U- Übung durchzuführen sollten sie die Übung wie folgt im Sitzen ausführen.

In diesem Falle setzen Sie sich mit gerader Wirbelsäule in den Sessel, heben Sie die Arme über den Kopf, atmen Sie ruhig und so tief wie möglich ein, und beugen Sie während des Ausatmens den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne. Lassen Sie die Arme links und rechts der Beine zum Boden hängen. Atmen und steigern Sie die Übung wie oben beschrieben.

Übung 2 I-POSITION

Ausgangshaltung:

Stellen oder setzen Sie sich wenn möglich mit Blickrichtung Westen.

Ausführung:

Heben Sie langsam die Arme über den Kopf. Ihre Handflächen schauen parallel zueinander, in einem Abstand von ca. 20 cm (siehe Bild). Atmen Sie tief, ruhig und gleichmäßig ein und aus. Bleiben Sie in dieser Position am Anfang 10 langsame Atemzüge lang und steigern Sie dies um täglich 1 Atemzug bis Sie die ideale Übungsdauer von 30 Atemzügen erreicht haben.

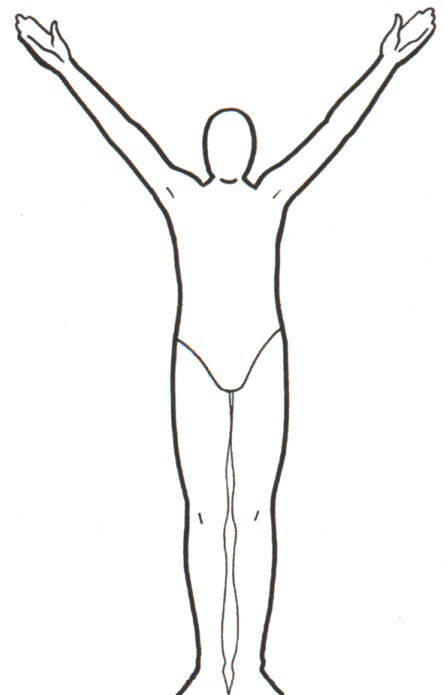
Übung 3 Y-POSITION

Ausgangshaltung:

Aus der Haltung von Übung 2 gehen Sie ohne Absetzen zu Übung 3 über.

Ausführung:

Lassen Sie nun beide Arme langsam links und rechts so weit absinken, dass Ihre Körperhaltung wie ein Y aussieht. Ihre Handteller sind flach und weisen nach oben (siehe Bild). Auch bei dieser Übung achten Sie besonders auf einen entspannten, ruhigen Atem. Bleiben Sie in dieser Position am Anfang 10 langsame Atemzüge lang und steigern Sie dies um täglich 1 Atemzug, bis Sie die ideale Übungsdauer von 30 Atemzügen erreicht haben.



Übung 4 F-POSITION

Ausgangshaltung:

Aus der Haltung der Übung 3 (Y-Position) gehen Sie ohne Absetzen in die Übung 4 über.

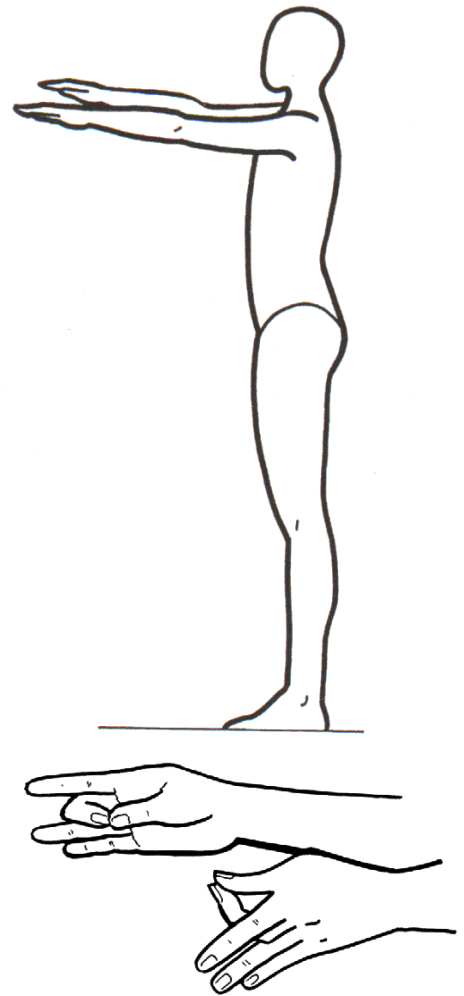
Ausführung:

Senken Sie nun gleichzeitig beide Arme gestreckt nach vorne. Die linke Hand soll dabei ca. 10 cm höher sein als die rechte. Mit den Fingern formen Sie eine Figur, die, wie folgt, entsteht: Legen Sie Daumen und Mittelfinger (nicht Zeigefinger) mit den Fingerkuppen leicht aneinander gerade so weit, dass sie sich berühren. Die übrigen Finger zeigen ausgestreckt nach vorne, von Ihrem Körper Richtung Westen (siehe Bild).

Nun halten Sie beide Arme und auch die Finger in der angegebenen Position wieder 10 Atemzüge lang bei, später auf 30 Atemzüge steigern.

Danach lassen Sie beide Hände absinken und entspannen Ihre Schultern bewusst (eventuell leicht bewegen und lockern) und zählen Sie in Gedanken bis 20.

Achten Sie bei dieser Übung darauf, dass Sie mit Ihren Fingern nicht auf eine Person zeigen.



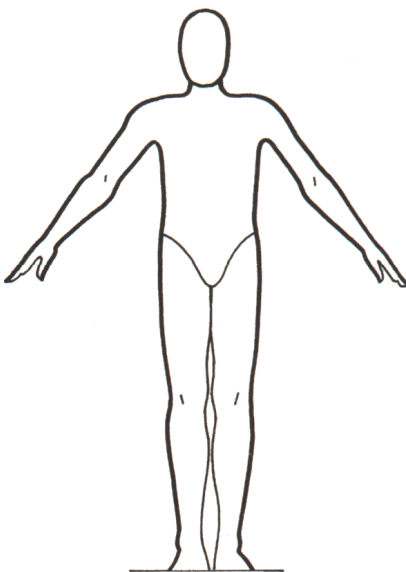
Übung 5 T- POSITION

Ausgangshaltung:

aus der Haltung der Übung 4 (F- Position) gehen Sie ohne Absetzen in die Übung 5 über.

Ausführung:

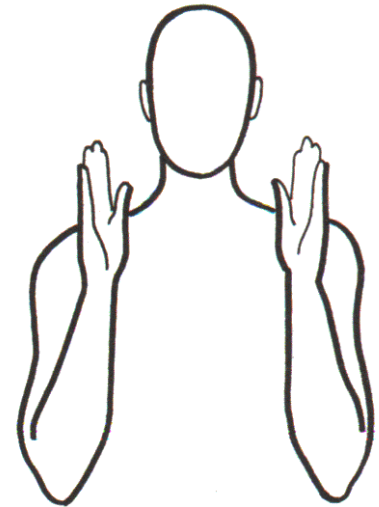
Bilden Sie mit ihren Händen eine T- Position, wobei beide Arme seitlich schräg abwärts sein sollen (siehe Bild). Handflächen weisen zum Boden. Bleiben Sie in dieser Position am Anfang 10 langsame Atemzüge lang und steigern Sie dies um täglich 1 Atemzug bis Sie die ideale Übungsdauer von 30 Atemzügen erreicht haben.



Übung 6 W- POSITION

Ausgangshaltung:

Führen Sie nun die Hände in Gesichtshöhe vor Ihren Körper, sodass beide Handkanten nach vorne sehen. Halten Sie Ihre Hände wie ein Karatekämpfer gerade, die Daumen angelegt. Die Handflächen stehen einander in einer Entfernung von 35-40 cm ruhig gegenüber (siehe Bild).



Ausführung:

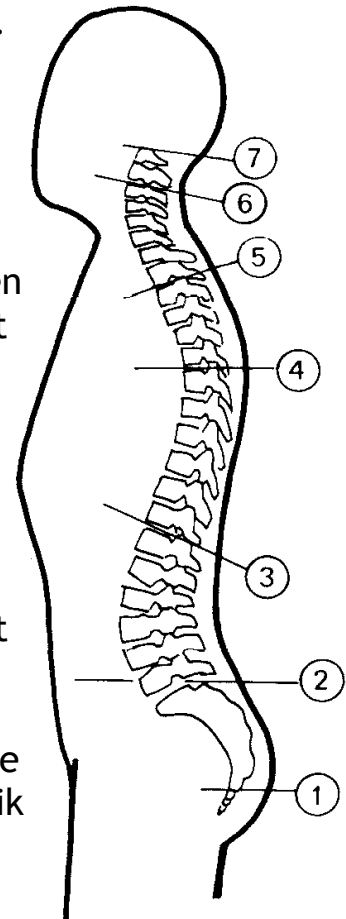
Bei kräftigem Ausatmen durch die Nase bewegen sie stoßartig den rechten Arm und die rechte Handkante zur Seite, sodass ihr Arm eine waagrechte Position einnimmt (siehe Bild). Parallel zu einem ebenfalls kräftigen, schnellen Einatmen durch die Nase nehmen Sie den Arm zurück in die Ausgangsposition. Der gleiche Bewegungs- und Atemablauf wird nun mit dem linken Arm und der linken Hand durchgeführt. Jede Bewegung sollte 10mal durchgeführt werden. Diese Übung kann bis auf fünfzehn Mal je Arm erhöht werden.

Fehlerquellen bei der Messung:

Beobachten Sie ob die Werte an den LCD-Messanzeigen sich entsprechen zu Ihren Übungen verändern. Ist das nicht der Fall gibt es folgende Fehlerquellen.

1. Das Gerät ist nicht eingeschaltet.
 - Schalten Sie das Gerät auf der Rückseite mit dem Ein/Aus-Schalter (Position: „I“) ein.
2. Die Batterien sind zu schwach.
 - im Zweifelsfalle wechseln sie die Batterien gegen neue aus.
3. Das Messkabel ist nicht angesteckt oder defekt.

- überprüfen Sie ob der Stecker vollständig in die Messkabelsteckerbuchse gesteckt wurde.
 - Biegen und bewegen Sie das Messkabel und beobachten Sie gleichzeitig die Werte auf der Anzeige. Wenn diese teilweise ausfallen und entstehen liegt wahrscheinlich ein Kabelbruch vor. In solch einem Fall wenden Sie sich an die Eterna Management S.L. oder das Informationszentrum des IPN.
4. Die Elektroden sind defekt.
- Verbinden Sie das Messkabel mit den Elektroden. Legen zwei jetzt zwei Elektroden eines Messkanals aufeinander (blau auf Blau, rot auf Rot) und stellen sie so einen Kontakt zwischen diesen her. Die Messanzeige für den zugehörigen Kanal müsste Null anzeigen.
 - Wenn die Elektrodenoberfläche sichtbare Schäden (Verfärbungen, Oberflächenschäden,..) aufweist müssen sie diese gegen neue austauschen.
 - Wir empfehlen bei intensivem Einsatz des Gerätes die Elektroden regelmäßig zu wechseln.
5. Die Elektroden haben keinen Hautkontakt (besonders im Haarbereich darauf achten)
- Wenn die Elektrodenoberfläche sichtbare Schäden (Verfärbungen, Oberflächenschäden,..) aufweist müssen sie diese gegen neue austauschen.
6. Sie haben starke Energieblockaden.
- Versuchen sie diese durch Runenübungen sowie Hatha-Yoga Übungen bzw. Wirbelsäulengymnastik (Literatur dazu in jedem guten Buchgeschäft)



Wo liegen die häufigsten Energieblockaden:

Die Hauptproblemzonen für Energieblockaden liegen entlang der Wirbelsäule (zwischen 1 und 7). Besonders anfällig für Blockaden ist der Hals-Nackenbereich (5 und 6) und der Beckenbereich (2 und 3). Muskelverspannungen, schlechte Körperhaltung im Sitzen oder Stehen sorgen dafür, dass der Energiefluss blockiert wird und ganze Körperbereiche oft schlecht durchblutet sind. Es kommt dadurch zwangsweise zu einer Unterversorgung verschiedener Körperbereiche, zu wenig Energie kann bis zum Gehirn gelangen, es fehlt an Energie und Power.

Zum PcE-Trainer bieten wir Zusatzkabel an,
mit denen Sie Energieblockaden im Körper auffinden und durch Biofeedback
wegtrainieren können.

1. Das ULP-2er Kabel (=Vitalkabel):
Zur Messung des Vitalfaktors.
2. Das ULP-3er Kabel
Zur Energiemessung an einer beliebigen Stelle des Körpers.
3. Das ULP-Handkabel
Zur Messung und zum Training der Handenergie (Energieübertragung).
4. Das SEZ-Kabel
Zur Messung und zum Training der Intuition.

für weitere Informationen besuchen Sie uns unter
www.ilm1.com

Tipp: Zu den einzelnen Themenbereichen und Trainingsverfahren bieten wir laufend
Seminare an.

by Eggetsberger
© 2010 G.H. Eggetsberger / Eterna Management S.L.

Rechte:

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Waren-,
Markenbezeichnungen usw. auf diesen Seiten oder in diesen Programmen
berechtigt (auch ohne besondere Kennzeichnung) nicht zu der Annahme, dass
solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei
zu betrachten wären.

Alle Rechte für PcE®, PcE-Training®, PcE®-Trainer, PcE®-Mastertrainer, PcE®
Master, PcE®-Lehrbeauftragte/r, International PcE®-Network™, PcE®-Faktor,
PcE®-Effekt, PcE®-PN II Training, PcE®-Fokus Programm, PcE®-Seminarprogramm,
PcE®-Power Training, PcE®-Ton, IPN, ULP (ultra langsame Potentiale), PcE®-
Power-Dynamik Seminare, PcE® Super Power SR™, Selbstbild Rehabilitation™,
PcE®-DeProgrammierung, PcE®-Zellaktivator™ usw. liegen bei
Eterna Management S.L.

Vertrieb durch Eterna Management S.L., Palma de Mallorca, Spanien

Ein Mitglied des International-PcE-Network

31 Jahre Biofeedbackforschung (1979-2010)

Adresse: IPN-Informationszentrum (für Fragen und Informationen)
Tigergasse 19
1080 Wien
Österreich

Öffnungszeiten: Mo: 10-15 Uhr
Di, Do: 10-18 Uhr
Mi: 14-18 Uhr

Telefon aus dem Inland: 0 699 10317333
aus dem Ausland: +43 699 10317333

Fax: aus dem Inland: 0 699 40317333
aus dem Ausland: +43 699 40317333

Im Internet: Onlinebestellservice Bio-Vit Shop: www.ilm1.com

Best.Nr.	Produktbezeichnung	Preis
700-0010	Der PcE-Trainer Universelles Biofeedbackgerät	Laut aktueller Preisliste
720-0090	Klappbeine für PcE-Trainer (2 Stück) Ersatzbeine für den PcE-Trainer	Laut aktueller Preisliste
720-0040	ULP Stirnbandkabel für Hirnhälften und Schläfenlappenmessung	Laut aktueller Preisliste
720-0041	Stirnband ohne Elektroden Für ULP-Stirnbandkabel	Laut aktueller Preisliste
720-0042	Stirnband mit 4 Elektroden Für ULP-Stirnbandkabel	Laut aktueller Preisliste
720-0043	Elektroden für Stirnband (4 Stück) Sackerl, Austauschelektroden für Stirnband	Laut aktueller Preisliste
720-0070	Elektrodengel (250 ml) Tube, Für besten Elektrodenkontakt	Laut aktueller Preisliste
720-0165	PcE Temperatur Kabel Für Migränetraining und Entspannungstraining	Laut aktueller Preisliste
720-0020	ULP-3er Kabel ohne Stabelektroden Für Schilddrüsenmessung und Energielenkung	Laut aktueller Preisliste
720-0160	Hautleitwert Paket Für Stresswertmessung	Laut aktueller Preisliste
720-0080	ULP Handkabel für beide Hände Zur Messung der Handenergie	Laut aktueller Preisliste
720-0081	Fingerelektrode mit Klettband Ersatzelektrode für ULP-Handkabel	Laut aktueller Preisliste
720-0060	Einmal-Klebeelektroden (50 Stück) Packung, 3M Red Dot TM	Laut aktueller Preisliste

Es gilt immer die aktuelle Preisliste auf unseren www Seiten.