

Lieber Hörer der Rausch Übung

Hier ein paar Hinweise

Zur Technik:

Bitte verwende einen Stereo Kopfhörer der die Ohrmuscheln bedeckt.
Die Rauschtechnik wirkt auch über Ohrmuscheln und Haut.

Um die Wirkung der Rauschtechnik zu erhalten, muss der Kopfhörer direkt per Kabel angeschlossen sein (kein Bluetooth) und darf keine Techniken zur Rauschunterdrückung haben. Dies gilt auch für eine technische Außen Geräuschabschirmung wie 'Noise Canceling'.
Sonst werden nicht hörbare aber wichtige Töne ausgefiltert.

Die Übung kannst Du über ein CD Abspielgerät oder auch über einen MP3-Player (auch Handy) abspielen. Wichtig ist, dass diese nicht komprimiert wird, sondern als original Wave-Datei (.wav) erhalten bleibt.

Beim Überspielen des Datenträgers auf Geräte wie MP3-Player oder Handy kann es passieren, dass dein Computer die Dateien automatisch in ein anderes Format umgewandelt, um Platz zu sparen. In diesem Fall würden die wichtigen, nicht hörbaren Töne ausgefiltert und die Wirkung der Übung wäre stark reduziert.

Wenn Du technisch nicht firm bist, lass Dir hier helfen.

Dieser Kopfhörer entspricht den Erfordernissen:

- Philips Audio SHP2500/10 HiFi TV Kopfhörer (ca 15,- Euro)
- AKG 712 (ca 225,- Euro)

Zum Hören:

Zum Hören solltest Du bequem sitzen oder liegen, so dass Du in einen entspannten Zustand kommen kannst. Wenn Du liegst, ziehe zunächst die Knie etwas an und drehen die Beine nach rechts und links. Anschließend strecke die Beine wieder angenehm aus und bewege ab dann die Hüfte nicht mehr. Alternativ kannst Du auch eine leichte Rolle unter die Knie legen. Dies vermeidet ein Hohlkreuz.

Die beste Wirkung durch die Übung erzielst Du, wenn Du dich an der Schlafgrenze bewegst. Dies ist natürlich am einfachsten vorm Einschlafen oder morgens im Halbschlaf.
Die Übung wirkt auch, wenn Du beim Hören einschläfst. Das passiert ab und an.

Am Anfang hörst Du eine Stimme.

Stelle die Lautstärke so ein, dass Du die Stimme angenehm laut empfindest.

Dann passt die Lautstärke für die ganze Übung.

Es kann sein, dass Du bei den ersten malen das Gesprochene nur undeutlich wahr nimmst. Bei mir war es zumindest so. Dein Bewußtsein stellt sich nach und nach darauf ein.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass eine sehr nachhaltige Wirkung entsteht, wenn man die Übung 21 Tage nacheinander hört. Dies muss nicht um die gleiche Uhrzeit sein.
Du kannst durchaus auch mehrere verschiedene Übungen an einem Tag hören.

Viel Erfolg beim Hören

Alles Liebe, Peter

freunde@rabebauer.de

