



## Hans-Peter Thietz meint:

### Gehen wir entspannt ins neue Jahr!

Ist das nicht ein guter Wunsch und Vorsatz für das Neue Jahr? Damit seien aber weniger die täglichen, berieselnden Abendstunden vor dem Fernseher gemeint, sondern eine echte körperliche Entspannung, die wir alle für den Erhalt unserer Gesundheit so nötig haben. Aber in der täglichen Hektik scheint eine solche echte körperliche Entspannung kaum noch möglich zu sein, was zu den unterschiedlichsten „Zivilisationskrankheiten“ führen kann.

Doch eine solche Entspannung des Körpers kann man lernen und sich antrainieren - haben Sie schon einmal etwas vom „Autogenen Training“ gehört? Diese Methode setzt an dem Umstand an, dass wir normalerweise gar nicht merken, körperlich verspannt zu sein, was aber die Voraussetzung ist, dann bewusst „loslassen“ zu können.

Diese Methode ist äußerst simpel und könnte von Ihnen deshalb vielleicht gar nicht ernst genommen werden, aber versuchen Sie es bitte dennoch – ich wende diese Technik seit meiner Jugend immer wieder an und habe sie schätzen gelernt.

Die erste Frage hierzu: In welcher Körperstellung kann man sich am besten entspannen? Sicherlich im Liegen. Und wie dabei? In der Rückenlage, indem man alle Viere von sich streckt.

Also legen Sie sich bitte in dieser Weise hin, auf einen nicht zu weichen Untergrund, und konzentrieren Sie sich nun auf – sagen wir – den linken Arm und stellen sich vor, dass die Unterlage von unten gegen den Arm drückt und Ihr Arm zudem schwer und schwerer wird. Das ist der Trick, in diesem Körperteil eine völlige Entspannung herbeizuführen.

Tun Sie das – sagen wir – bis zu einer Viertelstunde lang und wiederholen Sie das über mehrere Tage. Wenn Ihnen das richtig gelingt, werden Sie merken, wie in dem Arm eine Art Wärmegefühl auftritt.



Als nächsten Schritt üben Sie das bitte mit dem anderen Arm und danach später mit beiden Armen gleichzeitig.

Nun wird das mit z. B. dem linken Bein so fortgesetzt, dann mit dem anderen Bein und schließlich mit beiden Beinen gemeinsam. Als Krönung sodann mit beiden Armen und Beinen zusammen. Und immer dabei spüren, wie der Untergrund angeblich von unten gegen den Körper drückt und die Körperteile schwerer und schwerer werden.

Den Kopfbereich soll man jedoch nicht in dieses Training einbeziehen.

Wenn Sie diese Methode intus haben, wird Ihnen erst bewusst, wie Sie immer mit Muskelanspannung durch den Tag gegangen sind und wie man gezielt diese Anspannung einfach loslassen kann. Das ist auch in vielen Situationen des täglichen Lebens anwendbar, z. B. wenn Sie in der Straßenbahn, U-Bahn oder dem Zug fahren; man kann sich dann einfach „fallenlassen“ und Sie werden das als sehr angenehm empfinden.

Man soll letztendlich mit dieser Technik sogar den Herzschlag beeinflussen können, doch soweit habe ich das nicht verfolgt.

Also kommen Sie gut und „entspannt“ ins neue Jahr 2014!

Ihr H.-P. Thietz



**Hans-Peter Thietz**  
**Buch X**  
**Gesundheitsreform – kein Bedarf!**

Zur Absicherung einer stabilen Gesundheit werden hier wirksame alternative Methoden aufgezeigt, mit denen man weitgehend Erkrankungen begegnen kann, wie:

- Die Anhebung des körperlichen Energieniveaus,
- Einsatz von Silberkolloid/ Natriumchlorit (MMS),
- die Anwendung von „Schwedentropfen“ und
- der Einsatz von Radionik.
- Vitamin B17-Therapie u. a. gegen Krebs, usf.

**200 S. A4, 25 Abb., 19.90 Teuro**

Zu beziehen über den Autor  
Tel. 02692 931246 oder  
hpt@hoffnung-deutschland.de