



SONARBODY

Wie Du Deine

**Atem®evolution**

startest und Dich

**freilebst!**



# Das Tor zu einem neuen Umgang mit Dir selbst

Als die "Atemrevolution durch Sonarbehandlung" - die moderne Form der Entpanzerung - 2012 das Licht der Öffentlichkeit entdeckte, ahnte ich noch nicht, wie wahr das Sprichwort

**"Da, wo die Nacht am dunkelsten, ist der Tag am nächsten."**

sein könnte.

Mit der Welle von Begeisterung und dem Zuspruch, kam mir gleichzeitig auch viel Widerstand - besonders aus den "eigenen" Reihen - bei der Bewusstmachung & Klärung unserer persönlichen und kollektiven Umstände entgegen, wie ich es damals nicht erwartet hätte.



**Im Nachhinein kann ich sagen, dass sich Wilhelm Reich wohl auch so gefühlt haben mag**

Mit einem Praxis-Wissen, die Umstände der Welt und der Entpanzerung erklär-, begreif-, und fühlbar zu machen und eine mächtige Lösung anzubieten für jene, die bereit sind, auch ihr eigenes "System" in der Tiefe zu hinterfragen.

Und dafür unerwarteten Gegenwind - bildlich gesehen - von Hinten zu erfahren.

**Heute bin ich mir viel bewusster über die eigene innere unsichtbare Sabotage...**

... mit welcher wir selbstverständlich aufgewachsen sind und die wir - höchstens im Außen - gelernt haben, in Frage zu stellen.

Gleichzeitig erwartete ich jedoch auch nicht, wie viele Menschen bereits entschlossen und fokussiert ihre tiefe Heilung mit voller Kraft angegangen waren und auf so etwas wie die Sonarbehandlung schon lange gewartet hatten.

**Ich bin mir heute dankbar, dass ich in dem Moment, wo meine Nacht am dunkelsten war, beharrlich geblieben bin und fast unbeirrt weiter geforscht habe.**

Ich war damals schon lange im Gesundheits- und persönlichen Entwicklungsbereich unterwegs gewesen und hatte auch schon einige Jahre Kontakt mit der "alten" Form der Entpanzerung. Nur

konnte ich - trotz aller Methoden & Möglichkeiten - meine befreite Stimmung nicht im Alltag halten. Immer wieder waren "Auszeiten" wie Seminare dafür nötig. Außerdem sah ich immer mehr Missstände, welche mit "Panzer" nicht sichtbar waren, bei welchen ich jedoch nicht mehr mitmachen wollte.

### **Ich wusste also für mich, was meine Erfüllung - jenseits des Panzers - beinhaltete**

Ich konnte spüren, sie wartete bereits auf mich und konnte zwischendurch kleine Blitzlicht-Momente davon erhaschen. Aber für eine anhaltende Situationsveränderung war zu wenig Ressource da.

Ich war zerrissen zwischen dem Wissen um diese Potenziale und der fehlenden Umsetzung in meinem Leben. Außerdem sah ich viele Menschen, welche Wasser predigten und Wein tranken. Auch im "spirituellen" Körpertherapiebereich.

Das machte mich zutiefst unglücklich. Ich zweifelte daran, jemals "soweit" zu sein, um wahrhaftige Lebendigkeit leben und verkörpern zu können.

### **Bis ich - durch dauerhafte Beharrlichkeit - ein vollkommen neuen Kontakt zu meiner Körperintelligenz bekam.**

Es war im Außen ziemlich unspektakulär. Ich wurde gedrückt in einer dieser Schmerztherapien. Ich sollte in den Schmerz hineingehen und ihn durchstehen...

Doch in diesem Moment sagte mir meine Körperintuition etwas anderes. Ich befolgte und gab die Anweisungen nach Außen:

"Ein bisschen mehr an einen anderen Punkt und etwas weniger Druck". Das - in Kombination mit einer neuen Art zu atmen... und die Szenerie veränderte sich total.

Der kräftige junge Mann, ein Bodybuilder, der mich behandelte, konnte mich am Schluss aus SEINER Erschöpfung nicht mehr fester drücken.

### **Die äußere Kraft schien mir nichts mehr anzuhaben und im Innern war es das Gefühl von vollkommener Freiheit.**

MIT einer Schmerzbefreiung IM normalen LEBEN. Butterweich war danach mein Muskelpanzer und ich hatte das Gefühl, fliegen zu können, ohne vom Boden abheben zu müssen. Außerdem fühlte ich mich tatsächlich wie, als ob mein physischer Körper in alle Richtungen gewachsen wäre. Als ob er dadurch sich aus einem unsichtbaren Käfig von vorher befreit hatte.



Innerhalb von 2 Minuten hatte sich also meine Lage von: einem Druck- und Problemschmerz, der mir völlig unbewältigbar erschien, in einen Lufthauch auf meiner Haut verwandelt. Durch einen inneren, steuerbaren Prozess.

## **Es war gigantisch - und reproduzierbar**

Ich SPÜRTE zum ersten Mal den Urgrund meiner "falschen", im Mangel haftenden Glaubenssysteme im wahrsten Sinne des Wortes dahinschmelzen.

Ich begriff sofort, dass ich jahrelang um die Ursache dieser Ebene "drumherum" gearbeitet hatte. Ohne sie zu berühren. Ich hätte es nie vorher schaffen können, meine Mangel-Muster wirklich tiefzellular lösen zu können...

Und das Großartige: Dieser Vorgang war auf alle anderen Ebenen der inneren und äußeren Entwicklung übertragbar.

## **Das war die Geburt der "Atemrevolution durch Sonarbehandlung" ...**

...und der Anfang eines neuen Umgangs, welcher unsagbare Erleichterung für viele schmerzgeplagte und unbefreite Geister bringen sollte.

Mittlerweile sind bereits tausende von Menschen erfolgreich durch diesen modernen Entpanzerungsprozess gegangen und haben sich an Potenziale wieder anschließen können, welche ihnen - durch egal welche vorherige Methodik - nicht dauerhaft zugänglich waren.

Und viele Menschen - auch ich - konnten dadurch auch erst logisch-fühlbar begreifen, warum die destruktiven Kräfte so "gute" Arbeit geleistet haben. Und wir bei unserer Befreiung den Wald vor lauter Bäumen manchmal nicht sehen können und konnten.

Aber - das darf sich nun wieder ändern:-) Und ich will jetzt schon verraten, dass es sehr unkompliziert und einfach ist, in der modernen Form zu entpanzern.

## **Ich weiß, Entpanzerung klingt überhaupt nicht sexy und erst mal nach einer leidigen Aufgabe.**

Das ist jedoch heutzutage noch nicht einmal mehr die halbe Wahrheit.

Wie viel Spaß ich seitdem mit vorerst fremden Menschen und dieser gemeinsamen Ausrichtung erleben durfte, habe ich nicht zu hoffen gewagt. Die Bereitschaft sich in einem geschützten Raum miteinander verletzlich und berührbar zu zeigen, ist eines der größten Geschenke, die uns das Mensch-Sein machen kann.

### **Wenn wir uns tatsächlich MIT allen Widerständen und Anteilen - jenseits der Begriffe von richtig und falsch - in voller Lebendigkeit, vom ersten Augenblick an, begegnen können...**

Dann können wir - jenseits der globalen Probleme und Ungerechtigkeiten - wieder spüren, wie viel Freude und Ekstase in einer menschlichen Begegnung steckt...und stecken darf.

Wir können uns gegenseitig wieder befreien und die gestaute Lebenskraft in uns, zu unserem Nutzen, verwandeln. Das klingt vielleicht erst mal unvorstellbar, geschieht aber bereits täglich. Jeder kann seine Verspannungen und Blockaden wieder als positive Energieform befreien und damit für sich und sein eigenes Wohl nutzbar machen.

### **Die Atemrevolution ist weitaus mehr, als ein einfaches befreites Atmen**

Sie ist ein zeitgemäßer, einfacher Weg, sein volles Lebens-Potenzial zu verkörpern. Dabei darf sich alles zeigen, was dem im Wege steht und stand.

Erst dann kann es in Wertschätzung als ungünstige Schutzfunktion losgelassen werden und daraus neue Kraft entstehen. Die Lebendigkeit und Wahrhaftigkeit dahinter zu erleben ist schwer beschreiblich – angenehm.

### **Die ideale Ergänzung und Beschleunigung jeder anderen Entwicklungsarbeit**

Ich weiß mittlerweile, rückgemeldet durch die Erfahrung vieler Menschen, dass die Atemrevolution ein sehr effektiver Weg ist, mit der jeder Mensch sich seine Befreiung dauerhaft ermöglichen kann. Egal auf welchem Stand er oder sie beginnt. Ob er Entwicklungsprofi oder Anfänger ist. Und, dass die eigene Atemrevolution eine enorme Beschleunigung im Wachstum MIT jeder anderen Methode bewirkt. So wandelt sich auch automatisch der Konkurrenzgedanke im Ausüben dieses neuen Umgangs mit sich selbst und anderen in eine Ergänzung der verschiedenen Ebenen, die dringend notwendig sind, um zu unserer berührbaren Menschlichkeit dauerhaft zurück zu kehren.

Soweit meine persönliche Geschichte.

*Stefan Becker*

# Warum unsere Verpanzerungen so hartnäckig sind

## **Wir haben gelernt, uns bei Schmerz zusammen zu ziehen...**

...und uns anzuspannen, um uns zu schützen. Dieser Umstand macht unser Bewusstsein klein bzw. lässt es nicht wachsen. Wir nennen diesen Umstand, den konditionierten Reflex. Er ist die körperlich spür- und begreifbare Ursache unseres Mangeldenkens. Wenn Du diesen Zustand einmal erfahren hast, wie sich ein konditionierter Reflex in Dir anfühlt und wie Du ihn lösen kannst, dann weißt Du nicht nur, sondern Du erlebst in der Tiefe Deines Seins, wie es ist, über Dich selbst (in einer alten Begrenzung) hinaus zu wachsen. Und mit der Atemrevolution ist eine Methode entwickelt, welche Dich unterstützt, diesen konditionierten Reflex aufzuspüren und in den organischen Reflex (welchen wir später näher erläutern) zu verwandeln.

## **Diese Wandlung kann sowohl geistig als auch seelisch passieren.**

Sie ist der Schlüssel dafür, um Wissen WIRKLICH zu begreifen und zu verstoffwechseln. Und somit Stress, in kürzester Zeit zu entladen.

## **Du brauchst davon NICHTS zu glauben...**

...bevor du es nicht selbst erfahren hast! Du kannst alles an Dir und in deinem Alltag testen, bevor Du es für Dich als wahr erfahren und erachten kannst. Dieses Wirkprinzip umzusetzen und bis in die Tiefe zu durchdringen, dass hat sich als absolut erstrebenswert und sinnvoll heraus kristallisiert, wenn Du davon ausgehst, ein wahrhaftiges, kraftvolles und erfüllendes Leben, welches etwas im Umfeld bewirkt, zu gestalten, in dem du all dein Potential leben und auch verkörpern kannst!

## **Wir wissen, das sind starke Worte,**

Sie können bei dir auch evtl. mit einigen enttäuschenden Erfahrungen verknüpft sein. Jedoch haben wir über 1000 Menschen schon in heilenden Erfahrungen begleiten dürfen, welche diesen Weg und diese Leichtigkeit vorher als unmöglich empfanden und nun als "gehbar" betrachten:

*"...Tief berührt habe ich auch das zweite Ausbildungswochenende durchlebt. Durch den liebevollen, geschützten Raum, den DU kreierst, kann ich wundervoll weiterwachsen. Es fühlt sich an wie ein Feinschliff, den ich jetzt auf allen Ebenen bekomme." Barbara*

*"...Es war für mich eine tiefgreifende Erfahrung, für die ich sehr dankbar bin. Ich konnte mich zeigen wie ich bin mit allem was ist, trotzdem hatte ich nie das Gefühl verurteilt zu werden, das war eine schöne Erfahrung..." Renate*

*"Ich bin bewusster, achtsamer. Ich lege mehr Aufmerksamkeit auf meine Atmung und mir fällt vermehrt auf, wenn ich wieder in mein starres Flachatmungsmuster ver falle. Und wenn ich dem Atem nachspüre, stelle ich fest, dass ich mehr atmen kann – ein größeres Atemvolumen habe als vorher." Uwe*

*"...Ich kann freier atmen, fühle mich freier (befreiter?) und bewege mich auch anders, leichter, aufrechter, stolzer." Michaela*

*"Schon alleine durch die Tatsache, dass ich jetzt ein Handwerkszeug habe, um aufsteigende Ängste/Paniken und Schmerzen oder/und Verspannungen weg-atmen zu können, lässt mich entspannter sein. Die Angst vor der Angst ist weg." Heike*

## Was uns dazu bringt, oft den Eimer zu nehmen...

Während des Besuches in einer geschlossenen Anstalt fragt ein Besucher den Direktor, nach welchen Kriterien entschieden wird, ob jemand eingeliefert werden muss oder nicht. Der Direktor erklärt: "Nun, wir füllen eine Badewanne, geben dem Kandidaten einen Teelöffel, eine Tasse und einen Eimer. Dann bitten wir ihn, die Badewanne auszuleeren."

Der Besucher: "Ah, ich verstehe, und ein normaler Mensch würde den Eimer nehmen, damit es schneller geht?"

"Nein, ein normaler Mensch würde den Stöpsel herausziehen ... Wünschen Sie ein Zimmer mit oder ohne Fenster!"

**Herzlich Willkommen zur einer tieferen und beschleunigten Wahrheits- und Wachstumsmöglichkeit, auf der Du bislang vielleicht immer auf der Suche warst.**

Wir unterscheiden:

1. zwischen einem Wachstum, der nicht abgestimmt ist auf Deine Ressourcen und Umstände, der einfach nur passieren und hinter sich gebracht werden soll und
2. einem Wachstum, der Spaß machen darf, währenddessen er herausfordert, aber immer leichter wird und dabei mehr und mehr Sinn auf allen Ebenen ergeben darf.

## **Diesen zweiten Wachstum nennen wir den organischen, dem Lebendigen dienlichen, Wachstum**

Ein Wachstum, welcher im Einklang mit Deinen Ressourcen, Deinen Lebensumständen und Deinen Etappenzielen einhergeht. Wie eine Pflanze verschiedene Phasen des Wachstums braucht und hat, so haben wir diese auch als Menschen, um zu unserem vollständigen Potential heranzuwachsen. Dieses Wachstum ist wie ein Samen in uns, der gegossen werden will.

Es liegt in unserer Selbstverantwortung. Daher wartet dieses Potential der Lebendigkeit und Erfüllung auf uns und schickt uns immer eine Portion Unzufriedenheit, Unwohlsein oder auch schicksalshafte Umstände bis zur Entladung und Lösung der Thematik. So werden wir liebevoll vom Leben daran erinnert, dass in der Tiefe noch etwas Entscheidendes ausbaufähig ist ;-).

Damit Du eine tiefere Orientierung bekommen kannst, auf Deinem Weg zu Dir selbst und Deinem voll verkörperten Potential, kommen wir jetzt zu den Hintergründen:

## **Die körperfremde Erziehung**

Wir sind so ziemlich alle körperfremd erzogen worden. Also auch fast alle Lehrer und sonstigen Autoritäten. Natürlich ohne diesen bewussten Vorsatz - körperfremd erzogen zu werden - und unmerklich, für das eigene Bewusstsein. Leider ist das Resultat aber trotzdem eine Körperfremdheit in vielen Bereichen. Wenn du dir einmal vorstellst, dass jede Verspannung ganz physikalisch erst einmal ein Spannungsfeld zwischen körpereigenem und konditioniertem Bedürfnis ist und erst mal einen mit Stress aufgeladenen Zustand darstellt, dann zähle einmal, wie viele sonst bewusste Menschen in deinem Umfeld in diesem "Muskel-Korsett" (un-)merklich stecken... Es sind wohl Einige.

## **Mehr als 50% der arbeitenden Bevölkerung ist mit chronischen (Rücken-)Schmerzen in Behandlung**

Kommt das nur durch das viele krumme Sitzen vor Bildschirmen?

Nein! Ein "körpernaher" Mensch kann sich sehr schnell durch kurze, gezielte Entladungen von diesen Spannungen lösen, welche zu Schmerzen führen, wenn sie sich anstauen. Der körperfremd Erzogene schafft dies nicht mal durch 10 Massagen im Monat. Das spiegelt bei uns leider die normalen gesellschaftlichen Zustände wider.

## **Wir sind also in eine Leistungsgesellschaft hineingeboren und aufgewachsen**

Wissenschaftlich erwiesen: Wir machen uns mind. 50% unseres gesamten Stresses selber. Kein Chef von außen, kein nörgelnder Partner, keine nervenden Kinder oder Schwiegermütter machen diese 50%.

## **Nein, wir selbst und die, die sonst noch in uns wohnen:-)...**

Unsere inneren Instanzen und Glaubensmuster. Wir sind so körperfremd erzogen worden, dass wir es gar nicht gemerkt haben, wie wir selbst einen Teil unseres eigenen Käfigs, unseres eigenen Stresses, unseres oft übermenschlichen Anspruches erschaffen haben.

## **„Wie konnte das geschehen?“, fragt man sich da...**

Wusstest du schon? Ein "normales" Kind bekommt vom ersten bis zum siebten Lebensjahr heutzutage durchschnittlich 50.000 Negativ- & Leistungsbotschaften vermittelt:

*"Streng dich an, dann wird was aus dir!"*

*"Kinder mit 'nem Willen, kriegen auf die Brillen!"*

*"Das kannst du noch nicht, dafür bist du noch zu klein..."*

*"Werd erst mal erwachsen, dann wirst du schon sehen"....*

...und 49.994 mehr :-)



**So lernen wir, dass wir uns anstrengen müssen, um dazuzugehören**

Wir müssen etwas tun, um anerkannt, geliebt und versorgt zu sein. Das müssen gar keine großartig gewalttätigen Umstände sein, wir verinnerlichen aber:

### ***So, wie ich bin, bin ich nicht o.k. ...***

Ich muss mich anstrengen, funktionieren und anpassen damit ich jemand bin.

Auf tiefste Art und Weise koppelt sich unsere Daseinsberechtigung an unser Leistungsdenken. Wir bespielen unseren "Biorechner" = Körper mit vielen Leistungsbetriebssystemen... :-)

Das macht oft traurig, wenn wir das wieder spüren lernen, aber es befreit auch, da die Ladung - bei jedem aufgespürten Programm - nun endlich spürbar abfließen kann.

### **Nun geht das Dilemma weiter... Die körperliche Reaktion auf das Leistungsdenken ist ...Trara: Automatische Anspannung!!!!**

Die Muskeln unseres Körpers kennen nur:

1=Anspannung und 0=Entspannung.

Da wir ja etwas tun müssen um geliebt, anerkannt und willkommen zu sein, gibt das ein Dauersignal der Anspannung in unserer Tiefenmuskulatur, welches einen wesentlichen Teil unseres "selbst gemachten" Stresses darstellt. Wir erzeugen also ganz unbewusst und selbstverständlich eine Daueranspannung, um gut genug zu sein. Die ganze Zeit und immer wieder - solange wir das nicht in der Tiefe überprüfen (können). Dazu kommt:

### **Worte, uns naher Menschen, können manchmal tiefer verletzen, als Schläge es tun**

Das kennen die meisten aus einer engen Beziehung oder einer Auseinandersetzung mit einer Autoritätsperson. (Diese Worte können einen zur "Weißglut" bringen, oder einen "im Erdboden versinken" lassen...)

### **Den anderen Teil der Daueranspannung gestalten wir aus unserem Schutz heraus**

Die geäußerten Worte und Aussagen tun einem Kind natürlich auch weh. Um sich zu schützen, damit wir nicht noch einmal solch eine verletzende Erfahrung machen müssen, lernen wir instinktiv,

einen Teil unserer Muskulatur anzuspannen. Eben auch dafür, um nicht mehr getroffen zu werden. Wir bauen also einen Schutzschild auf, um unseren inneren wahrhaftigen und berührbaren Kern zu bewahren!

### **Aus diesen Umständen heraus bilden wir dann also eine doppelte Dauer-Anspannung**

Diese kann man auch Verpanzerung nennen, da uns zartere Impulse von außen und von innen nicht mehr erreichen können, wie bei einem Schildkrötenpanzer wo ein Streichen eines Grashalmes unbemerkt bleibt.

Da braucht man sich dann - anders herum gesehen - auch nicht mehr wundern, warum so viele Menschen wieder mehr fühlen und erleben wollen: Über Konsumgüter, (Extrem-)Sport, Fernsehen, Sex, Gesellschaft, Drogen, Konflikte uvm.. Unsere gesamte Konsumindustrie ist darauf aufgebaut, Ersatzbefriedigungen bereit zu stellen...aber das füllt ein anderes Buch und sei hier nur nebenbei bemerkt.

### **Diese Verpanzerung wird mit dem siebten Lebensjahr als "normal" abgespeichert**

Und diese andauernde Spannung/Ladung wird ab diesem Zeitpunkt nicht mehr bewusst wahrgenommen. Sie ist von fortan - wie die Seite einer Münze - für das Leben geprägt und wird sich nicht mehr von selbst bemerkbar machen. Trotzdem ist sie da und verbraucht immens Energie.

**Nur über viele Unzufriedenheiten und Krankheitssymptomen macht sie sich oft  
- viele Jahre später - bemerkbar.**



Wir nennen die Ursache dieser Verkoppelung von Leistungsdenken und automatischer Muskelanspannung: konditionierte Reflexe.

# Unser Weg in das Dilemma

## Wie wir uns in den Konditionierungen verlieren

Diese Konditionierungen und deren konditionierte Reflexe sorgen dafür, dass wir die Ereignisse nicht wirklich energetisch verarbeiten und entladen können, sondern uns immer mehr mit (An-)Spannungen aufladen. Ein Einbahnstraßen-Phänomen. Wie ein steigender Kesseldruck, erhöht sich der Stress dann im Körper, welcher dann oft keine andere Möglichkeit hat, als sich durch ein Krankheitssymptom nach innen zu entladen, um so auf diese Missstände aufmerksam zu machen.

Nun gibt unser Mental, unser Ratio vor, dass diese energetischen Zustände nicht mehr wichtig sind. Wir müssen uns ja auch auf andere Lernaufgaben ab dem 7. Lebensjahr konzentrieren. Es gibt viel zu erfahren, zu lernen und auch zu leisten.

## Denn jetzt geht es erst richtig los in der Leistungsmühle

Kindergarten; langsames heranzuführen an die Lernmodelle des frontalen Unterrichts und des "Stillsitzens" auf Knopfdruck. Kinder werden hier oft mit unverarbeiteten Machtstrukturen der Eltern, der Erzieher und auch anderer Kinder konfrontiert und müssen sich immer mehr Verpanzern, um zu "bestehen".

Es gibt Gruppenzwang und soziale Regeln zu erlernen, auf jeden Fall nicht der Letzte zu sein, der hat es augenscheinlich am Schwersten.

## In der Schule wird diese Körperfremdheit zur stumpfen Normalität

Das wird, ebenso wie die doppelte Dauer-Anspannung, nicht mehr weiter hinterfragt und ist nach einiger Zeit nicht mehr spürbar: stillzusitzen & mental-frontal informiert zu werden und dieser Leistungsdruck...Es ist ebenfalls "normal" geworden und so abgespeichert; Sowie Aktivitäten wie Treppensteigen, Fahrradfahren uvm. sinnigerweise zu automatischen Abläufen werden. Leider bloß mit viel zu viel Schiefelage.

Dahinter befindet sich im direktesten Sinne Spannung, welche sich immer weiter als bioelektrische Ladung im Körper aufstaut. Diese Ladung ist doppelt schädlich

## Sie hält uns permanent unter Erledigungsdruck und lässt uns nie richtig auftanken

Verstehst Du jetzt, warum viele Leute so gestresst herumlaufen und "Alles" tun, damit das aufhört, aber "Nichts" hilft? Die Einen haben das natürlich alles mental durchschaut und damit aus ihrem eigenen Leben "verbannt": das Gesellschaftssystem ist durchschaut, die Grausamkeit, der Problemdruck, die Armut usw.

### **Alles wäre so einfach, wenn die anderen nur...anders wären**

Nur die eigenen blinden Programme werden nicht gespürt und gestalten automatisch weiter.

Oft sind schützende Menschen perfekt darin, ihre Verpanzerung in Schach zu halten, sozusagen gut zu ölen. Mit Yoga, Joggen, Pilates, Massagen etc. schaffen sie es kurzfristige Entladungen oder Verschiebungen zu erreichen, die dann an der Grund-Doppel-Dauer-Anspannung in der Tiefenmuskulatur nichts ändern, aber die Oberfläche entspannen.

Und sie haben Recht!!! Wenn wir mit diesem Panzer herumlaufen, schaffen wir höchstens die Hälfte und das unter enormer Anstrengung. Der Verschleiß von Adern, Gelenken, Verdauung (Organen) etc. nimmt enorm zu. Es ist wie mit einem Auto Vollgas zu geben und die Handbremse dabei bis zum Anschlag ran zuziehen....

Würdest du das bei deinem Auto machen? Nein! Wenn du jetzt weißt, dass du das mit deinem Körper momentan 24h am Tag, 7 Tage die Woche, 365 Tage im Jahr machst, wird es dann nicht Zeit, das zu ändern?

### **Was es braucht, um die Handbremse zu lösen...**

Bevor wir erklären wie man diese Handbremse wieder löst, ist es wichtig vorher noch klarer zu verstehen, wie "genial" dieser unsichtbare Käfig (Panzer) ist und wie viel Energie er uns kostet. Auch ist damit viel besser zu verstehen, dass viele Menschen aktiv weggucken, wenn es um Probleme, Konflikte und "Gefühle" geht....

Wir haben ja überhaupt nicht gelernt damit umzugehen und werden nur schmerzhaft daran erinnert, wenn der Problemdruck auf irgendeine Weise steigt!

Da kann man verstehen, dass keiner diesen Druck gern in sich wahrnimmt, ohne wirklich und wirksam etwas an der Ursache, nämlich der enormen Ladung, zu verändern und sie zu entladen...

### **Da ist es ohne spürbare Lösung einfacher, Fernsehen zu schauen...**

...(davon) zu joggen, oder ein Buch zu lesen... man kann sich übrigens auch tatsächlich davon wegmeditieren. All dies sind Formen der Ablenkung vom Wesentlichen, nämlich uns selbst!

Wir haben, wie bereits erwähnt, diesen Muskelpanzer auch bei hunderten bewussteren Menschen, also Therapeuten, Psychologen, Yogalehrern, Masseurern, Körperspezialisten, in der Tiefenmuskulatur "aufgefunden", genauso wie bei unbewussteren Menschen.

### **Auch körperorientierte, schon sehr gesunde und auch lebensfrohe Menschen haben diese Verpanzerung noch in ihrer Tiefenmuskulatur.**

So ist es auch leichter zu verstehen, dass wir bislang - so gut wie alle - diese blinden Programme nicht spürbar wahrnehmen konnten. Und daraus - ob wir wollten oder nicht - eine Leistungsrealität mindestens unterstützt, wenn nicht sogar aktiv mit erschaffen haben, obwohl wir das vielleicht gar nicht wollten.

### **Es stecken also noch viele Altlasten unverarbeitet in der Verpanzerung**

Wir müssen also erst mal wieder gezielt danach suchen, damit sich diese blinden Programme zeigen und lösen lassen. Das ist nicht schön, aber wenn wir wissen, dass danach tatsächlich gespürte Befreiung wartet, dann könnte es sich doch lohnen, oder?

### **Blinde Programme heißen nicht umsonst blinde Programme....**

...erst wenn sich die Tiefenmuskulatur sich wieder entspannt hat, dann kann man sie wieder wahrnehmen....wie bei einem Gürtel, den man am Morgen zu fest gezogen hat und mit dem man den ganzen Tag herumgelaufen ist, erst nach dem Ausziehen gibt sich das eingeeengte Gefühl preis.

Na?, ich wette - dass du jetzt schon beim Lesen deine Verspannungen rufen hörst. Oder es gibt einen Teil in dir, der sagt "Damit hab ich doch nichts zu tun...ich gehöre nicht zu den Verspannten" Das ist meistens genau die mentale Abwehr.

Wirklich verarbeiten bzw. entladen, kann der Körper die Altlasten nur, wenn die konditionierten Reflexe in der Tiefenmuskulatur aufgespürt & gelöst werden.

So, das war jetzt vielleicht erst mal überraschend? aufwühlend? aktivierend? frustrierend? erhellend?



## Es sollte so sein und darf sich jetzt ändern

Alles davon ist völlig ok und kann zur ersten Stufe deiner organischen Befreiung gehören... Wenn Du JETZT bereit bist, wieder wirklich zu spüren und zu akzeptieren, als die jetzige Wahrheit, die vielleicht gerade nicht ganz angenehm ist aber sowieso da ist, ob Du es erwünscht oder nicht! Und die klare Absicht auszusprechen, darüber hinauszuwachsen und zwar in Deine volle Größe, mit allem, was ist!

Und ob Du es glaubst oder nicht: Das Wahrnehmen, Aufspüren und Akzeptieren ist der erste von den 4 wichtigen Schritten in der organischen Veränderung!

## OK...Wenn du bis hierhin gelesen hast, dann sollst Du jetzt belohnt werden

Es ist nicht immer leicht, sich diese tieferen Wahrheiten bewusst zu machen, aber auch dringend wichtig. Deswegen die vorherige Einleitung. Wenn Du Dir der Entstehung des Problems in der Tiefe nicht bewusst bist, dann kann sich auch nur oberflächlich was ändern. Wenn Du jedoch klar bist, mit welchem „Feind“ Du es zu tun hast, dann unterschätzt Du ihn nicht mehr.

## Wir haben Dir ja auch eine Lösungsstrategie versprochen

Das Wirkprinzip dieser Strategie haben wir nicht erfunden. Es existiert schon, seitdem es die Menschheit gibt und es ist das Gegenteil des konditionierten Reflexes, den wir oben erklärt haben:

## Der organische Reflex

### DAS ÜBER DEN SCHMERZ HINAUS AUSDEHNENDE BEWUSSTSEIN

Dazu muss man vorher wissen:

Dieser Muskelpanzer, der in der Tiefenmuskulatur - also dauernd - aktiv ist, schränkt nicht nur unser Befreiungsgefühl, unsere Beweglichkeit (Flexibilität) und unsere Mobilität ein, sondern auch unsere organische Atmung.

## Bewiesen ist es schon lange...

Eine Tiefenatmung, welche beim Lachen, Weinen, Gähnen und anderen organischen Tätigkeiten ausgelöst wird, ist DER Schlüssel zur Gesundheit, zu Entspannung, Zufriedenheit und Stressfreiheit.

NUR: Gibt es keine allgemein wissenschaftliche oder energetische Anleitung, wie man diese Tiefenatmung aktivieren kann und damit die tiefsitzenden Programme der Panzerung von Innen löst.

Die ganze Welt leidet unter blinden Leistungsprogrammen, die Verspannungen, Schmerzen und weiteres Unglück hervorrufen und dafür verantwortlich sind.

Die ganze Welt? Nein, ein kleines, immer größer werdendes Grüppchen von Menschen nicht. Sie nutzen die feststeckende Energie und wandeln sie in frei verfügbare Lebens- und Glücksenergie uvm...



## Und zu diesen kannst auch du gehören:-)

Indem du mit der Befreiung deiner 10 Atemräume, dein Leben zellulär in ein völlig neues Lebensgefühl verwandest.

Dieser Muskelpanzer, den du da seit Jahren oder sogar seit Jahrzehnten mit dir herumschleppst, beeinträchtigt deine wertvollste lebensversorgende Verbindung:

# Den Zugang zu deiner organischen, befreiten Atmung!

DIESE ORGANISCHE ATMUNG IST KEINE ATEMTECHNIK UND AUCH KEINE ATEMÜBUNG! ES IST DEINE NATÜRLICHE & KÖRPEREIGENE TIEFENATMUNG!

Wenn Du organisch atmest, atmest Du in 10! Atemräume. Du atmest weit über die konditioniert gewohnheitsmäßige Lungenatmung hinaus, mit der Du nur höchstens Bauch- und Brustraum erreichst! Dadurch atmest Du selbstverständlich auch z.B. in Deinen Rücken, Deinen Hals Nacken-Bereich uvm., in dem sich ja bei den meisten Menschen die Spannungen stauen.

## **Bei Dir, nach der Befreiung deiner 10 Atemräume, nicht mehr!**

Außerdem kannst Du zum ersten Mal den Stress nicht nur in Bewegung bringen, sondern eben auch abfließen - aus Deinem Körper spürbar entladen - lassen. Wie den Stöpsel von der oben beschriebenen Badewanne.

Organisch gesehen bildet Deine ureigene Atemfrequenz (organische Atmung) mit Deiner Tiefenmuskulatur eine „Entstressungsymbiose“. Bei jedem Atemzug. Wenn die organische Atmung wieder Zugang zu den 10 Atemräumen hat, kann sie den über Jahrzehnte angestauten Stress, Schicht für Schicht aufspüren und aus dem Körper und dann über geöffnete Ableitungsbahnen entladen.

## **Das ist kein ausgedachtes Märchen**

sondern eine - in ein paar Minuten erfahrbare - Realität, Schicht für Schicht. Deine Körperintelligenz (dazu gleich mehr) koordiniert nach kurzer Zeit diesen ganzen Vorgang, wie Deinen Herzschlag oder Deine Verdauung. Um die brauchst Du Dir ja auch keine „Sorgen“ zu machen.

## **Dazu bist du herzlich eingeladen**

Dieser Entladungsmechanismus ist tatsächlich so effektiv, dass er die Kraft hat, sogar tiefsitzende Schocks, sehr sanft abfließen zu lassen. Er existiert in Dir, wie ein stillgelegter oder inaktiver Stromkreis. Mit Aktivierung der richtigen Schaltstellen in der Tiefenmuskulatur, blinken nacheinander die inneren Lampen wieder auf und dieser Stromkreis wird wieder mit Deiner Atmung und Deiner eingebauten Entstressungsfunktion verbunden.

# Und wer steuert diesen Umbau? - Deine Körperintelligenz!

In Zusammenarbeit mit deiner geistigen Präsenz. Wie beim äußeren Duschen, gibt es sozusagen einen "inneren Duschmechanismus", der - bei der Aktivierung dieser bestimmten Schaltstellen in der Tiefenmuskulatur - die Kraft hat, die Spannung von Jahrzehnten so in Bewegung zu bringen, dass Deine Altlasten zu einem Großteil und auch nachhaltig abfließen können. Dadurch erweitert sich der spürbare Zugang zu den 10 Atemräumen wieder enorm und sorgt für die Aktivierung des organischen Reflexes.

## Der organische Reflex ist das Gegenteil vom konditionierten Reflex

Und DIE LÖSUNG von jeglichen Leistungsprogrammen.

Er ist bei jedem Kleinkind noch frei erlebbar:

Das Kind spielt und erfährt sich, unbekümmert bis es einen geistig, seelischen oder körperlichen Schmerzreiz erfährt. Daraufhin konzentriert sich automatisch die gesamte Aufmerksamkeit des kleinen Wesens, direkt auf die Schmerzstelle.

Es gibt einen tiefeefen reflexartigen Atemzug dorthin und....."Rabähhhh".....die Entladung der Spannung und der Emotion über den fühlenden Selbsta Ausdruck geschieht ebenfalls automatisch.



Wenn das Kind in dieser Phase nur wohlwollend dabei begleitet, gehalten und sanft getröstet wird, passiert etwas Wunderbares: Es entlädt sich und spielt danach weiter, als wäre Nichts gewesen. Es hat das Erlebnis umfassend organisch verarbeitet. Das ist der WunderEffekt, der auch ohne lautes Geschrei funktioniert und den du mit der organische Atmung jederzeit wieder erlernen kannst.

## Das Wunder des organischen Reflexes...

Die Spannungen haben sich ordentlich entladen, der Körper konnte alle Kanäle (Gefühlskanal Traurigkeit, Spannungsableitung über Tiefenatmung und Aufmerksamkeit) direkt nutzen.

Dieser Mechanismus ist leider bei fast allen von uns - früher oder später - unterdrückt worden und zwar mit Botschaften die übertrieben in die eine oder andere Richtung

waren:

*"Stell dich nicht so an, so weh hat das doch gar nicht getan"*

Oder

*"Oh mein Gooottt, ich tröste dich, ich umschlinge dich mit all meiner „Liebe“ und dann brauchst du gar nicht mehr traurig sein"....aber atmen konnte man auch nicht mehr.*

Oder

*"Guck mal da ein Flugzeug.....na siehst'e alles wieder gut..."* Ablenkung, wie aus dem Fernseher.

So haben wir diesen organischen Reflex aus Unwissenheit, wie wir sonst mit diesen Spannungen umgehen sollten, immer weiter unterdrückt und letztendlich abgestellt.

Andersherum wundern wir uns über (Ver-)Spannungen, Aggressivität, Erschöpfung, Burn-Out, Unlebendigkeit, Unmenschlichkeit in der Welt etc. aber merken gar nicht mehr, dass wir nur noch oberflächlich atmen und damit auch nur einen Bruchteil Lebensenergie aufnehmen und verarbeiten von dem, was eigentlich möglich wäre.

Und uns auch energetisch nur noch zu einer kleinen Potenz wirklich verkörpern und verwirklichen können.

Diese Umstände werden Dir sicher klarer begreifbar, wenn Du die nicht angeschlossenen Atemräume mit den Bewusstseinsthematiken beleuchtest, mit denen sie zusammenhängen.

**Dadurch kommst Du mit dem Potential und der Lebendigkeit in Verbindung, welche dahinter schlummert**

Außerdem kannst du überhaupt erst dann wieder körperlich wirklich auf Empfang für heilende Reize von Außen gehen. Deshalb kann danach jegliche andere Art von Körper- und Bewusstseinsarbeit viel intensiver und überhaupt erst richtig seine Wirkung entfalten.

**Wisse, wenn du das jetzt tust**

Es gibt in jedem Atemraum diese Schaltstellen, welche dafür sorgen, dass der Lebensstrom wieder richtig intensiv fließen kann. Du kannst einen guten Geschmack erhalten, wenn Du nur Deine

vertiefte Atmung und Dein Bewusstsein gleich dorthin lenkst. Dann ist es sinnvoll, dass Du die Atmung mit den Bewusstseinsthematiken verknüpfst, die mit jedem Atemraum in Verbindung stehen.

Kommen wir zur Praxis - Du kannst Deine brachliegende 80% Potenzial wie folgt befreien:

## Das praktische Ausdehnen in alle 10 Atemräume

### Der erste Schritt

Du lernst die anderen 8 Atem- und Bewusstseinsräume kennen und weitest Dich in diese aus:

#### 1. Bauchraum

#### 2. Brustraum

#### 3. Raum der Schulterkugeln

#### 4. 3D Atemraum

#### 5. Hals-Nacken Atemraum

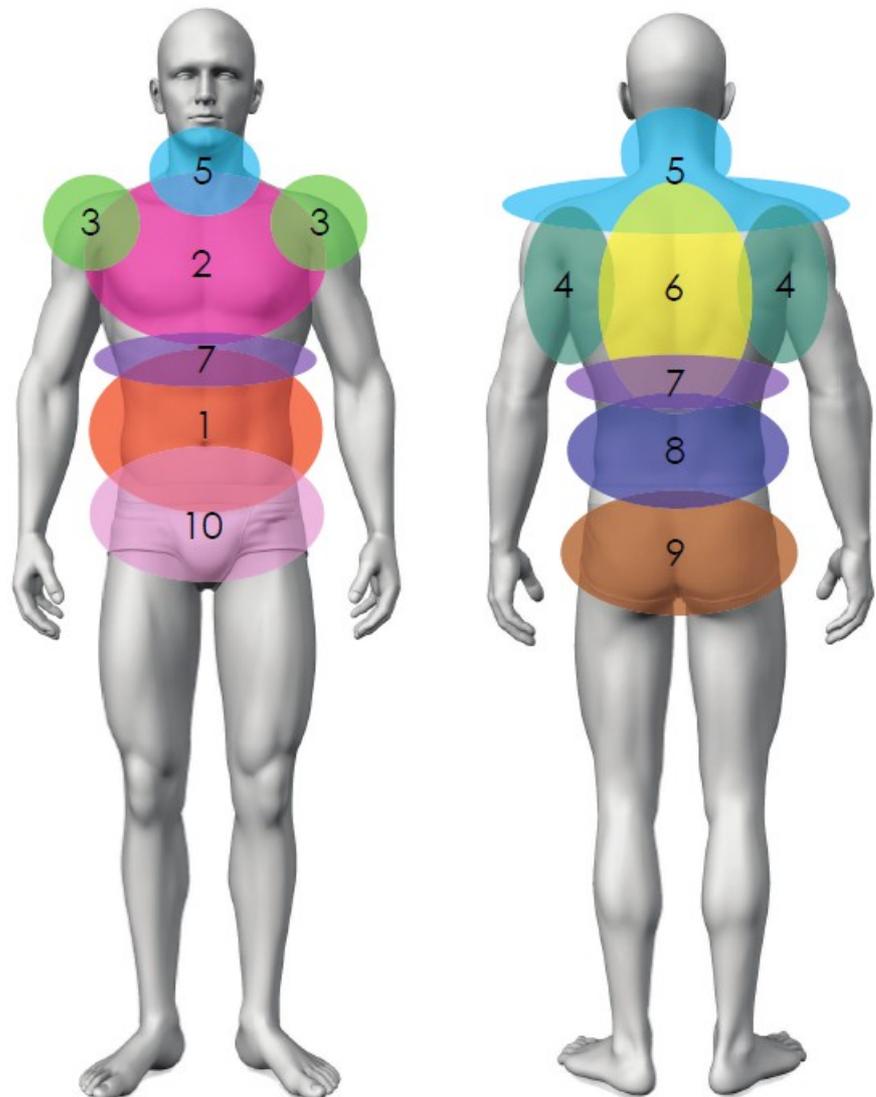
#### 6. Flügelraum

#### 7. Zwerchfellraum

#### 8. Nieren-Atemraum

#### 9. hinterer Beckenraum

#### 10. vorderer Beckenraum



**Probiere einmal, Dich in diese Regionen bewusst auszudehnen**

Das ist am Anfang beschwerlich und oft unangenehm. Wenn Du aber überlegst, wie ein Zimmer aussehen würde, das Du Jahrzehnte nicht betreten hast, dann wird Dir vielleicht klarer, womit Du es zu tun hast. Mit tiefsitzendem Staub und Krusten von Dreck.

Bei ausreichender Beharrlichkeit fängt diese Unterversorgung aber an, sich - durch bewusstes Ausdehnen und Atmen dorthin - Stück für Stück zu lösen. Es ist ein intensiver Befreiungsprozess, der dadurch gestartet wird.

Dein Körper bekommt zum ersten Mal wieder die richtigen Impulse...

...um in der Tiefe zu reinigen, zu entstressen und zu entladen.

### **Vielen Menschen hat allein das Wissen und das ersteerspüren dieser Atemräume schon immens in ihrer persönlichen Symptomatik weitergeholfen**

Ich hoffe es ist bei Dir auch so.

Dein gesamter Rücken ist momentan höchstwahrscheinlich verpanzert.

Das heißt, Deine organische Atembewegung kann nicht durch Deinen Körper fließen, solange die automatische Programmierung Deiner Muskelspannung das nicht zulässt.

### **Genau solange existiert auch der Hamsterrad-Zustand**

Wenn Du aber anfängst, systematisch auch Deine anderen 8 Atemräume zu beatmen, dann fängt dieser Käfig an, Dir:

- bewusst zu werden
- sich zu lösen
- und das Potenzial an gestauter Lebensenergie dahinter freizugeben.

## Der zweite Schritt

Überall am Körper gibt es - bildlich gesehen - Ventile, um Deinen Kessel über die richtige Atmung zu entladen. Diese Stellen reizen etwas mehr, als die Umgebung. Mit dem richtigen Druck auf ein Ventil, kannst Du also von Außen Deine Atmung unterstützen, dass sie weiß, wo sie hinfließen soll. Nämlich da, wo der Stress sich in der Tiefe festgesetzt hat.

### Mit diesem Schlüsselreiz hilfst Du also aktiv...

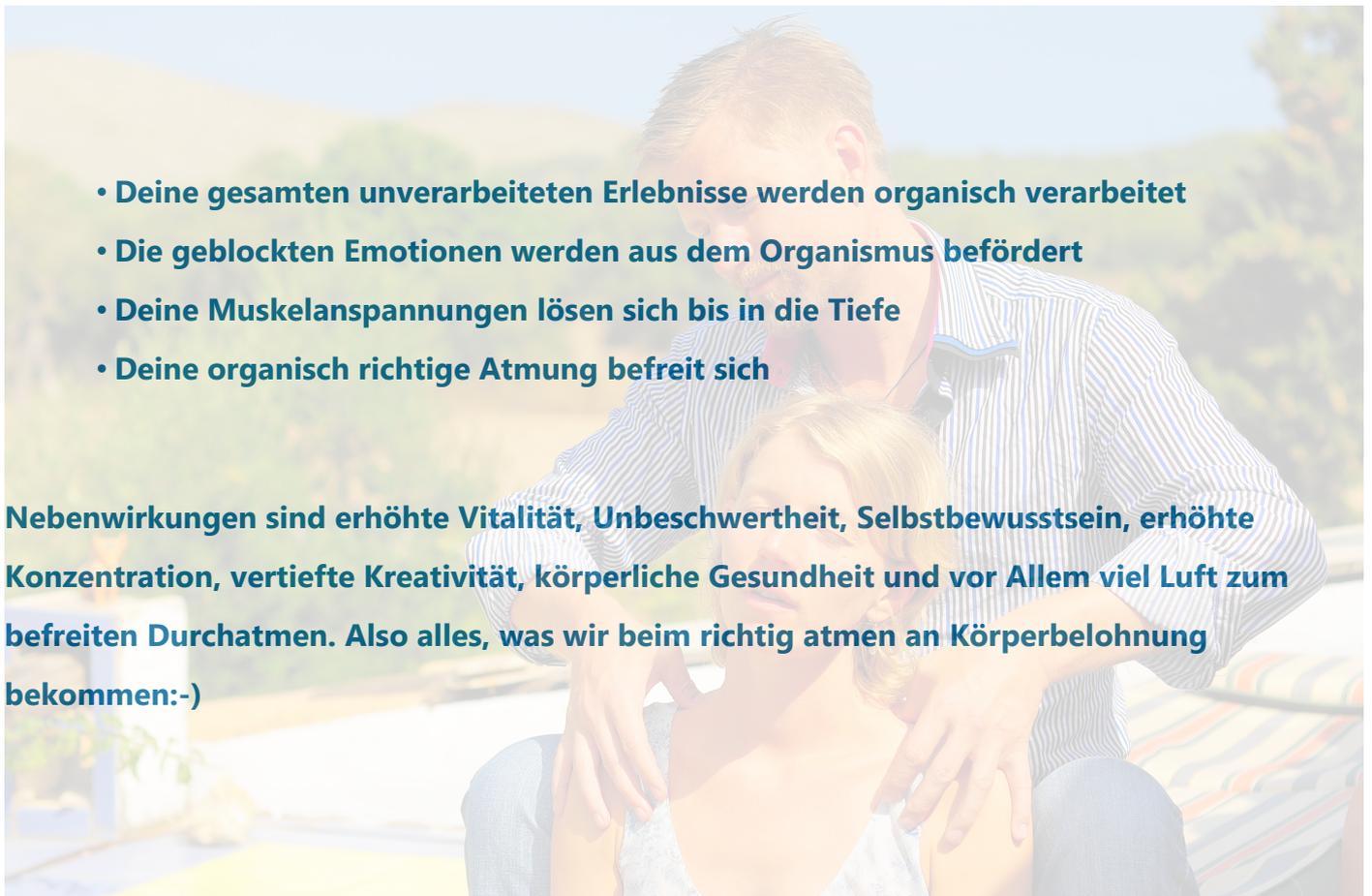
...Deinen Befreiungsprozess so richtig in Fahrt zu bringen! Wenn Du nun die unter Punkt 1 beschriebene Atmung hinzunimmst, dann wirst Du nach ein paar Atemzügen eine interessante Entdeckung machen:

- Der Reiz löst sich auf.
- Durch das innere Überprüfen Deiner Atmung, lösen sich innerhalb von ca. 2 Minuten, tiefsitzende Blockaden. Manche davon warten seit Jahrzehnten darauf, endlich wieder "beatmet" zu werden. Sie können es aber nur durch Deinen Einsatz.
- Wenn Du diesen Einsatz bringst, kannst Du nach und nach, Deine volle Power wieder "auf die Straße" bringen. Und zwar im wahrsten Sinne des Wortes GANZHEITLICH.

### Nach diesem Vorgehen kannst Du bei Dir in immer tieferen Schichten aufräumen und Dich damit von Innen heraus befreien

- **Deine gesamten unverarbeiteten Erlebnisse werden organisch verarbeitet**
- **Die geblockten Emotionen werden aus dem Organismus befördert**
- **Deine Muskelanspannungen lösen sich bis in die Tiefe**
- **Deine organisch richtige Atmung befreit sich**

**Nebenwirkungen sind erhöhte Vitalität, Unbeschwertheit, Selbstbewusstsein, erhöhte Konzentration, vertiefte Kreativität, körperliche Gesundheit und vor Allem viel Luft zum befreiten Durchatmen. Also alles, was wir beim richtig atmen an Körperbelohnung bekommen:-)**



## **Deine tiefere Atemrevolution und der nächste Schritt**

Diese Form der inneren Atem- und Muskelbefreiung ist die moderne Form - der Entpanzerungsarbeit.

Eine Atemrevolution in Deinem Körper! Das heißt, Du kehrst von selbst zu Deiner organischen Atmung zurück, indem Du die Blockaden drumherum befreist.

Du weißt jetzt, wie Du damit selbst sofort loslegen kannst und die ersten Schritte machst, Deinen inneren Druck endlich zum Ausgleich zu bringen.

Wenn Du jetzt auf den Geschmack gekommen bist und noch tiefere Befreiung erleben möchtest, dann steht für Dich der **Sonar-Befreiungs-Prozess in 10 Stufen** zur Verfügung.

Dort wirst Du systematisch in der vollen Befreiung Deiner 10 Atemräume gezielt durch das gleichzeitige Lösen von speziellen Muskelgeflechtspunkten unterstützt.

**Befreie Dich jetzt und verkörpere Dein volles Potenzial**

**Lebe Deine volle Bandbreite an Lebendigkeit**

**Erschaffe Dir das Leben, was Du Dir schon immer erträumt hast**

**Räume jetzt auf mit allen alten Mangel-Mustern bis in die Zellebene hinein**

**Löse Dich spürbar von sämtlichen Verstrickungen Deiner Konditionierungen**

Wenn Du nun also den nächsten Schritt in Deiner Atemrevolution machen willst, dann kannst Du [hier >>>](#) Kontakt mit uns aufnehmen oder an [info@sonarbody.com](mailto:info@sonarbody.com) schreiben!

Wir wünschen Dir befreites, tiefes, organisches, richtiges atmen:-)

*Stefan Becker* & das SonarBody - Team

