



Pulscode-Aktivierung

Ein Werkzeug zur Regulation und zur Auflösung von chronischem Stress und von Trauma

Ziel dieser Praxis ist die **Zurückgewinnung der Autonomie über das eigene Nervensystem**. Dem Körper wird mit dieser somatischen Technik der Weg zurück in seinen natürlichen Gleichgewichtszustand gewiesen, in dem **das Herz sich wieder sicher fühlen und empfangen kann**.

Dein Nervensystem ist höchstwahrscheinlich in einem chronischen Alarmzustand,:

- wenn Du Dich *aus dem Gleichgewicht* fühlst,
- wenn ohne aktuelle äußere Ursache *alte Ängste zurückkehren*,
- wenn Du innere Blockaden spürst und *Dein Körper blockiert*,
- wenn Du das Gefühl hast, *gegen Dich selbst zu kämpfen*,
- wenn Du *mental überfordert* bist und Dein Geist zu schnell läuft um mitzuhalten,
- wenn Schlaf allein nicht mehr erholt und Du *unerklärlich müde* bist.

Der **Schlüssel zur Lösung** liegt in der **Aktivierung** eines spezifischen bioelektrischen Punktes: des **Akkupunkturpunkt Neiguan** aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), der als „Inneres Tor/ Barriere“ übersetzt wird. Er gehört zum Meridian des Perikards (Herzbeutel), der nicht nur anatomisch, sondern als „Schützer des Kaisers“ (Herz/Bewusstsein) aufgefasst wird und dessen Aufgabe darin besteht, emotionale Schocks und Traumata zu filtern. Sind wir chronischem Stress oder Trauma ausgesetzt, kontrahiert sich dieser „Schützer“ und bleibt angespannt – aus dem Schutz wird ein Gefängnis und das Herz bleibt sicher umschlossen, aber auch eingeschlossen, obwohl die Gefahr längst vorüber ist. Das erzeugt das *Gefühl der Enge, der Unfähigkeit zu empfangen oder loszulassen*. Mentale Intentionen können auf zellulärer Ebene nicht mehr wirksam werden.

Moderne neurophysiologische Konzepte bestätigen dieses alte Wissen:

- **Polyvagal-Theorie** (Dr. Stephen Porges): Die Stimulation dieses Punktes aktiviert den ventralen Vagusnerv, der für soziale Verbindung, Sicherheit und Entspannung zuständig ist und deaktiviert so das primitive Stresssystem.
- **Bioelektrizität** (Dr. James Oschman): Der Körper wird als Netzwerk aus flüssigen Halbleitern (Faszien) verstanden. Druck auf Neiguan erzeugt piezoelektrische Signale, die als „vibratives Kommando“ wirken und elektrische Widerstände (Spannungen) im Körper auflösen.

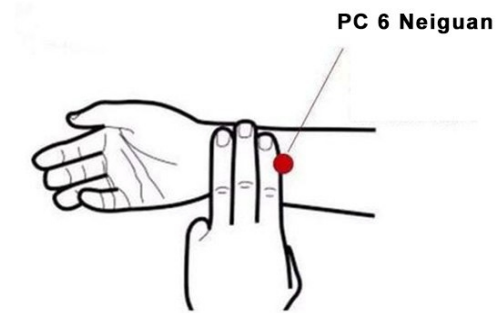
*Durch die **Synchronisation von Druck, Atmung und Intention** wird dem Körper in seiner „prä-verbalen Sprache“ signalisiert: die Gefahr ist vorbei, und das führt zu messbaren physiologischen Reaktionen.*

Anleitung zur Aktivierung des Pulscodes

1. Vorbereitung und Haltung: Setze Dich entspannt aufrecht hin, die Wirbelsäule ist ausgerichtet, lasse die Schultern fallen und löse jede Spannung im Kiefer. Schließe die Augen und lenke die Aufmerksamkeit nach innen. Atme zunächst 3–4 Mal ganz natürlich, ohne den Atem zu bewerten oder zu verändern.

2. Lokalisierung des Punktes (Neiguan / Perikard 6):

Strecke einen Arm vor Dir aus, die Handfläche zeigt nach oben. Nimm die andere Hand zu Hilfe und lege drei Finger (Zeige-, Mittel- und Ringfinger) dieser Hand zusammen auf das Handgelenk der ausgestreckten Hand. Der Ringfinger muss dabei genau die erste Hauptfalte des Handgelenks berühren. Der gesuchte Punkt liegt dort, wo der Zeigefinger endet: genau in der Mitte des Unterarms, im weichen Bereich zwischen den zwei deutlich spürbaren, großen Sehnen.



3. Aktivierungs-Zyklus (3 Wiederholungen - langsam und bewusst):

1. *Einatmen:* Atme tief und leise durch die Nase ein. Fülle den Körper von unten nach oben mit Luft, der Bauch muss sich ausdehnen, nicht die Brust.
2. *Pause:* Halte den Atem für 2 bis 3 Sekunden ohne Spannung am Gipfel der Einatmung für einen Moment.
3. *Ausatmen:* Atme langsam und hörbar wie ein sanfter Seufzer durch den Mund aus. Entleere die Lungen vollständig.
4. *Pulsierte Aktivierung:* Genau in dem Moment, in dem die Lunge leer ist, übe mit dem Daumen oder zwei Fingern drei pulsierende Berührungen mit festem, aber sanftem Druck auf den Punkt Neiguan aus.

Stelle Dir vor, sanft an Dein inneres Tor anzuklopfen, um zu signalisieren, dass Du da bist.

4. Zwei-Minuten-Integration

Lasse die Finger nach den drei Zyklen noch mit bewusstem Druck auf dem Punkt ruhen und gib Deinem Körper zwei Minuten Zeit, Dein Nervensystem neu zu verdrahten und den elektrischen Widerstand aufzulösen.

5. Abschluss und Wahrnehmung

Nimm die Finger langsam vom Punkt und beobachte die Veränderungen: Fühlt sich die Brust offener an? Ist eine Last von den Schultern gewichen? Das sind direkte Indikatoren, dass sich die Enge im Herzbeutel löst und das Herz wieder in einen Zustand der Sicherheit und des „Empfangens“ treten kann.

Signale für eine erfolgreiche Pulscode-Aktivierung sind z.B.:

- plötzliche Speichelbildung als Zeichen für Parasympathikus-Aktivität,
- unwillkürliche, tiefe Seufzer,
- ausbreitende Wärme in Brust, Bauch oder Extremitäten,
- mentale Klarheit und Stille statt des analytischen Gedankenstroms.

Wiederhole Praxis jederzeit, um aus Zuständen der Überforderung oder Angst zurück in die innere Mitte zu finden!