Schlicht - so beginnt die Auslösung der
Selbstheilkraft

Ich setze leichte Beschwerden, vielleicht einen sanften, aber deutlichen Schmerz.

Zum Beispiel: einen kräftigen Händedruck erst schmerzhaft, dann einen Millimeter mehr - und lasse langsam los.

Damit dieser Vorgang, der ohnehin stattfinden mag, weitergehende Wirkung hat, muss er als Übung deutlich markiert werden, muss er deutlich stimmhaft angesagt werden.

Das ist eine Basisübung, die man sofort, sogar allein ausführen kann.
Jetzt.

Den Vorgang begründen macht seine Wirkung zunichte.