

happinez

MINDSTYLE MAGAZINE

EXTRA
zum Herausnehmen
Kalligrafie-Karten
Botschaften der Liebe



Sinnlichkeit

Die innere Leidenschaft leben

Italien: Zurück in die Zeit - Lektionen in Lebensmut
Wildblumen im Garten der Sinne - Sonne für die Seele
Kinesiologie: Von der Kraft heilender Berührungen

ECKHART TOLLE, PAULO COELHO, PATRICIA KAAS, HARRY BELAFONTE, ERIKA MAYR, RAM DASS
NEUE FILME, BÜCHER, CDS - GESUNDHEIT, WEISHEIT - WORKSHOPS UND LESUNGEN

4 0191887004956 04

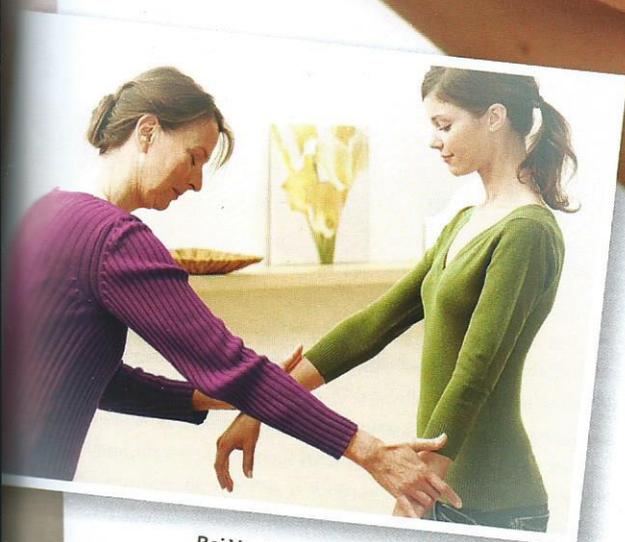
Kinesiologie

Heilen durch Berühren

Jeder Körper speichert die Geschichte seines Lebens in den Muskeln – das ist die Grundidee der Kinesiologie. Diese Heilmethode kann gesundheitliche Störungen per Muskeltest aufspüren – und Körper, Geist und Seele wieder in Balance bringen

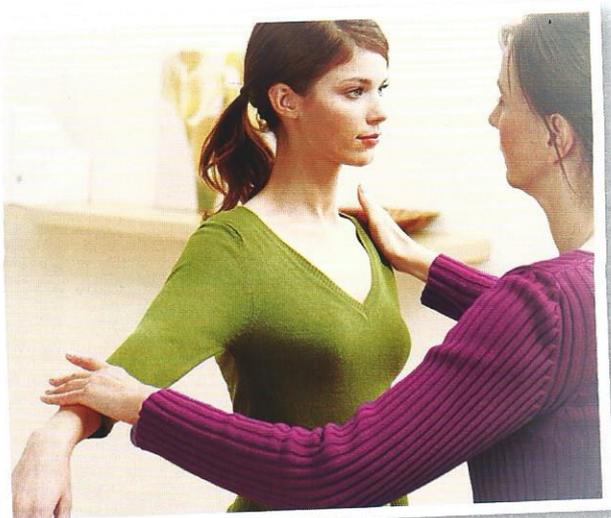
Wie viel Kaffee tut meinem Körper gut? Vertrage ich die Hautcreme? Und liebe ich meinen Partner wirklich? Vielleicht kann unser Gehirn keine eindeutigen Antworten auf diese Fragen liefern – dafür gibt es einen Teil unseres Körpers, der all diese Wahrheiten kennt: Es sind unsere Muskeln. Denn der Motor des Körpers verleiht uns nicht nur Halt und Beweglichkeit, er offenbart auch innere Weisheiten, die weit über unseren Verstand hinausgehen. Geheime Informationen über unseren tatsächlichen Gesundheitszustand. Dahinter verbirgt sich ein geniales Rückmeldesystem des Körpers. Es besagt, dass jeder Schmerz, jede Befindlichkeitsstörung und jede negative Emotion – ja allein schon ein

ablehnender Gedanke – sich im Tonus der Muskeln widerspiegelt. Sobald der Organismus unter Stress steht, blockiert er unsere Lebenskraft und schwächt das Reaktionsvermögen unserer Muskeln. Unser Körper lügt nicht, so lautet das Leitmotiv der angewandten Kinesiologie (Griechisch für „Lehre der Bewegung“). Basis dieser ganzheitlichen Heilmethode ist die Traditionelle Chinesische Medizin und ihre Lehre von den Meridianen, jenen Energiebahnen, die den gesamten Körper durchziehen. Den chinesischen Heillehren zufolge muss die Energie in diesen Bahnen frei fließen können, um den Organismus ins Gleichgewicht zu bringen und die Muskeln gut zu versorgen. Leidet ein



Bei Verdacht auf Allergien können Muskeltests sofort und ohne Nebenwirkungen die auslösenden Stoffe entlarven, wie z. B. bestimmte Nahrungsmittel, Hausstaub oder Blütenpollen. Ein Therapeut kann dann versuchen, die Allergie mit Hilfe kinesiologischer Methoden zu löschen. Die Behandlung dauert drei bis sechs Monate.

"Welche Auslöser hat meine Allergie wirklich?"



"Reagiere ich auf die neue Zahnfüllung allergisch?"

Mensch unter Stress, chronischen Schmerzen, unbewältigten Konflikten, Ängsten, Allergien oder Unverträglichkeiten, ist der Energiefluss blockiert. Diese Engpässe wiederum beeinträchtigen die Selbstheilungskräfte des Körpers und können in der Folge zu Krankheiten führen. Dr. George Goodheart (1918–2008), US-Chirotherapeut und Begründer der angewandten Kinesiologie, erkannte in den 60er-Jahren, dass jeder große Muskel über vierzehn Meridiane mit einem Organ zusammengeschaltet ist – und dass die Schwäche eines Muskels gewöhnlich auch auf ein Energieproblem des betreffenden Organs hinweist. „Angst z.B. hat oft mit dem Blasenmeridian zu tun, der über Nacken und Rücken verläuft. Durch Behandlung dieses Meridians ist es häufig möglich, die Angst, die einem im Nacken sitzt, loszulassen“, sagt die Kinesiologin und Autorin Dr. Isa Grüber.

In den letzten Jahren reifte die Kinesiologie zu einer Heilmethode heran, die sowohl in der Schul- als auch in der Alternativmedizin mit wachsender Begeisterung angewandt wird. Ein Grund für die große Beliebtheit: Es handelt sich um eine sanfte, wirksame und unkomplizierte Technik, die altes fernöstliches Wissen mit den Erkenntnissen moderner Forschung vereint. Die Kinesiologie betrachtet den Menschen als Triade (Dreiheit) aus Struktur (Muskel- und Knochenapparat), Stoffwechsel und Psyche. Befinden sich alle drei Bereiche in harmonischer Balance, sind wir gesund – und die Lebensenergie (Chi) fließt frei durch unseren Körper.

Haben Muskeln ein Gedächtnis?

Der sogenannte Muskeltest ist das Herzstück aller kinesiologischen Denkrichtungen und funktioniert wie eine Art Lügendetektor: Es handelt sich dabei jedoch um ein Testverfahren ohne technische Geräte – das Messgerät ist der Mensch selbst. Um Störungen aufzu-

Immer mehr Zahnärzte nutzen das Wissen der Muskeln, um die Verträglichkeit von Zahnfüllungsmaterial zu testen. Zunächst bekommt der Patient das Material eine Minute lang auf die Zunge – in der Form, in der es später eingebracht wird (lichtgehärtet, poliert etc.). Dann erfolgt der Muskel-Check. Verändert sich der Spannungszustand des getesteten Muskels, deutet das auf eine Unverträglichkeit hin – der Zahnarzt muss nach neuem Füllungsmaterial suchen.

spüren, befragen Kinesiologen den Körper deshalb mit einer simplen Ja-Nein-Technik. In akribischer Kleinarbeit suchen sie nach der Quelle, an der die Chi-Energie blockiert ist. „Wir arbeiten wie Detektive“, sagt die Kinesiologin und Psychologin Elke König aus Hamburg. Dabei liefert ihnen der Körper mit Hilfe des Muskeltests alle wichtigen Antworten: Sein Biofeedbacksystem schlägt die Brücke zwischen dem physischen und dem feinstofflichen Körper und spürt innere, tiefer liegende Stressfaktoren auf. Diese Energieblockaden können weit zurück in der Vergangenheit oder auch in der Projektion auf die Zukunft liegen – und sie entziehen sich in der Regel unserer direkten Wahrnehmung. Die Muskeln agieren dabei als verlängerter Arm unseres Unterbewusstseins, sie sind das verborgene Gedächtnis des Körpers. Der klassische Muskeltest besteht darin, dass der Therapeut mit einer Hand den auf Schulterhöhe waagrecht ausgestreckten Arm des Patienten herunterdrückt. Befindet sich unser Körpersystem in Balance, hält der Armmuskel, genauer gesagt der Deltamuskel, dem Druck stand. Dabei werden die sogenannten Spindelzellen im Muskel gedehnt und ein Reflex im Rückenmark ausgelöst. Diese Reaktion ist dafür verantwortlich, dass sich der Muskel wieder zusammenzieht, also

„einrastet“. „Ich könnte mit dem Patienten einen Ringkampf führen, der Muskel würde halten“, sagt Elke König. „Es ist so, als ob eine Tür zugeht.“ Reagiert der Muskel hingegen mit einem Zittern, „testet“ er schwach – und leidet demzufolge unter einer mäßigen Energiekrise. Denn bei Stress kommt es zu Energieblockaden in den Meridianen. Der getestete Muskel bekommt buchstäblich keinen Strom mehr – und kann nicht halten. Der Muskel ist nicht krank, aber im Augenblick nicht funktionsfähig. Dazu genügt bereits ein Ministress wie die Nennung des falschen Vornamens. Bei übermäßigem Stress befindet sich der Muskel im dritten Teststadium: Er gibt dem Druck ohne Widerstand nach, blockiert und „macht dicht“.

Mit der Technik des Muskel-Checks kann man den Körper befragen, was ihm guttut und was ihm schadet. „Wir decken die Ursachen für körperliche und seelische Beschwerden auf und finden heraus, was der Körper braucht, um wieder gesund zu werden“, sagt Dr. Isa Grüber. Getestet wird nicht die Muskelkraft, sondern die Reaktion auf einen Reiz – das kann ein Gedanke sein, eine Aussage, eine Substanz, ein Lebensmittel, ein Bild, Musik oder die Berührung einer Körperstelle. Im Alltag kann man testen, welches Shampoo wir vertragen oder wie viel Zucker unserem Körper tatsächlich bekommt. Die Reaktion des Muskels ist zunächst nichts weiter als eine Stress-Anzeige: Ein Reiz oder Stoff kann unserem Körper nützlich erscheinen, sein Energiesystem stärken – oder umgekehrt Bedrohung, Beeinträchtigung oder Schwächung bedeuten. Der Kinesiologe übernimmt dabei die Rolle eines Dolmetschers, der die komplizierte und mitunter verschlüsselte Sprache des Körpers zu übersetzen weiß.

Wege aus der Energiekrise

Um diese energetischen Ungleichgewichte in den Meridianen wieder in Balance zu bringen – man spricht von der Korrektur – setzen Kinesiologen je nach Ausrichtung eine Bandbreite an Behandlungsmethoden ein. Die häufigsten sind Akupressur, Reflexzonenmassagen, Körperübungen, Visualisierungstechniken und Koordinationsübungen zur Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften. Die Korrektur setzt an einer Stelle des Körpers an und wirkt auf das ganze System – ein Netzwerk aus Emotionen, Muskeln, Organen und Meridianen. Sie erfolgt entweder durch das Aktivieren bestimmter Punkte am Körper, durch gezielte Bewegungs- und Energieübungen, durch homöopathische Mittel (z. B. Bachblüten) oder durch Arbeit im emotionalen Bereich. Der Anwendungsbereich der Kinesiologie ist breit. Sie hilft bei fast allen emotionalen und selbst körperlichen Beschwerden, wie z. B. Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Schlafproblemen und Erschöpfung.

Bei psychischen Problemen wie Prüfungs-, Flug- oder Spinnenangst arbeitet die Kinesiologin Elke König erfolgreich mit der Klopfakupressur nach Gallo. In mehreren Durchgängen werden mit Zeige- und Mittelfinger vier zentrale Entspannungspunkte durchgeklopft: der Punkt zwischen den Augen (drittes Auge), das Zentralgefäß oberhalb der Lippe, das Gouverneursgefäß unterhalb der Lippe und die Thymusdrüse in der Brustmitte. Währenddessen denkt der Klient konstant an

sein angstbesetztes Thema – und merkt dabei, wie der Stresspegel fällt, die Emotionen sich beruhigen und die Furcht an Bedrohlichkeit verliert. „Die Erfolge mit dieser einfachen und genialen Methode sind verblüffend“, sagt Elke König, „oft sind jahrelange Ängste nach nur einer Sitzung überwunden.“

Doch nicht nur Heilpraktiker, Psychologen und Ärzte arbeiten mit der Methode. Auch Zahnärzte setzen das bioenergetische Verfahren ein, um die Verträglichkeit von Zahnersatzmaterialien herauszufinden oder um bei Angstzuständen zu helfen. Und immer mehr Erzieher und Pädagogen versuchen mit Brain-Gym-Übungen, die Lernleistungen und das Leistungspotenzial ihrer Schüler zu verbessern. Vor allem in den USA ist die angewandte Kinesiologie inzwischen weit verbreitet und sogar eine eigenständige Lehrdisziplin an den Universitäten. Die dort veröffentlichten Studienergebnisse könnten wegweisend für die Zukunft sein: Am Medical College of Georgia (USA) haben die Wissenschaftler beispielsweise bei behinderten Schülern deutliche Verbesserungen des Bewegungsverhaltens beobachtet, nachdem man sie kinesiologisch behandelt hatte. Hierzulande steht die Wissenschaft der Energielehre dennoch oft skeptisch gegenüber. Der häufig geäußerte Vorwurf der Scharlatanerie oder Pseudowissenschaft lässt die Kinesiologen allerdings unbeeindruckt – sie verweisen auf ihre Behandlungserfolge. Frei nach dem Leitgedanken: „Es ist nicht von Bedeutung, warum es funktioniert, wichtig ist, dass es funktioniert.“ Und dass dies tatsächlich der Fall ist, erfahren wir oft selbst im eigenen Alltag. Wer kennt die Situation nicht: Wir sitzen am Schreibtisch und brüten über ein Problem – doch kaum stehen wir auf, fällt uns die gesuchte Lösung ein. Ein Phänomen, das Kinesiologen als eindeutiges Signal für Energieblockaden im Gehirn werten. Die meisten Menschen reagieren auf Stress mit „Switching“. Manche werden auf einmal einfalllos, andere total chaotisch. In diesem Zustand schalten sich bestimmte Bereiche im Gehirn einfach ab, was zur Folge hat, dass unsere linke und rechte Gehirnhälfte nicht mehr optimal zusammenarbeiten können. Schon einfache Überkreuz-Bewegungen wie lockeres Spaziergehen können diese Engpässe lösen, indem sie unsere Chi-Energie wieder zum Fließen bringen. Dabei geht das rechte Bein nach vorn, während automatisch der linke Arm mitschwimmt – und umgekehrt. Diese simple Brain-Gym-Bewegung löst Energiestörungen und aktiviert die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften.

„Jeder Mensch trägt in sich alle Möglichkeiten, um sich selbst zu heilen“, sagt Dr. Isa Grüber. Die Kinesiologie lehrt uns, dass jede noch so schmerzhafteste Botschaft des Körpers eine wertvolle Lektion beinhaltet, an der wir wachsen und unser verborgenes Potenzial entfalten können. So wie die Muschel, die ein winziges Sandkorn verschluckt und daraus eine wundervolle Perle erschafft, so werden auch wir zum aktiven Gestalter unseres Lebens. Denn es ist der Heiler in uns, der Wunder möglich macht. Wunder, die jederzeit geschehen können. 🌿

MEHR LESEN?

Dr. Isa Grüber: „Praxisbuch Kinesiologie: Innere Blockaden aufspüren und lösen“, Verlag Goldmann, 352 S., 8,95 Euro

Akupunktur ohne Nadeln: Finde Deine Energie-Balance

Diese 12 Übungen aus der Kinesiologie helfen uns, Alltagsstress abzubauen, unsere Mitte zu finden und unsere Energie wieder frei fließen zu lassen. Durch sanftes Klopfen, Massieren und Berühren von Reflexpunkten können wir die Spannung lösen – und uns von Beschwerden befreien

1. AUGENKLOPFEN BRINGT GELASSENHEIT

Ärger und Eifersucht blockieren die Energie im Dreifachen Erwärmer – einem Meridian, der ausgleichend und beruhigend wirkt. Diese Übung löst die Blockade: Mit den Mittelfingern sanft am äußeren Enden der Augenbrauen klopfen. Dabei rollen wir unsere Augen langsam nach oben und einmal nach unten. Das Augenkreisen aktiviert das Gehirn und ermöglicht, von emotionalem Stress Abstand zu gewinnen.

2. KLAREN KOPF BEHALTEN

Wer zu Sorgen und ständigen Grübeleien neigt, kann mit dieser zentralen Übung aus der Kinesiologie einen klaren Kopf bekommen: Eine Hand auf die Stirn legen, die andere hält den Hinterkopf. Tief ein- und ausatmen. Durch das Berühren der Stirnbeinhöcker wird die Durchblutung im vorderen Hirnbeinbereich verbessert, der für bewusstes Handeln zuständig ist. Wir können die alten Gedankenschleifen verlassen – und entspannen.

3. GEDANKENKRAFT

Haben wir zu wenig Selbstvertrauen, können wir unser Gehirn darauf programmieren, positiv zu denken. Dabei formulieren wir unser Ziel, wie z. B. „Ich bin selbstbewusst.“ Wir sprechen die persönliche Affirmation mehrfach laut aus. Dazu legen wir die Hände seitlich an den Kopf, klopfen mit den Fingerspitzen rund um die Ohren.

4. DENKMÜTZE SCHÄRFT UNSERE KONZENTRATION

Unsere Gedanken schweifen ab, die Konzentration schwindet? Die Denkmütze stimuliert über 400 Energiepunkte am Außenohr, die mit wichtigen Gehirnfunktionen in enger Verbindung stehen: Sanft mit Daumen und Zeigefinger Ohrmuschelränder von oben nach unten massieren, bis sie sich angenehm warm anfühlen. Das erhöht unsere Aufnahmefähigkeit. Bei Kindern steigert das Reiben der Ohrmuscheln vor allem die Lernfähigkeit.

5. HEISSHUNGER-STRESS AUSSCHALTEN

Stress schlägt uns oft auf den Magen: Entweder vergeht uns der Appetit – oder wir bekommen Heißhunger. Bevor wir aber der Verlockung von Gummibärchen und Schokolade erliegen, sollten wir in uns hineinhorchen: Haben wir tatsächlich Hunger? Oder fühlen wir uns gestresst, einsam und nervös? So bringen wir uns emotional ins Gleichgewicht: Mit beiden Mittelfingern den Punkt in der Mitte unter den Augen klopfen – so lange, bis wir den Heißhunger nicht mehr spüren.

6. KOPFSCHMERZ WEGMASSIEREN

Bei Spannungskopfschmerzen bringt folgende Übung Linderung: Wir massieren die Energiepunkte am Hinterkopf. Diese befinden sich zu beiden Seiten der obersten zwei Halswirbel unterhalb des Schädels. Dabei den Druck von sanft bis mittel steigern und so

lange massieren, bis der Schmerz sich löst und die Entspannung einsetzt.

7. DER ELEFANT STÄRKT UNSERE INNERE STIMME

Der Elefant erhöht die Aufmerksamkeit, fördert das Hörverständnis und verbessert die Haltung: Aufrecht hinstellen. Rechten Arm zur Seite strecken – er ist unser Rüssel. Daumen zeigt nach oben. Wir legen unser rechtes Ohr auf die rechte Schulter. Der Blick geht zur Hand. Nun beginnen wir, mit dem Daumen liegende Achten in die Luft zu malen. Zehnmal, dann Seitenwechsel. Die Übung hilft uns dabei, auf unsere innere Stimme zu achten.

8. WECKE DEINE LEBENSENERGIE

Die Thymusdrüse steuert die gesamte Lebensenergie im Körper. Wer sie stimuliert, sorgt für ein hohes Energielevel und stärkt die Immunabwehr. Wir klopfen 30 Sekunden lang im regelmäßigen Takt mit einer Hand auf den oberen Teil des Brustbeins. Die Energiezentrale sitzt ca. vier Finger breit unterhalb der Halskuhle. Bald werden wir tief Luft holen müssen – ein Zeichen körperlicher Entspannung! Die energetisierende Wirkung hält bis zu zwei Stunden an.

9. EULE LOCKERT DEN NACKEN

Stress und negative Emotionen sitzen uns buchstäblich im Nacken und führen zu Verspannungen. Der Eulen-Griff entspannt: >



Augenklopfen bringt Gelassenheit



Klaren Kopf behalten



Denkmütze schärft Konzentration



Gedankenkraft



Heißhunger-Stress ausschalten

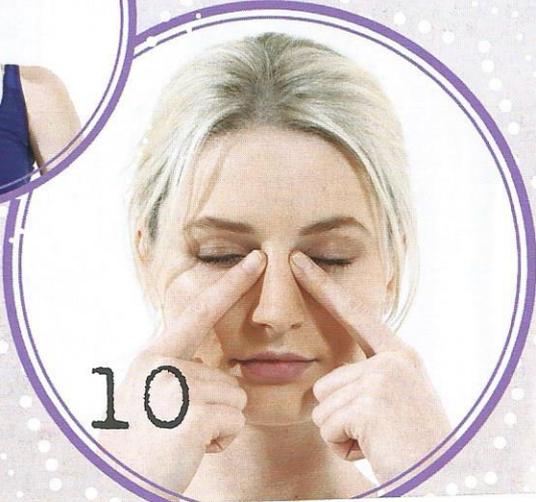


Kopfschmerz wegmassieren



7
Elefant stärkt die innere Stimme

Lebensenergie wecken



10
Magisches Dreieck löst Ängste



9
Eule lockert den Nacken



11
Fingerentspannung



12
Finde Deine Balance

Gerade hinsetzen und den oberen Teil des linken Schultermuskels mit rechter Hand berühren. Einatmen, ausatmen und Kopf über rechte Schulter drehen. Einatmen, Kopf zur Mitte zurück, ausatmen, Kinn auf die Brust, einatmen, Kopf wieder heben. Dreimal wiederholen, dann Seite wechseln. Die Eule verbessert den Energiefluss sowie die Blutzirkulation im Gehirn und löst Verspannungen in der Schulter- und Nackenmuskulatur.

10. MAGISCHES DREIECK LÖST ÄNGSTE

Bei Angstzuständen sorgt das magische Dreieck für Entspannung: Wir setzen uns bequem hin, schließen die Augen und klopfen mindestens zehn Sekunden lang sanft mit den Zeigefingern die Punkte in den inneren Augenwinkeln (Blasenpunkt). Akute Spannungen lösen sich, Angst wird abgebaut, und wir finden unsere innere Balance.

11. FINGERENTSPANNUNG

Lustlos und erschöpft? Eine simple Finger-massage aktiviert unseren Energiefluss. Denn in den Nagelwinkeln sitzen die Anfangs- und Endpunkte vieler Energiebahnen. Um diese Meridiane zu stimulieren, massieren wir sanft kreisend den Daumen der linken Hand mit dem Daumen der rechten Hand. Danach bearbeiten wir nacheinander alle Finger. Mit der anderen Hand wiederholen.

12. FINDE DEINE BALANCE

Hook-ups (Balance-Übungen) sorgen für schnelle Entspannung und Konzentration: Wir setzen uns hin, kreuzen den rechten Fuß über dem linken. Arme nach vorne ausstrecken, das rechte Handgelenk über das linke legen und die Finger verschränken. Tief atmen und entspannen – 1 Minute lang. Wir mobilisieren neue Kräfte und finden in Stresssituationen unsere Mitte wieder. 🌸