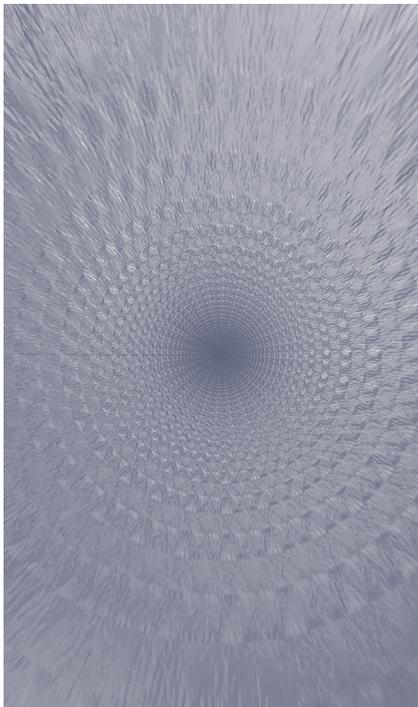


DIE AXSEN DES SEINS

DURCH SELBSTERFORSCHUNG DAS SEIN ERLEBEN
AUF DER GRUNDLAGE VON BRAIN GYM UND TOUCH FOR HEALTH



Ein Buch aus den Anfängen der Kinesiologie trägt den Titel „Der Körper lügt nicht.“ Aber wieso sollte der Körper nicht lügen? Gedanken können lügen, Gefühle können lügen und auch der Körper kann lügen. Die Frage, die sich hier stellt, ist: Wer ist das, der nicht lügt? Wer ist das, der sich nicht täuschen lässt und selbst nicht täuscht? Sicher ist das nicht der Körper, der krank werden kann, dem eigenen Willen nicht zu gehorchen braucht, und der zu guter letzt stirbt. Doch wer ist das, der reagiert, wenn der Muskeltest an ihm ausgeübt wird? In diesem Kurs besteht die Aufforderung darin, mit der Frage ‚Wer bin ich?‘ zu untersuchen, wer es ist, der wirklich existiert, wenn das augenblickliche Sein erlebt wird.

Die moderne Hirnforschung hat es sich zur Aufgabe gemacht neben dem Gehirn, dem Bewusstsein und der Fähigkeit zu wissen, auch wissenschaftlich zu untersuchen, was das ‚Ich‘ ist. Bei ihren Untersuchungen kommt sie zu Schlussfolgerungen, die auch an spirituelle Lehren erinnern können.

ZITATE:

Der Hirnforscher Gerhard Roth antwortet in einer Fernsehsendung auf die Frage, was er denn untersuche: „Ich suche die Wurzel der ‚Iche‘“. Weitere Aussagen, die in dieser Sendung gemacht wurden, sind: „Wir erleben unser Gehirn nicht.“ „Die Welt wird erzeugt von einem Gehirn, das gar nicht da ist.“ „Das Gehirn, das wir nicht erfahren, untersuchen wir, wie es uns hervorbringt.“¹

In einem Zeitungsartikel über eine Studie der Wahrnehmung des eigenen Körpers steht als Schlussresümee: „In gewisser Weise könnte man sagen, dass das körperliche Selbst eine Illusion ist, die im Gehirn konstruiert wird.“²

In einer anderen Fernsehsendung anlässlich eines Manifests von elf führenden deutschen Hirnforschern wird diesen Aussagen ein ergänzender Aspekt beiseite gestellt, indem der Hirnforscher Karl Zilles daraufhin weist, „dass es ohne Bewusstsein zu einer freien Entscheidung kommen kann“.³

Und in diesem Manifest wird in Hinblick auf die traditionelle Trennung von Körper und Geist ein Ausblick auf den Stand der Hirnforschung in 30 Jahren geworfen, und ein Paradigmenwechsel antizipiert, indem es heißt: „Dann werden die Ergebnisse der Hirnforschung ... dualistische Erklärungsmodelle - die Trennung von Körper und Geist - zunehmend verwischen.“ Weiter heißt es darin, dass die Neurowissenschaft der nächsten Jahrzehnte die innige Verflechtung von angeborenem und erworbenem Wissen aufzeigen wird, und herausarbeiten wird, dass ... „eine solche Unterscheidung gar keinen Sinn macht.“⁴

„Dazu möchte ich sagen...“

**Liebe Leserinnen,
liebe Leser,**

in der nächsten Ausgabe sollen hoffentlich wieder zahlreiche Leserbriefe erscheinen.

**Also, frisch die Feder
gegriffen...**

(Auswahl und evtl. Kürzungen vorbehalten).

Die nächste Ausgabe wird im Mai 2006 erscheinen.

Redaktionsschluss ist der 15.03.06.

**Redaktionsadresse
Redaktion**

**Kinesiologie-Journal
Matthias Weber
Donnerschweer Str. 35
26123 Oldenburg**

info@kinesiologie-akademie.com

Hat das Letztere nicht auch schon Dr. Paul Dennison gelehrt und Dr. Carla Hannaford vermittelt, nämlich dass angeborenes Wissen in dem erworbenen Wissen aufgeht und erworbenes Wissen seine Wurzel im angeborenen Wissen hat? Die Kinesiologie, wie ich sie verstehe, geht von dieser Prämisse aus.

Das ‚Brain Gym‘ beschreibt den menschlichen Körper in seinen drei Dimensionen: links – rechts, oben – unten, hinten – vorne. Daraus resultieren die drei Dimensionen des Lernens: Lateralität, Zentrierung und Fokussierung. Die Lateralität, die links – rechts Dimension entspricht der Gehirnintegration und wird mit dem Denken in Verbindung gebracht. Die Zentrierung entspricht der oben – unten Dimension. Sie steht für Standfestigkeit und Unerschütterlichkeit und spiegelt die Gefühlsebene. Die Fokussierung entspricht der vorne – hinten Dimension und steht für die Beteiligung am gesamten Geschehen. Damit symbolisiert sie auch die fließende Bewegung. Die drei Dimensionen lassen sich mit den drei Körpern verknüpfen: dem physischen Körper, dem emotionalen Körper und dem mentalen Körper. Das Dreieck, das sich dadurch herausbildet, wird in diesem Kurs das ‚Dreieck des Egos‘ genannt:

Der Mensch identifiziert sich für gewöhnlich mit dem dreidimensiona-

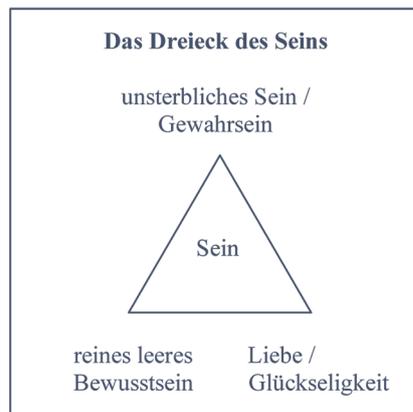
len Körper, mit den Gedanken und den Gefühlen und nennt sie sein eigen. Das Ego ist mit den drei Körpern aufs Engste verbunden. Sie sind es die ein Mensch als ‚ich, mich, meins‘ bezeichnet und die seine persönliche Geschichte begründen. Der Körper, die Gedanken und die Gefühle sind jedoch unzuverlässige Gegebenheiten, die einem steten Wandel unterliegen und einen Anfang und ein Ende haben. Das Ich, das Ego, ist genauso unzuverlässig, denn es ist „ein Bündel unterschiedlicher Zustände“ und Zustände kommen und gehen. Dadurch täuscht das Ego darüber hinweg, was tiefer liegt. Das ist das Gefühl von ‚ich bin‘, das ist das Sein, das nicht kommt und geht und sich nicht verändert. Jeder Mensch weiß im Grunde seines Herzens, dass er ist, und in dieser Erfahrung des Seins liegen Liebe, Dankbarkeit, Mitgefühl, Vertrauen, Gelassenheit, Integrität und Hingabe begründet, die die Bausteine der Freiheit sind. Die Verwechslung des Seins mit dem Ego, das sich als Alleinherrscher aufspielt und das Gefühl von Knechtschaft auslöst, schafft die Probleme und führt letztlich zu Leiden.

Hier besteht die Herausforderung darin, das Ego dem Sein hinzugeben. Das wahre Sein bedeutet unsterbliches Sein und Gewahrsein, reines, leeres Bewusstsein, Liebe und Glückseligkeit. Damit entspricht das Sein

der alt-indischen Auffassung von ‚sat - chit - ananada‘ nämlich ‚Gewahrsein - Leere - Glückseligkeit‘. Auch das Sein kann in Form eines Dreiecks dargestellt werden:

Um sich dem Sein hinzuwenden bedarf es eines Innehaltens und einer Richtungsänderung. Diese Richtungsänderung nimmt ihren Ausgangspunkt in den drei Dimensionen: Lateralität, Zentrierung und Fokussierung, die damit auf das Sein hinweisen. Die Lateralität wird zum - Denken in Stille. Die Zentrierung wird zum - Fühlen ohne zu fliehen. Die Fokussierung wird zum - Fließen ohne zu kämpfen. Auch die Richtungsänderung wird in einem Dreieck dargestellt.

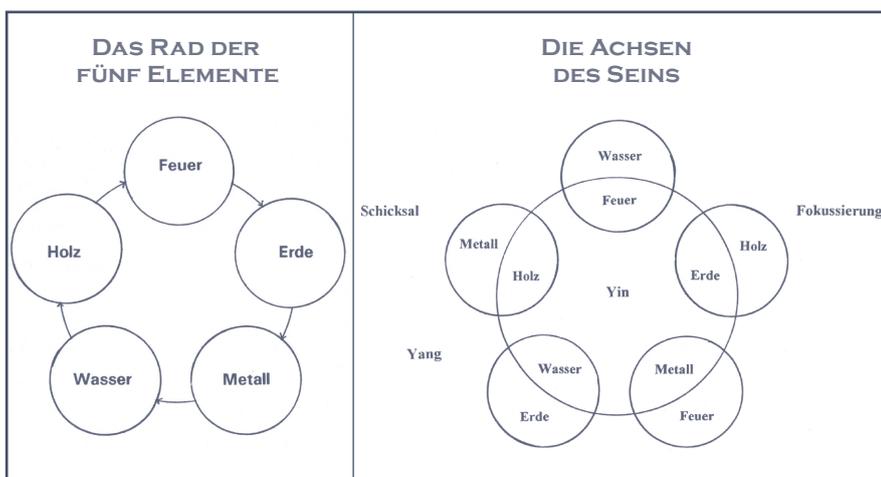
Die drei Dimensionen: Lateralität, Zentrierung und Fokussierung werden nun in das ‚Rad der fünf Elemente‘ eingeordnet. Im ‚Brain Gym‘ werden die drei Dimensionen mit jeweils einem Muskel aus dem ‚Touch for Health‘ getestet und damit stellen sie bereits einen Bezug zu den fünf Elementen her. Den drei Dimensionen werden hier zwei weitere neue Dimensionen zugeordnet, die einen übergeordneten Charakter besitzen. Grob charakterisiert kann man sie als Himmel und als Erde bezeichnen. Diese fünf Dimensionen werden in der Kombination mit dem ‚Rad der fünf Elemente‘ zu fünf Achsen. ‚Achsen‘ heißen sie deshalb, weil die zwei Elemente eine Achse



bilden, die sich im Kontrollzyklus gegenüberstehen. Eine Achse wird also von einer Dimension und zwei Elementen gebildet. Auf diese Weise bilden Metall und Feuer, Wasser und Erde, Erde und Holz, Holz und Metall und Feuer und Wasser eine Achse, wobei sich jeweils ein Yin-Meridian mit einem Yang-Meridian paart. Beispielsweise verbindet sich bei den Elementen Metall und Feuer der Lungenmeridian mit dem Dünndarmmeridian und zusätzlich mit dem Dreifachen Erwärmer und wird zur ‚Achse der Lateralität‘; bei den Elementen Feuer und Wasser verbindet sich der Herzmeridian mit dem Blasenmeridian und zusätzlich mit dem Kreislaufmeridian und wird zur ‚Achse der Spiritualität‘.

DIE FÜNF AXHSEN SIND:

1. Die Achse der Lateralität - Metall und Feuer
2. Die Achse der Zentrierung - Wasser und Erde
3. Die Achse der Fokussierung - Erde und Holz
4. Die Achse des Schicksals (Erde) - Holz und Metall
5. Die Achse der Spiritualität (Himmel) - Feuer und Wasser



Jede Achse erzählt ihre eigene Geschichte. Die Geschichte einer Achse bildet sich heraus durch die Bedeutung der beiden Elemente, durch die Eigenschaften ihrer Meridiane, durch die Wirkungsweise der Dimension und durch das Zusammenspiel aller Teile. Dadurch entwirft jede Achse auch ein Bild unserer gegenwärtigen Lebensweise. Die fünf Elemente sind Gesetzmäßigkeiten, die der Welt der Erscheinungen zugrunde liegen und sie erklären. Im Englischen werden sie auch als ‚das Gesetz der fünf Elemente‘ bezeichnet. Die fünf Elemente sind Archetypen und das sind auch die da-

rin enthaltenen Meridiane, ein universelles Gesetz liegt ihnen zu Grunde. In gewisser Weise gilt das auch für die erweiterten fünf Dimensionen und letztlich auch für die fünf Achsen. Es kann deshalb für einen Menschen hilfreich sein, die fünf Achsen als einen Spiegel zu benutzen, um damit die Muster, die ihm hinderlich sind, leichter zu durchschauen. Darüber hinaus weisen die fünf Achsen auch einen Zugang zum Innern, indem jeder Achse eine Frage vorangestellt ist, die das Sein berührt. Die Richtungsänderungen fließen in die Fragen ein. Es sind Fragen, die zur Selbsterfor-

schung einladen. Je ehrlicher die Fragen sich selbst gegenüber beantwortet und die Antworten offenbart werden, desto mehr öffnet sich der Mensch dem Balanceprozess.

Zu Beginn einer Balance mit den ‚Achsen des Seins‘ steht die Frage: **„Was ist es, was ich wirklich will?“**. Zu wissen, was ich wirklich von Herzen will, schafft die Voraussetzung für wahre Erfüllung und für das Gefühl mit sich selbst ganz eins zu sein.

Die Frage, die der ‚Achse der Lateralität‘ voransteht, ist: **„Wer bin ich?“** Die Frage wird durch das Denken nicht beantwortet werden können. Was du bist, kann nicht gedacht werden. Aber wenn du das Denken der Stille hingibst, kannst du entdecken, wer du in Wahrheit bist.

Die Frage, die der ‚Achse der Zentrierung‘ voransteht, ist: **„Wie bleibe ich mir selbst treu?“** Wenn du dich nicht verkaufst für Anerkennung, Bequemlichkeit oder Sicherheit, sondern im Angesicht des unangenehmen Gefühls der Bedrohung der Existenz nicht fliehst, nimmst du die Herausforderung an, dir selbst treu zu bleiben.

Die Frage, die der ‚Achse der Fokussierung‘ voransteht, ist: **„Wie folge ich meinem Herzen?“** Wenn du im gegenwärtigen Moment gewahr bist, im Hier und Jetzt bist, verschmelzen Denken und Fühlen mit dem augenblicklichen Geschehen und du fließt mit dem Strom des Lebens. Dann folgst du natürlicherweise deinem Herzen.

Die Frage, die der ‚Achse des Schicksals‘ voransteht, ist: **„Was vermeide ich?“** Indem du vor den Unvermeidbarkeiten des Lebens nicht davon läufst, sondern das annimmst, was



sich gerade zeigt und darin still hältst, kannst du erkennen, dass es nichts zu vermeiden gibt.

Die Frage, die der ‚Achse der Spiritualität‘ voransteht, ist: **„Was bin ich nicht bereit zu geben?“** Wenn du die Kontrolle, die das Ego ausübt, dem Herzen hingibst, entsteht Stille. Dadurch geschieht die Öffnung des Herzens. Ist das Herz offen, fließt es über vor Liebe und darin zeigt sich das wahre Sein.

ZITAT:

„Was bist du nicht bereit hinzugeben?“

Wenn du ehrlich bist, siehst du, was du wirklich willst.

Du wirst herausfinden, dass du niemals die Liebe aufgeben musst.

Wahre Liebe ist, was du bist – du kannst sie nicht aufgeben.“

Eli Jaxon-Bear

‚Die Achsen des Seins‘ haben als kinesiologischer Kurs einen Testablauf. Am Anfang steht das übergeordnete Ziel, das sich aus der Antwort auf die Frage: „Was willst du wirklich?“ ergibt. Die Achsen werden dann mit spezifischen Fingermodi geöffnet. Danach wird jede Achse einzeln mit den zugehörigen Meridianmuskeln getestet, sowie die ihr eigene Dimension. Die Frage, die jeder Achse über-

geordnet ist, wird dann als Aussage getestet und wenn möglich auch die Antwort auf die Frage. Danach wird auf die Aussage hin die Voraktivität gemacht.

DIE AUSSAGEN DER AXSEN SIND:

- **„Ich weiß, wer ich bin.“**
- **„Darin bleibe ich mir selbst treu.“**
- **„Darin folge ich meinem Herzen.“**
- **„Darin nehme ich an, was sich gerade zeigt.“**
- **„Darin lasse ich sich das Herz öffnen.“**

Die Korrektur der Achsen erfolgt mit den Achsen-Akupressur-Haltepunkten und den Elemente-Klopfpunkten. Die Zusammensetzung der Punkte unterliegt den Gesetzmäßigkeiten des ‚Rades der fünf Elemente‘, wie sie im Touch for Health IV gelehrt werden. Darüber hinaus steht auch eine Entspannungs-Meditation mit Mudras als Korrektur zur Verfügung.

Häufig bekomme ich am Ende des Kurses die Rückmeldung, wie beeindruckend die Wirkung dieser Achsen-Akupressur-Punkte sei. Natürlich haben ganz allgemein die Akupunkturpunkte eine Wirkung. Es

ist sogar wissenschaftlich festgestellt worden, dass die Akupunkturpunkte auf der Haut existieren. Es wurden mikroskopisch kleine Löcher in der Haut an den Stellen gefunden, wo die Akupunkturpunkte liegen. Die Wirkung der hier verwendeten Akupressurpunkte ist jedoch nur ein Rädchen im Getriebe des Balanceprozesses. Sie ist abhängig von dem Verständnis und der Anwendung des universellen Gesetzes der fünf Elemente, dessen Bestandteile die Akupunkturpunkte letztlich sind. Wenn die Wirkung der Balance mit den ‚Achsen des Seins‘ als besonders intensiv empfunden wird, dann basiert das im Kern darauf, dass der Mensch dazu bereit ist, sich selbst zu begegnen und darin anzuerkennen, dass es etwas Größeres gibt als sein ‚Ich‘. Es ist das Sein, dem alle Gesetzmäßigkeiten zu Grunde liegen und aus dem Alles hervorgeht. Das Sein zu erleben, bedeutet sich selbst als erfüllt zu erleben. Es bedarf nichts mehr, was hinzugefügt werden müsste, weil bereits alles vorhanden ist. Das ist es, was das Leben lebenswert macht.

Der Kurs ‚Die Achsen des Seins‘ ist beeinflusst von der ‚Leela-School‘, begründet von Eli Jaxon-Bear und von der Lehre Gangajis. Sie sind Schüler von Shri Poonjaji, einem Schüler von Shri Ramana Maharshi und stehen dadurch in der Tradition der Stille und der Selbsterforschung mit der Frage „Wer bin Ich?“, die der indische Heilige der Menschheit als Weg des Erwachens aus der Trance des Leidens geschenkt hat.

Bertina Schulze-Mittendorf

Historikerin und Ethnologin
Begleitende Kinesiologin DGAK
In Ausbildung in ‚Leela-Therapy‘
Zickzackweg 12b • 22605 Hamburg
Tel.: 040-880 24 38
Mobil: 0179-21 306 51
www.kine-aktiv.de

