Gabriele Neuenfeld Gabriele Förder

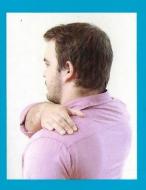
Kinesiologie

Stress abbauen,
Schmerzen lindern,
Blockaden lösen

ieden Tag







Mit vielen praktischen Übungen

V	Vegweiser zu passenden Übungen
Albträume	ESR (S.75), Cook-Übung (S.69), Kiefergelenkentspannung (S.110), Farbenbalance (S.72), Muskeln lockern (S.106), Nagelmassage (S.60)
Autofahren	Alles anschalten (S. 36), Überkreuzbewegungen (S. 65), Tageszeitbalance (S. 43), ESR (S. 75)
Bauchschmerzen	Tageszeitbalance (S. 43), Bauchschmerzen lindern (S. 86), neurolymphatische Punkte massieren (S. 98) ESR (S. 75), Meridianmassage/-dusche (S. 48), Cook-Übung (S. 69)
Bessere Bewegungs- koordination	Alles anschalten (S. 36), Überkreuzbewegungen (S. 65) mit Varianten und später mit Augenrotationen, Ohren ausstreichen (S. 41)
Fit für den Tag: – fürs Büro, für die Arbeit – für Schule und Spiel	Alles anschalten (S. 36), Ohren ausstreichen (S. 41), ESR (S. 75), Überkreuzbewegungen (S. 65), Augen einschalten (S. 39), Cook-Übung (S. 69), Tageszeitbalance (S. 43), neurolymphatische Punkte massieren (S. 98), Meridianmassage/-dusche (S. 48), Gorilla (S. 93)
Immunabwehr stärken, bei beginnenden Infekten	Tageszeitbalance – auch mehrmals am Tag (S. 43), neurolymphatische Punkte massieren (S. 98), die Thymusdrüse klopfen (S. 93), die neurovaskulären Punkte berühren (S. 101), Gorilla (S. 93), Meridianmassage/-dusche (S. 48), Nagelmassage (S. 60), Cook-Übung (S. 69)
Kalte Hände und Füße	Tageszeitbalance – auch mehrmals am Tag (S. 43), neurolymphatische Punkte massieren (S. 98), die neurovaskulären Punkte berühren (S. 101), ESR (S. 75), Cook-Übung (S. 69), die Thymusdrüse klopfen (S. 93), Gorilla (S. 93), Meridianmassage/-dusche (S. 48), Nagelmassage (S. 60)
Kopfschmerzen	Tageszeitbalance – auch mehrmals am Tag (S. 43), neurolymphatische Punkte massieren (S. 98), die neurovaskulären Punkte berühren (S. 101), ESR (S. 75), Cook-Übung (S. 69), Farbenbalance (S. 72), Schmerzbalance (S. 115), Kiefergelenkentspannung (S. 110), Muskeln lockern (S. 106), Meridianmassage/-dusche (S. 48), Nagelmassage (S. 60)
Müdigkeit – allgemein – beim Autofahren	Alles anschalten (S. 36), Überkreuzbewegungen (S. 65), Tageszeitbalance (S. 43), Gorilla (S. 93), Augen einschalten (S. 39), neurolymphatische Punkte massieren (S. 98), Meridianmassage/-dusche (S. 48)
Nervosität	ESR (S. 75), Cook-Übung (S. 69), Bach-Blüten (S. 146), Bauchschmerzen lindern (S. 86), Schutzschild aufbauen (S. 63), Nagelmassage (S. 60)
Ohrdruck, Probleme mit den Ohren	Eustachi-Balance (S. 103), Kochsalzlösung schniefen (S. 103), Ohren ausstreichen (S. 41), Kiefergelenkentspannung (S. 110), Muskeln lockern (S. 106), neurolymphatische Punkte massieren (S. 98)

Positiver durchs Leben	Leichter ans Ziel kommen (S. 79), ESR (S. 75), Cook-Übung (S. 69), Über- kreuzbewegungen (S. 65) und Augenrotationen (S. 39), zusätzlich an das Ziel denken bzw. das Ziel aussprechen
Probleme mit Arbeitskollegen/ Familienmitgliedern	ESR (S. 75), Cook-Übung (S. 69) Farbenbalance (S. 72), Schutzschild aufbauen (S. 63), Leichter ans Ziel kommen (S. 79) Meridianmassage/-dusche (S. 48), Gorilla (S. 93), Tiger (S. 95)
Schlafstörungen/ Einschlafprobleme	ESR (S. 75), Cook-Übung (S. 69), die neurovaskulären Punkte berühren (S. 101), Farbenbalance (S. 72), Kiefergelenkentspannung (S. 110), Nagelmassage (S. 60)
Schmerzen	Tageszeitbalance (S. 43), Schmerzbalance (S. 115), ESR (S. 75), neurolymphatische Punkte massieren (S. 98), die neurovaskulären Punkte berühren (S. 101)
Schnelles Ermüden beim Lesen	Augen einschalten (S. 39), Alles anschalten (S. 36), Cook-Übung (S. 69), Überkreuzbewegungen (S. 65) eventuell mit Augenrotation, liegende Acht in die Luft oder auf ein Blatt malen (S. 88), Ohren ausstreichen (S. 41)
Stressabbau/ Entspannung	ESR (S. 75), Cook-Übung (S. 69), Farbenbalance (S. 72), die neurovaskulären Punkte berühren (S. 101), Alles anschalten (S. 36), Überkreuzbewegungen (S. 65), Muskeln lockern (S. 106), Kiefergelenkentspannung (S. 110), Nagelmassage (S. 60), Tageszeitbalance (S. 43), Meridianmassage/-dusche (S. 48), Gorilla (S. 93), Tiger (S. 95)
Unruhe bei Kindern	ESR (S. 75), Cook-Übung (S. 69), Gorilla (S. 93), Tiger (S. 95), Tageszeitbalance (S. 43), die neurovaskulären Punkte berühren (S. 101), Alles anschalten (S. 36), Überkreuzbewegungen (S. 65), Muskeln lockern (S. 106), Nagelmassage (S. 60), Bauchschmerzen lindern (S. 86)
Unterstützung der Entgiftung / der Hautfunktion	Neurolymphatische Punkte massieren (S. 98), die neurovaskulären Punkte berühren (S. 101), Tageszeitbalance (S. 43), Meridianmassage/-dusche (S. 48), Gorilla (S. 93), Nagelmassage (S. 60) Cook-Übung (S. 69)
Unwohlsein auf Reisen mit dem Flug- zeug, dem Schiff oder dem Auto	ESR (S. 75), Cook-Übung (S. 69), Alles anschalten (S. 36), Augen einschalten (S. 39), Tageszeitbalance (S. 43), Eustachi-Balance (S. 103), neurolymphatische Punkte massieren (S. 98), Meridianmassage/-dusche (S. 48), Gorilla (S. 93), Nagelmassage (S. 60)
Verspannte Muskeln im Kieferbereich	Kiefergelenkentspannung (S. 110), Muskeln lockern (S. 106), ESR (S. 75), Cook-Übung (S. 69), Farbenbalance (S. 72), die neurovaskulären Punkte berühren (S. 101)
Verstopfung	Neurolymphatische Punkte massieren (S. 98), Tageszeitbalance (S. 43), Nagelmassage (S. 60), Meridianmassage/-dusche (S. 48)
Einen Vortrag halten/ frei sprechen Vor- bereitung auf ein Vor- stellungsgespräch	ESR (S. 75), Cook-Übung (S. 69), Leichter ans Ziel kommen (S. 79), Alles anschalten (S. 36), Überkreuzbewegungen (S. 65), Ohren ausstreichen (S. 41), Schutzschild aufbauen (S. 63), Kiefergelenkentspannung (S. 110), Farbenbalance (S. 72)
Wut / emotionale Anspannung	ESR (S. 75), Cook-Übung (S. 69), Tiger (S. 95) Farbenbalance (S. 72), Nagelmassage (S. 60), Tageszeitbalance (S. 43)
Zeitumstellung – Sommer-/Winterzeit – bei Reisen/Jetlag	Alles anschalten (S. 36), Tageszeitbalance (S. 43), Cook-Übung (S. 69), neurolymphatische Punkte massieren (S. 98), Meridianmassage/-dusche (S. 48), Gorilla (S. 93), Nagelmassage (S. 60)

Geleitwort von John Thie

Seit ich in den Siebzigerjahren die Selbsthilfemethode Touch for Health (TfH) entwickelt habe, ist die Grundidee, Berührungstechniken bekannt zu machen, die Gesundheit und Wohlbefinden stärken, auch in viele andere Bereiche der Kinesiologie übertragen worden.

Gabriele Neuenfeld habe ich als Seminarteilnehmerin bei einem Touch-for-Health-Kurs, den ich in dem renommierten Institut für Angewandte Kinesiologie in Kirchzarten gab, kennengelernt. In Zusammenarbeit mit der auf dem Gebiet der Kinesiologie versierten Medizinjournalistin Gabriele Förder hat sie ein Buch vorgelegt, das diese Methoden einer breiten Öffentlichkeit zugänglich macht. Ihre Erfahrungen als TfH-Anwenderin, Heilpraktikerin, Mutter und langjährige Mitarbeiterin in einer Kinderarztpraxis geben diesem Buch eine solide Grundlage, auf die Sie vertrauen können.

Beschränken Sie sich nicht darauf, das Buch, das Sie jetzt in den Händen halten, nur zu lesen. Wenden Sie die beschriebenen Techniken an und achten Sie auf die Veränderungen in Ihrem Leben! Die einfach anmutenden "Berührungen" können positive, manchmal unglaublich erscheinende Veränderungen in Ihrem Leben bewirken. Ihre Selbstheilungskräfte werden gestärkt, und falls Sie doch einmal krank werden, erholen Sie sich schneller.

Wenn Sie tiefer in die TfH-Methode einsteigen wollen, können Sie sich in Seminaren fortbilden, wie dies immer mehr Menschen tun. Inzwischen wurden solche Seminare bereits in 62 Ländern abgehalten und

mein eigenes Buch Touch for Health wurde bisher in 19 Sprachen übersetzt. (Die erste deutsche Ausgabe erschien 1983 unter dem Titel Gesund durch Berühren.) Und falls Sie mehr als die Selbsthilfemethode Touch for Health benötigen sollten: Es gibt viele professionelle Anwender von spezialisierten Verfahren im deutschsprachigen Raum.

Ich wünsche Ihnen, dass die vielfältigen Methoden der Kinesiologie auch Ihnen und Ihrer Familie zu mehr Wohlbefinden und einem frohen, erfüllten Leben verhelfen.

DR. JOHN THIE (Begründer der kinesiologischen Selbsthilfemethode Touch for Health, 1933–2005) Malibu/Kalifornien,

1999

Zur Einführung

Fühlen Sie sich oft gestresst, unausgeglichen und erschöpft? Haben Sie manchmal das Gefühl, eher gelebt zu werden als zu leben? Wünschen Sie sich ein erfüllteres Leben, wissen aber nicht, woher Sie die Kraft nehmen sollen, das zu leben, was Ihnen wichtig ist? Dann kann Ihnen Kinesiologie helfen, dem alltäglichen Stress etwas entgegenzusetzen und Ihr Potenzial zu entfalten.

Die Kinesiologie, eine natürliche Methode zum Aktivieren und Harmonisieren der eigenen Energie, wird immer beliebter. Mehr und mehr Menschen erkennen, dass ihnen kinesiologische Techniken dabei helfen, sich wohler zu fühlen und leichter mit Stress und Alltagsbelastungen fertig zu werden. Kinesiologie ist kein Allheilmittel, aber sie regt durch sanfte Energiebalance die Selbstheilungskräfte an. Besonders gut eignet sie sich zur Gesundheitsvorsorge, aber auch bei stressbedingten Beschwerden kann sie Linderung bringen.

In diesem Buch zeigen wir Ihnen spezielle Übungen und Techniken, die Sie dabei unterstützen, energiegeladen und wach durch den Alltag zu gehen. Sie lernen, sich schnell und effektiv zu entspannen und Ihre »Batterien« wieder aufzuladen. Außerdem finden Sie Tipps zur Ersten Hilfe bei Verdauungsbeschwerden, bei Schmerzen verschiedener Art oder psychischen Belastungen. So können Sie manchen Griff zur Tablette und manche zusätzliche Tasse Kaffee zugunsten Ihrer Gesundheit vermeiden.

Dieses Buch möchte ein Begleiter in Ihrem Alltag sein. Wir wenden uns sowohl an Kinesiologie-Einsteiger als auch an Menschen, die bereits einen Touch-for-Health-Kurs gemacht haben und nach einem Übungsbuch suchen. Alle kinesiologischen Techniken werden so erklärt, dass

sie auch ohne Muskeltest und damit ohne Testpartner wirkungsvoll anwendbar sind. Sie finden dennoch eine ausführliche Darstellung der Technik des Muskeltestens – für alle, die mit diesem faszinierenden Werkzeug nähere Bekanntschaft machen möchten.

Viel Spaß und Erfolg beim Üben! GABRIELE NEUENFELD GABRIELE FÖRDER

Eine moderne Selbsthilfemethode

Die Kinesiologie sieht den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist. Das heißt konkret: Was wir denken und fühlen, wirkt sich auch auf unser körperliches Wohlbefinden aus. Umgekehrt beeinflusst unser körperlicher Zustand unsere geistig-seelische Verfassung. Die Kinesiologie vertraut auf die innere Intelligenz unseres Organismus, sich selbst zu heilen. Ihre Methoden beruhen darauf, diese Selbstheilungskräfte des Körpers zu unterstützen und anzuregen.

Verbindung von altem und neuem Wissen

Keine Frage, der Name "Kinesiologie" ist ein Zungenbrecher und wenig geeignet für Rückschlüsse auf seine Bedeutung – diese gehen meist in die falsche Richtung: Mit "China" hat Kinesiologie nur insofern etwas zu tun, als die Methode ebenso wie die traditionelle chinesische Medizin die Lebensenergie Qi als einen wesentlichen Bestandteil der menschlichen Gesundheit betrachtet. Diese Energie, die in bestimmten Bahnen – den Meridianen – fließt, durchströmt den Körper in einer gleichmäßigen Bewegung. Äußere Einwirkungen, zum Beispiel körperliche oder seelische Überlastung, bringen das Qi ins Stocken: Es entsteht ein Energieungleichgewicht oder eine Energieblockade in den Meridianen. Bestehen solche Blockaden über längere Zeit, so kann es nach alter chinesischer Vorstellung zu organischen Beschwerden und Krankheiten

kommen.



»Der Körper ist verzwickt einfach und einfach verzwickt. Wenn du die richtige Methode für den richtigen Zustand verwendest, erhältst du die richtige Antwort.« George Goodheart Ein ausgeglichener Energiehaushalt im menschlichen Organismus ist auch nach der kinesiologischen Lehre die beste Garantie dafür, gesund und leistungsfähig zu bleiben. Die Kinesiologie geht davon aus, dass der menschliche Organismus die Kraft hat, sich selbst zu regulieren. In diesem Prozess spielt Qi eine wichtige Rolle: Die wichtigsten kinesiologischen Techniken regen durch die Aktivierung der Lebensenergie in erster Linie die Selbstheilungskräfte der Person an. Dabei verbindet die Kinesiologie jahrtausendealtes Erfahrungswissen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen, zum Beispiel aus der Stress- und der Gehirnforschung.

Was das Wort »Kinesiologie« bedeutet

Die Bezeichnung »Kinesiologie« ist von dem griechischen Wort kinesis abgeleitet, das »Bewegung« bedeutet. Kinesiologie steht in der Heil-

kunde für Bewegungslehre und Untersuchung der Reaktionsweise bestimmter Muskeln. Kinesiologie, wie sie hier gemeint ist, befasst sich in speziellen Muskeltests ebenfalls mit der Reaktionsweise von Muskeln. Mit solchen Muskeltests können ausgebildete Kinesiologen Energieblockaden in den Meridianen identifizieren.

Als ganzheitliche Methode berücksichtigt die Kinesiologie nicht nur die körperlichen Symptome eines Menschen, sondern ebenso seinen emotionalen, mentalen, biochemischen und umweltbedingten Zustand (»Triade der Gesundheit«, siehe Seite 33). Professionelle Kinesiologen wissen, dass die kurzfristige Beseitigung von Symptomen häufig nicht die Lösung des eigentlichen Problems ihrer Klienten darstellt. So lassen sich zum Beispiel Rückenschmerzen, die aufgrund seelischer Belastungen entstanden sind, nicht allein mit Massagen oder Schmerzmitteln kurieren. Erst wenn die eigentliche Ursache, die sich häufig hinter körperlichen Beschwerden »versteckt«, entdeckt wird, hat der Betroffene die Chance, wieder gesund zu werden. Der Muskeltest zeigt dem Behandler dabei den Weg, den der Klient zur Lösung des Problems beschreiten sollte.

Die Kinesiologie lässt sich vielseitig einsetzen. Für Laien bietet sie die Möglichkeit, ihre Gesundheit zu fördern und zu verbessern sowie Stress abzubauen. In der Hand eines professionellen therapeutischen Behandlers lässt sich die Kinesiologie als Biofeedback-System beschreiben, mit dem sich – ergänzend zur Schulmedizin – gesundheitliche Störungen beurteilen, behandeln und beheben lassen. Zusätzlich nutzen professionell arbeitende Begleitende Kinesiologen dieses Biofeedback-System, um energetische Ungleichgewichte und Herausforderungen zu erkennen und auszugleichen. Dies kann zum Beispiel zum Stressabbau, zum Stärken der Konzentrations- und Lernfähigkeit, zur Prävention oder zum Erarbeiten und Erreichen von Zielen eingesetzt werden. Kinesiologische Methoden wirken entspannend und helfen dabei, gesund und leistungsfähig zu bleiben.



Arbeitet man mit der Kinesiologie als Selbsthilfemethode, ist es nicht unbedingt notwendig, schwache beziehungsweise »abgeschaltete« Muskeln mit dem Muskeltest zu identifizieren. Die Korrekturtechniken und Übungen lösen bestehende Energieungleichgewichte in der Regel auf, sodass das Ziel der Behandlung auch ohne Muskeltest erreicht wird.

Die Energie zum Fließen bringen

Gemäß der Vorstellung der traditionellen chinesischen Medizin ist ein ausgeglichenes, gleichmäßiges Fließen der Lebensenergie in den Energiebahnen die Voraussetzung dafür, dass wir gesund bleiben und uns wohl fühlen. Das Ziel ist also, den Energiefluss in den Meridianen anzuregen.

Indem wir zum Beispiel mit den Händen auf der Körperoberfläche dem Verlauf der Energiebahnen folgen (wie in den Übungen Meridian-



Ein Forschungsprojekt an der Universität Witten/Herdecke ergab, dass die Akupunkturpunkte, die auf den Meridianen liegen, »spezifisch strukturierte Bündel« aus Gefäß- und Nervenfasern sind. massage, Seite 48, oder Meridiandusche, Seite 59), lösen sich vorhandene Energieblockaden auf. Der Grund: Hände und Körper sind von einem elektromagnetischen Feld umgeben. Durch das Entlangfahren der Hände am Körper verstärkt sich der Fluss der Energie in dem entsprechenden Meridian in der Richtung, in welche die Hand fährt.

Wir können den Fluss der Energie aber auch aktivieren, indem wir zum Beispiel bestimmte Reflex- oder Akupunkturpunkte massieren, wie in der Übung »Alles anschalten«, oder indem wir unsere Ohren massieren. In allen Übungen dieses Kapitels machen wir uns das fein verzweigte Meridiansystem zunutze, um das energetische Gleichgewicht wiederherzustellen und die Immunabwehr zu stärken.

»Alles anschalten«

Bei der Übung »Alles anschalten« knipsen wir im Gehirn sozusagen das Licht an. Die Übung erfrischt und sie verbessert die Fähigkeit, Informationen aufzunehmen, zu verarbeiten und zu behalten. Denn wir aktivieren alle dafür wichtigen Gehirnbereiche. Angestrengte Augen werden wieder frisch, die Aufmerksamkeit verbessert sich.

Bessere Zusammenarbeit von Gehirn und Körper

Bei der Übung »Alles anschalten« massieren wir bestimmte Akupunkturpunkte. Die Massage der Endpunkte des Nierenmeridians zum Beispiel verbessert die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn und hilft, die Ausschüttung der Botenstoffe (Neurotransmitter) an den Nervenschaltstellen (Synapsen) im Gehirn zu regulieren.

Die Massage der Endpunkte des Zentral- oder des Konzeptionsgefäßes löst Blockaden in der Zusammenarbeit (Koordination) von Kopf und Körper. Ein Beispiel: Damit wir schreiben können, müssen Kopf (Gehirn) und Hände gut zusammenarbeiten. Die Massage des Anfangs- und des Endpunktes des Gouverneursgefäßes wirkt anregend auf das zentrale Nervensystem und die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit (Cerebrospinalflüssigkeit). Das Halten des Bauchnabels hilft uns, die eigene Mitte zu finden.

Machen Sie die Übung auch mit Ihrem Kind, wenn ihm beim Lesen, Rechnen oder Schreiben immer wieder Fehler unterlaufen, weil es offensichtlich unkonzentriert ist, oder an Tagen, an denen es tollpatschig ist und ihm ständig Missgeschicke passieren.

So führen Sie die Übung aus

- 1 Eine Hand es spielt keine Rolle, mit welcher Sie beginnen liegt ruhig auf dem Bauchnabel. Die andere Hand geht zu den beiden Endpunkten des Nierenmeridians (Niere 27) sie liegen direkt unterhalb des Schlüsselbeins, links und rechts neben Brustbein. Am besten ist es, wenn der Daumen allein auf einem der beiden Punkte liegt und Zeige- und Mittelfinger zusammen den anderen Punkt berühren. Die Punkte Niere 27 sollten circa 30 Sekunden oder etwas länger massiert werden.
- Dann wechseln Sie die Hände. Die Hand, die zuerst auf dem Bauchnabel lag, massiert jetzt ebenfalls mit Daumen und zwei Fingern die Nierenpunkte. Die andere Hand bleibt ruhig auf dem Bauchnabel liegen.
- 2 Lassen Sie wieder eine Hand ruhig auf dem Bauchnabel liegen. Diesmal massieren Sie mit Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand den Endpunkt des Zentralgefäßes (»Konzeptionsgefäß« KG 24). Er liegt in der Hautfalte zwischen Kinn und Unterlippe. Auch hier wieder ungefähr 30 Sekunden massieren, dann die Hände wechseln.





Fühlen Sie sich oft gestresst, unausgeglichen und erschöpft? Wünschen Sie sich ein erfüllteres Leben, wissen aber nicht, woher Sie die Kraft nehmen sollen, das zu realisieren, was Ihnen wichtig ist? Kinesiologie, eine ganzheitliche Methodik zum Aktivieren und Harmonisieren Ihrer Lebensenergie, kann Ihnen helfen, dem alltäglichen Stress etwas entgegenzusetzen und Ihr Potenzial zu entfalten.

Die hier dargestellten kinesiologischen Techniken regen die Selbstheilungskräfte an – mit sanfter Energiebalance. Mithilfe der leicht in den Alltag integrierbaren Übungen werden Sie:

- Stress abbauen und Beschwerden lindern,
- Gesundheit, Wohlbefinden und Gelassenheit f\u00f6rdern und
- Ihre Ziele leichter erreichen.

Rund 80 neue Fotos illustrieren die Ausführung der 35 Übungen. So lernen Sie, sich schnell und effektiv zu entspannen und Ihre "Batterien" wieder aufzuladen. Außerdem finden Sie Tipps für "Erste Hilfe" etwa bei Verdauungsbeschwerden, bei Schmerzen verschiedener Art oder psychischen Belastungen.

Diese aktualisierte und erweiterte Neuausgabe ...

... geht auf aktuelle Entwicklungen in der Kinesiologie ein und behandelt neue Themen wie die Belastungen durch Bildschirmarbeit. Viele Übungen wurden vereinfacht, präzisiert und um neue Variationen ergänzt.

Ein praktisches Einsteigerbuch für jedermann und gleichzeitig eine wertvolle Übersicht für bereits erfahrene Anwender und Therapeuten.



16,95 € (D) / 17,50 € (A) www.vakverlag.de