

Der moderne Lebensstil birgt viele Stressfaktoren. Stress stört die Homöostase, das heißt die angeborene Fähigkeit zur Selbstregulation. Geht das innere Gleichgewicht verloren, kann dies die Gesundheit und die psychische Balance gefährden.

Beispiele für Stressfaktoren:

Leistungs-, Prüfungs- oder Zeitdruck, Elektrosmog, Infosmog, Denaturierte Nahrung, schlechte Trinkwasserqualität, Umweltgifte, Medikamente, Lärm, Beziehungsprobleme...

Zum Glück ist der moderne Mensch dem Faktor Stress nicht hilflos ausgeliefert.

Das Wissen und die Erfahrungen der vergangenen 5000 Jahre stehen uns zur Verfügung.

Die Yogawissenschaft z.B. beschäftigt sich seit jeher mit Methoden, die den Menschen befähigen, in Harmonie mit sich selbst und seiner Umwelt zu leben. Auch die Kinesiologie (wortwörtlich die Lehre der Bewegung) blickt auf die jahrtausendealte Erfahrung der traditionellen chinesischen Medizin zurück. Sie hilft ganzheitlich das psychophysische Energiesystem des Menschen durch Stressauflösung dauerhaft zu harmonisieren.

Stress ist wahrhaftig kein neues Phänomen, sondern dient seit alters her als Motor der Evolution. Gescheit ist, wer sinnvoll damit umgeht.

An Methoden mangelt es nicht. Die beste Methode ist die, die man tatsächlich anwendet.

Ergo, je einfacher, desto besser!

Mein Vorschlag Kinesiologie-Übungen, ausgeführt mit yogischer Achtsamkeit:

1. Die 3 Dimensionen: die Erdpunkte (unten-oben Dimension/Zentrierung), die

Raumpunkte (hinten-vorne Dimension/Fokus) und die Gehirnpunkte (rechts-links Dimension/Lateralität)  
Hinweis: Alle Übungen werden nach dem Wechsel der Handposition ein zweites Mal ausgeführt.

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Sessel und führen Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft nach Innen. Spüren Sie Ihren Atem und lassen Sie sich vermehrt darauf ein, Spannungen wie von selbst los zu lassen... Der Blick ist nach innen gerichtet und gleichzeitig dehnen Sie Ihre Wahrnehmung in den Raum hinein - in alle Richtungen - aus.
- Dann stehen Sie langsam auf und legen zwei Finger einer Hand unter die Unterlippe, die andere Hand auf dem Bauchnabel, deren Finger zeigen nach unten (Erdpunkte). Dies fördert den Energiefluss des Zentralmeridians entlang der vorderen Körpermittellinie.



- Als nächstes legen Sie zwei Finger über der Oberlippe, die andere Hand auf dem unteren Rücken, deren Finger zeigen nach unten. Hierdurch verknüpfen Sie die hinten-vorne Dimensionen mit den Raumpunkten entlang des Gouverneurgefäßes.



- Abschließend führen sie eine Hand auf den Bauchnabel, Daumen und Finger der anderen Hand auf die zwei Punkte im Rippenzwischenraum unterhalb der Schlüsselbeine. Es sind die Gehirnpunkte zur Förderung der Lateralität.



- Spüren Sie nach, mit großer Präsenz im Raum und im Augenblick ...

Ab dem Zeitpunkt der Empfängnis entwickelt sich der Mensch in einem Raum-Zeit Kontinuum. Alle Körpersysteme und auch die Funktion des Gehirns als Instrument des Geistes sind dreidimensional angelegt. Die Rückbesinnung auf die Raum-Orientierung hilft die Wahrnehmungssysteme und die kognitive Gehirnaktivität in eine optimale Grundeinstellung zurückzubringen.

## 2. Überkreuzbewegung

- Stellen Sie sich vor, in der Natur an einem schönen Ort zu sein. Spüren Sie den Raum, der Sie umgibt und die Kraft der Naturelemente.
- Laufen Sie mit Leichtigkeit auf der Stelle und lassen Sie dabei die Arme abwechselnd locker nach vorn und hinten pendeln, berühren Sie dabei mit jeder Hand das gegenüberliegende Knie. Der Atem fließt ganz frei in seinem eigenen Rhythmus.



## Hydroxypathie

### Lösungen – statt nur Produkte

Einstellung des Milieus – pH-Regulation und Ausleitung von Schadstoffen in unerreichter Effektivität

SanaCare's Basenkonzentrat und PANACEO Zeolith



### Der Synergiegipfel

Die Überkreuzbewegung aktiviert die beiden Gehirnhemisphären gleichzeitig und bewirkt eine leichte Anregung des Blutkreislaufs. Nach der Grundeinstellung mit den drei Dimensionen wird mit dieser dynamischen Übung das Energieniveau im System leicht angehoben.

### 3. Hook ups mit Brahmari



- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie Ihren rechten Fußknöchel über den linken. Strecken Sie die Arme nach vorne und legen Sie das rechte Handgelenk über das linke. Verschränken Sie Ihre Finger und drehen sie die Hände nach innen und nach oben, bis vor die Brust. Schließen sie nun die Augen und lehnen Sie sich innerlich zurück. Die Zunge liegt am oberen Gaumen, die Zungenspitze hinter der oberen Zahnreihe.
- Vertiefen Sie Ihren Atem (3-5 Mal) und summen Sie leise einen beliebigen Ton beim Ausatmen (Brahmari – das Summen der Biene – Yogaübung). Folgen Sie entspannt dem Fluss Ihres Atems und horchen Sie, wie der Klang sich im Raum ausbreitet.
- Stellen Sie nun Ihre Füße nebeneinander auf den Boden. Führen Sie die Fingerspitzen beider Hände zusammen und werden Sie sich des inneren und äußeren Raumes bewusst. Werden Sie ganz Ohr für die Stille.



- Spüren Sie dann das Licht hinter den geschlossenen Augenlidern und den Raum um sich herum, allmählich richten Sie die Aufmerksamkeit wieder nach außen und öffnen langsam die Augen. Körper und Geist sind jetzt wach und fit für die bevorstehenden Aufgaben.

Bei dieser Übung werden die drei Dimensionen (unten-links-hinten-rechts-oben-vorne) gleichmäßig miteinander verknüpft, es entsteht dadurch eine dynamische spiralförmige Energiebewegung im feinstofflichen Körper, wie sie im Chakra-System beschrieben wird. Sie fördert tiefgreifend die Homöostase.

Diese Übungen helfen:

- o Durch Achtsamkeit und bewusste Wahrnehmung Stress zu vermeiden (mentale Ebene).
- o Die Kohärenz der Biorhythmen (das harmonische Zusammenspiel von Atem-, Herzfrequenz und Gehirnaktivität) wiederherzustellen, um die negativen Folgen von Stress zu deaktivieren (psycho-physische Ebene).
- o Die Homöostase langfristig zu gewährleisten, bzw. die Stressresistenz zu erhöhen, indem der freie Fluss von vitaler Energie auf feinstofflicher Ebene (im Meridiansystem und im Chakrasystem) gefördert wird (Energie Ebene).

In den verschiedenen Kontexten des Alltags wird die Wiederherstellung der inneren Balance unterstützt, z.B.:

- bei der Arbeit/im Büro/in der Praxis/in der Schule
- vor und nach Prüfungen oder anspruchsvollen Situationen

d.h. in allen Situationen, in denen der Atem nicht mehr entspannt fließt, der Puls leicht erhöht ist, die Stimmung gedrückt und das Denken angestrengt ist.

Die Verbindung von Kinesiologie und Yoga als ganzheitliche Gesundheitsmethode führt mit einfachen Ansätzen zu tiefgreifenden Veränderungen, die den Bedürfnissen vieler Menschen in der heutigen Zeit gerecht werden.

Es gibt nichts Gutes außer man tut es

Literatur:

- Paul E. Dennison, Gail E. Dennison: Brain-Gym®-Lehrerhandbuch, VAK Verlag
- Paul E. Dennison, Gail E. Dennison: Brain-Gym® fürs Büro, VAK Verlag
- Anna Trökes / Bettina Knothe: Yoga Gehirn, Verlag O.W. Barth
- David Servan-Schreiber: das Anti-Krebsbuch, Kunstmann Verlag
- Kalashatra Govinda: Atlas der Chakras, Verlag Südwest

Géraldine Wallaschkowski  
gita@yoga-nhp.de  
www.yoga-nhp.de