

ALTLASTEN AUSRÄUMEN UND DAS

Leben genießen



WIE SCHÖN, EINFACH UND LEICHT KÖNNTE DAS LEBEN SEIN? MORGENS AUSGESCHLAFEN AUFSTEHEN, MIT EINER KLEINEN MEDITATION, EIN PAAR SPORTLICHEN ÜBUNGEN UND ENERGIE-AKTIVIERUNGS-ÜBUNGEN IN DEN TAG STARTEN UND UNGEACHTET DER UMSTÄNDE KRAFTVOLL UND MIT LEBENSFREUDE DIE TÄGLICHEN HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN. DER ALLTAG DER ALLERMEISTEN MENSCHEN HIERZULANDE SIEHT JEDOCH ANDERS AUS. ABER WAS GENAU IST ES, DASS VIELE SO AUSGELAUGT, MISSMUTIG, ENERGIELOS ODER AGGRESSIV DURCH IHR LEBEN SCHREITEN LÄSST? ODER ANDERS GEFRAGT – WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES, DIESEN ZUSTAND ZU VERWANDELN, UM INNERLICH BELASTENDES AUFLÖSEN UND DIE LEBENSENERGIE WIEDER ZUM FLIESSEN ZU BRINGEN?





Mit dem kinesiologicalen Muskeltest können unbewusste Blockaden entdeckt und infolgedessen gelöst werden.

Beginnen wir von vorn. Jeder von uns ist die Summe der Erlebnisse, Erfahrungen und Schlussfolgerungen dessen, was bisher in seinem Leben geschehen ist. Darüber hinaus tragen wir auch noch die Erfahrungen und unverarbeiteten Themen unserer Vorfahren in unserem Zellgedächtnis, wie die Epigenetiker in den letzten Jahren nachgewiesen haben. Somit sind unser gegenwärtiges Denken, Fühlen und Handeln immer zu einem sehr großen Teil das Ergebnis unserer Vergangenheit. Neben den vielen Ressourcen, die jeder in sich trägt, scheint es auch noch einen kleineren oder größeren Berg an Altlasten zu geben, den wir tagtäglich mitschleppen.

DIE GUTE NACHRICHT

Es gibt Möglichkeiten, Techniken und Vorgehensweisen, wie sich diese Altlasten sanft und effektiv auflösen lassen, um die eigenen PS auf die Straße zu

bringen und dabei auch noch eine gute Zeit im Leben zu haben – Techniken, mit denen bereits seit Jahrzehnten gearbeitet wird, um einschränkende, blockierende und belastende Erinnerungen aus unserem Zellgedächtnis und Unterbewusstsein zu „löschen“ und dadurch Energie und positive Emotionen freizusetzen. Für mich ist hierfür das Zauberwort: Kinesiologie.

KI-NE-SIO-LO ...? WAS?

Als ich 1990 begann, mich mit der wundervollen Welt der Kinesiologie zu beschäftigen, konnten die wenigsten Menschen dieses eigenartige Wort flüchtig aussprechen, geschweige denn etwas

damit anfangen. In der Zwischenzeit hat sich die Kinesiologie in vielen Lebensbereichen etabliert, wie zum Beispiel:

- Coaching
- Komplementärmedizin
- Lerntraining
- Stressmanagement
- Breiten- und Spitzensport
- Persönlichkeitsentwicklung
- Musik
- Tierheilkunde
- Ernährungsberatung
- Mental- und Erfolgs-Training

MEIN WEG IN DIE KINESIOLOGIE

... begann mit einer tiefen persönlichen Krise, die mich zu einer Ärztin für Naturheilverfahren führte. Sie verwendete den sogenannten Muskeltest (siehe Kasten) und weitere für mich damals völlig neue kinesiologicalische Techniken, die mich sehr verblüfften. Erfreulicherweise half es mir immens – ja, es verwandelte mein ganzes Leben.

Ich war so berührt und motiviert, dass ich mein lang geplantes Trompetenstudium auf Eis legte und die Ausbildung zum Kinesiologen und Coach absolvierte. Zu dieser Zeit ahnte ich jedoch noch nicht, welche grundlegenden Veränderungen, Verwandlungen und Transformationsprozesse durch kinesiologische Methoden wirklich möglich sind.

NERVENSYSTEM – ENERGIESYSTEM – PSYCHE

Wie das menschliche Nervensystem mit dem Energiesystem der Meridiane (Energiebahnen aus der chinesischen Medizin) und der Psyche zusammenhängt, hatte mich derart begeistert und von seiner Wirkung überzeugt, dass ich es mir zur Aufgabe gemacht habe, dieses Wissen weiterzugeben und unter möglichst viele Menschen zu bringen. Ich begann zu erkennen, welche Kraft, Macht und Möglichkeiten in unseren Zellen und unserem Geist liegen und wie wir diese einsetzen können, um unser Leben mit Freude und Energie zu leben.

So bin ich seit 1996 als Seminar- und Ausbildungsleiter aktiv und entwickelte in der Zwischenzeit eigene Methoden

wie Matrix in Balance, Systeme in Balance und die Sport-Kinesiologie, in der ich Altbewährtes und Neugefundenes zu einer wirkungsvollen Synthese verknüpfen konnte.

Aber was ist denn jetzt Kinesiologie?

Kinesiologie ist der Überbegriff für unterschiedliche Methoden, die mit dem sogenannten Muskeltest (auch funktionelle Myodiagnostik genannt) arbeiten, um unbewusste oder auch bewusste Stressreaktionen oder Blockaden aufzudecken und diese mittels einer geeigneten Intervention – auch Balance oder Korrektur genannt – aufzulösen. Das Ziel der Kinesiologie besteht darin, Ihr Wohlergehen, Ihre Gesundheit, Ihre Leistungsfähigkeit sowie Glücksfähigkeit und damit Ihre persönliche Lebensqualität zu verbessern.

WAS BEWEGT SIE IN IHREM LEBEN?

Kinesis = Bewegung, Logos = die Lehre. Kinesiologie ist demnach die Lehre der Bewegung. Und wenn man den Begriff der Bewegung aus einem größeren Blickwinkel betrachtet, erkennt man,

**DIE KINESIOLOGIE BIETET
MÖGLICHKEITEN, TECHNIKEN UND
VORGEHENSWEISEN, ALTLASTEN
SANFT UND EFFEKTIV ZU LÖSEN.**

dass Bewegung das grundsätzliche Element allen Lebens ist. Wo Bewegung ist, findet Leben statt – ob Organe, Blutfluss, Zellen, Atome ... Hört diese Bewegung auf, kommt es zu Tod und Zerfall.

Ich unterscheide hier noch die innere Bewegung und die äußere Bewegung. Die äußere Bewegung repräsentiert unseren Körper, die Muskeln, Sehnen, Organe, Zellorganellen ...

Die innere Bewegung stellt das dar, was Sie bewegt – Ihre Gedanken und Ihre Emotionen. Diese beiden Formen der Bewegung lassen sich in einem Menschen jedoch nicht voneinander trennen, sie wirken wechselseitig aufeinander ein. Das erklärt, warum sich Gedanken und Emotionen auf das körperliche Wohlergehen, die Energie und Gesundheit auswirken.

DER KINESIOLOGISCHE MUSKELTEST – DER ZUGANG ZUM UNTERBEWUSSTSEIN

Das Handwerkszeug der Kinesiologen ist der Muskeltest. Er wird verwendet, um Stressreaktionen und nicht bewusste Assoziationen einer Person in Bezug zu einem belastenden Thema herauszufinden. Diese Stressreaktionen können mit früheren Ereignissen ebenso in Verbindung stehen wie mit Nahrungsmitteln, Medikamenten, Störfeldern, Umwelteinflüssen, Narben und vielem mehr.

Das Ziel einer kinesiologischen Sitzung ist es, diese körperlichen, mentalen oder emotionalen Reaktionen aufzulösen und sie durch neue neuro-energetische Verknüpfungen mit positiven, lebensfrohen und bejahenden Bildern zu ersetzen. Diese können so im weiteren Leben als neue Referenz und Basis für positive Gedanken, erfüllende Emotionen sowie konstruktive Handlungen eingesetzt werden.

DURCH DIE KINESIOLOGISCHE ARBEIT WIRD DIE KOMFORTZONE ERWEITERT. DAS LEBEN KANN WIEDER MEHR UND MEHR GENOSSEN WERDEN.

UMPROGRAMMIEREN

Man könnte es auch folgendermaßen formulieren: Auf der neurologisch-energetischen Festplatte einer Person können alte einschränkende Programme deinstalliert, verändert oder upgedatet werden, um neue erweiternde Programme freizuschalten. Durch die kinesiologische Arbeit erhält der Klient bessere Optionen, mit dem Thema, mit sich und mit Herausforderungen umzugehen. Die Komfortzone wird erweitert. Das Leben kann wieder mehr und mehr genossen werden.

KINESIOLOGIE – EINZELSITZUNGEN UND SEMINARE

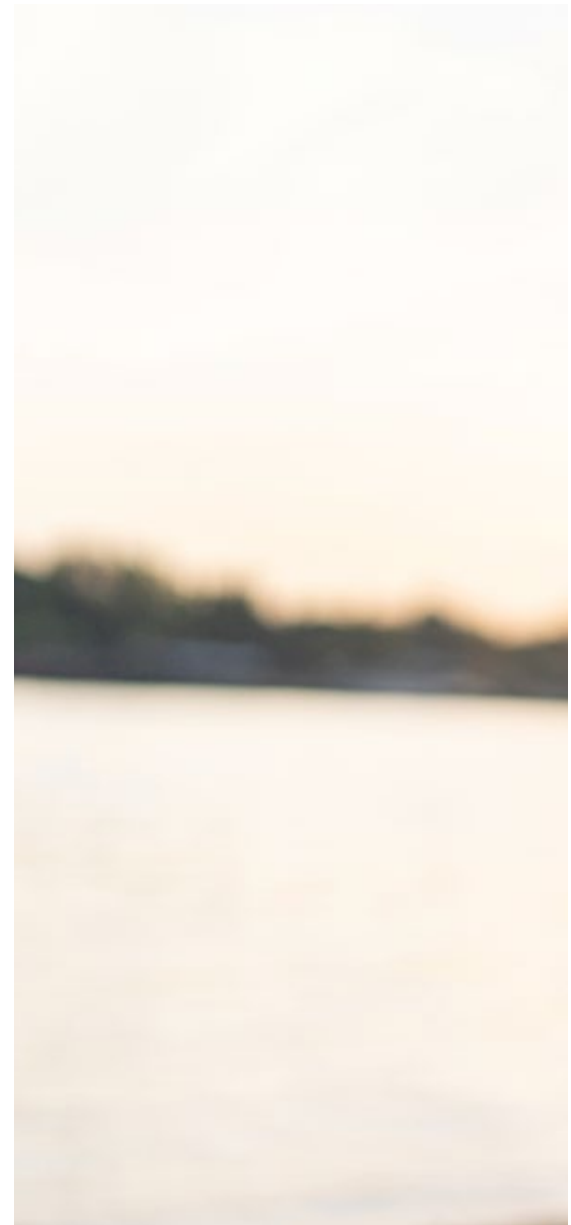
Kinesiologie lässt sich sowohl in Einzelsitzungen anwenden wie auch in Seminaren erlernen – für den privaten Hausgebrauch, als Erweiterung für be-

stehende Berufe (bei medizinischen, coachenden, pädagogischen Berufen) sowie als Ausbildung zum Kinesiologen. Dabei wird unterschieden zwischen dem begleitenden, coachenden, pädagogischen Modell und dem medizinisch-therapeutischen.

Viele Menschen nutzen die Kinesiologie

- als Prävention und Gesunderhaltung,
- zur Steigerung der Resilienz,
- als Coachingmethode zum Verbessern ihrer Leistungen,
- zum Auflösen von Lernblockaden,
- im Breiten- sowie Spitzensport,
- zur Behandlung im medizinischen Bereich,
- in der Psychotherapie,
- zur Erreichung ihrer Ziele,
- für beruflichen Erfolg ...
- ... und natürlich: für mehr Lebensqualität.

In immer mehr Familien und Haushalten sind der kinesiologische Muskeltest sowie kinesiologische Energie-Aktivierungs-Übungen zum festen Bestandteil



des täglichen Lebens geworden. Ebenso haben Lehrende erkannt, dass durch kinesiologische Gehirnintegrationsübungen die Lernfähigkeit und Konzentration der Schüler schnell und einfach verbessert werden können. Sogar im Business-Coaching sind kinesiologische Methoden als Stressmanagement-Technik und zur Leistungssteigerung etabliert.

MEINE VISION

Es ist mein tiefes Anliegen und meine Vision, Ihnen die Möglichkeiten und Potenziale, die in all Ihren Zellen und in Ihrem Geist stecken, wieder zugänglich zu machen. Selbstermächtigung – mit dem Ziel, die Lebensqualität, den persönlichen Erfolg, die Gesundheit und die Glücksfähigkeit für möglichst viele Menschen zu erhöhen.



Erkennen Sie, dass Sie die Wahl haben, was Sie denken, wie Sie sich fühlen und wie Sie handeln. Seien Sie sich bewusst, dass Ihr Körper über einen erstaunlichen Selbstheilungsreflex verfügt, der hervorragend in Richtung Gesundheit und Lebensenergie wirken kann, wenn Blockaden und Stressreaktionen aufgelöst sind. Erleben Sie, welche Macht und Kraft in Ihnen steckt, und erlauben Sie sich, diese freizuschalten.

YOLO FAZIT

Wollen wir unsere Außenwelt und unser Leben verändern, sollten wir beginnen, unsere Innenwelt mehr und mehr zu verändern – mental und emotional. Ver-

ändert sich Ihr Energiemuster, so verändert sich Ihr Leben. Nutzen Sie die in Ihnen steckenden Ressourcen und Möglichkeiten – es lohnt sich! Bringen Sie Ihr Licht in die Welt – sie kann es brauchen.

YOLO hilft Ihnen dabei! In den nächsten YOLO-Ausgaben beleuchten wir Teilbereiche der Kinesiologie und zeigen, wie Sie damit auf einfachem, wenn auch oft intensivem persönlichem Weg mehr Lebensqualität erlangen.

In der nächsten Folge beschäftigen wir uns damit, wie Sie durch systemisch-kinesiologische Familienaufstellungen die Beziehung zu engen Bezugspersonen verbessern können. Aha-Momente inklusive, bleiben Sie dran!

ÜBUNG: LEBENSGEISTER WECKEN

Die Thymusdrüse, der lange Zeit keine besondere Bedeutung zugeschrieben wurde, hat vielfältige Aufgaben. Sie befindet sich mittig in der Brust, hinter dem oberen Teil des Brustbeins. Schon die alten Griechen erkannten in ihr die Schaltstelle zwischen Körper und Geist. Auf körperlicher Ebene regelt sie wichtige Funktionen des Immunsystems.

John Diamond stellte durch Forschungen die besonderen energetischen Aspekte in den Vordergrund. Die Thymusdrüse regelt und überwacht den Energiestrom im Meridiansystem und im gesamten Körper. Sie ist das erste Organ, das von emotionalem oder körperlichem Stress



geschwächt wird. Dies hat weitreichende Folgen auf unser gesamtes Energiesystem. Eine gestärkte Thymusdrüse steht für Lebensenergie, Freude und Gesundheit.

ANLEITUNG

Sie können Ihre Lebensenergie ganz einfach erhöhen und zugleich psychische Belastungen reduzieren, indem Sie regelmäßig Ihre Thymusdrüse aktivieren. Klopfen Sie dazu mit allen Fingerspitzen sanft in langsamem Rhythmus auf den Thymuspunkt, etwas oberhalb der Mitte des Brustbeins. Klopfen Sie circa zehn- bis 30-mal oder so lange, bis sie tief durchatmen. Führen Sie die Übung dreimal täglich für die nächsten drei Wochen aus und beobachten Sie, was sich verändert. Des Weiteren wird die Thymusdrüse auch durch alle lebensfördernden, positiven Sinnesindrücke gestärkt. Ein schönes Bild, positive Gedanken, wohltuende Musik,

Kontakt mit der Natur oder Lachen sind einige der möglichen Thymus-Aktivierer.

Denken Sie daran: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“

QUELLEN

- Callahan R., Leben ohne Phobie, 2009
- Diamond, J., Der Körper lügt nicht, 2013
- Dobler, G., Kinesiologie in der Naturheilkunde, 2011
- Krebs, C., Energetische Kinesiologie, 2015
- Lipton, B., Intelligente Zellen, 2016
- Mansuy, I., Wir können unsere Gene steuern, 2020
- Rinpoche, J. M., Die Wissenschaft vom Glück, 2007
- Schwartz G., Alles erinnert, 2001
- Spork, P., Gesundheit ist kein Zufall. 2019
- Thie, J. F., Touch for Health, 2014
- Walters, D., Applied Kinesiology Synopsis, 2000
- Wienert, K., Youtubevideos
- Wienert, K., Matrix in Balance Kinesiologie Seminarunterlagen, 2009–2021
- Wienert, K., Systeme in Balance Kinesiologie Seminarunterlagen, 2007–2021

EXPERTE



Klaus Wienert

Der Gründer und Leiter des Licht-Gesundheit-Energie Zentrums (seit 1998) entwickelte die Kinesiologie-Ausbildungen Matrix in Balance © und Systeme in Balance ©. Er ist als Seminar- und Ausbildungsleiter tätig. 2010 gründete er Wienert-Coaching – „Business-Coaching im neuen Geist“. Wienert war von 2002 bis 2011 Vorsitzender des Kinesiologie-Berufsverbandes DGAK. Er ist zudem Referent auf nationalen und internationalen Kongressen sowie Studiogast im TV und Radio.

www.licht-gesundheit-energie.de

www.wienert-coaching.de

www.sport-kinesiologie.com