

# DER KÖRPER LÜGT NIE

ERKENNE WAS WIRKT MIT HILFE DER KINESIOLOGIE

# DER KÖRPER LÜGT NIE

ERKENNE WAS WIRKT MIT HILFE DER KINESIOLOGIE

## WAS IST KINESIOLOGIE?

DIE KINESIOLOGIE HILFT, UNS SELBST AUF DIE SCHLICHE ZU KOMMEN!

Selbstehrlichkeit ist meistens nicht unsere größte Stärke. Wir reden uns viele Dinge schön. Zum Beispiel, das Pokerface sagt „alles ist gut“ aber in Wirklichkeit sind wir erschöpft. Denke an den Eisberg. Es geht immer darum zu erkennen, was gerade wirkt, um alte Muster zu durchbrechen.

Mit dieser Methode kann man diese Unehrllichkeiten sehr gut aufdecken.

Erst einmal:

KINESIOLOGIE ist die wissenschaftliche Lehre der Bewegung. Es ist ein alternatives Diagnose- und Behandlungskonzept. Ich arbeite schon seit 2004 damit und bin immer wieder erstaunt, wie präzise es einsetzbar ist.

Ich benutze es in erster Linie, um das- was wirklich wirkt –zu erkennen. Wir müssen die Fallstricke auf unserem Lebensweg ausfindig machen und sie wegräumen. Darum ist es so wichtig zu erkennen,

KAPITEL

10

Deiner

Bewusstseins.

Bildungs.

Reise

wie unsere Reaktion auf die bestehende Situation ist und wie unser Körper darauf reagiert. Denn der Körper lügt nie! Stressauslösende Aktionen zeigen sich fast immer in einem schwachen Muskel. Wenn ich die Kraft eines Muskels im stressfreien Zustand teste ist er stark - unter Stress testet er schwach.

Es gibt die Möglichkeit über den Armlängen Test etwas Klarheit in eine bestehende Situation zu bekommen. Der Selbsttest kann Dir Klarheit verschaffen.

Stelle Dich dazu hin und führe beide Arme vor deinem Körper zusammen. Jetzt sollten beide Arme gleich lang sein.

**Denke „Ja“ = Beide Arme gleich lang** – kein Stress, alles ist im Fluss

**Denke „Nein“ = jetzt sollten beide Arme unterschiedlich lang sein**

= Das bedeutet Stress, nicht gut!

**Sollten Ja und Nein gleich testen**, bist Du zurzeit nicht in der Lage zu testen.

Also:

Jetzt stelle Dir eine Situation vor, die Stress bei Dir auslöst. Das kann eine Situation oder Person sein.

Dann führe die Arme wieder vor Deinem Körper zusammen. Im Stresszustand sind beide Arme unterschiedlich lang. Stimmt?

**Beide Arme unterschiedlich lang** – der Körper signalisiert Dir Stress „Achtung, tut mir nicht gut“

Der Test ist sehr gut dafür geeignet, in Kommunikation mit unseren unbewussten Anteilen zu kommen. Das Unbewusste bestimmt zu ca. 90 % unser Leben und erleben. Solltest Du aber im in einer Überenergie oder Erstarrung (entsteht aus einem Traumatischen Erleben heraus) feststecken, kannst Du nicht testen. Dann höre Dir erstmal die Meditation der BL an, um den akuten Stress zu lösen. Richtig auflösen braucht mehr Beachtung.

Du kannst den Armlängentest sehr gut benutzen, um Dir selbst mehr Klarheit zu verschaffen.

**Es passiert nicht das, was Du willst.**

**Es passiert das, was wirkt!**

Das kann ein erster Impuls sein, genauer hinzuspüren. Es wirken allerdings noch viel mehr Verstrickungen und Verknüpfungen. Es ist so, wie ein Wollknäuel, das entwirrt werden muss. Mit etwas Geduld ist das gut zu schaffen!

Ich habe meine spirituelle Reise mit Reiki begonnen. Was eine gute Basis liefert, die Welt der Energien zu erforschen. Doch schnell merkte ich, so einfach wie „Ich lege die Hände auf und alles wird gut“ klappte es nicht. Es war immer sehr wohltuend, doch waren danach auch Dinge in mir aktiv, die ich vorher nicht hatte. So besuchte ich die Heilpraktiker Schule, um noch mehr zu verstehen. Das erste Jahr ging es um den

gesunden Körper – die Physiologie – was ich sehr spannend fand. Der Körper ist wirklich ein Wunderwerk!

Im zweiten Jahr wurde der kranke Körper angeschaut. Es wurde nur noch in Krankheiten gedacht, was für mich persönlich nicht stimmig war. Ich wollte wohl die Entstehung der unangenehmen Zustände aufdecken, aber mein Ansatz der Heilung war damit nicht zufrieden gestellt.

Es waren, die energetischen Auswirkungen, die meine Begeisterung erweckten. Die Psyche des Menschen, seine Denkprozesse und das Gefühlsleben. Deshalb habe ich mich für die Heilpraktikerprüfung der Psychotherapie entschieden. Die Welt der Gedanken und Gefühle mit all seinen Auswirkungen haben mich immer viel mehr fasziniert.

Auf der Suche nach verschiedenen Wegen ist mir dann das Lehrbuch der Psycho-Kinesiologie von Klinghardt in die Hände gefallen. Hiermit hatte ich eine Möglichkeit den Wahrheitsgehalt der Techniken zu überprüfen. Ich habe auch den Reikikanal in Bezug auf Liebe erforscht. Reiki sollte die Liebe auf der Erde stärken und dem Leben dienen. Das war schließlich die Aussage meiner damaligen Lehrer. Doch leider musste ich feststellen, von Liebe ist nicht mehr viel übrig. Der Machtmissbrauch und das Unwissen im Kanal haben ihn sozusagen verschmutzt. Das waren auch die Befürchtungen von Mikao Usui, dem Begründer von Reiki. Früher wurden die Menschen lange in die Tradition eingeführt und mussten eine spirituelle Reife vorweisen. Das ist leider verloren gegangen.

Das war für mich der Anstoß, die Dinge mehr zu hinterfragen. Nicht mehr alles zu glauben, was mir erzählt wurde. Ich habe immer geprüft, was wirkt. Das kannst Du auch. Es braucht sicher etwas Übung, um gute Ergebnisse zu erzielen, aber eins ist sicher!

## **Der Körper lügt nie. Er zeigt was gerade wirkt!**

Dieses Werkzeug möchte ich nicht mehr missen. Es hilft sehr dabei sich selbst und seinen eigenen Täuschungen auf die Schliche zu kommen.

Wenn Du auch der Wahrheit gerne auf den Grund gehst, kann ich Dir den Armlängentest nur ans Herz legen. Probiere es einfach aus und verzage nicht, wenn es nicht sofort klappt. Es muss sich erst eine gewisse Sensibilität entwickeln.

Gebe Deinem Körper die Möglichkeit die Wahrheit zu sprechen. Es müssen nicht erst körperliche Störungen auftreten. Interessiere Dich einfach für Dich und Deinen Körper. Gehe nicht davon aus, dass der Körper immer ohne zu murren funktioniert.

Die Übersäuerung des Körpers ist für viele zur Belastung geworden. Wir muten uns viel zu. Frage doch einfach mal den Organismus, ob er zum Beispiel Kaffee okay findet. Dazu kannst Du die Frage stellen „ Ist Kaffee gut für mich?“

Ja = beide Arme gleich lang!

Nein= Unterschiedliche Länge

Ja und Nein = gleiches Ergebnis - Erstarrung wirkt

Wenn Du ja testest kannst Du auch noch fragen „ Wieviel Tassen sind okay?“

Du zählst 1 Tasse und prüfst die Reaktion

Ja weiter 2 Tassen prüfen

Und so weiter bis der Armlängentest zeigt Stress!

Das sollst Du nicht zu Diagnosezwecken nutzen, dafür gibt es zu viele Parameter, die Du noch nicht kennst, aber ein Gefühl dafür zu entwickeln „ Tut mir gut oder Tut mir nicht gut“ ist sehr unterstützend für ein Leben in Gesundheit und Lebensfreude.

Wenn Du Lust hast, Deinen Reaktionen auf bestimmte Umstände zu erkennen, lass Dich einfach ein. Es ist wirklich spannend.

Lerne Dich und Reaktionen besser kennen!

In diesem Sinne, viel Freude beim Testen.

Deine Sabine