

Die Wachstumsspirale – Mit der HTX-Muskelkommunikation den persönlichen Entwicklungskreislauf neu aktivieren

Das Prinzip der kinesiologischen Balance: Körper, Seele und Geist in harmonischen Einklang bringen | *Ferdinand Gstrein*

Ein Tag hat 86.400 Sekunden. Pro Sekunde prasseln unzählige Sinneseindrücke auf unser Gehirn ein, die verarbeitet und zugeordnet werden wollen. Über die fünf Sinne (sehen, riechen, hören, schmecken, fühlen) nehmen wir Eindrücke auf, von denen einige ganz neu scheinen, andere wiederum Erinnerungen wachrufen, die emotional positiv oder auch negativ besetzt sein können.

Erfahrungen, die wir täglich machen, hinterlassen Spuren der Erinnerung in unserem Nervensystem. Das Gehirn filtert die permanent eingehende Fülle an Informationen und speichert vor allem jene, die für die Zukunft von Bedeutung sein könnten. Gespeichert sind somit auch emotionale Ereignisse aus der Vergangenheit, die bei der Wiederholung von Situationen negativ an die Oberfläche treten können, Symptome der Vergangenheitssituation auslösen und somit auch Rückschlüsse auf mögliche Meridianblockierungen zulassen.

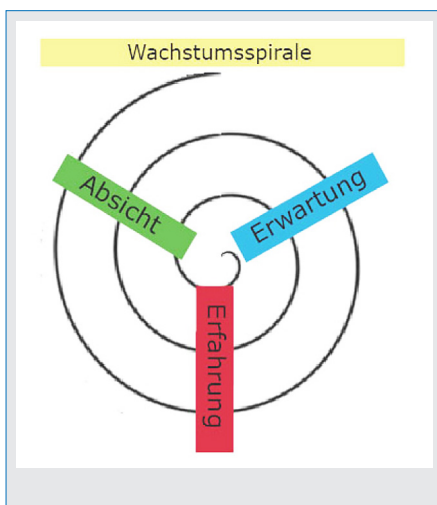


Abb. 1: Erst wenn sich Erfahrung, Absicht und Erwartung ergänzen, fühlt sich der Körper sicher und ist für neue Erfahrungen bereit.

Ununterbrochen werden Informationen an das Gehirn weitergeleitet und wir halten es für selbstverständlich, dass wir von dieser Informationsflut nicht überwältigt werden. Dass dies unserem Gehirn gelingt, verdanken wir einer Meisterleistung der Natur: dem Gedächtnis.

Ohne Gedächtnis wäre das Leben unvorstellbar.

Die drei grundlegenden Aussagen der Wachstumsspirale

Frank Mahony (1932–1995), der zu den weltweit angesehensten Kinesiologen seiner Zeit zählte, entwickelte Hyperton-X (HTX) als Therapiemethode. Die Grundannahme dieser Methode ist, dass der Mensch, bewusst oder unbewusst, eine **Absicht** hegt, dazu eine bestimmte **Erwartung** hat und am Ende die persönliche **Erfahrung** bleibt.

Absicht

Definition: „In einer bestimmten Situation ein bestimmtes Verhalten ausführen; der Vorsatz besteht aus einer Spezifikation von Ort, Zeit, Art und Weise einer Handlung.“ [1]

Hinter allem Geschehen im Leben steht eine Absicht.

Da der Mensch grundlegend in und aus jeder Situation lernen möchte und muss, steckt hinter jedem bewussten und unbewussten Handeln eine Absicht.

Begriffe zu Absicht: Einen Gedanken denken, willentlich, mit voller Absicht, ganz bewusst, absichtlich, absichtsvoll, beabsichtigt, bewusst, bezweckt, geplant, gewollt, mutwillig, vorsätzlich, wissentlich, wohlweislich.



EVFK – Europäischer Verband für Kinesiologie e.V.
Cunostr. 50 - 52
D-60388 Frankfurt – Bergen
E-Mail: info@evfk.de
www.kinesiologie-verband.de

Wir machen uns bewusst, dass:

- wir die Absicht haben, aktiv zu leben
- wir Schritt für Schritt zu leben lernen
- wir jede Tätigkeit wissentlich und mit Absicht ausüben
- Absicht im Gehirn beginnt
- Denken der wichtigste Lebensprozess ist
- die Sinnhaftigkeit der Motor der Gedanken ist
- der Mensch gedanklich in Systemen integriert ist
- klare Gedanken klare Ziele vorgeben
- Verwirrung im Denken sich in der Körperhaltung ausdrückt
- Absicht das „Gedachte“ in Bewegung bringt

Erwartung

Definition: „Eine Erwartung bezieht sich auf die Annahme oder Antizipation eines künftigen Ereignisses.“ [1]

Jede Erwartung setzt automatisch eine Handlung voraus.

Begriffe zu Erwartung: Annahme, Aussicht, Glaube, Hoffnung, Optimismus, Vermutung, Vertrauen, Zukunftsglaube, Zuversicht.

Wir machen uns bewusst, dass:

- wir etwas erwarten
- wir wissen, wie wir es erwarten
- wir in jedem Fall einen aktiven Prozess erhoffen (in Hoffnung steckt viel Energie)
- Dinge funktionieren können oder auch nicht
- wir nicht immer bekommen, was wir erwarten

Wir hinterfragen bewusst, ob:

- uns das Vorhaben überhaupt gelingen kann
- die Sache überhaupt gut für uns ist
- wir vorerst das Warten lernen müssen
- es funktionieren kann, ob das Vorhaben gelingt
- wir alles so bekommen, wie wir es uns erwarten
- wir zur falschen Zeit am falschen Ort etwas Falsches tun
- wir mit Misserfolg umgehen können

In der Erwartung liegt immer eine Abwägung. Wir ziehen mindestens zwei Möglichkeiten in Betracht, dadurch können wir unsere Erwartungen auch ganz bewusst definieren. Voraussetzung dafür ist Offenheit für Neues und der Mut, andere Wege zu gehen bzw. auszuprobieren. Wir erweitern dadurch unser „Erwartungs-Repertoire“, werden im Leben flexibler, haben weniger Stress. Wir werden gelassener, entwickeln innere Ruhe und Vertrauen in uns selbst. Der Gewinn ist innere Freiheit.

Erfahrung

Definition: „Allgemein unterscheidet man innere Erfahrungen von äußeren. Äußere Erfahrungen beziehen sich auf das Erleben von „äußeren“, Einflüssen, d. h. in der realen Welt stattfindenden Ereignissen, während innere Erfahrungen sich vollständig im Bereich der Vorstellung, des eigenen Wahrnehmens, des Denkens und Fühlens im Sinne von Selbsterfahrung, abspielen.“ [1]

Begriffe zu Erfahrung: Bildung, Fähigkeit, Fertigkeit, Geschick, Geschicklichkeit, Gewandtheit, Kenntniss, Klugheit, Know-how, Menschenkenntnis, Praxis, Routine, Sicherheit, Überblick, Übersicht, Übung, Vertrautheit, Weisheit, Weitblick, Wissen, Einsicht, Erkenntnis, Erleben, Lehre.

Wir machen uns bewusst, dass:

- Erfahrung das Wertvollste im Leben ist
- uns positive Erfahrungen im Leben gesund erhalten
- Selbsterfahrung durch Geduld, Ausgeglichenheit, Offenheit, Standfestigkeit usw. entsteht
- wir über unsere Erfahrungen Zusammenhänge erkennen können
- wir uns oft nach den Vorgaben anderer ausrichten
- wir unser eigenes Ziel nicht immer eindeutig kennen
- negative Erfahrungen sehr belastend sein können

Erfahrungen sind im Gehirn gespeicherte Ereignisse, die sich auf die Erfahrungswelt des jeweiligen beziehen und ohne die persönliche und gesellschaftliche Entwicklung nicht möglich wäre. Ohne Erfahrungswerte würde Monotonie herrschen.

Erfahrung ist die Grundvoraussetzung für den entwicklungspsychologischen Fortschritt.

Ist dieser Entwicklungsfortschritt durch negative Erfahrungen aus Vergangenheit oder Gegenwart blockiert, wird mit Hilfe von Hyperton-X über die Muskeln kommuniziert. Die Ursache der Blockade wird erforscht. Mit der entsprechenden Maßnahme wird sie gelöst und somit wird der eingeschränkte Energiefluss in den Meridianen wieder aktiviert. Der Weg für neue, uneingeschränkte Erfahrungen ist wieder frei.

Wenn wir uns die drei Aspekte Absicht, Erwartung und Erfahrung bewusst machen, können wir unser Leben aktiver gestalten. Nur selbst gemachte Erfahrungen, verbunden mit allen emotionalen Zusammenhängen, finden einen fixen Platz in unserem Gehirn. Wir befinden uns in einem ständigen Lern- und Wachstumsprozess.

Wenn wir diesen Prozess aktiv und bewusst starten und leben, entwickelt sich die eigene Persönlichkeit, die Wachstumsspirale gerät in Bewegung, wir werden offener, wissbegieriger, interessierter, aktiver, flexibler und stärker. Wir gestalten unser Leben selbst, lassen uns weniger negativ beeinflussen und unsere Lebensfreude nimmt stetig zu.

Bezug zur Kinesiologie

Hyperton X Muskelkommunikation ist eine der klassischen kinesiologischen Methoden,

bei der hypertone Muskeln über den Muskeltest identifiziert und korrigiert werden.

Ein hypertoner Muskel befindet sich in einem überspannten Zustand und reagiert auf Dehnung mit erhöhtem Widerstand – als hätte er eine übervorsichtige Schonposition angenommen. Hypertone Muskeln haben eine tiefgreifende Wirkung auf den Körper. Sie sind Störsender und blockieren die Körper-Kopf-Kommunikation. Durch spezielle Techniken der Muskelaktivierung und Atmung kommt es zu einer positiven Beeinflussung der Gehirn-Rückenmarksflüssigkeit und somit zur Körper-Geist-Integration. Diese Korrekturen schaffen verblüffende Veränderungen.

Literaturhinweis

[1] Mahony, Frank: Hyperton-X. VAK Verlag, Kirchzarten, 1993



Ferdinand Gstrein

Kinesiologe mit jahrelanger Berufserfahrung in der kinesiologischen Arbeit mit Sportlern, Trainern, Kinesiologen, Schülern sowie bewegungsorientierten Menschen. Seit 1992 Internationales Fakultätsmitglied der Educational Kinesiology of North America. Obmann des „Verband Kinesiologiebalance“, Gründungsmitglied des „Österreichischen Berufsverband für Kinesiologen – ÖBK“ und Mitglied im „Europäischen Verband für Kinesiologie e.V.“ Er vertritt als Funktionär die Berufsgruppe Dienstleister-Energethiker in der Wirtschaftskammer Tirol.

Kontakt:

kinesiologie.gstrein@aon.at