

EXAKTES MUSKELTESTEN

EIN ERFAHRUNGSBERICHT AUS DER KINESIOLOGISCHEN PRAXIS

Marianne Camenzind
Rigi Energieakademie
www.mariannecamenzind.ch



«Der Muskeltest ist die erste und letzte Richtschnur für die Technik, die wir in diesem Buch benutzen.» So beschrieb John F. Thie im «Gesund durch Berühren» den Muskeltest als Richtungsweiser wie eine Ampel, die mit rot oder grün deutlich macht, ob Stress oder kein Stress, ob genug oder nicht genug Energie vorhanden ist. Entweder hält der Muskel oder er kann keinen starken Widerstand leisten. «Entweder sperrt der Muskel oder er ist weich (gibt nach)» heisst es in seinem Grundlagenwerk von 1995.

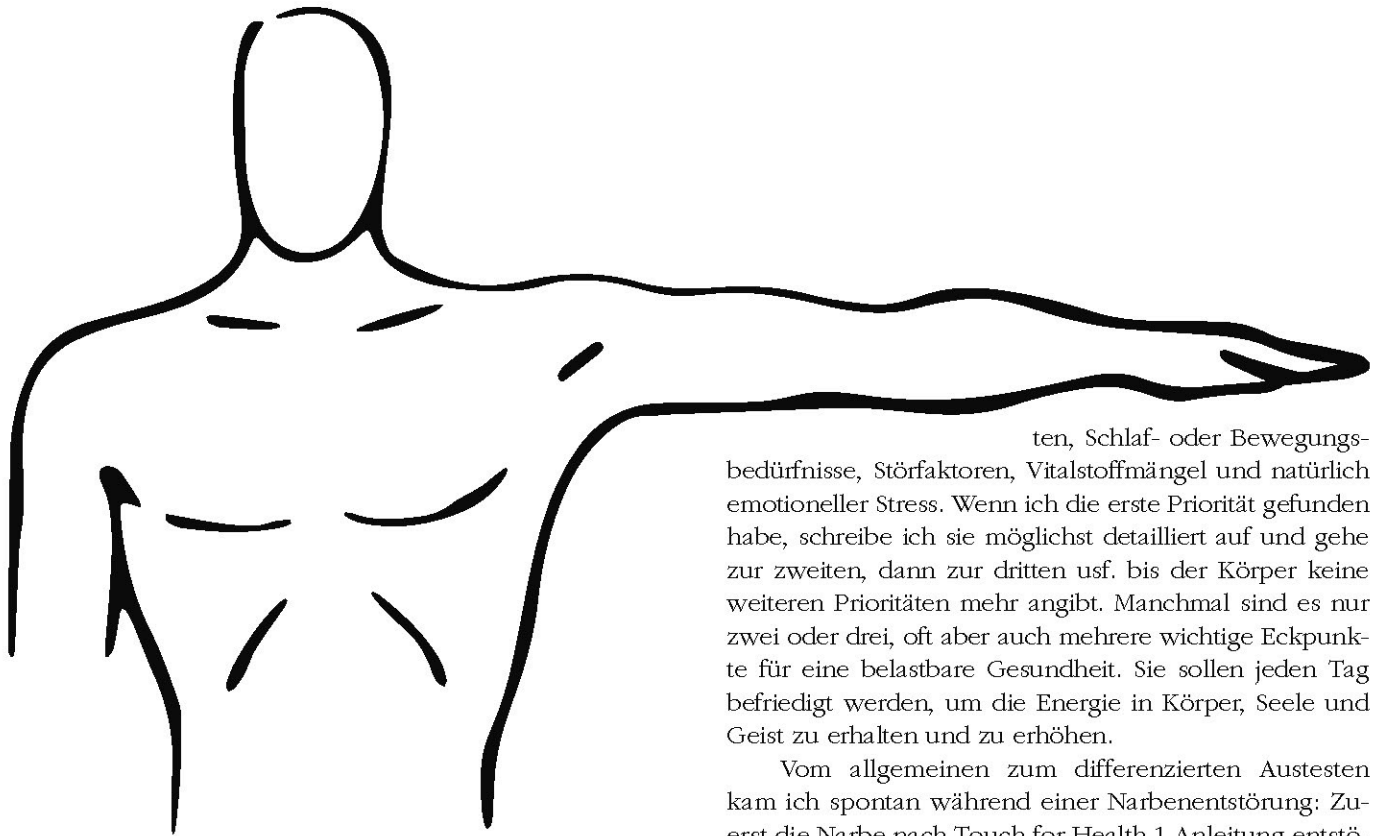
Dieses «Schwarz-Weiss-Testen» im «Entweder-Oder-Denken» hilft enorm, um mit dem kinesiologischen Muskeltest die Spreu vom Weizen zu trennen. Um im Dickicht der Möglichkeiten aussortieren zu können, was sinnvoll und was nutzlos ist.

Wenn wir innerhalb einer bestimmten Technik arbeiten, wie im Ablauf einer Touch for Health-Balance oder einer festgelegten Abfolge wie der Farb- oder Tonbalance

Ich bin
mühsam über
mich

Ich bin frei
zu wählen 8%

Ich
bin
frei
zu
Wählen!!
100%



mit den Fünf Elementen im Sheng und dann im Ko-Zyklus, genügt dieses Ja-Nein-Testen durchaus.

Sobald wir jedoch mit dem Muskeltest frei heraus verschiedene Möglichkeiten abfragen, um zur allgemeinen Gesundheitsförderung das Beste herauszufinden, braucht es eine engere Selektion: Was von all den vielen sinnvollen, positiv getesteten Möglichkeiten kommt in die engere Wahl? In der Vitalstoff- und Kinesiologietherapie erstelle ich sehr häufig grundsätzliche Prioritätenlisten zur generellen Gesundheitserhaltung, weil viele Klienten oft ohne aktuelles Thema in meine Praxis kommen, sie aber ganz allgemein wissen wollen, was ihnen guttut. Dabei frage ich den Körper mittels Muskeltest, wie seine Prioritätenliste zur ganzheitlichen Gesundheitserhaltung aussieht. Mithilfe der Priorisierung «erste Priorität ist für dich ...» mache ich Vorschläge, was das Wichtigste für diesen Menschen im Hier und Jetzt ist. Das sind grundsätzliche Möglichkeiten, um die Gesundheit langfristig zu stärken, wie z. B. täglicher Wasserbedarf, Essgewohnhei-

ten, Schlaf- oder Bewegungsbedürfnisse, Störfaktoren, Vitalstoffmängel und natürlich emotioneller Stress. Wenn ich die erste Priorität gefunden habe, schreibe ich sie möglichst detailliert auf und gehe zur zweiten, dann zur dritten usf. bis der Körper keine weiteren Prioritäten mehr angibt. Manchmal sind es nur zwei oder drei, oft aber auch mehrere wichtige Eckpunkte für eine belastbare Gesundheit. Sie sollen jeden Tag befriedigt werden, um die Energie in Körper, Seele und Geist zu erhalten und zu erhöhen.

Vom allgemeinen zum differenzierten Austesten kam ich spontan während einer Narbenentstörung: Zuerst die Narbe nach Touch for Health 1 Anleitung entstören bis der Muskeltest in allen Bereichen der Narbe hält. «Aber ist das wirklich genug?» fragte ich mich. Weil ich es genau wissen wollte, testete ich den genauen Energielevel der Narbe aus, was einen Wert von über 50 Prozent ergab. So erkannte ich: «Aha, der Muskeltest wird stark, wenn die Energie über 50 Prozent ist.» Ich wollte noch andere Stärkungsmöglichkeiten wissen, um das Maximum von hundert Prozent anzustreben. Mit weiterem Austesten sagte mir der Körper, was er braucht, nämlich das Meridianfahren und die Narbe in der Form einer acht zu massieren. Mit diesen zusätzlichen, energiestärkenden Massnahmen können wir uns dem realistischen Ziel von neunzig Prozent in einer Narbe annähern.

Auch im Emotionellen zeigt der starke Muskeltest, dass die Energie über fünfzig Prozent ist. Aber für die Belastbarkeit macht es einen grossen Unterschied, ob der Glaube in einen Zielsatz nur 51 oder gar 100 Prozent hat! Erst ein Energieniveau von über 80 Prozent ermöglicht dem Selbstvertrauen, dass man auch im Alltag am Zielsatz festhalten kann.

Der nächste Input zu einem differenzierten Austesten kam im 2012 durch die Kinesiologiekonferenz in Barcelona. Die australische Kinesiologin Sylvia Marina erfragte in einer Demonstrationsbalance den genauen Level der Bereitschaft zur Veränderung: «Wie stark sehnst du dich danach, deine innerste Bestimmung zu finden? Wie viel Prozent Willen zum Verabschieden einer altbekannten Eigenschaft hast du? Wie viel Glauben hast du in deine Heilung?» Sie testete alles in Prozent aus und blieb beharrlich dran, der Motivation des Klienten genau auf den Zahn zu fühlen. Sylvia Marinas Ansicht nach kann keine Balance Bestand haben, wenn die Sehnsucht nach absoluter, schonungsloser Klarheit, die Bereitschaft zur Veränderung und der Wille zur kompletten Heilung nicht zu 100% vorhanden ist, bevor die Balance überhaupt durchgeführt wird. «Was, du willst dein Ziel nur zu 85% sicher erreichen? Dann bin ich nicht bereit, mit dir diese Balance durchzuführen», sagte sie knallhart und fuhr fort: «Wenn du nicht zu 100% die volle Bereitschaft, den Glauben daran hast, dieses Ziel zu erreichen, dann wird die Balance keinen Bestand haben. Bei der nächsten Schwierigkeit, die an dich herankommt, wirst du den Zielsatz wieder über Bord werfen, weil du eh' nicht zu 100% an ihn bzw. an dich geglaubt hast.» Sylvia Marina betonte die Wichtigkeit der hundertprozentigen Bereitschaft, damit die Nachhaltigkeit einer Balance gewährleistet war. Seither teste ich den exakten Energielevel der persönlichen Bereitschaft auf den Prozentsatz genau aus. Wenn nötig stärke ich mit Dünndarm 3 beklopfen, während wiederholend gesagt wird: «Ich bin bereit für diese Veränderung.» Oder: «Ich bin bereit für die Heilung.» Oder: «Ich bin willens, in meine volle Kraft zu kommen.» Es geht bei der Bereitschaft stärken nur ums Festigen des Willens, damit dann die eigentliche Balance, dank dieser Vorarbeit, leicht umgesetzt werden kann und auch wirklich verankert bleibt.

Ein genaues Austesten von Körper- und Seelenenergielevel verhilft zu Klarheit. Wie viel Prozent Energie hat es grundsätzlich im Körper? Wie viel in der Seele? Da kann es grosse Unterschiede geben! Jemand mit hundertprozentiger Körperenergie ist sich seiner sportlichen Fähigkeiten völlig bewusst und schaut perfekt zu seinem Körper. Aber wenn seine Seele im sechziger Bereich «herumdümpelt», dann ist dieser Mensch weit weg vom Glücklichen! Denn die wirklich beständigen, guten Gefühle können nur dauerhaft, täglich gespürt werden, wenn auch die allgemeine Seelenkraft auf über 90% ist. Es braucht einen seelischen Energielevel von über 80%, um an sich zu glauben, dass man aus dem Negativen etwas Positives machen kann. Nur so kann Resilienz gelebt werden.

Die Differenzierung von Körper- und Seelenenergie verhilft dem Klienten zu einer energetischen Standortbestimmung und lässt ihm die Wahl, wo er ansetzen will: Wenn die Körperenergie niedriger ist als die Seelenkraft, dann macht es Sinn, dass die körperlichen Prioritäten an oberster Stelle stehen. Wenn die Seelenkraft niedriger ist, dann werden sicherlich emotionelle Blockaden im Energiesystem an oberster Stelle sein.

Um den Menschen in seiner Ganzheit zu bestärken, müssen alle Aspekte seines Seins angesprochen werden. Um den Menschen zu einer Heilung auf allen Ebenen zu verhelfen, braucht es die Integration von Kopf, Hand und Herz, wie Pestalozzi schon betonte.

Mit dem exakten Austesten in Prozent haben wir Kinesiologen ein geniales Werkzeug zur Hand, um einerseits den aktuellen Ist-Zustand zu erfassen und andererseits den Verlauf des Entwicklungsprozesses über längere Zeit differenziert zu dokumentieren. So machen die eingeleiteten Veränderungen Sinn, weil sie effektiv eine Erhöhung der Energie bewirken und ermutigen uns, dran zu bleiben, um Richtung hundert Prozent zu gehen.