Körperweisheit und Körperfeedback

Synergie Kurs 5

Synergie Berater®

für lebendiges Wissen und Wachsen

**Denn
das Ganze
ist mehr als die
Summe der Einzelnen.**

Antje Ertl

Inhaltsangabe

Thema **Seite**

Was ist Synergie 4-5
Etwas Historisches 6
4 Synergieregeln und Verhaltensautomatismus 7
Muskeltest usw. 8
Theorie der Meridiane 9
Bewusstsein und Unterbewusstsein 10
Stress und Generelles 11
Wahrheit, was ist das? 12-13
Emotionsübersicht 14
Aktive Zeiten und Muskeln der Meridiane 15
Zentral- und Gouverneurmeridian 16-17
Herzmeridian 18-19
Dünndarmmeridian 20-21
Blasenmeridian 22-25
Nierenmeridian 26-27
Kreislaufsexusmeridian 28-29
Dreifacherwärmermeridian 30-31
Gallenblasen-Meridian 32-33
Lebermeridian 34-35
Lungenmeridian 36-37
Dickdarmmeridian 38-39
Magenmeridian 40-41
Milzpankreasmeridian 42-44
Wichtiges Grundwissen 45-47
Seite für Persönliches 48
Arbeitsvorbereitung 49-53
Bestimmung des stressbesetzten Themas 54
Weibliche und männliche Energie 55
Korrekturtechniken 58-71
Basistechniken 1-4 58-59
Basistechniken 5-7 60-61
Basistechniken 8-9 62
Basistechnik 10 63-65
Basistechniken 11-13 66-67
Basistechnik 14 68-69
Basistechniken 15-17 70-71
Arbeitsflussdiagramme Synergie Kurs 5 72-73
Arbeitsprotokolle 74-75
Erklärung der Meridianstärkungspunkte 76-77

Der Kurs und die Arbeit dienen der Selbsterkenntnis und der Selbsterfahrung. Sie dienen weder als Diagnose noch als Verordnung. Sie geben keine Aussagen über physische bzw. psychische Auswirkungen für den Leser bzw. Anwender.

Die Anwendung des Muskeltests und/oder der Korrekturtechniken dieses Workbooks geschieht auf eigene Verantwortung!

Warum schon die 9. Auflage? Täglich erkenne und verstehe ich mehr. Mein Wissen wächst mit jedem Coaching und jeder Stresslösung und und das jeden neuen Tag. Antje Ertl

Was ist Synergie?

Aristoteles, ein bedeutender griechischer Philosoph (384 bis 322 v. Chr.), entwickelte schon vor 2 300 Jahren das Gedankengut des „Synergismus“.

Synergismus bedeutet:

Zusammenwirken von Lebewesen, Stoffen und Kräften im Sinne von „sich gegenseitig fördern“ zu einem gemeinsamen Nutzen.

Gut Ding will Weile haben. Heute gilt diese Weisheit mehr denn je und wird sogar, auch wenn diese Synergie noch viel lernen darf, in die Tat umgesetzt, als EU.

Wie ich Aristoles und Synergie verstehe, gebe ich hier in einem simplen Beispiel wider:

Ich nehme ein paar Satzzeichen und setze sie in eine Zeile: **. . -)**

Schaue ich mir die Zeichen an, sehe ich: „Punkt, Punkt, Minus und Klammer zu“.

Nun gebe ich den Satzzeichen eine neue Anordnung: **:-)**

Schaue ich mir das Ergebnis an, erinnern mich die neu geordneten Zeichen an ein lachendes Gesicht.

Je länger ich mir die neu geordneten Satzzeichen anschaue, umso mehr fühle ich ein Lächeln in mir aufsteigen und bemerke:

Ich fühle mich heiter!

So verstehe ich:

„Denn das Ganze ist mehr als die Summe der Einzelnen!“

... und gab ihm einen eigenen Willen!

Was ist ein Mensch, was bedeutet Menschsein, mmmmh, wer kann das beantworten?

Mensch, fühlen Sie Ihren eigenen Willen? Wissen Sie, ob das, was Sie mit ihrem Willen wollen, wirklich Ihr Wollen ist oder meinen Sie, dass Ihr Wollen Ihr Wollen ist?

Synergetisch und als Ganzes betrachtet ist Mensch weitaus mehr als Haut und Knochen, Organe, Blut, Atmen, Essen, Trinken, Sex, Gehirn und Seele. Das alles miteinander vermischt, ergibt die Synergie Mensch.

Das Buch Körperweisheit und Körperfeedback, sowie der Synergiekurs Nr. 5 vermitteln uraltes, immer noch wirksames Wissen über Meridiane, Muskeln, Emotionen und Stress im Tanz des Lebens. Tanzen Sie durch Ihr Leben? Kennen Sie auch Momente, in denen sich das Leben zu leben anfühlt wie eine Last, manchmal richtig lästig.

Sehen Sie noch einmal den Smiley auf der vorherigen Seite an. Verweilen Sie etwas! Fühlen Sie dabei in sich hinein! Ja, so einfach kann es sein, in sich im Moment ein gutes Gefühl zu wecken! Sie erleben es jedes Mal neu, wenn sie sich diese Andeutung eines lachenden Gesichts anschauen.

Gibt es zu den Themen Mensch, Gesundheit, Stress und Symptome auch ein paar neue Strukturen mit „Synergie Effekt"? Ja, gibt es! Wobei die Zutaten, wie die Satzzeichen, altbekannt sind.

Die Zutaten bestehen gleichwertig mit schulmedizinischem Wissen, aus:

Wissen über Meridiane, Muskeln, Emotionen und deren Kommunikation mit den Organen, dem Wissen über das Energieströmsystem der Meridiane, Stress lösenden Techniken und Übungen

In Synergie Beratungen wird zusätzlich ein Muskeltest genutzt.

Um welchen Stress geht es eigentlich?

Es geht um den Stress, der entsteht, wenn die bewusste und unterbewusste Ebene des Menschen unterschiedlicher Meinung sind, eine Kommunikationstörung haben Beide Ebenen formen den Körper. Diese Kommunikationsstörung zeigt sich als körperliche Disharmonie, Symptom genannt. Das nenne ich das Körperfeedback der Körperweisheit.

Der Mensch selbst und sein Körper empfinden Stress als Bedrohung. Die Bedrohung aktiviert sofort das limbische System und das Unterbewusstsein startet das (körperliche) Schutzprogramm.

Gefühle sind Energie!

Stress auslösende Gefühle strömen in den Meridian, der mit diesem Gefühl korrespondiert. Der Energiefluss wird beeinflusst, manchmal gedrosselt und manchmal verstärkt.

Gedrosselte Energie im Meridian soll das Gefühl und damit den Stress verringern.
Verstärkte Energie im Meridian soll das Gefühl und damit den Stress verbrennen.

Das Meridiansystem ist Synergie! Darum kann aus einem kleinen Pups ganz schnell ein großes Platzkonzert werden. Na, sind Sie neugierig geworden? Gut, dann weiter im Text!

Glaube ist die Kraft, die Berge versetzt.

Etwas Historisches

Anfang der 60-er Jahre des letzten Jahrhunderts entdeckte **George Goodheart** (Chiropraktiker, USA) Muskel testen. Durch seine chiropraktische Arbeit erkannte er einen Zusammenhang zwischen Muskelstörungen (-schmerzen, -schwächen, -verspannungen) und Organerkrankungen. Diesen Zusammen-hang bestätigt die chinesische Medizin, mit ihrem Wissen über Meridiane, Lebensenergie, Emotionen, Muskeln, Organe und energetischen Verbindungen.

Dr. John Thie kam zeitgleich die Idee, Laien Wissen zur Verfügung zu stellen, damit sie selbst mehr für ihre Gesundheit tun können. Er entwickelte „**Touch for Health**". Muskeltesten war neu geboren.

Seit ungefähr 5000 Jahren arbeitet die chinesische Medizin mit Meridianen, um den menschlichen Körper gesund zu erhalten und im Krankheitsfall die körperlichen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Angeblich erhielten chinesische Ärzte ihr Salär nur so lange, wie der Patient sich seiner Gesundheit erfreute. Ihr Fokus lag auf Gesundheit statt auf Krankheit.

Seit Beginn der 80-er Jahre des letzten Jahrhunderts arbeiten Menschen in verschiedenen Lebensbereichen mit vielfältigen Techniken kinesiologischer Richtungen, vor allem um Gesundheit, Talente, Fähigkeiten und Leistungen (Sport, Schule, persönliches Wachstum = Gesundheit usw.) erhalten, wieder her zu stellen und zu verbessern.

Muskeltesten bringt Licht ins Dunkel von Stress, Stressauslösern, Stressreaktionen und Stresslösungstechniken. Wie eine Testtechnik bzw. ein Muskeltest funktioniert und wann und wie er eingesetzt wird, gehört optional** zum Inhalt dieses Kurses.

Natürlich gibt es verschiedene Arbeitsweisen, Interpretationen und unterschiedliche Sichtweisen zur Verwendung und Interpretation des Muskeltests, siehe THREE IN ONE-Concepts, Blueprint, Psycho K., Edu-K, Synergie Beratungen uvm. Fülle, wie schön.

In der Synergiearbeit und Synergie Beratungen (für lebendiges Wissen und Wachsen) wird ein Muskeltest eingesetzt. Weitere interessante und kraftvolle Werkzeuge der Synergiearbeit sind Körperzeichen.

Körperzeichen (Physiognomie griech.: physis = Körper und gnome = Wissen) weisen auf Talente, Verhaltensneigungen und Anlagen hin! Sie haben großen Erklärungsbedarf, siehe Synergiekurs Nr. 3.

Übrigens,
es gibt keine guten oder schlechten Talente und Eigenschaften. Talente und Eigenschaften werden unterschiedlich trainiert und gelebt (oder unterdrückt). Sie bewirken unterschiedliche Ausdruckformen, vor allem unter Stress.

Dieses Workbook und der Synergiekurs Nr. 5 vermitteln lösungsorientiertes Verstehen zu den Themen Heilung, Krankheit und Gesundheit.

Auf der nächsten Seite folgen vier Synergie Regeln.

* Kinesiologie setzt sich aus den griechischen Begriffen Kinetik = Lehre der Bewegung bzw. Schwingung) und Logos = Geist, Sinn, Gesetz zusammen.

** optional = wählbar, man kann sich entscheiden, ob man es annimmtt oder nicht

Jeder Mensch besitzt ein Bewusstsein und ein Unterbewusstsein.

Beide Ebenen teilen sich aus synergetischer Sicht prozentual folgendermaßen auf:

Bewusstsein: maximal 15 % **Unterbewusstsein: mindestens 85 %**

Verstehen Sie nun, warum es sich für Sie (so manches Mal) in der Vergangenheit unmöglich anfühlte, eine Veränderung zu bewirken?!

Beide Ebenen (die bewusste und unterbewusste) formen den Körper und wirken auf ihn ein!

Warum ist die unterbewusste Ebene so groß?
Stellen Sie sich vor, Sie wollen von einem Stück Brot abbeißen. Sie geben jedem einzelnen Muskel zu jedem „Beißteilschritt" bewusst den Befehl, setzen gleichzeitig aktiv die Muskelhandlung, verfolgen den Ablauf, überprüfen, vollenden, befehlen neu und ..., ahnen Sie etwas?

Aus Ahnung wird Klarheit:
Sie nehmen das Stück Brot in die Hand, zwischen Zeige-, Mittelfinger und dem Daumen. Der Daumen hält das Stück Brot von unten, Zeige- und Mittelfinger halten von oben dagegen. Ist ihnen bewusst, wie viele Muskeln währenddessen beschäftigt sind? Dann führen Sie das Brot zum Mund. Gleichzeitig öffnen sie den Mund, indem der Unterkiefer sich nach unten bewegt. Ist ihnen bewusst, wie viele Muskeln dazu kontrahieren und entspannen? Sie schieben mit der Hand das Brot in den Mund. Sie bewegen den Unterkiefer gegen den Oberkiefer, die Schneidezähne müssen übereinander stehen. Dann beißen Sie ein Stück Brot ab. Während der ganzen Zeit sollen Sie atmen (...), verfolgen mit den Augen ihre Hand usw.

Diese unzulängliche Beschreibung zeigt deutlich, wie unendlich viele mechanische, muskuläre, chemische und auch mentale Handlungsabläufe (schlafen, essen, trinken, Auto fahren, arbeiten, Treppen steigen, ...) der Körper (Körperintelligenz) Tag und Nacht völlig automatisch für uns Menschen ausführt, ganz zu schweigen vom Atmungs-, Verdauungs- und Herzkreislaufsystem, von der Arbeit der Nieren, der Nerven usw.

Fazit: Wir Menschen kommen im Alltag nur klar, weil wir uns auf die eintrainierten (konditionierten) und abgespeicherten Bewegungs- und Verhaltensautomatismen des Körpers verlassen. Deswegen nimmt das Unterbewusstsein einen großen so Raum (85%) ein. Neue wissenschaftliche Erhebungen sprechen sogar von einer 99%-igen unterbewussten Beeinflussung.

Erkenntnis:
Der menschliche Körper besitzt eine eigene Intelligenz, Weisheit. In Korrespondenz mit dem Unterbewusstsein re- und agiert der Körper eigenständig auf Themen, Personen und Situationen.

Frage:
Durch welche Impulse, Bewertungen und Kriterien speichert der Körper Bewegungsabläufe bzw. Verhaltensautomatismen (in die unterbewusste Ebene) ab?

Antworten:
1. durch Bewegungen, die der Mensch bewusst wiederholt und einübt (schreiben, schwimmen, laufen usw.)

2. durch alles, was sich gut anfühlt (wie essen, lesen, Musik hören und/oder machen, streicheln, ...)

3. durch alles, was dem Körper dient, ein schlechtes Gefühl sofort in ein gutes Gefühl bzw. ein neutrales Gefühl (fühlen vermeiden) zu wandeln.

In der Synergiearbeit und einem Synergiecoaching

erfährt der Klient mit Hilfe des Muskelclicks, ob ein Thema stressbesetzt ist. Erfahrungsgemäß besitzt die Stressreaktion den Menschen.

Um welchen Stress geht es in der Synergiearbeit?

In der Synergiearbeit geht es um den Stress, der entsteht, wenn der bewusste Verstand und das Unterbewusstsein eine Kommunikationsstörung haben. Beide bewerten Themen, Menschen und Situationen unterschiedlich.

Der Stress bewirkt bei allen Menschen körperliche und emotionale Reaktionen.

Emotionaler Stress (kulturell festgelegte schlechte Gefühle) erzeugt Unwohlgefühle.

Körperlicher Stress (mechanische Verletzungen) erzeugt physischen Schmerz und motorische Störungen, wie: übersehen, überhören, versprechen, stolpern usw.

Stress erzeugt körperliche Symptome:
Schmerzen, motorische und sinnliche Wahrnehmungsstörungen

Bewegen wir Menschen unseren Körper, bewegen wir mit jeder Muskelaktivität alle Erinnerungen an alle erlebten und gefühlten Berührungen jeder Art, von Zärtlichkeiten bis zu Schlägen und Verletzungen ein.

Diese Erinnerungen zünden reflexartig alle Schutzprogramme, die das Unterbewusstsein damals speicherte und die mit der Bewegung im Zusammenhang stehen**!**

Reflexe zünden in einem Hundertstelbruchteil einer Sekunde. Sie sind blitzschnell und sie **sind 100 mal schneller als der bewusste Verstand** wahrnehmen und reagieren kann. Reflexe steuert die graue Masse, die graue Substanz des Rückenmarks (Wirbelsäule)!

Hier liegt der Hase im Pfeffer und erklärt einen verständlichen Hintergrund, dafür, dass wir Menschen mit zunehmendem Alter unbeweglicher werden. Zum Leidwesen aller, hat sich das zu einem gesellschaftlichen Glaubenssystem entwickelt.

Starrheit ist eine unterbewusste Strategie, um Erinnerung zu vermeiden!

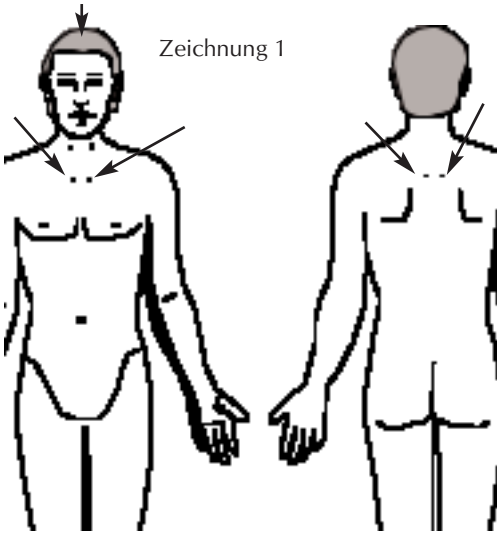
„Sich regen bringt Segen!“ spricht der Volksmund. Doch wer empfindet Schmerz als Segen? Die Krux ist, dass wir Menschen uns wirklich nur durch Schmerz oder Krankheit verändern. Sich bewegen bewegt Erinnerung und möglicherweise schmerzt diese.

Schmerz im Moment und Furcht vor möglichem Schmerz sind Stressoren.

Beschäftigen wir Menschen uns mit Befürchten, denken wir bewusst (meistens negativ) über zukünftige Ereignisse nach. Das stresst Synergie Mensch und erzeugt Kontrollimpulse und weckt die Sehnsucht, die Zukunft kontrollieren zu wollen oder sogar zu müssen (Zwangsverhalten und Ticks).

Menschen, die bewusst und jeden Tag neu „Ja“ zum Leben und zu sich selber sagen, Fehler und Schwächen genauso lieben wie Stärken, bleiben viel länger beweglich und gesund, auch im hohen Alter.

Der Herzmeridian



strömt von der Achselfalte den inneren Arm hinunter bis zum daumenseitigen Nagelfalz des kleinen Fingers.

Neurolymphatische Punkte:

zwischen der 3. und 4. Rippe vorne und hinten, siehe Pfeile Zeichnung 1

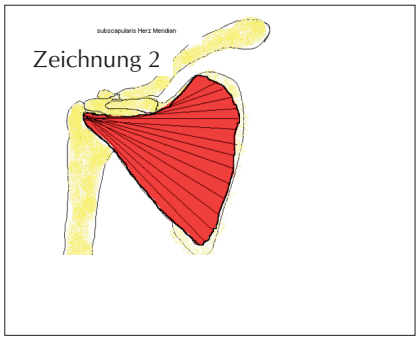
Neurovaskulärer Kontaktpunkt:

auf dem Kopf, Scheitelmitte, siehe Pfeil Zeichnung 1

Emotionen: bedingungslose Liebe, Vergebung, Zorn, Ärger, sicher, Freude, Hass, Leidenschaft

Element: Feuer **Farbe:** rot **aktive Zeit:** 11 - 13 Uhr

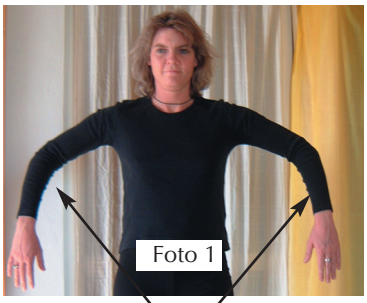
Hauptmuskel **Subscapularis** **Unterschulterblattmuskel**



Zeichnung 2

Muskel einschalten:

1. Bewege die Ellenbogen mit „locker hängenden“ Unterarmen, die Schultern bleiben in ihrer normalen Position, nach oben!



2. „Friere“ in dieser Stellung die Arme ein!

Foto 1 zeigt die Haltung von vorne, Foto 2 von der Seite.

Der Unterschulterblattmuskel kontrahiert, wenn die „eingefrorenen Arme”, siehe Foto 1 und 2, ca. 30° nach vorne geführt werden, siehe Foto 3.

Bewege die Arme zurück, siehe Foto 2! Diese Bewegung entspannt den Muskel Subscapularis.

Beruhigungs- und Stärkungspunkte des Herzmeridians / Akupressur:

beruhigen: **1. Punkt:** seitlich außen auf dem Fuß auf halber Strecke zwischen Fußknöchel und der kleinen Zehe
2. Punkt: zwei zeigefingerbreit unter dem kleinen Finger auf der Handkante Richtung Handgelenk

Führe die rechte Hand außen an den rechten Fuß! Verbinde für zwei Minuten mit der linken Hand Punkt 1 und 2!
Führe die linke Hand außen an den linken Fuß! Verbinde für zwei Minuten mit der rechten Hand Punkt 1 und 2!

stärken: Klopfe den inneren seitlichen Nagelfalz des kleinen Fingers unregelmäßig 30 Sekunden lang!

**Mentale Melodien in Moll und Dur über den Herzmeridan,
die Emotionen und die Zuordnung zum Element Feuer**

Die Emotionen des Elements Feuer sind Freude, Hass und Leidenschaft.

Das Element Feuer entspricht dem Kopf und die Aktion des Elements ist Denken. Was hat Denken mit Lieben zu tun? Liebe ist doch ein leidenschaftliches Gefühl, das Freude bringen soll, denke ich!

Die Hauptthematik des Herzmeridians ist bedingungslose Liebe! Klar, Liebe ist Herzenssache!

Lieben ist ein Verb, ein „Tunwort" und das Herz ein tuendes, ein aktives Organ, denn es pumpt das Blut, den Saft des Lebens durch den menschlichen Körper.

Kräftiges Lieben lässt das Herz kräftig pumpen bzw. schlagen!

Tue ich denken oder tue ich lieben oder denke ich, dass ich liebe? Die Gedanken darüber, was richtige Liebe ist, verhindern meistens bedenkenlose, bedingungslose Liebe!

Denke ich (Element Feuer), dass ich meine Schwächen nicht lieben darf oder kann, ich sie unterdrücken muss, dann denke ich mich depressiv. Mein bewertendes Denken über mich selbst oder die schlechte Welt oder ... erzeugt Zorn und Wut in mir. Mir schwellen die Zornesadern (am Hals oder an den Schläfen) an. Der vermeintlich helfende Körperreflex meint: „Wird die Sauerstoffzufuhr gedrosselt, wird Denken und die Überproduktion der Stresshormone gedrosselt, vielleicht sogar auf einen Schlag!"

Überprüfe die These: **„Ich liebe mich selbst, wie ich bin, meine Stärken und meine Schwächen!"**

Ein paar Denkanstöße, die manch Menschenherz aus dem Rhythmus (= Herzrhythmusstörungen) bringen:

Liebe und Beziehung sind wie Krieg und Frieden, so lange wir lieben mit besitzen verwechseln. Du liebst mich nicht so, wie ich es will und das macht mich zornig! Dieser Zorn „drückt mir das Herz ab". Wenn du mich lieben würdest, hättest du mir das nicht angetan! Ich hasse dich, weil ich dir nicht vergeben kann! Warum nicht? Weil Hass genauso heiß brennt wie Liebe, oder? Die Rache: Mein Leid soll dein Leid werden! Hallo, geht es noch bedingungsvoller? Und weiter im Lied oder Leid: „Keiner liebt mich, weil jeder das macht, was er will und niemand das macht, was ich will, so wie ich es will!" Die Wut darüber lässt mir das Blut in den Adern gerinnen (= Thrombose).

„Ja Herr, dein Wille geschehe!" Was bedeutet das? Gedanken eines selbstgerechten Moralisten: „Wenn „dein Wille" Kriege, Krankheiten, Leid und Armut auf Erden bedeutet, kann ich dich nicht lieben!" Eine Frage: „Wozu besitzt der Mensch einen eigenen Willen?" Antworte ehrlich! Wer inszi-niert Kriege? Wer führt sie wirklich durch? Menschen, die ihren Ärger mehr lieben als die Liebe, werden zu Zeitbomben aus Hass! Leidenschaftlich suchen sie gedanklich nach Argumenten, die ihren Zorn nähren. Dieser heilige Zorn gibt ihnen das Recht zu ... zerstören?!

Es gibt Mann und Frau, hell und dunkel, Freude und Leid, heiß und kalt, Anziehung und Abstoßung Zerstörung und Neuanfang etc. und individuelle Gefühle aufgrund individueller Bewertungen darüber. Kein Trick der Welt wird die „schmutzige, böse oder schlechte Seite" der Polarität aufheben! Akzeptiere ich Polarität als das, was sie ist, nämlich als Ergänzung zu einem Ganzen, fallen Ärger und Zorn von mir ab! Aus Liebe zu mir selbst und anderen sage ich „Stopp" zu mir selbst und anderen. So bewahre ich mich selbst im Moment vor Wut, Zorn, Leid und Ärger und erhalte mir meine Lebensfreude.

Liebe ich, ist all mein Denken und Handeln mit meiner Liebe durchflutet.

Na, sind Sie neugierig geworden? Möchten Sie mehr über die Weisheit des Körpers wissen? Bestellen Sie dieses spannende Workbook!

Der Preis beträgt € 39,00 plus € 3,00 Porto. Nach Eingang des Betrages schicke ich Ihnen das Buch sofort zu.