



Warum wir immer wieder beginnen müssen

2. Teil

von Do-Ri Amtmann

Das Dreieck der Gesundheit

Die Gleichseitigkeit symbolisiert bereits, dass keine Seite wichtiger oder weniger wichtig ist. Jede Übertreibung und Vernachlässigung hat eine sicht- oder spürbare Auswirkung auf alle Bereiche, denn:

So wie wir fühlen und denken, so stellt es der Körper dar. Beides zusammen wirkt sich wieder auf unsere persönliche Lebensweise aus.

Beispiel:

Die emotionale Befindlichkeit ist den meisten Menschen ins Gesicht geschrieben. Die Körperhaltung gibt weitere Hinweise dazu. Sind diese beiden Seiten eher destruktiv, kommen in weiterer Folge entsprechende Handlungsweisen zum Vorschein. Umgekehrt - eine nicht förderliche Lebensweise aufgrund schwieriger Umstände in Familie, Arbeit, Freizeit, Freunde, Finanzen und / oder Hobbies wirkt sich auf den Körper aus. Gleichzeitig ist auch die Seite von Denken & Fühlen betroffen. Je schiefere ein Dreieck wird, desto mehr Symptome zeigt der Mensch:

Beispiele für Imbalancen:



Wenn wir mit dem Aufräumen beginnen, stellt sich die Frage, wo sollen wir denn anfangen? Die Praxis zeigt mir, dass meistens nicht dort, wo sich das Symptom zeigt, auch gleich erfolgreich etwas getan werden kann.

Das Beispiel Abnehmen: Wenn jemand offensichtlich seine Ernährung (= pers. Lebensweise) ändern müsste, können wir sicher sein, dass ein neuer Speiseplan wahrscheinlich nur zwei Tage eingehalten und dann gleich wieder vergessen wird. Daher folgen wir in der Kinesiologie nicht dem Offensichtlichen, sondern sollten immer nach der Priorität Ausschau halten.

In unserem Fall könnte das zuerst die Energieanhebung sein durch Mudras, Übungen oder Meridianbalance. Im zweiten Schritt (drei Wochen später) kann dann eine Ernährungsumstellung erfolgreich sein - wenn sie jetzt Priorität hat.

Alles, was es auf dieser Welt zur Erhaltung und Förderung des Lebens gibt, können wir in dieses Dreieck einordnen. Somit haben auch alle noch so unterschiedlichsten Ansätze ihre Berechtigung. Die Frage ist jedoch immer bei der Auswahl: „Hat dieser Ansatz jetzt Vorrang für die Lösung meines Problems?“ Mittels Muskeltest finden wir die Seite, die bearbeitet werden muss.



Diese Grafik zeigt, „Warum wir immer wieder beginnen müssen“

Das Leben ist ständige Bewegung. Haben wir es geschafft, das Dreieck in die Balance zu bekommen, können wir uns nicht lange auf den Lorbeeren ausruhen - denn eine Seite wächst, ohne dass wir das fördern müssten. Dieses Wachstum wird uns durch ein Symptom bewusst, um uns zum Weiterlernen zu bewegen. Am liebsten verwendet der Körper jenes Symptom (z.B. die Migräne aus Teil 1), das uns schon bekannt ist. Wir meinten, dass wir das „eh schon erledigt“ haben, aber ach - jetzt ist das schon wieder da!

Unser Anteil an diesem Wachstum ist, die beiden anderen Bereiche zum Nachwachsen anzuregen, damit das Dreieck wieder gleichseitig ist.

So entwickeln wir uns immerwährend auf drei Ebenen gleichzeitig. Wenn wir dem folgen, was uns der Körper zeigt, haben wir die Aufmerksamkeit dort, wo sie jetzt auch wirklich notwendig ist. Das andere reguliert sich dann nahezu von allein.

Daher meine lieben Mitmenschen - nicht verzagen, sondern lächelnd in Bewegung bleiben. Berücksichtigen wir dabei das Dreieck der Gesundheit, ersparen wir uns etliche leere Kilometer.

Do-Ri Amtmann
www.do-ri.com