



Eine Übungsfolge als Hausaufgabe

Welcher Kinesiologe kennt ihre Wirkung selbst?

von Do-Ri Amtmann

Foto: Fotolia © drubig-photo

„**Leben ist Bewegung**“ - das haben wir sicher schon selbst festgestellt. Bewegung ist die Koordination von Gedanken, Muskeln und Sehnen. So bringen wir hervor, was in uns nach außen drängt. Wir nennen das auch Taten oder Handlungen. Je koordinierter diese Bewegungsabläufe sind, desto segensreicher sind die Handlungen in unserem Leben.

Die Kinesiologie ist ein probates Mittel, die Bewegungsabläufe des Körpers zu unterstützen. Das setzt zwei Dinge voraus:

1. Zum einen muss ich über die Bewegungsabläufe im Körper Bescheid wissen.
2. Zum anderen ist es wichtig, jene Übungen zu kennen, die diese Bewegungsabläufe unterstützen, denn nicht jede Bewegung ist dazu geeignet.

Als ich 1986 die Edu-Kinestetik Seminare bei Paul Dennison besuchte, lernten wir dies. Gott sei Dank hatte ich neben ihm einen weiteren Lehrer an meiner Seite - Kim da Silva. Er ist der Mensch, der mir damals zeigte, dass es nicht genügt, eine Übung so lange zu machen, wie sie mir gefällt. Erst jene Anzahl, die ich darüber hinaus durchführe - obwohl es mir jetzt nicht mehr taugt - ist das, was uns Stabilität, Balance und Energie für den Alltag bringt.

So lernte ich, nicht weiter nach meinem Gefühl zu gehen (was ich ja bis dahin schon immerhin 28 Jahre lang tat), sondern ich lernte: „**Widersetze dich dem, was sich in dir widersetzt.**“ Oft ist es mir nicht leicht gefallen, eine Übungsfolge zu beginnen. Der Satz half mir beim Anfangen. Dann lief es fast von allein. Was sich aufgrund der Programme, die mir mein Körper via Muskeltest auferlegte in meinem Leben alles zum Guten wendete, konnte sich sehen lassen. Ich habe den Preis für das Überwinden meines inneren Schweinehundes erhalten:

Meine Launen - himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt - verschwanden immer länger und öfter. Die Mundwinkel, die mich als junge Frau schon alt aussehen ließen, hoben sich von allein. Ich bekam die Größe „Bitte hilf mir“ zu sagen, ohne dass ich Angst haben musste, dass mir eine Perle aus meiner Krone fällt. Und - ich erhielt alle Hilfe, die ich brauchte!

Oft stellte ich Fragen nicht, weil ich Angst vor einem „Nein“ hatte! Das ordnete ich damals als persönliche Zurückweisung oder als Schmach und Niederlage ein. Eines Tages - ungefähr nach dem fünftausendsten „Karate Willi“ und nach dem achttausendsten Ohrenachter stellte ich alle Fragen, ohne auf Person oder mögliche Antwort schon vorher zu sehen. Das Ergebnis: meistens kein Nein! Und die paar Neins konnte ich ohne inneres Drama akzeptieren und fand auch gleich andere Lösungen. Die Liste lässt sich fortsetzen.

Genug Menschen können auf die eine oder andere abgeschlossene Kinesiologie-Richtung verweisen. Ich bin jedoch immer wieder erstaunt, dass diese Kinesiologen in all dieser Ausbildungszeit nichts von einer Hausaufgabe in Form einer „Übungsfolge“ gehört haben. Ganz zu schweigen von dem, dass sie selbst noch kein einziges Programm 2x täglich für mindestens 5 Wochen möglichst konsequent durchgeführt haben. Wie schade! Ich finde, dass man diese Menschen um etwas ganz Wesentliches in der Kinesiologie bringt.

Nicht alles, was neu ist, ist besser

Ich hatte das Glück, zur Anfangszeit der Kinesiologie schon dabei gewesen zu sein. Das war wirklich noch die Zeit der physischen Bewegung, die ich auch voll mitmachte. Das war die Zeit, wo der Muskeltest die Anzahl einer Übung klar vorgegeben hat, wie z.B. je 20 Augenachten rechts, links und mit beiden Armen. (Heute gilt diese Zahl ja schon als eine Zumutung und ist sicher ein Testfehler!)

Diese klare Vorgabe wurde leider bald abgelöst von dem Auftrag: „*Mach die Übung, solange du Lust dazu hast.*“ Nach sechseinhalb Augenachten war's vorbei mit meiner Lust, und die Launen waren auch wieder da!

Ob ihr's glaubt oder nicht - es ging dann aber noch tiefer: „*Halte dir einfach die Stresspunkte und stell dir lebhaft vor, wie du die Übung machst.*“ Dabei konntest du dir noch aussuchen, ob du dabei sitzen oder liegen willst. (Warum finden so viele Balancen liegend statt, wenn es bei Kinesiologie doch um Bewegung geht?)

Das war der Zeitpunkt, wo Kim und ich nicht mehr „kompatibel lehrend“ mitmachen konnten. Wenn jemand wirklich eine kinesiologische Übung in optimaler Anzahl täglich durchgeführt hat und dies über mehrere Wochen hinweg, der spürte, dass das verwässerte Üben nicht wirken kann. Wir machten dieses vermeintliche „So geht's ja schließlich auch“ nicht mit und waren damals einige Jahre als „die harte Schule“ verschrien. „*Das sind doch die,*

bei denen man so viel üben muss.“ sagten die, die uns nicht wirklich kannten.

Kim's Aussage auf einer Konferenz 1991 war: „Kinesiologie wird immer mehr zur Bewegung des Mundes degradiert. Alles andere wird nicht mehr bewegt.“ Diesen Satz konnte ich voll unterstreichen, weil die Anfänge im damaligen Kinesiologie-Unterricht ja anders waren.

Da war nicht immer gleich alles ein psychisches, emotionales oder heute sehr beliebt - ein systemisches Problem. Da hörten wir noch: Zuerst muss das Energiepotential angehoben werden (durch Bewegung) und was dann noch fehlt, schauen wir uns in den anderen Bereichen an. Und - es hat funktioniert und die Menschen sind in Bewegung gekommen - und auch ihr Leben! Das sollte nun alles auf der Strecke bleiben?

Ein klares Statement von Kim da Silva half mir, meinen Platz in der Kinesiologie einzunehmen. Er sagte damals, als uns das „Messer angesetzt wurde“: „Ich sehe nicht ein, warum ich meine Arbeit schlechter machen soll, nur um dazu zu gehören.“ Dies machte mir klar, wohin ich gehöre, nachdem ich selbst damals schon viele Jahre lang regelmäßige Übungsfolgen geturnt hatte.

So gründeten wir damals

EM-K: Eternal Movement - Kinesiologie zur Selbstheilung, das ich vor ein paar Jahren Kim zuliebe in **MS-K umwandelte: Mensch-Sein Kinesiologie**. In der EM-K bzw. MS-K sind heute noch die Ursprünge, die Wurzeln des kinesiologischen Bewegungsaspektes enthalten.

MS-K ist nicht eine veraltete Form der Übungen! MS-K bewahrt den Ursprung dieser und bringt ihre wahre Wirkung zum Einsatz.

So wünsche ich jedem Kinesiologen, durch MS-K den wirkungsvollen Bewegungsaspekt der Kinesiologie kennen zu lernen UND auch die Bereitschaft, sich mal selbst eine Übungsfolge 2x täglich über 5 Wochen hinweg anzutun - **jenseits seines Lustprinzips**.

Erlebe die Schönheit der täglichen Disziplin! Wie wär's damit? Das macht uns dann nämlich auch kompetent, andere Menschen zum Bewegen zu bewegen. Dr. Paul Dennison lehrte uns vor 24 Jahren:

Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegung und den Bewegungsabläufen des Körpers

Das ist mein Ansatz! Bei MS-K lernen die Menschen als erstes, sich energetisch richtig zu bewegen und verstehen auch am Ende eines Kurses oder nach einer Sitzung, warum sie das zu Hause fortsetzen müssen. Im MS-K haben wir auch kein Problem mit dem Wort „**Müssen**“. Wer mal die Kraft hinter dem „Müssen“ begriffen hat, wird dies nie mehr als Unwort abtun können - wie es ja in genügend gutmeinenden Schriften und Seminaren zu finden ist.



„Wenn DU dich bewegst und andere bewegst, sich zu bewegen, dann fügt sich gar manches schön und gut.“

Wir haben das wirklich gemacht - und tun es heute immer noch - mit Erfolg!

Übungen bringen uns Energie aus uns heraus - jenseits der Wirtschaftskrise, des Geldmangels oder anderen Querelen, die uns die Medien weismachen wollen. Eine Übungsfolge turnen bringt Freiheit und Unabhängigkeit, auch von dem einen oder anderen (teuren) Heilmittel. Die Investition in Übungen lohnten sich allemal. Wir haben sie immer dabei und einsatzfähig.

Rückmeldung aus einer Sitzung:

. . . . Nun gleich eine freudvolle Mitteilung: Es geht mir schon recht gut, seit ich Deine mir auferlegten Übungen ziemlich - Du verzeihst - korrekt mache, auch wenn manchmal meine Sehnen, Knochen und Bänder ein „Au-weh!“ signalisieren. Das muss ich Dich einfach wissen lassen, damit Du bestärkt bist, **SO** und nicht anders weiter zu machen. . . . Edith H.

Do-Ri: Eine Sitzung ist nur der Impuls, um zu Hause mit der Bewegung fortzusetzen.

Die Frage ist, wie schaffe ich es, andere so zum Bewegen zu bewegen, dass sie es auch zu Hause fortsetzen? Das ist die wahre Kunst! Besuche doch einfach den MS-K 1 Kurs! Auch als bereits ausgebildeter Kinesiologe ziehst Du großen Nutzen für Dich und Deine Praxis.

Rückmeldung aus einem MS-K 1 Kurs: „Die Basis der Gesundheit haben“

Ich habe im Juli 2003 MS-K 1 absolviert. Er war einer der Kurse, von dem ich heute (Jänner 2007) noch immer profitiere. Ich bin mir sicher, durch meine täglichen Übungen, mir die Basis der Gesundheit zu erhalten und mir die nötige Energie für den Tag zu holen. Ich sehe die Übungen fast wie Körperhygiene, die sehr wichtig ist, wenn man im Energiebereich tätig ist. . . . Sonja H.

Tipps von Do-Ri:

Arme kreisen

Diese Übung wird auf der nächsten Seite erklärt: **>>>**

„Ich mache jetzt täglich die Armkreise. Die helfen auch super gegen meine verstopfte Schnupfnase!“
Ulli Icha - ÖBK Redaktion

Foto: Fotolia © Peter Wienerroither

Arme kreisen

Diese Übung erscheint auf den ersten Blick einfach und läppisch. Die meisten kennen sie aus dem frühen Turnunterricht. Doch die wenigsten wissen um ihre Wirkung, die über körperliche Fitness weit hinausgeht.

Arme kreisen

- aktiviert unser Energiefeld und besonders den Lungenmeridian,
- schafft eine „gesunde Distanz“,
- macht den „Regenmantel dicht“, (besonders bei Heuschnupfeln!)
- legt Kraft in dein Wort, das heißt, du wirst auch gehört
- macht dich sichtbar (z.B. bei Bewerbungen)
- läßt dich in der übervollen U-Bahn nicht verzweifeln,
- und ist kinderleicht!

Die Wirkung dieser Übung demonstriere ich im MS-K 1 Kurs sehr ausgiebig. Die Teilnehmer, die das ja hautnah erleben, schütteln oft den Kopf und fragen sich, wieso eine einfache Übung alles das bewirken kann.

Ja, gewußt wie - ist die Devise! Arme kreisen entfaltet seine Wirkung erst nach einer gewissen Anzahl. „Mach mal, solange du Lust hast“ wird das sicher nicht bringen! Dazu gehört bereits ein **Minimum von 80x kreisen**, bzw. ein Erhöhen auf machmal 250 Stück. Aber wir können ja den Muskeltest dazu verwenden.*

Klar, dass das nicht in einem Rutsch abgospult werden muss. Eines Tages kann man auch 250 Kreise durchkurbeln, ohne Probleme dabei zu haben.



Kurze Pausen dazwischen, während man die **Erdknöpfe** dabei hält, sind förderlich: Berühre mit je zwei Fingern der einen Hand den Rand des Schambeins und mit zwei Fingern der anderen Hand den Punkt unterhalb der Unterlippe. Nicht drücken, sondern so sanft halten, wie wenn sich dort ein Schmetterling hinsetzt.

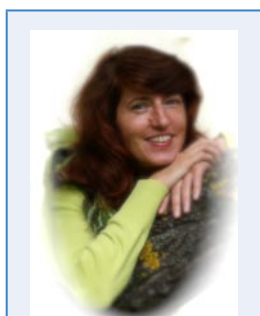
* Die Anzahl einer Übung, die wir durch den Muskeltest feststellen, ist großteils davon abhängig, was der Tester von dieser Übung selbst hält und weiß. Wenn der Tester diese Übung selber noch nicht öfter als 25x gemacht hat, wird er selten über diese Zahl drüber testen können. So werden Klienten mit 25x Arme kreisen als Hausaufgabe entlassen und dann wundern sich alle, wenn sich nichts tut. Ja, Pech gehabt - in diesem Fall war es nur eine gymnastische Fitnessübung, jenseits der wahren Wirkung.

Ich empfehle den Lesern, **Arme kreisen 3x täglich mindestens 80x durchzuführen, über einen Zeitraum von 3 Wochen**. Einfach mal beobachten, was sich dadurch bewegt. Wenn ihr euch vorher noch Zeit nehmt für eine kleine energetische Zentrierung (z.B. Gehirnkнопfe, Erdknöpfe und / oder Raumknöpfe), wirkt Arme kreisen noch besser.

Auf Rückmeldungen freue ich mich unter eMail@Do-Ri.com.

Do-Ri Amtmann

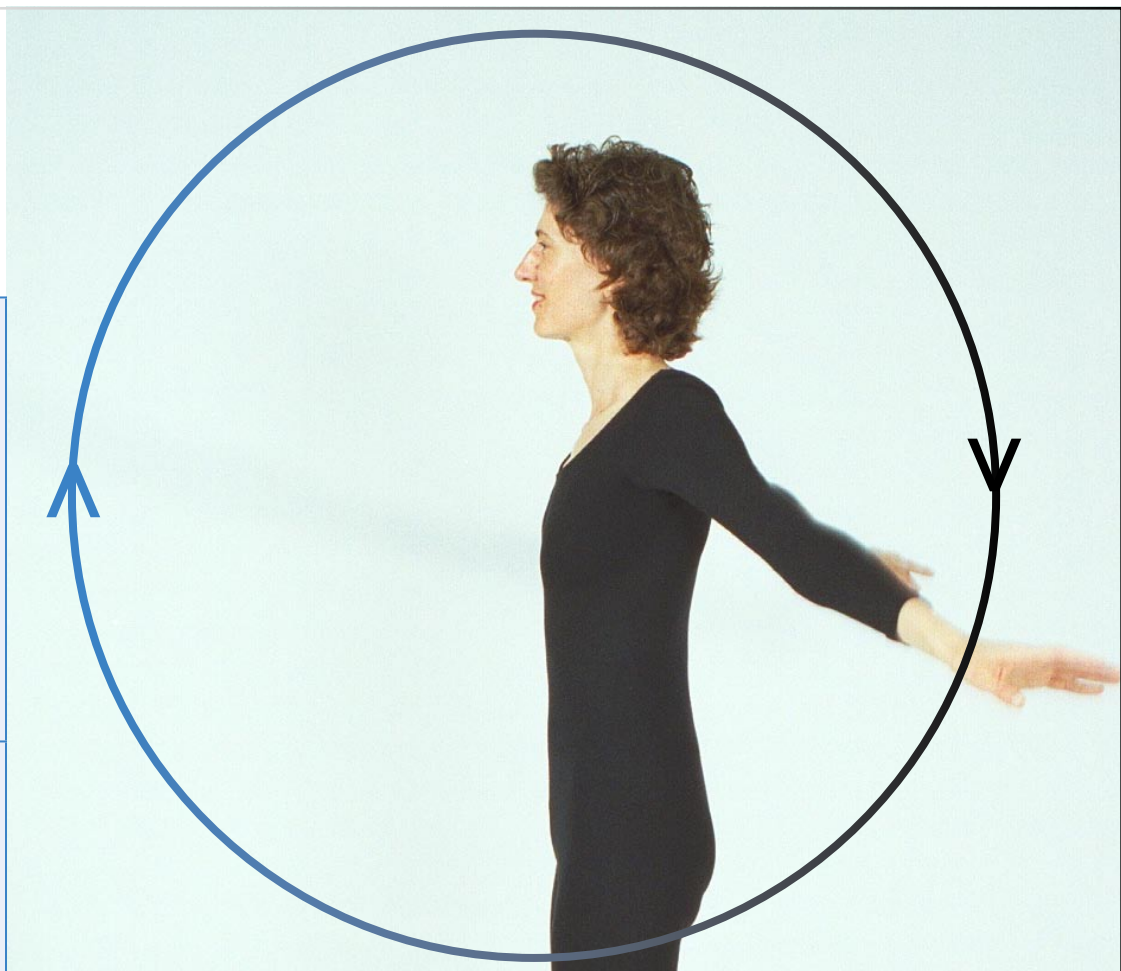
- Kreise mit den Armen von vorne nach oben und weiter nach hinten und unten.
- Achte darauf, daß die Ellbogen gestreckt und die Knie locker sind.



Do-Ri Amtmann
DO-RI -
DAS MENSCH-SEIN
FÖRDERN

Kontakt:

Lambrechtgasse 7
A-2500 Baden
Tel.: 02252/ 43 243 - 0
Fax: 02252/ 43 243-18
eMail: eMail@Do-Ri.com
Home: www.do-ri.com



Verbesserungen durch Do-Ri's MSK 1 - Kurs und die Übungen

Marcia, eine MSK 1 Kursteilnehmerin, erzählt:

Was mir der Kurs „Die Basis der Gesundheit haben“ gebracht hat?
Das ist Vieles:

Dazu muß ich sagen, dass ich das MSK1 - Übungsprogramm auch konsequent zweimal täglich gemacht habe, was eigentlich nicht üblich ist bei mir! Folgendes hat sich bewegt:

- 1.) Ich habe innerhalb von 3 bis 4 Monaten ungefähr **10 bis 15 kg abgenommen**, ohne eine Diät zu machen!!!
- 2.) Mein **Heuschnupfen ist komplett weg**, nie wieder gekommen.
- 3.) Ich habe **Disziplin gelernt**. Vorher habe ich mir viel vorgenommen, aber länger als drei Tage habe ich es nicht durchgehalten (wie Yoga, Qi Gong, Nordic Walking, etc.). Ich übe mittlerweile zwei Jahre täglich zweimal (mit kleinen Ausnahmen).
- 4.) Ich **halte mein Wort und bin pünktlicher geworden**.
- 5.) Mein **Bankkonto ist im Plus!** Ich habe sogar zwei Sparbücher, obwohl ich in den letzten zwei Jahren so viele Kurse besuchte.

Vorher dachte ich: "Ich und sparen? Niemals! - Das ist nur etwas für Spießler und Geizhalse..."

Jetzt habe ich eine Steuerberaterin und eine Finanzberaterin. Ich habe sogar meine Steuerangelegenheit auch für die vorherigen Jahre geklärt.

6.) Ein Jahr vor dem Kurs bekam ich wegen meiner Colitis fast wöchentlich eine Akupunktur und/oder eine Shiatsu-Behandlung.

Ich habe mit MSK ein Werkzeug erhalten, das ich selbst anwenden kann, um meine Balance täglich zu festigen und meine Befindlichkeit zu klären.

Wenn es mir nicht gut geht, dann weiß ich, was ich tun kann (zu jeder Zeit und überall!), um meinen Körper und mich strukturell und emotional zu unterstützen.

7.) **Ich esse viel weniger Zucker** und bin immer wieder wochenlang zuckerfrei (das längste waren 5 bis 6 Wochen).

8.) Das Wichtigste: **Ich habe meine Antenne zu Gott wieder gefunden und aktiviert.** Nach zwei Jahren durfte ich meinen Lebensauftrag erkennen - und bin auch dabei, ihn zu erfüllen.

9.) **Den Kurs bei Do-Ri kann ich jedem Menschen empfehlen.** Er ist eine sehr gute Investition in sein Leben.



Foto: Do-Ri Amtmann

Marzia Magosso, am 13. 1. 2007 per Brief

DER Einsteigerkurs und wichtig für ALLE Kinesiologen:

MS-K 1: „Die Basis der Gesundheit haben“

Mehr als einfach nur ein Kinesiologie-Kurs, er ist für den **Alltag!**

Der Termin **28.- 29. 8. 2010** ist **der Familienkurs:**
Partner und Kind(er) ab 8 Jahren sind **kostenfrei dabei!**

Der Partner ist kostenfrei dabei!

DAS MENSCH-SEIN FÖRDERN

Dorothea Amtmann

Lambrechtgasse 7
A-2500 Baden

02252/43 243 - 0
02252/43 243 - 18

www.Do-Ri.com
eMail@Do-Ri.com



NEU! „Kinesiologie als Wegweiser zum Ewigen Leben“

Jeder, der mit Kinesiologie ernsthaft arbeitet, müsste sich im Zuge der Zielfindung irgendwann die Frage stellen: „**Warum ist kein Ende des Leidens in Sicht?**“ - Obwohl wir alle Methoden beherrschen, immer auf dem neuesten Stand sind und über den Tellerrand der Kinesiologie schauen, kleben wir oft an einer Stelle fest.



In diesem Kurs gibt es keine neuen kinesiologischen Einsichten, Techniken oder Hilfsmittel! Davon haben wir Profis mehr als genug - und trotzdem geht es uns selbst oder manchen Klienten nicht wirklich besser. **Warum denn?** - Termine: 29.- 30. 5. bzw. 25.- 26. 9. 2010

Mein Angebot: Vorträge zu verschiedenen Themen, **Einzelsitzungen** und diverse **Seminare – PROGRAMM 2010** jetzt anfordern!

Ich freue mich, Sie kennenzulernen bzw. Dich wiederzusehen!

Do-Ri