

Kinesiologische Hilfestellung

Text: Ulrike Icha

Auflösung von Fixierung: Wie wir "Licht ins Dunkel" bringen können



Bild: © Grafikk - Eugen Kment / Idee - Michaela Polzabauer

- Ziel der Übung:**
- Vermeidung und Auflösung von "Blackouts"
 - Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
 - zur körperlichen und seelischen Entspannung
 - für mehr Zuversicht und Klarheit
 - für mehr Beweglichkeit

Selbstbeobachtung: Beuge dich mit gestreckten Beinen nach vor und nach unten. Versuche, mit den Händen den Boden zu berühren. Beobachte, wie weit du dich hinunter beugen kannst.

Balance "Licht ins Dunkel bringen": Leuchte mit einer Lichtquelle, z. B. mit einer Taschenlampe, ca. 30 - 60 Sekunden auf die Glabella. (Die Glabella ist die bei den meisten Menschen haarlose Hautregion zwischen den Augenbrauen. Von hier gibt es eine Nervenverbindung zur Epiphyse (Zirbeldrüse). Die Region der Glabella wird auch als das 3. Auge bezeichnet. In indischen Kulturen gilt es als ein wichtiges Energiezentrum und als Sitz der "verborgenen Weisheit". Dieser Bereich wird von indischen Frauen gerne mit einem roten Punkt gekennzeichnet.)



Erneute Selbstbeobachtung: Beuge dich nochmal vornüber und versuche, mit den Händen den Boden zu berühren. Fällt es dir diesmal leichter? Kommst du vielleicht sogar weiter hinunter?

Eine Fixierungsbalance ist somit nicht nur eine gute Entstressmöglichkeit bei Gefühlen von Angst, Hilflosigkeit und Orientierungslosigkeit., sondern löst auch die Starre in körperlichen Bereichen.

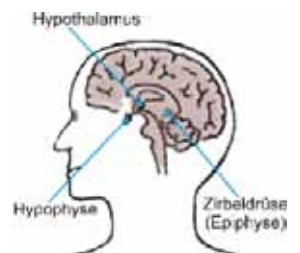
Wiederholung: Du kannst diese Übung regelmäßig anwenden, indem du sie 2 x täglich 3 Wochen lang durchführst. Du kannst sie aber auch bei Bedarf nützen, indem du sie z. B. direkt vor dem Lernen, Lesen anwendest - oder - unmittelbar nach einem Erlebnis, das dich erschreckt und "starr vor Angst" gemacht hat.

Hintergrundwissen zur Übung:

Hell- und Dunkelzustände haben einen direkten Einfluss auf das endokrine System, besonders auf die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) und die Zirbeldrüse.

Die Hirnanhangdrüse stellt eine Erweiterung von Gehirn und Hirnstamm dar. Sie arbeitet auch mit der Formatio reticularis, dem Hypothalamus und der Zirbeldrüse zusammen. Als Team bilden sie eine Einheit, die man als "Programmierzentrum für Stressreaktionen" bezeichnen könnte.

Die Zirbeldrüse produziert das Hormon Melatonin, das unseren Tag-Nacht-Rhythmus steuert. Durch Sonnenlicht wird die Freisetzung des Melatonins gehemmt. Bei Dunkelheit wird diese Hemmung aufgehoben. Laut wissenschaftlichen Untersuchungen ist die Melatonin-Produktion bei Kindern wesentlich höher als bei Erwachsenen, da Kinder in der Regel auch früh abends ins Bett geschickt werden und den Tag öfter im Freien verbringen, was der Zirbeldrüse eine ausgewogene Ruhe- und Aktivitätsphase ermöglicht. Im Erwachsenenalter ist sie nur noch 1/3tel so groß wie ursprünglich. Die wohl bekanntesten Forscher zur Zirbeldrüse sind Dr. Dr. Walter Pierpaoli und Dr. William Regelson. Sie entdeckten, dass in der Regel der Mensch ab dem 45. Lebensjahr mit der Produktion von Melatonin nahezu stoppt.



Für viele Menschen bringt Dunkelheit ein Zunehmen von Anspannung, Angst und Schmerz. Nur wenige Horrorfilme spielen bei Tageslicht. Wenn wir an schmerzhaftere Erlebnisse denken, benutzen wir häufig Umschreibungen wie: "eine dunkle Lebensphase", eine "düstere Stimmung", "Ich tappe im Dunkeln", "Ich sehe Schwarz", Oder wie reagieren wir, wenn wir in einen Schockzustand geraten? - Wir bekommen ein "Blackout" oder werden sogar bewusstlos und "fallen in eine Dunkelheit". Und wie steht es mit unserem Schreckensbild: "Die ewige Dunkelheit" (mit dem Tod ist das "Licht erloschen")?

Fixierung bedeutet hier: ein fixierter, unbeweglicher Zustand. (Wenn man lange auf einen Punkt starrt, dann sieht man ihn nach einer Weile nicht mehr.) So kann z. B. Lesenlernen unter emotionalem Druck ein Kind so in Stress versetzen, dass es in einen Zustand von Fixierung gerät, indem es ein Wort oder einen Buchstaben so lange anstarrt (fixiert), bis im neurologischen System ein "blinder Fleck" in Bezug auf dieses Wort oder diesen Buchstaben entsteht. Aufgrund der emotionalen und körperlichen Zusammenhänge kann dann folgendes passieren: Wenn der Blick des Auges als Folge von Angst vor Schmerz auf einem Objekt "einfriert", dann "frieren" auch andere Körpersysteme ein. Jemand, der starr vor Angst ist (fixiert), wird sich z. B. auch unbeweglich im Bereich seiner Wirbelsäule fühlen. Das Ergebnis nennen wir Fixierung: an die Stelle von Licht tritt Dunkelheit.

Hinweis: Diese Übung stammt aus der kinesiologischen Methode "Three in One Concepts" und speziell aus dem ONE BRAIN-System. Die hier beschriebene Vorgehensweise dient zu Informations- und Übungszwecken. Es liegt ganz in der Verantwortung des Lesers, mit der hier beschriebenen Methode zu experimentieren. Sie soll vor allem das Lernen durch Gehirnintegration erleichtern. Sie ersetzt keinen Arztbesuch sowie ärztliche oder therapeutische Behandlungen.

Quellennachweis:

"One Brain" - Leichter lernen durch Gehirnintegration - Gordon Stokes und Daniel Whiteside
<http://www.enzyklo.de/Begriff/Glabella> - http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illu_pituitary_pineal_glands.jpg
<http://www.jonathan-dilas.de/Texte/zirbeldruese.html>



Ulrike Icha
Kinesiologin, Ortho-Bionomin
Joalis-Entgiftungsberaterin

Kontakt:
Flurschützstr. 36/12/46
1120 Wien
Tel.: 0680 218 52 15
Mail: ulrike.icha@utanet.at
www.easy.or.at