



Den Kampf beenden

Der spannende Weg, auf dem sich Karate und Kinesiologie verbinden.

Text: Michaela Meisl

Foto: © Michaela Meisl

Es ist ein Lebensweg:

Die Zusammenhänge zu erkennen, die Wechselwirkungen zu begreifen und die Energie zu jedem Zeitpunkt ideal fließen lassen zu können. Dieser Einstieg könnte sowohl für die kinesiologische als auch für die Karate-Philosophie gelten - und tut es auch.

Die Parallelen zeigen sich

Als praktizierende Kinesiologin, Karate-Trainerin (4. Dan) und Seminarleiterin gebe ich in meinem Karate-Training Raum und Zeit für persönliche Entwicklung, als Voraussetzung dafür, den Mitmenschen und ihren Werten mit Respekt zu begegnen. Ebenso geschieht es in den kinesiologischen Einzelsitzungen. In der jahrelangen Praxis sind viele Parallelen zwischen den zu lösenden Blockaden in den kinesiologischen Sitzungen und den auftretenden Schwierigkeiten und Hindernissen im Karatetraining sichtbar geworden. Denn körperliche, mentale und psychische Blockaden sind auf einen gemeinsamen Nenner zurückzuführen: *Den unbewussten Kampf ums Überleben.*

Der unbewusste Kampf ums Überleben

Um die Kunst des Karate zu erlernen oder ein Leben in Harmonie zu führen sind bestimmte körperliche und geistige Voraussetzungen notwendig. Durch unseren modernen Lebensstil kommt es jedoch oft zu Muskelverkürzungen, Kraftmangel und den damit verbunden Balance-Schwierigkeiten körperlicher und seelischer Natur. Auf Stress und Belastung reagieren wir mit so genannten „Überlebensprogrammen“.

Diese sicherten tatsächlich das Überleben unserer Vorfahren indem sie den menschlichen Körper optimal auf folgende Aktionen vorbereiteten: Kampf, Flucht oder Erstarren. Diese heute physisch eigentlich nicht mehr nötigen Reaktionen führen zu Schwäche, Muskelverkürzungen und Gleichgewichtsstörungen. Sie behindern im Karate-Training das erfolgreiche Weiterkommen. Mit kinesiologischen Methoden können sie aufgelöst werden. So wird das Training (und das Leben) leichter und freudvoller.

Die Emotion folgt der Bewegung

Durch die intensive Belastung im Alltag sind diese Stressmuster oft schon zum Normalstatus geworden. Gehirn und Körper stehen in ständiger Alarmbereitschaft. Wissenschaftler beobachteten, dass die Stressreaktion der Muskeln 90 - 110 Millisekunden VOR dem emotionalen Bewusstsein einsetzt.

Das Gefühl folgt zeitlich also der Bewegung. Um genau diesen Umstand als Vorteil zu nutzen entwickelte ich eine Synthese aus kinesiologischen Bewegungsübungen und traditionellen gymnastischen Übungen - die Meridian-Muskel-Balance (MMB). Die Anwendung der MMB-Methode führt dazu, dass die stressbedingten Verkürzungen (besonders die Adduktoren, Rückenmuskulatur, Brustmuskulatur und Waden) abgebaut werden können. Es ist wichtig, dass die Muskeln in voller Länge zur Verfügung stehen um die nötige Flexibilität zu erreichen und die komplexen Bewegungen korrekt ausführen zu können. Mehr Spaß am Training, eine dem persönlichen Tempo angepasste Entwicklung und mehr Erfolgserlebnisse sind der Benefit der Karatekas.

Den Kampf bewusst beenden

Die Kinesiologie unterstützt uns dabei, die Balance auf körperlicher und energetischer Ebene sicherzustellen, tief greifende Erfahrungen zu machen und den Lebensweg selbstbestimmter zu meistern. Durch die kinesiologischen Bewegungsübungen nach MMB kann sich die emotionale Grundhaltung zum Positiven ausrichten und somit im Karate auch die körperliche Grundhaltung optimiert werden. Durch die Übungen fühlen wir uns auf allen Ebenen sicherer und die Aktivierung der „Überlebensreflexe“ ist nicht mehr so häufig nötig. Das Energieniveau des Körpers steigt und wir sind bereit, Neues ohne Angst zu wagen. Wir gewinnen Vertrauen in unsere Fähigkeiten auf körperlicher wie auf geistiger Ebene. Dieses Vertrauen verringert nicht nur die Furcht, sondern auch die Aggressionsbereitschaft. Womit wir bei der spirituellen Komponente des Kampfsports angelangt sind: Dem Beenden des Kampfes. Seit jeher lehrt die chinesische und japanische Tradition, dass die wahre Meisterschaft darin be-

steht, den Kampf zu beenden und in Frieden zu leben. Den Menschen in Harmonie mit dem Ganzen zu sehen - ein Ziel, das der Kampfsport erneut mit der Kinesiologie teilt.

In MMB angewandte Methoden:

Touch for Health, Brain-Gym®, Movement-Dynamics, Hyperton-X, die chinesischen Lehre der 5 Elemente, Myoreflextherapie, somatische Bewegungen, moderne westliche Trainingslehre.

Erfolge im Überblick:

- Muskelverkürzungen verringern sich einfach, rasch und nachhaltig
- Koordinationsfähigkeit und Selbstwahrnehmung verbessern sich deutlich
- Muskulatur kräftigt sich rascher und einfacher
- Das Abschätzen der Distanz zum Gegner wird einfacher
- U.a. verbessert sich die soziale Kompetenz der Karateka und diese fühlen sich sicherer und selbstbewusster

Literaturverzeichnis:

Storch, M. et al: Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Huber Verlag, 2006 // Mosetter K. Und R: Kraft in der Dehnung. Ein Praxisbuch bei Stress, Dauerbelastung und Trauma. Patmos Verlag, 2003. // Hanna, Thomas: Beweglich sein ein Leben lang. Die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit. Kösel Verlag, 1990.



Mag. Michaela Meisl
Personal-Lifebalance-Coach
Kinesiologin

Kontakt:
Museumsstraße 1
6020 Innsbruck
Tel.: 0650 - 324 25 36
E-Mail: info@meislcoaching.com
Home: www.meislcoaching.com

Kleine Naturmatratzenkunde anhand unserer Matratze "schlaf gut".



Wir verwenden den **REINSTEN NATURLATEX** den es am **WELTMARKT** gibt.

SCHAFFSCHURWOLLE beziehen wir von Bauern aus der **ALPENREGION**.

Wollwerkstatt
die Naturmatratzen Manufaktur von Vega Nova



Das **ROSSHAAR**, das wir verwenden stammt hauptsächlich von Pferden aus der **Mongolei** und aus **Südamerika**.

Latexierter KOKOS besteht aus Kokosfasern, die mit **Naturkautschuk** besprüht werden.



Mehr über unsere **HANDGEFERTIGTEN NATURMATRATZEN** unter www.veganova.at oder in einem unserer Geschäfte:

Vega Nova /1050 Wien, Margaretenstr. 82, T. 01 / 58 76 067 • **1070 Wien**, Westbahnstr. 12 / Hermannsg. 16, T. 01 / 522 44 30 • **4020 Linz**, Pfarrplz. 1, T. 0732 / 77 30 15 • **4400 Steyr**, Grünmarkt 14, T. 07252 / 81 643 • **8010 Graz**, Klosterwiesg. 1, T. 0316 / 82 40 18 • **5020 Salzburg**, Pfeiferg. 9 u. Basteig. 2, T. 0662 / 82 99 16 • **9020 Klagenfurt**, Herberstr. 16 T. 0463 / 51 49 37 • **6020 Innsbruck**, Maximilianstr. 25 T. 0512 / 58 26 40 • **6900 Bregenz**, Rathausstr. 37, T. 05574 / 47 9 89

2. Spirituelle Frauenmesse mit Herz und Sinn

Samstag
2.10.2010
10 - 19 Uhr

Sonntag
3.10.2010
9 - 18 Uhr

Kartause Mauerbach
3001 Mauerbach
Kartäuserplatz 2

Vorträge, Workshops und Infostände zu den Themen:
Klangschalen ♦ Sitz-Shiatsu ♦ Astrologie ♦ Reiki ♦ Entspannung Kinesiologie ♦ Joalis-Entgiftung ♦ Die 8 KI-DOs ♦ Lernberatung Geistheilung ♦ Quantentechnik ♦ Bewusstseinsbildung ♦ Kabbalah Familienaufstellung ♦ Sexualmedizin ♦ Paarmassage ♦ Kräuter Alchimie ♦ Bamboo-Spirit ♦ Care-Clearing Hauskrankenpflege Huna-Schamanismus ♦ Die energetische Tankstelle ♦ Schmuck Edelserpentin ♦ Töpferei ♦ Naturkosmetik ♦ Seifen-Eigenproduktion

Anfragen: Fr. Theresia Hajszan-Stöger
theresia@astrologie.in / Tel. 0664 540 92 00

Eintritt: 9,-

Clap Tzu

Jetzt Kataloge anfordern!
www.claptzu.de

Modell
Linea



klappbar + elektr. höhenverstellbar!

Modell
Ambra



Clap Tzu Kühl & Eppler GmbH – Massageliegen & mehr...
Marktplatz 5 • DE-26954 Nordenham • Tel. +49(0)4731/8714-0
Fax +49 (0) 4731/8714-20 • E-Mail: info@claptzu.de