



DIE MACHT DER HÄNDE

Geheimnisvolle Auswirkung der Hände auf unser Wohlbefinden

Text: Isabella Weiß

Bilder: tsar Gesundheitsbildungs KG

Wie ist es, wenn wir uns ermöglichen, einfach wieder in die Kraft zu kommen - ohne Aufwand und ohne Anstrengung? Was passiert mit uns, wenn wir durch die Veränderung der Haltung unsere gesamte Gedankenwelt drehen und unser Leben in ein neues Licht rücken? Wir bemerken, dass **WIR UNSER LEBEN SELBST IN EIGENEN HÄNDE NEHMEN** können.

Wir alle haben eine tiefe Sehnsucht, unser ureigenes Potenzial zu entfalten und unsere wahre Natur zu finden. Manchmal hindert uns unser Körper jedoch daran, nämlich durch kleinere und größere Fehlspannungen, die sich über längere Zeit in unserem Körper verfestigt haben. Diese entstehen nicht nur durch unsere angewöhnte schlechte Körperhaltung und den Bewegungsmangel sowie den stressigen Arbeitsalltag, sondern auch durch unsere gesamten Lebenserfahrungen.

Jede Erfahrung und tiefe Emotion erzeugt bestimmte Reaktionen im Körper

und somit auch Spannungen. Man denke zum Beispiel daran, was im Körper vor sich geht, wenn wir weinen, Angst haben oder Stress ausgesetzt sind. Diese Fehlspannungen im Körper können sich über längere Zeit verfestigen und verändern unsere Körperhaltung, Mimik und unser Aussehen dauerhaft. Unsere Gefühlswelt macht uns zu dem Menschen, der wir heute sind, mit unseren typischen Körperhaltungen, Charakterzügen und ureigenen Bewegungsmerkmalen. Der Körper ist also tatsächlich ein Spiegel unserer Seele.

Diese Wechselwirkung zwischen Körper und Emotionen bedeutet aber auch, dass unsere Körperhaltung unsere Gefühlswelt nachhaltig beeinflusst. Schaffen wir es, hartnäckige Verspannungen im Körper zu lösen, so kann dies eine Kettenreaktion zur Folge haben und emotionale Reaktionen verursachen. Das Loslassen des Körpers verursacht also auch ein seelisches Loslassen.

Bringen wir es auf den Punkt - unsere körperliche Flexibilität und unsere emotionale Gefühlswelt beeinflussen sich gegenseitig

Hintergrundbild: Isabella Weiß

Hinweis des ÖBK:

Die in diesem Artikel genannte energetische Methode tsar® ist nicht beim Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie anerkannt. Der Artikel stellt nicht unbedingt die Meinung des ÖBK dar, sondern die der Verfasserin.



stark. Oft nehmen wir uns aber sehr wenig Zeit für unser wertvollstes Gut, unseren Körper. Wir empfinden es nach einem anstrengenden Arbeitstag als zu mühsam, uns auch noch unserem Wohlbefinden zu widmen. Wir sind dafür einfach zu müde und erschöpft.

Wie ist es, wenn wir uns ermöglichen, einfach wieder in die Kraft zu kommen - ohne Aufwand und ohne Anstrengung? Wenn wir unserer Körperhaltung verändern und bewusst unsere gesamte Gedankenwelt drehen sowie unser Leben in ein neues Licht rücken, dann steht uns genügend Kraft zur Verfügung, um unsere Emotionen richtig zu nutzen und Erlebtes zu verarbeiten.

Struktur, Klarheit, Beweglichkeit, Ruhe und Stabilität begleiten uns zu jeder Zeit.

Unser Wohlbefinden liegt wahrlich in unseren eigenen Händen. Sie sind ein wahres Wunder. Und sie sind auch der Schlüssel zu unserem geistigen und körperlichen Wohlbefinden.

DAS WERKZEUG ALLER WERKZEUGE (ARISTOTELES)

Unsere Hände sind ein wahres Wunder. Aristoteles bezeichnete sie sogar als "Werkzeug aller Werkzeuge". Sie lassen uns unsere Umwelt begreifen und erforschen. Sie unterstreichen, was wir fühlen und sind daher stark mit unserer Mimik verbunden. Mit ihnen können wir kommunizieren und Zeichen geben. Sie können Kunstwerke erschaffen, aber auch zerstören und verwüsten. Sie helfen uns bei der Nahrungsaufnahme und sichern so unser Überleben. Sogar Heilkräfte werden ihnen nachgesagt.

WISCHEN, KLICKEN, DRÜCKEN & TIPPEN

Die Handfertigkeit verliert in unserer zivilisierten Gesellschaft immer mehr an Bedeutung. Das goldene Handwerk wird kaum mehr ausgeübt und ganz Europa klagt über einen Fachkräftemangel. Die Handschrift, Ausdruck der Individualität des Menschen, wird nur mehr vereinfacht gelehrt und der Druckschrift immer mehr angepasst. Handschriftliche Texte werden im Berufsleben kaum noch verwendet. Kinder haben kaum mehr motorische Fähigkeiten, wenn sie in die Schule kommen, weil unsere digitale Welt mit Sprachbefehlen auskommt und jede Form von Fingerfertigkeit überflüssig macht.

Was bleibt ist ein Wischen, Klicken, Drücken oder Tippen, kombiniert mit einer fixierten Handhaltung. Diese Handhaltung suggeriert unserem Gehirn ständig kampfbereit zu sein, so als ob wir die Fäuste ballen würden und verstärkt die Wirkung von Stress und seelischen Belastungen. Dies beeinflusst wiederum unsere Augen, also unseren Blickwinkel auf die Dinge und unsere Atmung. Sie wird flach und schnell.

Eine mögliche Lösung, aus der körperlichen Starre herauszufinden, zeigt die nachfolgende Übung.

LOCKERE FINGER-WICKLUNG. WIRKUNG:



Diese Übung wirkt perfekt nach einem langen Arbeitstag am Computer, wenn das Handgelenk schmerzt und die Hand verspannt ist. Dann wird so die Fingerfertigkeit wieder hergestellt und die Schulter, der Nacken sowie die Augen können sich entspannen.

Mit Handgesten kann das körperliche System wahnsinnig schnell, einfach und leicht beeinflusst werden. Die universellen Gesetze der 5 Elemente und der Meridianlehre werden dadurch beschleunigt und in Perfektion gebracht. Einige Meridiane beginnen und enden an den Fingern und jeder Finger ist einem bestimmten Element zugeordnet.

Schon vor Jahrhunderten wurden verschiedene Finger- und Handposen dazu verwendet, um erwünschte Bewusstseinszustände oder -vorgänge herzustellen - sogenannte Mudras. Der Begriff *Mudra* hat mehrere Bedeutungen. Einerseits bedeutet es, Freude, höchste Glückseligkeit, andererseits stellt es ein Siegel oder Symbole dar, das einem die Eigenschaften, die besondere Macht, die Fähigkeiten oder die Charakterstärke der angebeteten Gottheit näherbringen sollen. Wo genau der Ursprung der Mudras liegt, ist nicht bekannt, aber eines ist sicher, in jeder Kultur bzw. Religion wurden und werden bestimmte Gesten zur Konzentration, zum Unterstreichen oder zur Besiegelung genutzt. Vor allem in Indien findet man erste schriftliche Aufzeichnungen über Mudras. Aber auch im Islam oder im Christentum sind religiöse Handhaltungen tief verankert. Sie wurden zur Heilung, beim Gebet, im Tanz und beim Kampf eingesetzt und wurden von einer Generation zur nächsten meist mündlich überliefert. Sie befreien blockierte Energie in unseren Energiekanälen und Energiezentren, beeinflussen durch sehr feine Hebel- und

Druckwirkung die myofaszialen Bahnen unseres Körpers. So wird ein ganzheitliches Gleichgewicht im gesamten Körper ermöglicht.

KLARER KOPF-WICKLUNG. WIRKUNG UND GEHEIMTIPP DÜ18:



Diese Wicklung entfaltet die Wirkung unglaublich schnell bei Kopfschmerzen. Erst der Nacken, dann der Hinterkopf bis hoch zur Stirn werden dabei entspannt.

Tipp: Drücke mit der anderen Hand einige Zeit zusätzlich den Akupunkturpunkt Dü18 im Gesicht und spüre, was passiert!

DÜ 18 befindet sich senkrecht unterhalb des äußeren Augenwinkels, in der Vertiefung auf der unteren Kante des Jochbeins:

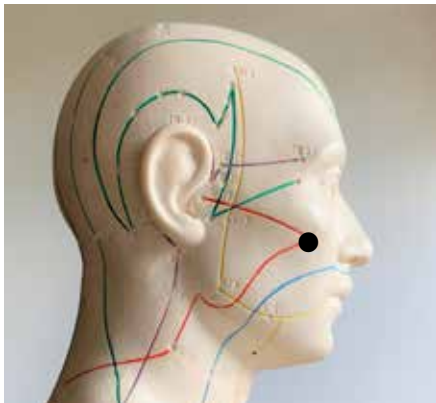


Bild: © Ulrike Tcha / Modell: 3B Scientific GmbH

Die altüberlieferten Prinzipien der Mudras macht sich nun die neue Technik **tsar® Kinesiologie** zu Nutze. Mit einfachen Wicklungen der Hände kann so eine Veränderung der Körperhaltung bewirkt werden, Fehlspannungen und Schmerzen werden gelöst. In Folge beeinflusst dies unsere Gedanken- und Gefühlswelt.

In der gesamten Literatur über Fingermodi, wird beschrieben, wie wichtig es ist,

eine entspannte Fingerhaltung mit leichtem Druck einzunehmen. Amüsant, denn wer schon einmal versucht hat bestimmte Mudras nachzumachen, muss leider feststellen, dass die Ausführung anfangs alles andere als entspannt ist. Unsere Spannungen machen uns da einen Strich durch die Rechnung.

MAGISCHE HANDZEICHEN ODER DOCH NUR EINE FRAGE DER MECHANIK?

Die nachfolgende Darstellung zeigt das *Dharmachakra-Mudra* Buddhas. Damit wird eine Verbindung zur inneren Stärke und Konzentration geschaffen. Außerdem beruhigt und klärt es den Geist. Es wird auch *Geste der Rechtschaffenheit* genannt. Es ist schwer vorzustellen, wie dieses Mudra wirkt. Daher lade ich dich ein, die Hand- und Körperhaltung Buddhas nachzumachen. Die Genauigkeit der Haltung ist entscheidend.



Beginnen wir mit den Händen.

1. Der Daumen und der Zeigefinger der rechten Hand berühren sich an den Fingerspitzen und bilden einen Kreis, dabei wird ein rechter Winkel zum Unterarm gebildet. Die anderen Finger werden aufgestellt und die Hand wird auf Brusthöhe auf der Mittellinie an den Körper gelegt. Der rechte Unterarm, die rechte Schulter sind dabei parallel (auch der linke Unterschenkel, falls du den Lotussitz beherrscht).

2. Lege ein Tuch um deinen linken Unterarm. Der Daumen und der-

Zeigefinger der linken Hand berühren an den Fingerspitzen, dabei sind die Fingergelenke gestreckt. Die beiden Finger sehen aus wie ein Schnabel. Leicht versetzt gedreht werden der „Kreis“ der rechten Hand und der „Schnabel“ der linken Hand aneinander gelegt, so dass eine liegende Acht entsteht. Die linke Hand schiebt von unten nach oben auf den „Kreis“ der rechten Hand. Der linke Unterarm und die linke Schulter sind dabei wieder parallel.

3. Jetzt lächeln und den Blick nach unten richten. Die Vorstellung dazu ist vom Berg ins Tal hinunter blicken.

Erst mit dem Blick hinunter kann die Handgeste ihre volle Wirkung entfalten. Ein Gefühl von Größe und Stärke macht sich im Körper breit. Du merkst, es ist gar nicht so einfach alle noch so kleinen Hebel richtig zu setzen. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass die Wirkung der Mudras sich nicht annähernd voll entfalten kann.

Mit dem **tsar® Triggerband** wird die Handgeste so fixiert, dass die Konzentration auf den restlichen Körper nicht mehr schwer fällt. Dadurch kann der gewünschte Bewusstseinszustand leichter eintreten und die Wirkung des Mudras voll genossen werden.

Da Handgesten ihre volle Wirkung nur in der richtigen Stellung entfalten, unterstützt **tsar®** sie durch einfache Wicklungen mit dem **tsar® Triggerband**. Die Wicklungen können nebenbei und ohne großen Aufwand gemacht werden. Durch diese mechanischen Korrekturen und durch das Nutzen von Hebeln wird die richtige Handstellung garantiert. Die Wicklung gibt dem Körper Halt und Sicherheit und plötzlich kann das System loslassen und entspannen. Akupunkturpunkte und Reflexpunkte werden stimuliert, was die Wirkung noch einmal anregt.

So stellt sich auch wie von selbst die entspannte Haltung ein. Die Statik des Körpers und die Richtigstellung des Skeletts werden hergestellt. Sind alle Knochen, alle Muskeln und alle Sehnen in der optimalen Position, kann alles besser fließen, arbeiten und funktionieren. Der gesamte Energiefluss und Fehlspannungen werden reguliert, Schmerzen und Disharmonien

finden rasch ihre Auflösung. Unsere Gefühlswelt dreht sich und rückt unser Leben unter ein neues Licht. In diesem idealen Moment herrscht die perfekte Harmonie.

Die geheimnisvolle Macht der Hände bringt uns ein ganzheitliches Gleichgewicht im gesamten Körper und balanciert unsere Emotionen.

2009 fanden Forscher heraus, dass Handgesten die gleichen Gehirnregionen aktivieren wie gesprochene Worte. Diese Erkenntnis eröffnet uns einen ungeahnten Spielraum, da bestimmte Gesten und Handhaltungen uns definieren und uns ausmachen. Wie tief kann unsere Arbeit gehen, wenn wir für jeden Klienten ein ganz eigenes Fingersiegel entwickeln und jeder zu Hause, auf seine Spannungen abgestimmt, weiterarbeiten kann. So ganz nebenbei ohne großen Aufwand - im Bett vor dem Schlafengehen, beim Fernschauen, im Zug am Weg nach Hause, beim Spaziergehen oder Laufen, beim Rasten auf der Couch, beim Lesen, beim Lernen, in stressigen Situationen, ...

Es ist so wunderbar, dass wir durch die verschiedenen Kombinationen unserer 5 Finger den gesamten Energiefluss und Fehlspannungen regulieren können. In der traditionellen chinesischen Medizin gibt es ein Sprichwort:

„Um eine Krankheit zu behandeln, bedarf es keines großen Arztes – um die Gesundheit zu erhalten aber eines wahren Meisters!“

Mudras kombiniert mit dem großen Wissen der Kinesiologie und den einfachen mechanischen Möglichkeiten von **tsar®** sind genau das richtige Werkzeug um Gesundheit und geistigen Frieden aufrecht zu erhalten

ZUSAMMENFASSUNG:

Unsere Hände als Schlüssel zum geistigen und körperlichen Wohlbefinden:

- Jede Erfahrung und tiefe Emotion erzeugt bestimmte Reaktionen im Körper und in Folge auch Spannungen. Fehlspannungen können sich verfestigen, sodass sich unsere Körperhaltung, Mimik und unser Aussehen verändern.
- Umgekehrt beeinflusst unsere Körperhaltung aber auch unsere Emotionen und unsere Gefühlswelt.
- Lösen wir hartnäckige Verspannungen im Körper, so verursacht dies oft emotionale Reaktionen. Das Lösen von Verspannungen verursacht auch ein seelisches Loslassen und die Möglichkeit, unser Leben unter einem neuen Licht zu sehen.
- Mit Handgesten (Mudras) kann das körperliche System schnell, einfach und leicht beeinflusst werden.
- Durch einfache Wicklung der Hände kann die Handstellung optimiert werden, was eine veränderte Körperhaltung zur Folge hat. Der Energiefluss und Fehlspannungen werden reguliert und Schmerzen können sich lösen.



Isabella Weiß - Kinesiologin,
tsar® Kinesiologie-Ausbildungsleiterin

Kornigasse 10 . 2462 Wilfleinsdorf
T: 0676 705 66 20 M: isabella@bellisa.at
www.tsar.at/kinesiologie



tsar® KINESIOLOGIE

Die Hände als Schlüssel
zu deinem Erfolg!

Mit Schnelligkeit, Präzision
und Effektivität

- ✓ Einfache Handhabung ermöglicht ein unvergessliches Erlebnis für deine Kunden.
- ✓ Finde deine Nische im großen Universum der Kinesiologie.
- ✓ Verändere die Haltung auf allen Ebenen.

tsar® Kinesiologie Ausbildung
Nächster Termin:
24. & 25.9 2022



SCAN ME

Weitere Informationen und
Anmeldung auf
www.tsar.at/kinesiologie

