

# Der Mensch im Zentrum von Bewegung

Text: Monika Übel-Helbig



Diesmal ist „BEWEGUNG“ das Thema der neuen Ausgabe Impuls. Dazu wurde ich eingeladen, meine Gedanken und Erfahrungen einzubringen.

Das Leben ist ständige Bewegung. Der gesamte Kosmos, die Welt, die Elemente, die Jahreszeiten, die Tier- und Pflanzenbereiche. Und der Mensch ist mittendrin und bringt selber viel Bewegung in dieses Geschehen. Unsere Handlungen, Worte, Gedanken und Gefühle sind Schwingungen, die wir aussenden und mit denen andere Menschen in Resonanz gehen (Impuls Nr. 48 „Resonanz“). Wir beeinflussen sehr intensiv unsere Welt und unsere Mitmenschen. Es ist egal, ob bewusst oder unbewusst, wir schaffen ständig Resonanzfelder und bringen Bewegung in unser Umfeld. Aber es ist auch Bewegung in uns. Blutkreislauf, Nervensystem, Gehirnfunktionen, Stoffwechsel und vieles mehr bewegt sich in uns und hat

große Auswirkung auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Sind alle Bereiche von Körper, Geist und Seele des Menschen ausgeglichen, fühlen wir uns wohl. Ist das nicht der Fall, entstehen Blockaden und wir fühlen uns unharmonisch oder sogar krank. Das senden wir mit unseren Schwingungen auch aus.

## DIE BALANCE

In der Kinesiologie verwenden wir den Begriff „Balance“. Eine kinesiologische Beratung hat das Ziel, den Klienten auf 3 Ebenen wieder in Balance zu bringen (siehe Ausgabe Nr. 35 - 3 Ebenen Modell der WKO). Dafür stehen uns viele Werkzeuge in der Kinesiologie zur Verfügung. Ein sehr wertvolles Werkzeug ist aus meiner Sicht

kinesiologische Bewegungsübungen wie *Brain Gym*<sup>®</sup>, *Integrated Movements*, *Meridian Cross Crawl*, *Muskeltanz* u. v. m. Diese Bewegungen können leicht nach einer Einführung und Erklärung, auch für sich selbst, durchgeführt werden. Am besten im Zuge einer Balance, wo zusätzlich ein persönliches Übungsprogramm für zuhause ausgetestet wird.

Ich möchte gerne meine eigenen Erfahrungen mit Ihnen teilen.

Ich bin 1985 das erste Mal mit „Kinesiologie“ in Berührung gekommen. Damals war dieser Begriff bei uns noch völlig unbekannt und ich war überrascht über die Inhalte dieses Einführungsvortrages, den ich besuchte. Was mir aber besonders in Erinnerung blieb, waren einige ganz einfache Bewegungsübungen, die der Vortragende herzeigt und empfohlen hatte.



Foto: © blurrAZ - shutterstock.com - 2180256789

Meine ersten Ausbildungsseminare waren Educational Kinesiology, heute bekannt als Brain Gym®, sowie Touch for Health.

Ich lernte viele neue Bewegungsübungen kennen, die nicht nur den Körper fit machen, sondern auch auf der mentalen, psychischen, seelischen und emotionalen Ebene Ausgleich (Balance) schaffen können (siehe 3 Ebenen-Modell, Impuls Ausgabe Nr. 35).

1989 schloss ich meinen ersten Instructor ab, und seit damals gebe ich mit Begeisterung meine Erfahrungen mit diesen wunderbaren Bewegungsmöglichkeiten weiter. Viele Ausbildungen folgten und 1996 eröffnete ich meine eigene Praxis, die ich nun nach 25 erfolgreichen Jahren, lange nach meiner Pensionierung, Ende 2021 schloss. Trotzdem begleiten mich die Kinesiologie Bewegungen täglich weiter und haben in vielen sehr herausfordernden Lebenslagen wertvolle Unterstützung, Stabilität und Balance bewirkt. „Balance“ ist hier der entscheidende Begriff. Diese Übungen wirken nicht nur auf der physischen Ebene, sondern bringen, auch wie oben beschrieben, unsere Gedanken und Gefühle in Balance. Das habe ich damals, vor mehr als 35 Jahren, intuitiv wahrgenommen, sodass Kinesiologie und die Übungen zu meiner Berufung geworden sind. Nach anfänglicher Skepsis meiner Familie, konnte ich auch meinen Mann und meine Kinder sowie viele andere Menschen dafür begeistern.

## DER MENSCH ALS ZENTRUM VON BEWEGUNG

Es ist uns meist gar nicht bewusst, wie viele Impulse (Schwingung, Bewegung) wir durch unser tägliches Denken, Fühlen und Handeln ständig aussenden. Wir beeinflussen damit unser Wohlbefinden, unsere Mitmenschen und unsere Umwelt. Alles ist in Bewegung und es ist von großer Bedeutung, welche Schwingungen wir aussenden.

Darüber hinaus werden wir von der Außenwelt bewegt und beeinflusst, meist nicht für uns zuträglich. Massenmedien, Lärm, Krieg, Umweltzerstörung, Elektromog, Pandemie sind leider ständige Begleiter geworden. Diese schaffen unharmonische Resonanzfelder. Um uns immer wieder in Harmonie und Balance bringen zu können, sind die Bewegungsübungen der Kinesiologie ein sehr hilfreicher Faktor. Wir können damit für unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheitsfürsorge selbst sorgen.

Mich begleiten diese Übungen seit fast 40 Jahren und ich bin immer wieder

begeistert, wie wirkungsvoll sie sind. Nach zwei Unfällen mit insgesamt 5 Wirbelbrüchen und starken Bewegungseinschränkungen, konnte ich schon während der medizinischen Therapie zusätzlich selbst mit Kinesiologie und den energetischen Übungen viel zu meiner Genesung beitragen.

Die Bewegungen aus dem *Brain Gym*® Bereich unterstützen energetisch die Balance der Gehirnbereiche, unsere kognitiven Fähigkeiten, die Kreativität und das Wohlbefinden. Darüber hinaus mache ich auch täglich kinesiologische Übungen für die Meridiane. Diese stehen wieder in Verbindung mit den Organen, den zugeordneten Sinnesorganen und den Gefühlsbereichen (nach TCM). Damit können wir wunderbar unser System auf allen Ebenen in Harmonie bringen.

Zum Beispiel die Übung für den **LEBER Meridian** hilft uns, besser mit Gefühlen wie Zorn, Wut und Rage umzugehen und wieder mit mehr Freundlichkeit durchs Leben zu gehen. Der **HERZ Meridian** fördert Gefühle von Geduld, Liebe und Mitgefühl, der **MAGEN Meridian** fördert Zufriedenheit und emotionales Wohlbefinden.

Wir können sehr viel „bewegen“, wenn wir selbst immer wieder für unsere Balance sorgen und positive Schwingungen aussenden. Gerade jetzt in diesen schwierigen Zeiten brauchen wir Stabilität, um uns nicht von den Angstfeldern, die seit 2020 von vielen Medien ausgesendet werden, überrollen zu lassen. Somit können wir diese Übungen auch als Selbstschutz einsetzen, um selbst zu bestimmen, mit welchen Impulsen, Inhalten und Schwingungen wir uns beschäftigen. Was lassen wir an uns heran, was senden wir aus? Jeder Gedanke, jedes Wort beeinflusst das Ganze, bis hinaus in das Universum. Es ist uns meist nicht bewusst, wieviel wir an Gutem bewirken können, indem wir uns selbst immer wieder in „Balance“ bringen. Dafür lohnt es sich, täglich einfache und effiziente Übungen zu machen.

Alles ist ständig in Bewegung, die Natur, der Kosmos, die Welt, unser Körper (Atmung, Herz-Kreislaufsystem, Nerven, Lymphe,...). Und unsere Gedanken und Gefühle sind ein starker Motor und beeinflussen unser Handeln (siehe Impuls Nr. 35 Prema, Daskalos: Elementale). Wir schaffen damit Bewusstsein. Es ist daher von großer Bedeutung, von welchen Gedanken und Gefühlen wir uns leiten lassen.

Die kinesiologischen Übungen sind ein effizientes Werkzeug für die Balance von physischen und feinstofflichen Bereichen. Sie bringen uns in die Kraft der Gedankenkontrolle und gehören daher für mich zur psychischen Hygiene.

Da ich schon damals Rückenbeschwerden hatte, baute ich diese Bewegungen in mein tägliches Übungsprogramm ein und fühlte mich schon nach kurzer Zeit viel besser und auch psychisch gestärkt. Ich wurde neugierig, was es mit diesen Übungen Besonderes auf sich hat und buchte einige Monate später mein erstes Kinesiologie Wochenendseminar. Ich war von klein auf im Turnverein, übte mehrere Sportarten aus und bewegte mich viel. Doch diese Übungen bewirkten noch etwas anderes, worüber ich mehr erfahren wollte. Begriffe wie *Energie*, *Meridiane*, *feinstoffliche Ebene* waren für mich völlig neu und wurden von meinen Mitmenschen damals eher belächelt. Rückblickend veränderte dieses erste Kinesiologie Seminar nachhaltig mein weiteres Leben und wurde zum Leitfaden für viel Bewegung.

## DIE SYMBOLKARTEN FÜR VERGEBUNG UND FRIEDEN

Darüber hinaus verwende ich ein ganz einfaches System von hochschwingenden Symbolkarten aus dem Sanjeevini System (siehe Impuls Nr. 35 Liebe-Prema). Diese Schwingungen sind konzentrierte Gebete, die uns auf allen Ebenen des Seins unterstützen und in Balance bringen.

Wir können diese Symbolkarten für uns, aber auch für unsere Mitmenschen oder für Katastrophen und Kriegsgebiete verwenden. Gebete dürfen immer verwendet werden, weil wir uns damit an die höchste Quelle wenden. Wie wir diese bezeichnen, ist unerheblich. Daher ist es kein unerlaubtes Eingreifen.

Hier zwei Beispiele:

Die **GANZKÖRPER Karte** steht auch für Vergebung und Auflösung von karmischen Verstrickungen. Diese kann man für sich selbst, für Mitmenschen oder für die derzeitige schwierige Weltlage verwenden. - siehe Abbildung 1.

Oder jetzt ganz aktuell - die **Karte für FRIEDEN**. Stellen Sie ein Glas Wasser kurz auf die Karte und bitten sie um friedliche Gefühle und Gedanken für sich selbst und um Frieden für die Welt. Mit einem offenen Herzen und einem kurzen Gebet oder mit Dankesworten werden die Schwingungen von FRIEDEN auf das Wasser übertragen. Jedes Wassermolekül ist Informationsträger (Emoto, die

Botschaft des Wassers). Wenn Sie das Wasser dann trinken, werden die Schwingungen für inneren Frieden, Harmonie, Ruhe und Gelassenheit auf Sie übertragen. Und diese Impulse senden Sie wieder mit ihren Gedanken und Gefühlen aus. Einfach, aber sehr wirkungsvoll. - siehe Abbildung 2.

Die Anwendung der Karten wurde schon in meinem Beitrag "Prema-Liebe" in Impuls 35, Seite 14, beschrieben.

*Bezugsquelle ist*

*Verein zur Förderung der Sanathana Sai*

*Sanjeevini Heilweisen*

*Ramseiderstr. 9a, 5760 Saalfelden*

*Tel. +43 6582 75203-16*

*E-Mail: [centrum@saisanjeevini.com](mailto:centrum@saisanjeevini.com)*

*[www.saisanjeevini.com](http://www.saisanjeevini.com)*

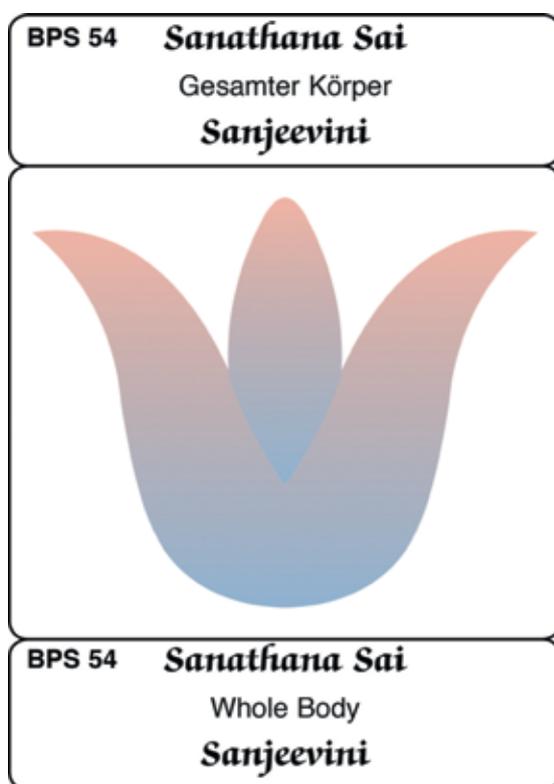


Abbildung 1

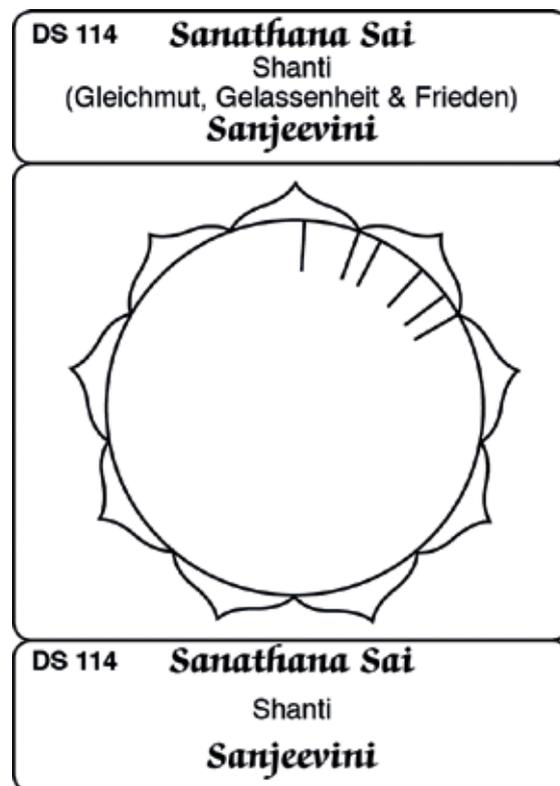


Abbildung 2

Alles, was wir mit einem liebevollen Herzen tun, bewirkt Freude und Gutes für uns und für alle Bereiche des Lebens. Die Schwingungen unserer Gedanken breiten sich aus und können die Welt verändern. So, wie ein Stein, den Sie ins Wasser werfen und der Kreise im Wasser bildet.

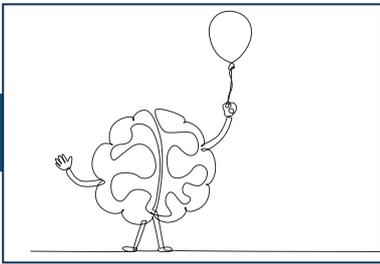
Sie können aber auch auf die Karte einen Zettel mit den Namen eines Mitmenschen oder von Kriegsgebieten legen und um die höchste Hilfe für Frieden und Heilung bitten. Diesen Zettel darauf liegen lassen und immer wieder, z.B. morgens und abends, um Frieden für sich und die Welt bitten. So bringen sie mit Ihrer bewussten Bitte „Bewegung“ in das Schwingungsfeld der Welt.

Zum Abschluss möchte ich ihnen drei Übungen vorstellen, die auch immer in meinem Bewegungsprogramm mit dabei habe:

Die **GEHIRNPUNKTE** unterstützen energetisch unsere Gehirnareale, das Denkvermögen, die Konzentration, unsere Kreativität und den Nierenmeridian. Ich bezeichne diese Übung als "kinesiologische Notfallübung", die wir jederzeit und bei allen Umständen anwenden können. So, wie die Notfall-oder Emergency Tropfen der diversen Blütensysteme. Mit dieser Übung können Sie nichts falsch machen und sind in allen Situationen gut unterstützt.

**CROSS CRAWL** - hier bewegen Sie ihren Körper gegengleich und unterstützen Ihre physische und mentale Fitness. Balance, Koordination und Integration von Körper, Geist und Seele.

Die Meridianübung **LUNGE** bringt Bewegung in unser Atmungssystem, unser Immunsystem, die Lunge und die Haut werden energetisch unterstützt. Sie hilft uns bei Gefühlen der Trauer und der Hilflosigkeit. Wir können uns besser abgrenzen gegen Fremdbestimmung und Manipulation und entscheiden selbst, was wir an uns heranlassen.



## Gehirn Punkte / Brain Buttons

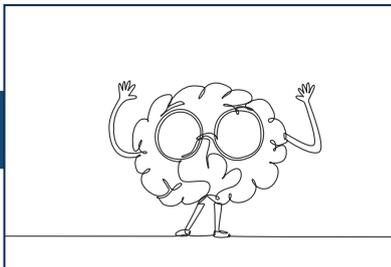
Die Aktivierung dieser Punkte regt energetisch die Gehirnareale an und kann die Regulation der Neurotransmitter verbessern.

Sie unterstützt die Konzentrationsfähigkeit und die Koordination. Die Körperenergien können harmonisiert werden. Mögliche Verbesserung der visuellen Fähigkeiten, Entspannung der Nackenmuskulatur und Ausgleich des Energiesystems. Hilfreich für das Schreiben und Lesen sowie für alle digitalen Arbeitsbereiche.

Mit dem Zeige- und Mittelfinger und dem Daumen die beiden Grübchen unterhalb des Schlüsselbeins sanft massieren (Ni 27) und mit zwei Fingern der anderen Hand den Nabel berühren.

Diese Übung ist eine  
ENERGIEBEWEGUNG  
nach Dr. Paul E. Dennison

Fotos: Monika Übel-Helbig  
Grafik: Simple Line - shutterstock.com - 2058402200



## CROSS CRAWL mit Augenbewegungen

Cross Crawl ist hilfreich, Körper- und Gehirnbereiche optimal zu koordinieren. Um das Lesen, Schreiben und die Merkfähigkeit zu unterstützen, können Sie die Augen dazu bewegen.

Abwechselnd jeweils den rechten Ellenbogen zum linken Knie und den linken Ellenbogen zum rechten Knie. Berühren Sie dabei das Knie oder den Oberschenkel.

Während der Überkreuzbewegung können Sie

- die Augen langsam nach links und rechts bewegen,
- mit den Augen Halbkreise malen,
- Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn malen,
- Diagonalen malen,
- liegende Achten malen.

Diese Übung ist eine  
MITTELLINIENBEWEGUNG  
nach Dr. Paul E. Dennison

Fotos: Monika Übel-Helbig  
Grafik: Simple Line - shutterstock.com - 1747304384





## INTEGRATIONSBEWEGUNG für den Lungenmeridian

Diese Übung vertieft die Atmung und hilft, sich abzugrenzen.

Mit lockeren Knien hüftbreit stehen.  
Die Arme sind hinter dem Rücken  
gestreckt, die Daumenspitzen  
ineinandergehackt.

Mit den Hüften eine liegende Acht oder  
stehende Acht parallel zum Boden malen.  
Bei dieser Übung tief ein- und ausatmen.

Blickrichtung nach: rechts / links

Diese Übung zählt zu den  
INTEGRATED MOVEMENTS  
nach Dr. Paul E. Dennison

Fotos: Monika Übel-Helbig  
Grafik: Simple Line - shutterstock.com - 1777351373



## DANKBARKEIT

Diese Übung unterstützt das Bewusstwerden von allem  
Schönen, sodass sich ein respektvolles und liebevolles  
Miteinander entwickeln kann.

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Beim Einatmen denken Sie bewusst "DANKE" und beim Ausatmen "FRIEDE". Ohne Atem gibt es kein Leben für uns. Danke, dass wir leben dürfen.

Grafik: Simple Line - shutterstock.com - 2182870183

Wenn Sie die oben erklärten Bewegungen zusätzlich mit einem Lächeln und dem Gefühl der Dankbarkeit durchführen, senden Sie damit noch viele positive Impulse zu sich selbst (Selbstliebe = liebevolles Umgehen mit sich selbst) und in die Welt hinaus.

Das Gefühl von DANKBARKEIT ist ein ganz starker Impuls, der häufig sehr unterschätzt wird. Wir können für so viel Danke sagen. Beginnen Sie doch Ihren Tag schon vor dem Aufstehen mit einem „DANKE“. Bedanken Sie sich, dass Sie im Schlaf geschützt waren, dass Sie in Frieden leben dürfen, danke für ein warmes Bett, danke für ...

Es sind die Dinge des täglichen Lebens, die gar nicht selbstverständlich sind.

Mit dem „Danke“ machen wir uns bewusst, wieviel Gutes und Schönes in unserem Leben vorhanden ist. Das „Danke“ bringt viele positive Impulse in unser Leben und in unser Umfeld. Und diese Schwingungen breiten sich weiter aus. Wir gehen in Resonanz mit den schönen Dingen des Lebens. Es ist unsere Entscheidung, mit welcher Bewegung, Schwingung, Impulsen wir in Resonanz gehen. Wie bei der Radiowelle, welche Frequenz ich einstelle. Wir sind Sender und Empfänger zugleich. Ich entscheide mich täglich für das Schöne, das Wahre und das Gute. Stellen sie einfach ihren Empfang bewusst darauf ein. Die Übungen und die SSS-Symbolkarten helfen immer wieder dabei.

Ich hoffe, meine Gedanken haben Sie bewegt und ein paar schöne Impulse in ihr Leben gebracht.

*Ich grüße Sie von Herzen,  
in Dankbarkeit - Monika*

### Monika Übel-Helbig

Professional Edu-Kinesthetik Instructor  
(Edu-K), Brain Gym® Instructor, Movement  
Dynamics Instructor,



ÖBK Ehrenmitglied,  
ÖBK Vorstands-  
mitglied ad

Tel.: 0676 92 29 152  
energy.zentrum@chello.at  
Büro 1090 Wien

[www.energy-world.at](http://www.energy-world.at)