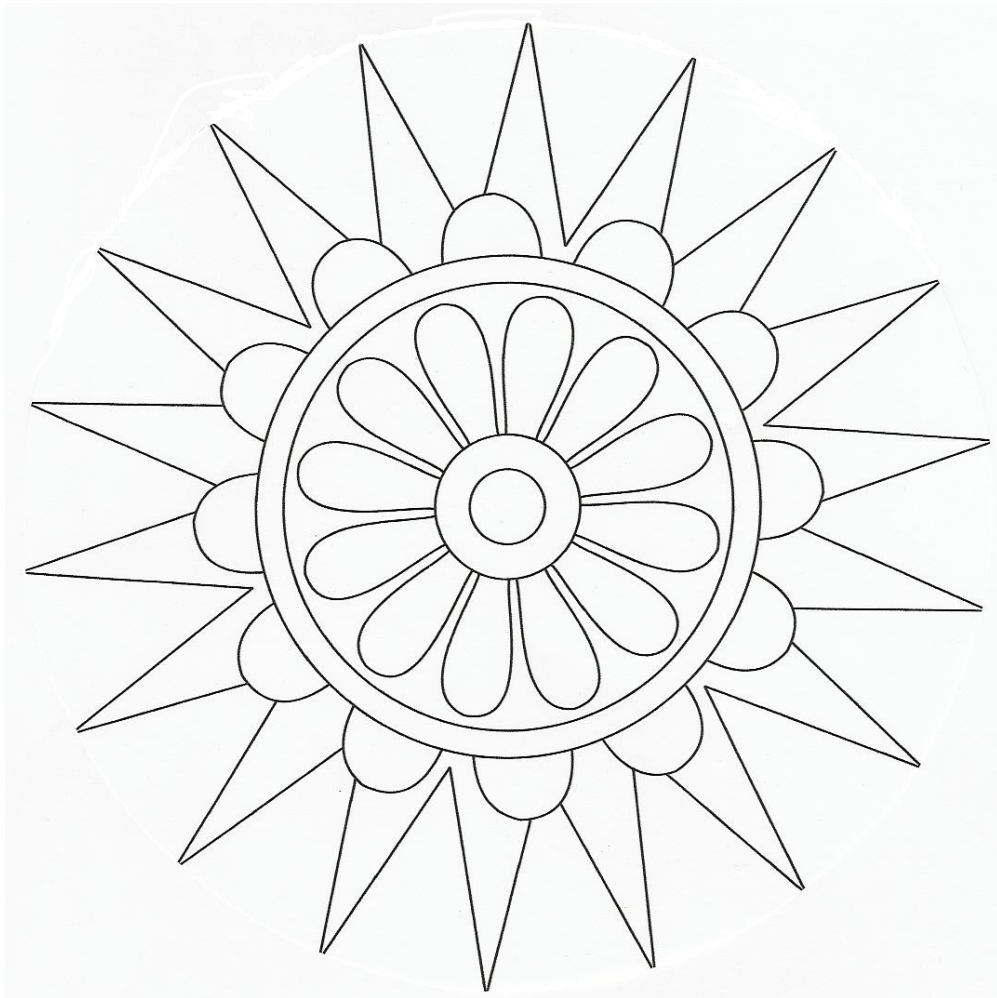


IMPULS KINESIOLOGIE

12. Ausgabe / Jänner 2004



>>Wer das Ziel weiß, wird den Weg finden<<

Inhalt

Einleitung	Seite 03
Neue Servicestelle Neuer / ÖBK-Folder	Seite 04
ÖBK-Generalversammlung in Dornbirn am 3.10.2003	Seite 05
Weiterbildung 2004 / Edu-K Fakultäten / Erfreuliches	Seite 06
Fertige Instrukturen	Seite 07
Die 7 Grundbedingungen der Gesundheit nach der WHO	Seite 08
Gesund durch Analytische Kinesiologie	Seite 08
OGH-Urteil pro Energetikerin	Seite 14
Neue Kursunterlagen für Hyperton – X	Seite 15
Unglaublich aber wahr !!!	Seite 15
Die Holleis-Methode©	Seite 16
Konkurrenz unter Kinesiologen	Seite 17
„«Schulmedizin» für Kinesiologen?“	Seite 17
Integrative Kinesiologie (IK) für die ganze Familie	Seite 18
Glück im Unglück	Seite 18
LACHEN ...	Seite 19
Gut gefrühstückt, gesund gelebt?	Seite 19
Kinder von heute werden in Watte gepackt	Seite 20
Rückmeldungen	Seite 20
Vielen Dank an unsere Helfer und Unterstützer	Seite 21
Übungen zur Förderung des Energieflusses in den Meridianen	Seite 22
Die Wirbelsäulenatmung (WSA)	Seite 24
Impressum	Seite 24

OBK – Servicestelle
A-4020 Linz/Donau, Salzburger Strasse 44
Hotline: 0676 / 409 19 50 Festnetz 0043/(0)732-34 20 80
e-Mail: sekretariat@kinesiologie-oebk.at
<http://www.kinesiologie-oebk.at>

REDAKTIONSSCHLUSS für die nächste Ausgabe ist der 15. Mai 2004
Erscheinungstermin der nächsten Ausgabe ist Juni 2004
mit dem Veranstaltungskalender Juli-Dezember 2004

Wir ersuchen alle Kollegen und Kolleginnen den Redaktionsschluss einzuhalten,
verspätete Termine können nicht mehr in den Veranstaltungskalender aufgenommen
werden.

Wir ersuchen Sie um Ihren freiwilligen Beitrag zur Deckung der Druck und Portokosten.
Herzlichen Dank für Ihre Spende auf das Konto PSK BLZ 60 000 Kt.Nr. 921 49 728

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser!

Mit Freude können wir von einem sehr guten Jahr erzählen, wie die zahlreichen Aktivitäten in den einzelnen Bundesländern und die bestens in Anspruch angenommene Servicestelle.

Dies ist heute auch das Thema. Es handelt von der Finanzierung der ÖBK Servicestelle. Wir sind aus den Babyschuhen gewachsen, das heißt, die Art der Finanzierung wie bis jetzt ist nicht mehr möglich. Ich möchte nun hier an dieser Stelle Birgit und Günter Ebner herzlichst danken, sie haben es möglich gemacht, die Servicestelle kostengünstig zu ermöglichen. Seit einigen Monaten zeichnet sich ganz deutlich ab, dass die Tätigkeit in der Servicestelle weit mehr als eine geringfügige Beschäftigung fordert und ein kleines Büro samt Einrichtung erforderlich ist. Da der ÖBK ausschließlich von den Mitgliedsbeiträgen finanziert wird, sind uns nun Schranken in der Entwicklung gesetzt. Sollten sie liebe Leserin, lieber Leser eine Idee haben, uns unterstützen zu können, bitte wir Sie um Kontaktaufnahme mit mir (Maria Auinger unter 0676/618 90 33).

In dieser Angelegenheit gibt es einen weiteren Punkt, den ich hier zur Sprache bringen möchte. Wir haben in Österreich einige hunderte KinesiologInnen, davon sind 140 Mitglied beim ÖBK. Wir hören von vielen Seiten immer wieder die Aussage: "Wofür soll ich Mitglied beim ÖBK sein? Das bringt mir nichts. Den Mitgliedsbeitrag spare ich mir." Das Ziel des ÖBK ist es, in ganz Österreich DIE Kontaktstelle rund um die Kinesiologie zu sein. Es geht um den Gedanken eines Netzwerkes, es geht um Teamarbeit, um eine gemeinsame Entwicklung und um die Schaffung von Qualitätsrichtlinien und somit einer guten Position in Österreich. Der ÖBK arbeitet daran seit seinem Ursprung offiziell seit 1994, inoffiziell seit 1992 und ist dabei sehr erfolgreich. 1995 kannten 80% der Bürger weder den Begriff Kinesiologie noch den Hintergrund dieser einzigartigen Lehre. Heute ist Kinesiologie genauso bekannt wie Arnold Schwarzenegger in Amerika oder der Wiener Walzer in Japan. Dies ist das Ergebnis aus der Arbeit des ÖBK und von vielen aktiven Kinesiologen. Die Servicestelle gibt Auskunft über allgemeine Fragen zur Kinesiologie, über Ausbildungen, Kurse, über die unterschiedlichen kinesiologischen Richtungen

und auch über rechtliche und wirtschaftliche Belange. Wir konnten über die Homepage, über Telefon und über persönliche Kontakte informieren, beraten und unterstützen. Davon profitiert jeder, der kinesiologisch tätig ist. Durch den Einsatz des ÖBK wurde es möglich, dass öffentliche Institutionen und Bildungshäuser Kinesiologie anbieten. Sie haben durch die jahrelange Aufklärungsarbeit Vertrauen entwickelt, der ÖBK hat das Bild der Kinesiologie von der Esoterik weg bewegt und in den Bereich der Gesundheitsförderung geleitet. Jeder der Kinesiologie anbietet, sollte sich mit Freude an diesem Schaffen beteiligen. Der ÖBK vermittelt qualifizierte Kinesiologen, was bedeutet, dass diese Mitglieder ein gewisses Ausmaß an kinesiologischen Ausbildungen nachweisen können. All jene, die als Kinesiologen arbeiten, die geforderten Ausbildungspunkte nachweisen können und noch nicht ÖBK-Mitglied sind, bittet der ÖBK heute, an diesem Netzwerk mitzuarbeiten, ÖBK-Mitglied zu werden und somit auch einen finanziellen Beitrag zur Servicestelle zu leisten. Dadurch hat jeder einen Gewinn und das Geben und Nehmen ist im Ausgleich. Ich hoffe, dass nun viele Kinesiologen umdenken und im Sinne der Gemeinschaft handeln. Das Vorstandsteam freut sich über positive Resonanz und über GEZIELTE WEITERENTWICKLUNG der Kinesiologie in Österreich.

Der ÖBK bietet eine Servicestelle für alle jene Personen und Institutionen an, die Informationen rund um die Kinesiologie brauchen und hier erhalten. Da der ÖBK ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge finanziert wird, ist es wichtig, dass jeder der die Servicestelle in Anspruch nimmt, dies zu honorieren. Wir freuen uns deshalb über freiwillige Spenden und Unterstützungen. Mit diesem Betrag werden Gehälter der Mitarbeiter, Computer und Büroeinrichtungen, sowie Unterlagen, Homepage und Reiseaufwandkosten bezahlt. Nur durch Ihren Beitrag können wir den Informationsfluss aufrechterhalten und dazu beitragen, dass Kinesiologie in Österreich wachsen und blühen und reifen kann.

Maria Auinger (Vorsitzende)

Neue Servicestelle

Liebe Mitglieder!

Seit 1. November 2003 hat die ÖBK-Servicestelle ein neues Büro. Ab diesem Zeitpunkt ändern sich neben der Adresse auch die Telefon- und Faxnummern.

Die neuen ÖBK - Daten:

ÖBK-Servicestelle
Salzburger Straße 44
A-4020 Linz/Donau

Telefonnummer: 0043 / (0)732 / 34 20 80

Faxnummer: 0043 / (0)732 / 34 20 80

Hotline: 0676 / 409 19 50

Email: sekretariat@kinesiologie-oebk.at

Homepage: www.kinesiologie-oebk.at

Bankverbindung: PSK, BLZ 60000,

Kontonummer: 92149728

Wir bitten um Kenntnisnahme dieser Daten und ersuchen um entsprechende Änderung in Ihrer Datenbank!!!!!!!!!!!!



Ansicht des Gebäudes

Die ÖBK-Servicestelle:

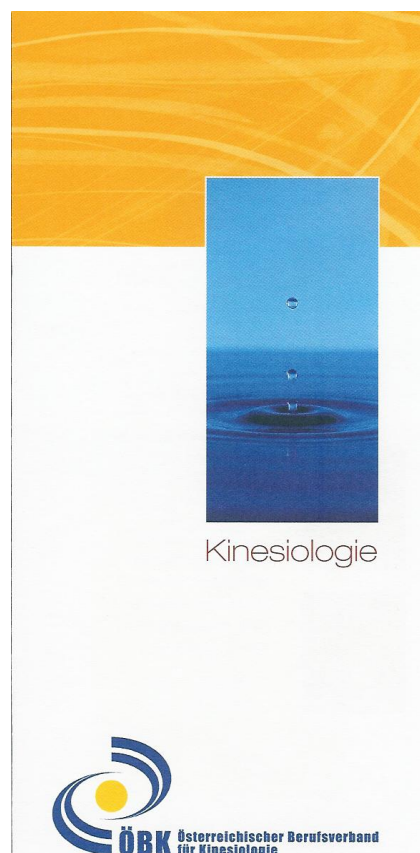
Leider hat Frau Mann ein attraktives Angebot ihrer vorherigen Firma bekommen und dieses angenommen. Wir bedanken uns für die kurze Zusammenarbeit im November und Dezember 2003 und hoffen auf baldige Besetzung der Servicestelle.

Bis Ende Jänner wurde die Servicestelle von den Vorständen provisorisch geführt.

Seit 26.01.2004 arbeitet Fr. Christina Huber in der Servicestelle. Wir wünschen dazu viel Erfolg und freuen uns auf gute Zusammenarbeit.

Der ÖBK – Folder:

Die Servicestelle weist alle aktiven Kinesiologen des ÖBK hin, dass der ÖBK – Folder wieder erhältlich ist. Wir freuen uns bekannt geben zu können, dass die 1. Auflage des Folders mit 15.000 Stück aufgebraucht wurde. Durch den Einsatz der Folder gewinnt der ÖBK und somit alle aktiven Kinesiologen an Bekanntheit. Wir danken für das große Interesse am ÖBK – Folder.



Folderpreise:

100 Stück	€	15.-
200 Stück	€	28.-
300 Stück	€	39.-

je weitere 100 Stück € 13.-

Die Preise sind Mehrwertsteuerfrei.
Der Versand ist im Preis inkludiert.

ÖBK-Generalversammlung in Dornbirn am 3.10. 2003:

Anwesend waren der Vorstand, einige Advisoren und erfreulicherweise 25 Gäste vorwiegend aus Vorarlberg. An dieser Stelle bedankt sich der ÖBK bei allen, die bei der Organisation mitwirkten.

Bericht:

Nach der Begrüßung und allgemeinen Vorstellungsrunde wurde über die Aktivitäten des ÖBK im letzten Jahr berichtet. Diese sind wie folgt :

- Präsentation des ÖBK-Messestandes, der von aktiven Mitgliedern für Veranstaltungen ausgeliehen werden kann.
- Fortbildungsseminar 2002 mit Matthias Lesch mit dem Titel „Lebensreiseführer“ wurde von 24 Teilnehmern besucht, die Fortbildungsstunden werden den Teilnehmern zur Hälfte zu den Ausbildungsstunden angerechnet
- 94 aktive Mitglieder bekamen kostenlos:
 - ⇒ ein Zertifikat über die Mitgliedschaft im ÖBK
 - ⇒ eine Mitgliedskarte
 - ⇒ eine CD mit ÖBK-Logo, diversen Drucksorten zur persönlichen Verwendung in der Praxis
 - ⇒ 50 ÖBK-Folder
- Erstellung von ÖBK-Werbekarten für Veranstaltungen für weitere Informationen über den ÖBK
- Ein Inserat-Entwurf mit ÖBK-Logo Präsentation der aktiven Mitgliedern
- Zahlreicher Schriftverkehr an Institutionen, Interessenten und Kinesiologen
- Aufnahme von neuen kinesiologischen Richtungen (LEAP, SIPS, EM-K, ...)
- die „Comed“ – Fachzeitschrift kann von der Servicestelle geliehen werden
- günstige Beteiligung am Abo der Schweizer Kinesiologenzeitung „Forum Kinesiologie“ ist möglich
- 2. Auflage des ÖBK-Folder wurde angeschafft (15.000 Stück sind im Umlauf)
- ÖBK-Homepage ist eine bestens besuchte HP, mit Kurs- und Veranstaltungskalender
- 3 Vorstandstreffen und Beiratstreffen
- 1 Ausgabe der Impuls-Kinesiologie samt Veranstaltungskalender
- Beim IASK-Meeting in Bad Nauheim/Frankfurt wurde der ÖBK präsentiert
- Gespräche mit der Wirtschaftskammer über Zusammenarbeit und Qualitätssicherung im Bereich Kinesiologie
- ein Berufsbild wurde erstellt und beim Ministerium für Wirtschaft und Arbeit eingereicht
- ÖBK-Interventionsabende fanden zum Kennen lernen und Wissensaustausch statt. Die Themen der 3 Interventionsabende:
 1. Ethik und Kennen lernen der MG und ÖBK
 2. Präsentation nach außen
 3. Visionen + Ziele
- Themenfrage „Warum soll ich Mitglied beim ÖBK werden?“, hat uns sehr beschäftigt:
 - ⇒ Der Verband hat Vorarbeit geleistet – jeder profitiert durch die Bekanntheit.
 - ⇒ Präsenz im Internet mit einem persönlichen Eintrag samt Foto.
 - ⇒ Unterlagen für den persönlichen Gebrauch in der Praxis werden bereitgestellt wie Folder, CD, etc.
 - ⇒ Repräsentanz in der Öffentlichkeit
 - ⇒ ÖBK dient als Referenz für Qualität in der Kinesiologie



Der neue Vorstand 2003 bis 2005:

- Vorsitzende: Maria Auinger
- Vorsitzende Stv.: Christian Dillinger
- Schriftführer: Ute Trunk
- Schriftführer Stv.: Pia Scheidl
- Kassier (Vorschlag): Anneliese Petkov (anstelle von Birgit Ebner)
- Kassier Stv.: Ursula Beschließer
- Kooptierter Beirat: Hager Erich

Der Beirat 2003 bis 2005:

- Vorarlberg: Helga Forster
- Tirol: Ferdinand Gstrein
- Kärnten: Carina an der Laan
- Steiermark, Burgenland: Christian Dillinger
- Wien, Niederösterreich: Monika Übel-Helbig
- Oberösterreich, Salzburg: Maria Auinger, Erich Hager

Die Generalversammlung 2004 wird im Zuge des TfH-Kongresses von 17.–19.9.2004 in Wien vorverlegt. Sie findet am Freitag, 17. September 2004 statt. Auskünfte sind ab April 2004 bei der Servicestelle erhältlich.

Weiterbildung 2004

Liebes Mitglied!

Um weiterhin als aktives Mitglied beim Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK) geführt zu sein, müssen die ÖBK-Mitglieder alle zwei Jahre 4 Tage Weiterbildung absolvieren.

Für das Jahr 2002/2003 hat der ÖBK bisher noch keine Nachweise verlangt, jedoch von einigen aktiven KinesiologInnen diese erhalten. Wir ersuchen deshalb alle Mitglieder, uns diese Kursnachweise – falls vorhanden – in den nächsten Wochen nachzureichen. Für das Jahr 2004 haben alle Mitglieder bis Ende des Jahres Zeit, die Nachweise an die Servicestelle zu senden. Sollte bis Dezember 2004 kein Nachweis bei der ÖBK-Servicestelle eingelangt sein, werden jene KinesiologInnen automatisch ab Jänner 2005 auf den Mitgliederlisten und auf der Homepage nicht mehr angeführt. Wir bitten um Kenntnisnahme und Verständnis für die notwendige Qualitätssicherung. Herzlichen Dank!

Als Weiterbildung werden für 2004 und 2005 **Body Talk 1+2** anerkannt. Aktuelle Termine finden Sie im Veranstaltungskalender und in der ÖBK Homepage.

Informationen erhalten Sie bei:

Herrn Bittner Manfred unter: 07274/6375

www.bodytalksystem.at,

Educational Kinesiology Foundation

Ferdinand Gstrein, ehemaliger Vorsitzender und aktiver Beirat des ÖBK, ist bereits seit 1988 internationales Fakultäts-Mitglied.

Wir freuen uns, dass

Sonja Gnaiger, Vorarlberg
Christian Dillinger, Steiermark
Maria Auinger, Oberösterreich

heuer nationale Fakultätsmitglieder in York/GB geworden sind.

Herzlichen Glückwunsch dazu!

ERFREULICHES

Im neu erschienen Buch "GRÜNES LICHT" von Dr.med.univ.Wolfgang Grünzweig, schreibt er folgendes: ***"Die effektivste, unmittelbarste und so gesehen wirklich wunderbarste Methode ist aber aus meiner Sicht eindeutig die diagnostische KINESIOLOGIE".***

Dr. Grünzweig ist ein Wiener Ganzheitsmediziner und stellt in seinem Buch (ISBN3-200-00054-6) sämtliche Methoden und Möglichkeiten zur Heilung vor.

Gertrude Hochbaumer

Fertige Instruktoren 2003

Wir gratulieren den Touch for Health Instruktoren vom Sommer 2003 und wünschen alles Gute und viel Erfolg für kinesiologische Wege.



Foto v.l.n.r. (mit * verzeichnete Personen sind Mitglieder beim ÖBK):
Do-Ri Amtmann* (Trainerin), Sagmeister Regina*, Groh Karin, Berger Iris, Golmayr Birgit, Hackinger Erika, Mag. Lehner Michaela, Minarik Michael, Franz Margit, Palkovics Karin, Nucak Vedrana

Dorothea Beigel in Österreich

Die Autorin der Bücher
„Das bewegte Klassenzimmer“ + „Flügel und Wurzeln“
kommt für zwei Seminare nach Österreich (Linz)!

Do/Fr 10./11. Juni 2004
Persistierende Restreaktionen frühkindlicher
Reflexe und ihre Auswirkungen auf Lernen und
Verhalten

Sa/So 12./13. Juni 2004
Motopädagogische und edukinestetische Elemente
in der Praxis

Kosten: je € 200,-- (bei Anmeldung bis 1.4. € 180,--)

Info und Anmeldung:
Erich Hager, 4950 Altheim, Dr.-Weinlechner-Platz
44
Tel.: 07723/42291 Fax: /43153 E-Mail:
info@igl.or.at

bezahlte Anzeige

Dr Svetlana Masgutova

"Integration von dynamischen und posturalen Reflexen in die Ganzkörperbewegung""*

(Englisch mit deutscher Übersetzung)

Kurstermin: 5.-8. April 2004
Kursraum: Linz oder Umgebung
Voraussetzung: Brain Gym 1+2
Kosten: € 400.- inkl. MwSt

Information und Anmeldung:
Kinesiologie Maria Auinger
Telefon und Fax: 0732/30 83 53
Mail: maria.auinger@aon.at
Aus Organisationsgründen bitte ich um zeitige Anmeldung oder Reservierung

bezahlte Anzeige

Die 7 Grundbedingungen der Gesundheit nach der W H O

Sieben Grundbedingungen, für die wir KinesiologInnen und EnergetikerInnen doch einiges beitragen können...

Oft haben wir das Gefühl, dass wir mit einem allzu engen Gesundheitsbegriff konfrontiert sind, als gäbe es nichts anderes gesund zu erhalten, als unseren Körper. Dass es mehr Faktoren zur „psycho-physischen und sozio-emotionalen“ Gesundheit beitragen, ist uns bei näherer Überlegung zwar klar, in Ermangelung von exakt definierbaren „Standards“ für Gesundheit Wohlbefinden in seiner Ganzheit lassen wir uns allzu oft auf die „Krankenschein-Formulierungen“ der medizinischen Diagnostik reduzieren.

1. Intakte Umwelt
2. Stabiles Selbstwertgefühl
3. Freundschaft u. soziale Beziehungen
4. Positives Verhältnis zum eigenen Körper
5. Sinnvolle Arbeit und gesunde Arbeitsbedingungen
6. Grundlegendes Gesundheitswissen
7. Lebenswerte Gegenwart und begründete Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft

Nachdem die Sichtweise des Menschen von uns KinesiologInnen/ EnergetikerInnen eben von dieser Ganzheitlichkeit getragen ist, wir ihn und damit auch uns selbst als eingebettet in sein Umfeld sehen, merken wir schon lange, dass wir neben der Arbeit mit unseren Klienten auch die gesamte Umwelt, das Umfeld des Menschen, alle wahrzunehmenden Phänomene mit einbeziehen wollen.

Umso befreiender ist es dann, solche Botschaften der Weltgesundheitsorganisation zu lesen und daran zu merken, dass wir mit unserer Arbeit genau richtig liegen. Die Preisfrage ist nicht, die Anknüpfungspunkte zu finden, welche Menschen wir in welchen Punkten unterstützen können, sondern zweifellos die, einen Bereich dieser sieben zu finden, an dem es uns nicht möglich ist, an dem wir nicht die Kompetenz haben, unsere Klienten begleiten zu können.

Gesund durch Analytische Kinesiologie Zum Seminar „Analytische Kinesiologie“ von Dr. Christa Keding

Bericht von Hanno Weiß:

Die Präsentation dieser Form der kinesiologischen Arbeit seitens Frau Dr. Keding empfand ich als überaus kompetent und sicher.

Vielleicht setzen wir uns einmal für einige Minuten hin und überlegen, welche Bereiche wir mit unserer Arbeit wirklich abdecken können und welche wir unter Umständen noch forcieren können. Meine Überlegung ist, diese sieben Punkte mit den fünf Elementen zu verknüpfen und zu sehen, welche ich bereits in meiner Arbeit lebe und in mein Privatleben integriert habe und welche es noch zu entwickeln gilt.

Meine Idee dazu:

1. Elemente Erde und Metall
2. Elemente Erde und Metall
3. Elemente Feuer und Erde
4. Elemente Wasser und Holz
5. Elemente Metall und Wasser
6. Elemente Wasser und Holz
7. Elemente Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall

Diese sieben Sätze gipfeln meiner Meinung nach im letzten Punkt, da ja erst eine positiv gelebte Gegenwart eine lebenswerte Zukunft begründen kann.

Deshalb sind für diesen Punkt alle Elemente in ihrer sich aufbauenden und stabilisierenden Wirkung maßgeblich.

Diese Jahrhundert steckt noch in den Kinderschuhen und trotzdem haben wir manchmal das Gefühl, dass schon riesige Veränderungen stattgefunden haben ja fast über uns hereingebrochen sind. Ein Festhalten an Althergebrachtem bietet über längere Zeit eine scheinbare, oft trügerische Sicherheit, die Zukunft zu meistern. Das einmal Gewonnene nicht mehr aus der Hand zu geben, ist ein Wusch, den Manche Menschen stark in sich tragen. Die Zeit aber zeigt auch, dass gerade das wird immer schwieriger wird.

Vielleicht können wir uns an diesen sieben Punkten orientieren, im Vertrauen darauf, dass sich der Kreis wie in den Fünf Elementen ohnehin wieder schließen wird ...

Christian Dillinger

Es kam nie ein Zweifel auf, dass die Methode nicht funktionieren könnte. Worum es bei der analytischen Kinesiologie geht, kam für mich so an: Durch präzises *verbales* Abfragen per

Muskeltest den Weg zu den Ursachen von Imbalancen aufzuspüren. Frau Dr. Keding schöpft aus einem großen Reservoir. Ursprünglich Schulmedizinerin, dann Alternativmedizin, psychotherapeutische Ausbildung, mehrere kinesiologische Ausbildungen ... – aus solch großer Erfahrungssumme beschrieb sie ihre heutige Arbeitsweise.

Kinesiologisch gesehen dominierten in meinem Eindruck das Verbaltesten und der Einsatz des Handcomputers (Fingermodi aus der Klinischen Kinesiologie von A. BEARDALL). Damit arbeitet Frau Dr. Keding vorwiegend im psychisch-mental Bereich.

Dieser aus langjähriger Arbeit entstandene persönliche Weg birgt eine Problematik, die mich nicht überrascht. Es ist Dr. Kedings Weg, der sie, mit vielen Erfolgen gepflastert, zu ihrer Arbeitsform geführt hat. Ich frage mich: „Kann jemand anderer auch so arbeiten? Lässt sich diese Art des verbalen Testens durchführen, wenn jemand den langen Entwicklungsweg davor nicht gegangen ist?“

Frau Dr. Keding betonte ihr Bestreben zur Vereinfachung von Kompliziertem, Umständlichem (wie z.B. des Verweilmodus aus dem Tfh 3). Ich frage mich weiter, ob seriöserweise (!) nur der vereinfachen kann, der das Komplizierte kennt, so gut, dass er es in seinen Strukturen *durchschaut* hat! Können weniger Erfahrene diese Art des verbalen Abfragens übernehmen, ist es wirklich so einfach? Wo liegt die Grenze zur Manipulation tatsächlich? Genau hier kommt für mich der Punkt, an dem eine Reihe von Folgefragen auftauchen. Sie beziehen sich auf Macht der Sprache / Intention des Testers / Klarheit (= eigene Balance) des Testers / Sprache im Beziehungsraum Tester-Testperson etc.

In der AK, im Tfh oder Hyperton-X u.a. werden *viele* verschiedene *Muskeln* getestet und verbale Fragen wenn, dann als „Zwischenschalter“ verwendet. Im Three in One / One Brain, im Edu-K / Brain Gym, in der Psychokinesiologie u.a. und eben der Analytischen Kinesiologie wird an *wenigen Testmuskeln* systematisch und mit mehr Worten „in die Tiefe“ getestet.

Beide „Testphilosophien“ haben Erfolg, beide funktionieren, beide nützen, jede in ihrem Horizont. Ließe sich ein *gemeinsamer Leitfaden* definieren?

Es müssten darin wahrscheinlich Kriterien vorkommen und die müssten wieder definiert werden. Beim ersten, das mir einfällt, *Neutralität des Testers*, stoße ich bereits auf ein „Wespennest“ voller heikler Fragen (o Gott, schon wieder Fragen!). Sie sind sicher schon oft gestellt

worden und mögliche Antworten gefunden. Ich glaube nur, dass es Fragen gibt, die immer wieder zu stellen sind, und deshalb nie alt und „abgedroschen“ werden.

Ich versuche mal ein kleines Frage-Antwort-Spiel:

F: Wann ist ein Tester wirklich neutral?

A: Zuerst muss geklärt werden, ob es das überhaupt gibt. Also noch mal:

F: Wann ist ein Tester *möglichst* neutral?

A: Wenn er dem Testergebnis gegenüber offen ist.

F: Was heißt offen?

A: Vorurteilsfrei. Er hält alles für möglich.

F: Wie beim Lotto?

A: Theoretisch ja.

F: Wenn es nun einen Horizont des Testers gibt, bezieht sich seine Neutralität dann auf seinen Horizont?

A: Sie könnte auch generell sein – als eine generell vorbehaltlose *Haltung*.

F: Dem Testergebnis gegenüber oder auch dem eigenen Fragen gegenüber? Usw.

Dieses Spiel ließe sich in vielen Verästelungen lange fortsetzen. Ich halte es für ein Spiel, das uns an zentrale Qualitäten unserer Arbeit führt. Wer spielt es (noch)?

Wie sagt Mephisto im „Faust“ so schön: ... „denn eben wo Begriffe fehlen, da stellt ein Wort zur rechten Zeit sich ein. Mit Worten lässt sich trefflich streiten, mit Worten ein System bereiten, an Worte lässt sich trefflich glauben, von einem Wort lässt sich kein Jota rauben“.

Wo Begriffe fehlen... Im Wort Begriff steckt „Begreifbares“! Entstehen nicht viele Worte oft dort, wo etwas nicht begriffen wird?

Dr. Keding arbeitet in ihrem Horizont mit ihrem System so wie jeder von uns in seinem.

Ob der Weg der Analytischen Kinesiologie für andere wirklich gut zu gehen ist? Mir erscheint diese Form des verbalen Testens wenn, dann nur für *weit* fortgeschrittene Kinesiologen *vorsichtig* anzuwenden. Denn wann ist eine verbale Frage wirklich klar und nicht bloß im beschränkten Horizont des Testers manipulativ?

Der weit Fortgeschrittene kann und wird beginnen zu vereinfachen. Wird der Anfänger bereits ans „Einfache“ gewöhnt, ist das aus meiner Sicht wie das Begehen von dünnem Eis - es kann kaum gut gehen. Verbales Testen in dieser Form an Anfänger zu vermitteln halte ich für gefährlich, egal wie man es auch methodisch aufzubereiten versucht.

Fazit: Anregend, um weiterzufragen, heikel, um übernommen zu werden.

Bericht von Ursula Beschliesser

Nach einer sehr gut besuchten ÖBK-Generalversammlung am 5.10.03 in Dornbirn freute ich mich auf die 2 Tage Fortbildung: „Gesund durch analytische Kinesiologie“ mit Dr. Christa Keding aus Hamburg.

Dr. Keding ist Ärztin, Psychotherapeutin und Kinesiologin mit Leib und Seele. Schon nach kurzer Zeit war ich fasziniert von ihrer Ausstrahlung, ihrer Offenheit und Leidenschaft mit der sie ihre/n Beruf/ung ausübt.

Das Seminar war für mich ein wichtiger Anstoß mir Selbst mehr zu vertrauen und all das in vielen Jahren kinesiologisch Gelernte und Erfahrene auch in der Praxis selbstbewusster und sicherer umzusetzen, also: „Endlich mit den zahlreichen verschiedenen Zutaten die TORTE zu backen!“

Es war nicht so, dass wir viele neue kinesiologische Techniken oder Balancen gelernt haben, doch Dr. Keding zeigte uns hautnah wie wir das Gelernte einfach und effektiv in der Praxis umsetzen können. Sie präsentierte uns den kinesiologischen Muskeltest als einen „wundervollen Schatz“ und zeigte uns seinen Einsatz sehr strukturiert und vielfältig.

Zitat Dr. Keding: *„Der analytische Muskeltest bietet eine Chance, sich im Dschungel des Gesundheitsmarktes zu orientieren und zu den wahren Wurzeln von Krankheit, Gesundheit und Heilung zurückzufinden.“*

Wir arbeiteten in Zweier- und Vierergruppen zusammen, übten uns in der verfeinerten Technik des Muskeltestens „à la Dr. Keding“ und diskutierten über mögliche Fehler bei der praktischen Arbeit.

Ein weiterer Schwerpunkt des Seminars war die praktische Arbeit mit den Alarmpunkten und den Fingermoden zur Ursachenklärung von Beschwerden und Problemen der Klienten.

Ich war beeindruckt von der klaren und einfachen Arbeitsweise mit der Dr. Keding vorgeht und konnte mir viele wertvolle Tipps und Anregungen für meine Praxis mitnehmen – und schon erfolgreich umsetzen.

Eine weitere Vorliebe von Dr. Keding ist das „verbale Testen“, sowie klare präzise Vorgaben für den Muskeltest.

Ein Beispiel aus Dr. Kedings Praxis: Ein Kind mit Neurodermitis kommt in die Praxis. Die Mutter hat einen Korb voll Lebensmittel mit, um herauszufinden, was das Kind essen darf bzw. vermeiden sollte. Die Vorgaben für den Muskeltest: „Der Arm bleibt nur angeschaltet bei den „Lebensmitteln“ die das Hautbild verbessern“.

oder: „Der Arm bleibt nur angeschaltet bei den Substanzen, die für die Gesundheit der Haut schädlich sind.“

„Das Wichtigste beim verbalen Testen sind“, so Dr. Keding, „einfache und klare Vereinbarungen.“ In Gruppen konnten wir die Arbeitsweise des verbalen Testens, sowie das Austesten unseres Energieniveaus und die Auswirkung elektromagnetischer Einflüsse auf unsere Lebensenergie, erfolgreich anwenden.

Zum Abschluss des Seminars sprach Dr. Keding über die tiefe Bedeutung des ESR (= emotionaler Stressabbau durch Halten der Stirnbeinhöcker). Obwohl mir das ESR natürlich bekannt und vertraut ist, so sehe ich diese einfache Handlung, Dank Dr. Kedings zahlreichen Berichten über dessen positiver Wirkung aus ihrer Praxis, jetzt mit anderen Augen.

Zitat Dr. Keding: *„In der Regel vollzieht sich schon während des ESR ein merklicher Wandel. Meist entspannen sich schon nach einigen Minuten die Gesichtszüge und die Atmung der Klienten erkennbar. Das Stress-Release ist eine sanfte Methode die Mauern die wir um uns herum errichtet haben abzutragen oder Tore einzubauen, um so wieder auf unserem Wesenskern vorzudringen und unsere Kraft und Liebe zu spüren“.*

Wer von euch nun Lust hat mehr von Dr. Kedings Arbeits- und Denkweise zu erfahren, dem empfehle ich ihre beiden Bücher: „Gesund durch analytische Kinesiologie“ (ISBN 3-0350-5019-8) und „Gesund durch psychologische Kinesiologie“ (ISBN 3-0350-5022-8). Weiters findet vom 22.3.-27.3.04 ein Intensivkurs der Psychologischen Kinesiologie in Andalusien statt!

Nähere Infos bei: Dr. med. Christa Keding, Eggerstedtstr. 64, D-22756 Hamburg (www.kine.de)

Ich fühle mich durch den ÖBK-Kurs und der Persönlichkeit von Dr. Christa Keding bereichert! Sie vermittelte uns, dass es bei unserer Arbeit nicht nur auf Technik und Wissen ankommt, sondern dass wir den Mut haben sollen unsere Arbeit mit Leidenschaft und ganzem Herzen zu tun.

Ursula Beschliesser

OGH-Urteil pro Energetikerin

Viele werden es in den Tageszeitungen gelesen bzw. in den öffentlichen Medien erfahren haben: „Geistheilerin siegt gegen Ärztekammer“ (Der STANDARD 28.10.2003) oder „Justizwunder für Heiler“ (Rundschau Nummer 44)!

Interessant ist, dass die Oberösterreichische Ärztekammer nicht nur wegen „Kurpfuscherei“ (§ 2 Abs 2 ÄrzteG) sondern auch wegen unlauteren Wettbewerbs geklagt (§ 1 UWG) hatte.

In dem OGH-Urteil kann genau nachgelesen werden, wie wichtig es bei der Ausübung unseres

Berufes ist, sich von medizinischen, therapeutischen Tätigkeiten und Diagnosen zu distanzieren. Es ist von außerordentlicher Bedeutung unsere Klienten über unsere nicht-medizinische Ausbildung und Tätigkeit, sowie über den Hinweis, dass unsere Sitzungen keinen Arztbesuch ersetzen in Kenntnis (am besten schriftlich) zu setzen.

Wer mehr darüber wissen will:

<http://www.ris.bka.gv.at/jus/>

Geschäftszahl:

4Ob166/03w

Neue Kursunterlage für Hyperton – X

Nachdem das Buch „Hyperton – X Die Mahony Methode vom VAK nicht mehr aufgelegt wird, gibt es jetzt endlich wieder ein Skript für die Kurse I und II.

Die Kursunterlage wurde von Silvia Paris aus dem Amerikanischen übersetzt, von Elisabeth Pawel, Christian Dillinger und Ferdinand Gstrein in eine österreichische Fassung gebracht und mit Hintergrundwissen vervollständigt. Die ansprechenden Fotos steuerte Leo Heigl bei.

Da es zweifellos wichtig ist, die Vielfalt der kinesiologischen Methoden zu gewährleisten,

verstehen wir diese Kursunterlage als Beitrag dazu, dass Hyperton – X mit all seinen Vorteilen auch weiterhin im Repertoire der kinesiologischen AnwenderInnen Österreichs sowie des gesamten deutschsprachigen Raumes vertreten ist.

Nähere Informationen über die Möglichkeiten das Skript zu beziehen, erhalten Sie bei den Autoren.

Christian Dillinger

Unglaublich aber wahr!!!

Es ist etwa 2 Jahr her, als eine junge Mutter zu mir in die Praxis kam, um sich testen zu lassen. Sie war zuvor bei Ärzten, die ihr nicht helfen konnten. Sie berichtete von Husten- und Erstickenanfällen. Ich testete diese junge Frau und war über das Testergebnis verunsichert, etwas verwirrt und überrascht zugleich. Über den Muskeltest zeigte sich mehrmals und sehr klar, dass das Sofa im Wohnzimmer der Störfaktor für vorhandene Symptome sei. Meine Klientin nahm dies ziemlich gelassen hin, und versicherte mir, sie werde das ausziehbare Sofa sofort entsorgen. Im Frühling erfuhr ich von einer neuen Klientin, dass sie auf Empfehlung dieser jungen Mutter kam. Sie berichtete mir, dass es dieser Frau sehr gut geht, die Anfälle niemals wieder kamen und das Sofa vor der endgültigen Entsorgung inspiziert wurde. Das Sofa war durch und durch

verschimmelt, und jeder weiß, dass Schimmel im Wohnbereich gesundheitsschädigend ist. Nun möchte ich auch noch hinweisen, dass nicht das Möbel selber schadhaft war. Der Schimmel entstand durch Urin, der beim Wickeln ihres Sohnes sehr oft in das Sofa eindrang. Diese Geschichte zeigt sehr deutlich, dass über den Muskeltest diverse Störfaktoren identifiziert werden können. Kein Arzt, kein Therapeut oder Psychologe würde auf dieses Ergebnis kommen. Der Muskeltest, vorausgesetzt er wird korrekt ausgeführt, ist ein viel versprechendes Werkzeug, das in vielen Situationen eingesetzt werden kann und den unterschiedlichsten Berufsgruppen, speziell Ärzten und Therapeuten sehr dienlich sein würde.

Maria Auinger

Die Holleis-Methode©

Eine physio-kinesiologische Richtung

„Bewegung ist Leben!“ Die erfolgreiche Umsetzung dieser Erkenntnis sicherte schon dem Urmenschen seinen Fortbestand. „Und genau der Hintergrund für dieses Überlebensmuster und damit verbunden die Achtsamkeit auf die physische Struktur des Menschen haben für mich absolute Priorität bei jeder Korrekturmaßnahme“, sagt Alexander Holleis, der Vater der Holleis-Methode© (eine Weiterentwicklung der von ihm begründeten Kine-Cum-Dorn-Methode). Deren Ziel ist es, den Menschen physisch, emotional und energetisch ins Gleichgewicht zu bringen. Den Schwerpunkt seiner Arbeit Holleis auf das Auffinden und Befreien von Blockaden im physischen Rezeptor (Interface) der Gelenke sowie in jenen der Wirbelsäule. Denn erst danach könne der Körper seine „Antennen“ wieder ausfahren und seinen ihm angeborenen „6. Sinn“ wieder aktivieren, so der sein bildhafter Vergleich. Spätestens durch seine Arbeit mit internationalen Spitzensportlern wird verständlich und nachvollziehbar, was er damit genau meint: So macht es beispielsweise für Urs Imboden, den Schweizer Slalommeister, sehr wohl einen Unterschied - nämlich von hundertstel Sekunden - ob seine Antennen ausgefahren und er mittels dieser die Slalomstangen rechtzeitig und scharf scannen kann oder eben nicht.

Nach intensiver kinesiologischer Arbeit vor den Olympischen Spielen 2002 in Salt Lake City hatte Urs Imboden übrigens gesagt: „Seit wir den 6. Sinn aktivierten, habe ich das Gefühl, wie auf Schienen zu fahren. Für mich macht Schi fahren jetzt noch mehr Spaß und ich kann es kaum erwarten, nach Amerika zu fahren“. Dort hatte sich der Schweizer, zuvor noch auf Weltranglistenplatz 28, bekanntlich den hervorragenden 5. Platz in seiner Disziplin geholt. Urs Imboden sagt heute: „Nach einer Sitzung weiß der Körper offensichtlich genau, was und wohin der Kopf will. Und ich stehe dadurch sicher und entschlossen am Start und meine feinfühligsten Antennen geleiten mich im selben Sinne bis durch das Ziel.“

Die Holleis-Methode© ist holistisch

Alexander Holleis hatte sich ursprünglich 15 Jahre lang mit Herz und Seele als Fußballtrainer engagiert. Parallel dazu war er immer auf der Suche nach einer sinnvollen Möglichkeit, die Sportler zu unterstützen und zu fördern, gewesen. Der Österreicher entdeckte auf diesem Weg die Kinesiologie und eignete sich darin ein umfangreiches Wissen in Theorie und Praxis an. Am eigenen Leib verspürt Alexander Holleis seine ausgefahrenen Antennen (oder eben nicht) vor

allem durch seine persönlichen Erfahrungen in und mit der Natur. Der passionierte Wanderer und Bergsteiger läuft nämlich seit ca. 10 Jahren barfuss und das großteils das ganze Jahr über. Er erzählt: „Weil ich Herausforderungen liebe, musste ich natürlich auch ausprobieren, wie es ist, barfuss bei minus 10 Grad einen 3.600er zu bezwingen. Da mein 6. Sinn damals wach genug war, die Antennen jeden noch so kleinen spitzen Stein scannten, konnte ich mühelos und heil ans Ziel kommen, ohne dass meine Augen ständig auf den Boden gerichtet waren, weil auch dafür die Antennen zuständig sind. Ohne meinen aktiven 6. Sinn hingegen wäre mir das Barfusslaufen erst gar nicht möglich, denn jeder Schritt daneben würde viel zu sehr schmerzen.“

Die Arbeit am Rezeptor (Interface)

Wer beim ersten Hinterfragen der Methode nun meint, damit sei doch einfach nur der Gleichgewichtssinn gemeint, der hat nur zum Teil Recht. Nach einer Behandlung mit der Holleis-Methode© wird der Vorher-Nachher-Vergleich mehr als deutlich: Die Wahrnehmung des (Wieder-)Ausfahrens der Antennen nach der Sitzung wurde u.a. beschrieben mit einem „Von-Selber-Gehen“, „Getragen-Werden“, „Schweben“, „Leichtigkeits-Gefühl“ und dergleichen.

Durch was nun geht dieser so genannte 6. Sinn verloren und wie ist er wieder zu integrieren?

Mangel an Wasser und Ruhe, denen keine Rechnung getragen wird, hat Holleis als häufigste Ursachen in seiner Praxis beobachtet, durch die der 6. Sinn gekränkt würde. Für ihn seien die aus Dehydration und Übermüdung resultierenden körperlichen Reaktionen - wie beispielsweise ein aufkommendes Unwohlsein, Verlust von Konzentration, Wahrnehmung und Koordination sowie Müdigkeit usw. - vorerst ein Auf-Seine-Not-Aufmerksam-Machen des Körpers. Wenn das immer wieder übersehen, unbeachtet und verdrängt würde, sei, so Holleis, der intelligente, autonome Körper dazu gezwungen, zur Selbstregulation zu greifen und sein Überlebens-Programm zu ändern. Das Unterbewusstsein würde dann zu einem neuen Schaltplan greifen und diesen gleich abspeichern - zu einem Schaltplan, der den Körper zwar nicht ganz so funktionstüchtig wie der Original-Schaltplan, aber doch neu überlebensfähig ausstattet. Der Zugang zu diesem CD-Wechsler, so Alexander Holleis, sei nun über die manuelle Arbeit an den Gelenksrezeptoren möglich, die für ihn als Schnittstelle (Interface) zwischen dem Körperlichen und Feinstofflichen fungieren. Diese

würden seiner Ansicht nach genau diese Basisinformation - und zwar jedes Gelenk und jeder Wirbel für sich - speichern. Das Ignorieren der Signale des 6. Sinnes, also z.B. essentieller Bedürfnisse wie Wasser-Trinken, Einhalten von Ruhephasen genauso wie Stressoren emotionaler Natur, würden ihre Spuren in Form von Blockaden in den Gelenksrezeptoren hinterlassen. Durch die fachgerechte Mobilisation des Gelenkes sei es dem Unterbewusstsein plötzlich möglich zu erkennen, dass hier ja ein Not-Schaltplan gefahren würde. Beim Muskeltesten sei es, so Alexander Holleis, notwendig, immer den gesamten Schaltkreis des jeweiligen Gelenkes zu testen: nämlich Agonist, Antagonist und Synergist und das sowohl in „voller Arbeitsstellung“ (Kontraktion) als auch in der „natürlichen Ruheposition“ (Extension)

des einzelnen Testmuskels. Jene einzelne Testposition, die nun nicht ver- (mehr Minus-Ionen

Konkurrenz unter Kinesiologen

Immer wieder mache ich die Erfahrung oder höre über Dritte, dass mich jemand als Konkurrentin sieht. Ich möchte nun nicht nur über mich, sondern ganz allgemein zu diesem Thema Stellung beziehen. Das Wort selber kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Wettkampf. Ich bin der Meinung, dass es keinen Wettkampf geben muss oder geben sollte, zumindest nicht im Bereich der Kinesiologie.

Rein rechnerisch ist es unlogisch, die Kollegen als Konkurrenten zu empfinden. In Österreich wohnen 8 Millionen Einwohner. Wenn wir bedenken, dass nur 25% der Bevölkerung organische Krankheiten haben, aber 75% der Bevölkerung mit psychosomatischen Symptomen leben, heißt das, dass die Zielgruppe für Kinesiologie 6 Millionen Menschen beträgt.

„«Schulmedizin» für Kinesiologen?“

Der ÖBK möchte auf einen Artikel in der Schweizer Kinesiologie Zeitschrift „Forum Kinesiologie“ (Ausgabe 25 – Juli 2003 – Seite 31ff) hinweisen.

In dem Artikel „«Schulmedizin» für Kinesiologen?“ erläutert der Autor Hans Barth, wie viel Schulmedizin für Kinesiologen tatsächlich notwendig ist – oder auch nicht! Der sehr genau recherchierte Bericht mit vielen exakten Quellenangaben kommt zu einem Schluss, der jede(n) aktiv tätige(n) Kinesiologin/Kinesiologen

in der Muskelzelle) oder auch entriegelt (mehr Plusionen) – also keine deutlichen Antwort gibt -, wird korrigiert. Das wiederum erfolgt ebenfalls mittels – einfacher! – kinesiologischer Techniken wie z.B. dem ESR (Stirn-Hinterkopf-Halten).

Zusammengefasst kann gesagt werden: Die Holleis-Methode® hilft dem Menschen zu erkennen, wo er gerade steht, welcher Schaltplan, welche CD aktiv ist. Durch den Zugang zum Unterbewusstsein – dort, wo der Ursprungsschaltplan, die Original-CD gespeichert sind – wird das mögliche Kompensationsprogramm erkannt und durch die Korrektur kann wieder auf das Original umgeschaltet werden. Das verbessert Koordination und Lebensqualität nicht nur auf physischer, sondern auf ganzheitlicher Ebene!

Andrea I. Höll

Nehmen wir weiter an, dass nur 15% dieser Klienten sich entscheiden, eine kinesiologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen, wären wir bei insgesamt 900.000 Klienten. Wenn wir diese Klienten auf 500 Kinesiologen aufteilen, würde dies bedeuten, dass jeder KinesiologIn 1800 Personen zu begleiten hätte. Würde nun jeder Klient nur 1x im Jahr kommen, müsste jeder KinesiologIn unter Berücksichtigung von 5 Wochen Urlaub und freiem Wochenende pro Tag mit 8 Klienten arbeiten. Wenn nun noch jemand sagt, dass es ohne Konkurrenz nicht möglich ist, verstehe ich bei besten Willen nicht warum. Noch dazu, wo ohne Konkurrenz wirkliche kollegiale Zusammenarbeit möglich ist.

Maria Auinger

interessieren sollte. Wenn auch die schweizer Rechtslage in Österreich keine Gültigkeit hat, so stehen viele Aspekte in der Abhandlung, die auch bei uns Anwendung finden könnten, zutreffen würden, sicherlich aber so manche Diskussion in Gang bringen werden.

Wer nun neugierig darauf geworden ist, hat die Möglichkeit, den Artikel von der ÖBK Homepage www.kinesiologie-oebk.at abzurufen (Download mit ca. 100kB)

Integrative Kinesiologie (IK)

Für die ganze Familie ein Angebot des Eltern-Kind-Zentrums (Ekiz) in Leoben (Stmk). Seit Beginn 2003 gibt es am Elternkind-Zentrum Leoben als Kursangebot Integrative Kinesiologie für die ganze Familie.

Da diese Organisation darauf bedacht ist, ein breites Spektrum an begleitenden Maßnahmen anzubieten, um Familien in ihrer Ganzheit zu erreichen, ist es gerade die Kinesiologie, welche wunderbar in dieses Gefüge hineinpasst. Nach dem Motto: Wir wollen begleiten und beraten! Wir wollen dabei sein, bei der Entwicklung unserer Kinder und staunen über ihre Fortschritte. Wir wollen Raum schaffen, damit Freundschaften geschlossen werden können. Vor allem aber wollen wir eines: lachende und glückliche Kinder! So wurde ab Frühling 2003 ein aufbauender IK-Kurs (Touch for Health, Brain Gym, Stress-Release und Ernährung) angeboten, welcher zwei Zielgruppen ansprach: Mutter und Kind im Vorschulalter sowie werdende Mütter.

Jeweils vor Beginn der Kurse war es von Vorteil, im Rahmen eines Vortrages zu klären was der jeweilige Kurs beinhaltet und darüber zu sprechen, was „Integrative Kinesiologie“ ist. Am Ende der Kurse und um der Ganzheitlichkeit gerecht zu werden, ein Vortrag über Ernährung aus Sicht der Integrativen Kinesiologie (Ernährung nach Blutgruppen im Kontext zu den Fünf Chinesischen Elementen).

Aus diesen Kursen heraus ergab sich nun der Umstand, dass Kursteilnehmer Einzelstunden beanspruchten und umgekehrt, dass Klienten aus der Praxis das Kursangebot wahrnahmen. Eine Eigendynamik, welche zum Wohle aller Beteiligten war und der Ganzheitlichkeit in der kinesiologischen Begleitung noch mehr Rechnung

trug, d.h. sowohl die Familie in ihrer Ganzheit, als auch das einzelne Familienmitglied in Bezug zum jeweiligen sozialen Umfeld zu sehen.

Diese so gut fließende Energie aufgreifend, lockerten wir das Kursangebot auf und wandelten es in Workshops um. Diese finden jeweils einmal in der Woche statt.

Abwechselnd können Einheiten von Touch for Health, Brain-Gym, Stress-Release und Ernährung belegt werden. Dies sowohl für interessierte Mütter als auch für jede andere primäre Bezugsperson oder auch jede andere interessierte Person.

Abschließend möchte ich noch einen mir persönlich sehr wichtigen Aspekt unserer begleitenden Arbeit einbringen. Und zwar dem der „frühen Begegnung“ im Leben eines Menschen mit Kinesiologie, wie er am Beispiel des Eltern-Kind-Zentrum Leoben gewährleistet ist.

Durch den Bestand solcher Organisationen ist es möglich, dass Selbsthilfe-Maßnahmen ab dem frühest möglichen Zeitpunkt im Leben Einfluss nehmen. Somit können sehr früh das Wahrnehmen positiv unterstützt, vorhandene Potentiale gefördert und vor allem der ständige Lernprozess - wie und wo befinde ich mich in Bezug auf mein Umfeld - erleichtert und in Fluss gehalten werden.

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass es ein flächendeckendes Netz an Einrichtungen gibt (wie z.B. das Eltern-Kind-Zentrum in Leoben), um möglichst viele Menschen mit „lebensunterstützenden“ Maßnahmen bekannt zu machen, damit für uns alle, unter allen Lebensumständen, eine hohe Lebensqualität gewährleistet ist. In diesem Sinne mit einem herzlichen in Touch,

Helga Zöhrer

Glück im Unglück

Einem armen Chinesen entlief das Pferd. Die Nachbarn drückten ihr Mitgefühl aus. „Woher wisst ihr“, fragte der alte Mann, „dass es ein Unglück ist?“ Einige Tage später kam das Pferd zusammen mit einigen Wildpferden zurück. Die Nachbarn gratulierten. „Woher wisst ihr, dass es ein Glück ist?“, fragte der alte Mann. Der Sohn des alten Chinesen versuchte, eines der

Wildpferde zu reiten, stürzte und brach sich ein Bein. Die Nachbarn beklagten den Jungen. „Woher wisst ihr, dass es ein Unglück ist?“, fragte der Vater. – Im nächsten Jahr kam es zum Krieg. Alle jungen Männer des Dorfes mussten zu den Waffen. Der Sohn des Alten durfte daheim bleiben. Die Nachbarn kamen und

LACHEN ...

- reduziert die Produktion der Stresshormone Adrenalin und Cortisol
- stärkt die Immunabwehr
- aktiviert die Atmung
- setzt Glückshormone frei
- entspannt die Gesichtsmuskeln
- aktiviert das Herz-Kreislauf-System
- befreit die oberen Atemwege
- fördert den Stoffwechsel
- erhöht den Gasaustausch bei der Atmung
- führt zu Sauerstoffanreicherung im Blut
- fördert die Ausscheidung von Cholesterin
- „massiert“ das Zwerchfell und regt so die Verdauung an
- lässt die Zahl natürlicher Killerzellen im Körper ansteigen
- aktiviert Botenstoffe, wie beispielsweise das Gamma-Interferon, das wiederum die Vermehrung von Tumorzellen hemmt

Dem Aktiv & Gesund Magazin 1/2003 der Merkur Versicherung AG entnommen

Zum Lachen.....

Lehrerin zur Mutter: „Es ist furchtbar, ihre Tochter macht immer die gleichen Fehler.“

Mutter zur Lehrerin: „Na, wenigstens hat sie ein gutes Gedächtnis!“

Gut gefrühstückt, gesund gelebt?

Eine finnische Studie wertet "Frühstücksverweigerung" als Indikator für ungesunden Lebensstil. - Britische Ernährungsexpertin widerspricht - mit Umfrage.

London/Helsinki - Die alte Binsenweisheit, dass das Frühstück die wichtigste Nahrung des Tages sei, bekommt wissenschaftliche Unterstützung. Nach einer aktuellen Studie soll der Verzicht auf die erste Nahrung am Tag das Indiz für ein ungesundes Leben sein, berichtet BBC-online. Finnische Forscher haben in einer umfassenden Studie den Trend der "Frühstücksverweigerer" zu höherem Alkohol- und Nikotinabusus festgestellt.

Studie mit gewagten Korrelationen

Mehr als 5.500 Jugendliche und ihre Eltern wurden für die Studie nach ihrem Frühstücksverhalten, dem Gewicht und dem Trinkverhalten befragt. Diejenigen, die auf die erste Mahlzeit verzichteten, neigen bereits am Vormittag dazu, ungesunde Snacks zu konsumieren, um den Hunger zu stillen und dem Körper Energie zuzuführen. Tendenziell waren diese Menschen auch schlechter ausgebildet. Besonders hervorstechend war auch die Tatsache, dass Kinder, deren Eltern kein Frühstück zu sich nahmen, auch auf die Morgenmahlzeit verzichteten.

"Während der Pubertät gehen Essstörungen sehr häufig mit gesundheitsschädlichen Verhalten wie etwa dem Konsum von Alkohol, Nikotin und

Marihuana einher", so Studienleiterin Anna Keski-Rahkonen von der Universität von Helsinki. Die schlechten Gewohnheiten werden üblicherweise ins Erwachsenenleben mitgenommen. "Rauchen, Bewegungsmangel, häufiger Alkoholmissbrauch und hoher Body-Maß-Index sind sehr eng mit dem Verzicht auf das Frühstück in Verbindung zu bringen", erklärt die Expertin. Der Schluss, dass Menschen, die das Frühstück auslassen, weniger auf ihre Gesundheit schauen, sei offensichtlich.

Widerspruch

Die britische Ernährungsexpertin Amanda Wynee von der British Dietetic Association ist mit der Ableitung der finnischen Wissenschaftlerin aber nicht zufrieden. "Es ist richtig, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages ist, weil es den Körperenergie-Level in der Früh aufbaut", so die Expertin. Der Schluss, dass der Verzicht aufs Frühstück zu den negativen Gewohnheiten von Nikotin- und Alkoholmissbrauch führt, sei aber nicht nachzuvollziehen. Generell sei es aber wahr, dass Kinder, die ein Frühstück gegessen haben, sich besser konzentrieren können, und dass Menschen, die Gewicht verlieren wollen, dies mit einem Frühstück besser schaffen. (pte)

gelesen im STANDARD, © 2003 derStandard.at - Alle Rechte vorbehalten.

Kinder von heute

werden in Watte gepackt:

Als Kinder saßen wir in Autos ohne Sicherheitsgurte und ohne Airbags. Unsere Bettchen waren angemalt in strahlenden Farben voller Blei und Cadmium.

Die Fläschchen aus der Apotheke konnten wir ohne Schwierigkeiten öffnen, genauso wie die Flasche mit Bleichmittel. Türen und Schränke waren eine ständige Bedrohung für unsere Fingerchen. Auf dem Fahrrad trugen wir nie einen Helm.

Wir tranken Wasser aus Wasserhähnen und nicht aus Flaschen. Wir bauten Wagen aus Seifenkisten und entdeckten während der ersten Fahrt den Hang hinunter, dass wir die Bremsen vergessen hatten. Damit kamen wir nach einigen Unfällen klar. Wir verließen morgens das Haus zum Spielen. Wir blieben den ganzen Tag weg und mussten erst zu Hause sein, wenn die Straßenlaternen angingen. Niemand wusste, wo wir waren und wir hatten nicht mal ein Handy dabei! Wir haben uns geschnitten, brachen Knochen und Zähne und niemand wurde deswegen verklagt.

Es waren eben Unfälle. Niemand hatte Schuld außer wir selbst. Keiner fragte nach "Aufsichtspflicht". Kannst du dich noch an "Unfälle" erinnern? Wir kämpften und schlugen einander manchmal bunt und blau. Damit mussten wir leben, denn es interessierte den Erwachsenen nicht. Wir aßen Kekse, Brot mit dick Butter, tranken sehr viel und wurden trotzdem nicht zu dick. Wir tranken mit unseren Freunden aus einer Flasche und niemand starb an den Folgen. Wir hatten nicht: Playstation, Nintendo 64, X-Box, Videospiele, 64 Fernsehkanäle, Filme auf

Video, Surround-Sound, eigene Fernseher, Computer, Internet-Chat-Rooms. Wir hatten Freunde. Wir gingen einfach raus und trafen sie auf der Straße. Oder wir marschierten einfach zu deren Heim und klingelten. Manchmal brauchten wir gar nicht klingeln und gingen einfach hinein. Ohne Termin und ohne Wissen unserer gegenseitigen Eltern.

Keiner brachte uns und keiner holte uns ... Wie war das nur möglich? Wir dachten uns Spiele aus mit Holzstöcken und Tennisbällen. Außerdem aßen wir Würmer. Und die Prophezeiungen trafen nicht ein: Die Würmer lebten nicht in unseren Mägen für immer weiter und mit den Stöcken stachen wir nicht besonders viele Augen aus. Beim Straßenfußball durfte nur mitmachen, wer gut war. Wer nicht gut war, musste lernen, mit Enttäuschungen klar zu kommen. Manche Schüler waren nicht so schlau wie andere. Sie rasselten durch Prüfungen und wiederholten Klassen. Das führte nicht zu emotionalen Elternabenden oder gar zur Änderung der Leistungsbewertung. Unsere Taten hatten manchmal Konsequenzen. Das war klar und keiner konnte sich verstecken. Wenn einer von uns gegen das Gesetz verstoßen hat, war klar, dass die Eltern ihn nicht aus dem Schlamassel heraushauen. Im Gegenteil: Sie waren der gleichen Meinung wie die Polizei! So etwas! Unsere Generation hat eine Fülle von innovativen Problemlösern und Erfindern mit Risikobereitschaft hervorgebracht. Wir hatten Freiheit, Misserfolg, Erfolg und Verantwortung. Mit alldem wussten wir umzugehen Und du gehörst auch dazu.

Herzlichen Glückwunsch!

Rückmeldungen

In meinem Artikel "Auf die Basis kommt es an!" (IMPULS KINESIOLOGIE, 11. Ausgabe / April 2003) habe ich euch eine Zusammenfassung der Rückmeldungen zu dem betr. Thema versprochen. Leider hat sich monatelang nichts getan, sodass ich mit dem Gedanken spielte, das Thema fallen zu lassen. Mitte September erhielt ich dann ein e-Mail mit einem herzlichen Danke. Mein Bericht hat dieser Kollegin geholfen ihre Entscheidung über den Besuch weiterer Seminare

neu zu überdenken, das Grundwissen wieder intensiver umzusetzen und mit Neuem zu verbinden. Viel Erfolg auf diesem Weg!

Schade, dass nicht mehr positive und auch kritische Antworten gekommen sind. Aber wie heißt es so schön: "... und wenn's nur einem geholfen hat, dann war's die Arbeit wert!" - Ingrid FINK

(Vielleicht antwortet mir nun jemand unter: ingrid.fink@mcnon.com)

Vielen Dank an unsere Helfer und Unterstützer

Nachstehende Personen und Firmen haben wesentlich zur Gestaltung und Ermöglichung der neuen Servicestelle beigetragen:

Generali Versicherung Hr. Markus Fraundorfer		Inventar-Versicherung für 3 Jahre
Familie Petkov		Günstige Beschaffung eines PC und dessen Inbetriebnahme
Andreas Kogler		Kostenlose Homepagewartung 2003
Firma LECO		Günstige Miete und Mithilfe bei der Gründung der ÖBK-Servicestelle, Bürostuhl
Helga Obermair		Schenkung von Büromöbel wie Schreibtisch, Kasten, Rolli, Regal und Druckertisch
Trick Siebzehn		Entwurf für ÖBK-Visitenkarten
Hewlett Packard GesmbH Herrn DI Manfred Stohlawetz		Zur Verfügungstellung eines Hewlett Packard Multifunktionsdruckers © 1994-2003 Hewlett-Packard Company All Rights Reserved
Herr & Frau Groiss		Malerarbeiten Blumenschmuck fürs Büro
Erich Hager & Kollege		Teppichverlegung
Walter Schickmaier		PC-Arbeiten und Internet

Der gesamte Vorstand möchte sich sehr herzlich für die freundliche Hilfe und tatkräftige Unterstützung bedanken.

Übungen zur Förderung des Energieflusses in den Meridianen

Diese 6 Übungen (Makko Ho-Übungen) zielen darauf ab, den Fluss der Meridianenergien in unserem Körper zu stimulieren. Sie wurden von Shizuto Masunaga vorgeschlagen. In seinem Buch „*Zen Imagery Exercises*“ hat er eingehend diese 6 Grundübungen sowie zahlreiche Ergänzungen und Variationen besprochen.

Es sind **keine Sportübungen**, das heißt, es kommt nicht darauf an zu beweisen, wie gelenkig man ist. Ziel ist vielmehr, den Punkt zu finden, an dem einerseits die eigenen Möglichkeiten ausgeschöpft werden und andererseits noch eine ruhige, entspannte Atmung möglich ist. Sobald man innerlich verkrampft wird, ist die Übung verloren.

In **Entspannung und Konzentration** auf die folgend beschriebenen Spannungslinien wird Ihre Beweglichkeit von selbst zunehmen.

Vor Beginn der Übungen wählen Sie einen geeigneten Ort und stellen Sie sich für einige Augenblicke ruhig hin, um Ihren Atem zu beobachten. Ihre Füße sollen dabei schulterbreit oder etwas weiter auseinander stehen. Ihre Hände liegen mit den Innenflächen nach oben vor Ihrem Bauch unterhalb des Bauchnabels, so, dass die Finger der linken Hand auf denen der

rechten liegen. Beobachten Sie Ihren Atem, ohne etwas erzwingen zu wollen. Früher oder später wird geschehen, dass Ihre Atmung in Ihre Körpermitte fließt und Sie sich Ihres Zentrums bewusst werden. Dies geschieht von selbst. Durch intensives Bemühen würden Sie es verhindern.

Vorübung:

Setzen oder legen Sie sich in eine bequeme Position. Beobachten Sie die Veränderungen in Ihrem Körper während der Atmung. Besonders wichtig ist die Ausatmung, in dieser Phase kommt stagnierende Energie in Fluss: Über-lassen Sie Ihre Atmung am besten Ihrem Körper. Das Ausatmen fühlt sich an, als ob einem Ballon Luft entweiche.

Bei der Einatmung nehmen Sie wahr, wie sich die Lebensenergie Chi in Ihrem Hara (Körpermitte) ansammelt. Es breitet sich in den Brustkorb, in Arme und Beine aus. Beobachten Sie dies. Ihr Körper fühlt sich voller, Energie geladen an.

Atmen Sie eine Zeitlang in dieser einfachen Weise und werden Sie vertraut mit dem rhythmischen An- und Abschwellen Ihres Körpers. Wenden Sie diese Technik während der folgenden Übungen an.

Übung für Magen - und Milzmeridian (Erd - Element)

- Für diese Übung setzen sie sich in den Fersensitz, die Knie sind faustbreit voneinander entfernt. Sie sitzen aufrecht und atmen ruhig.
- Nun lehnen sie sich zurück und stützen sie sich auf die Ellbogen. Wenn die Spannung in den Oberschenkeln zu groß ist, stützen sie sich auf die Hände. In weiteren Übungsphasen werden sie sich sicher auch mit den Ellbogen aufstützen können. In welcher Position sie jetzt auch sitzen, spüren sie die Spannung in den Oberschenkeln und geben sie ihr nach, indem sie die Beine loslassen. Hilfreich ist die Vorstellung von auf dem Wasser dahin treibenden Baumstämmen.
- Wenn sie in dieser Position entspannt sitzen und atmen können - und nur dann - gehen sie zum nächsten Teil der Übung.
- Legen sie sich weiter zurück, bis der Hinterkopf auf dem Boden liegt. Ihr Rücken bildet jetzt eine gerade Brücke. Wenn nötig, rutschen sie die Fersen auseinander und legen sie ihr Gesäß dazwischen.
- Wenn sie auch diese Stellung mühelos einnehmen können - und nur dann - legen sie sich langsam auf den Rücken. Achten sie darauf, dass das Kreuz nicht überstreckt ist und sie ruhig und entspannt atmen. Wenn das nicht möglich ist, gehen sie in die vorhergehende Position zurück.
- Die Arm liegen über dem Kopf, die Finger verschränkt, die Handrücken weisen vom Kopf weg.
- Ganz gleich welche von den Übungen ihre persönliche ist, achten sie auf die Spannungslinien, die bei dieser Übung an den Vorderseiten von Kopf, Rumpf, Beinen und Armen zu spüren ist. Beobachten sie. Wie sich diese Linien im Rhythmus von Ein - und Ausatmen verdeutlichen bzw. nachlassen.
- Mit der letzten Ausatmung richten sie sich langsam auf, vermeiden sie dies mit dem Rücken zu tun. Kehren sie vielmehr nacheinander durch alle Bewegungsstufen zur Ausgangsposition (Fersensitz) zurück.
- Nun richten sie sich auf und legen ihren Oberkörper auf die Oberschenkel und entspannen sie so bewusst Kreuz - und Lendengegend, klopfen sie sanft dorthin, um eventuell durch Überdehnung entstandene Blockaden zu lösen.

Prof.Pia Scheidl

Die Wirbelsäulenatmung (WSA)

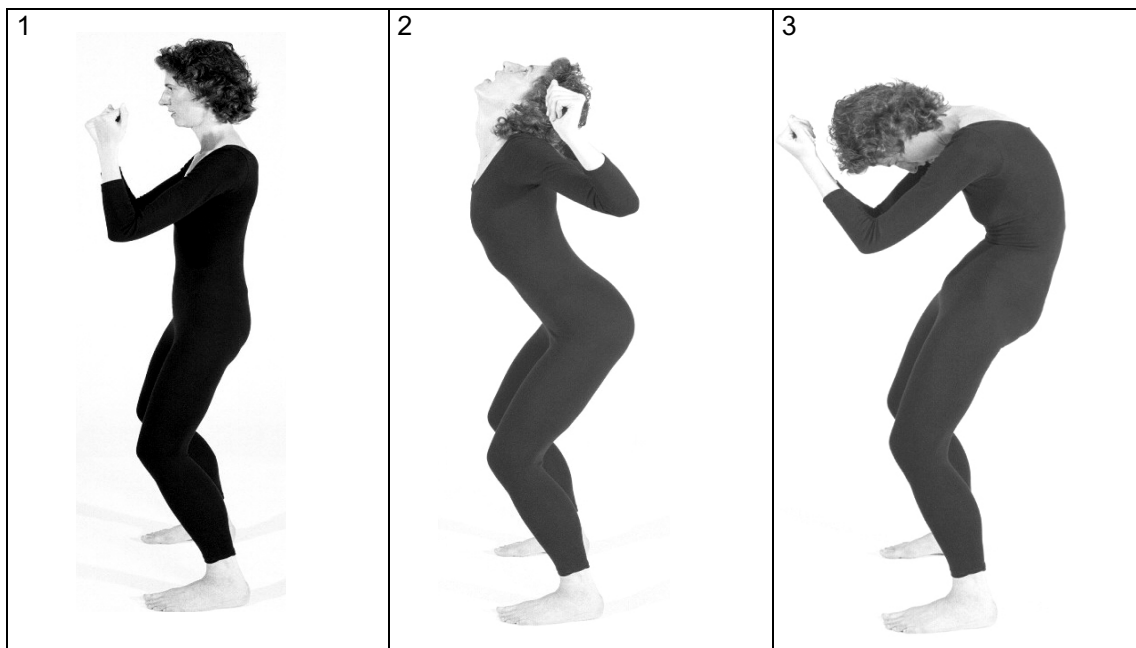
Allgemeines:

Diese Übung stärkt den ganzen Körper und aktiviert durch die Nerven im Bereich der Wirbelsäule alle Organe. Die Atmung, die Blickrichtungen, die Wahrnehmung und das Gehirn funktionieren besser. Wir können besser denken, steigern unsere Merkfähigkeit und unterstützen das Immunsystem. Besonders nach langen Autofahrten ist die WSA angezeigt. Auf einem Langstreckenflug kann diese Übung immer wieder gemacht werden, weil sie keinen Platz benötigt. Die Mutigen machen sie im Gang stehend, die weniger Mutigen gehen aufs Klo. Sinnvoll ist es, diese Übung je 15 x durchzuführen, 3 x täglich.

Hinweis: Die Übung sollte langsam und bedächtig gemacht werden

Übungsbeschreibung:

Du stehst, die Beine sind hüftbreit auseinander, die Knie sind gebeugt, die Arme werden vor dem Körper abgewinkelt (1). Beim Einatmen kippst du das Becken nach hinten, drückst die Brust heraus, die Schultern zurück und kippst ebenso den Kopf in den Nacken (2). Der Kiefer ist dabei locker. Beim Ausatmen kippst du das Becken nach vorne, machst einen Rundrücken, senkst den Kopf und drückst dabei das Kinn Richtung Brust. Die Ellbogen werden vor dem Körper zusammengebracht (3). Beachte, dass während der gesamten Übung die Knie gebeugt bleiben, das Becken die Kippbewegung durchführt und Hüfte und Schultern immer möglichst eine Linie bilden.



Do-Ri Amtmann

Der ÖBK wünscht allen Leserinnen und Lesern eine angenehme Zeit beim Lesen und viel Freude und positive Erfahrungen beim Praktizieren der Übungen. Wünsche, Ideen, Anregungen und eventuelle Beschwerden richten Sie bitte schriftlich an die ÖBK – Servicestelle. Bis zur nächsten Ausgabe im Juli 2004!

Impressum

Herausgeber:
Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie

A-4020 Linz, Salzburger Straße 44
Vereinsnummer: Vre-68

Für den Inhalt verantwortlich:
ÖBK bzw. für die mit dem Namen gekennzeichneten Artikel haftet der jeweilige Autor.
Diese Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung des ÖBK dar.

Herstellung:
Druckerei Höfler, Haidbachstraße 67, 4061 Pasching, Tel. 07229 / 73 4 19

Versand:
Direktmarketing Lemler, Stifterstraße 64, 4061 Pasching, Tel. 07229 / 61 2 01

Verlagspostamt: 4030 Linz



<http://www.kinesiologie-oebk.at/>
e-Mail: sekretariat@kinesiologie-oebk.at

ÖBK-Servicestelle
Salzburger Strasse 44, -4020 Linz
HOTLINE: 0676 – 409 19 50
Telefon 0043/(0)732-34 20 80