



KOMMENTAR

Bernd Martinschitz

Das Zusammenspiel der fünf Elemente

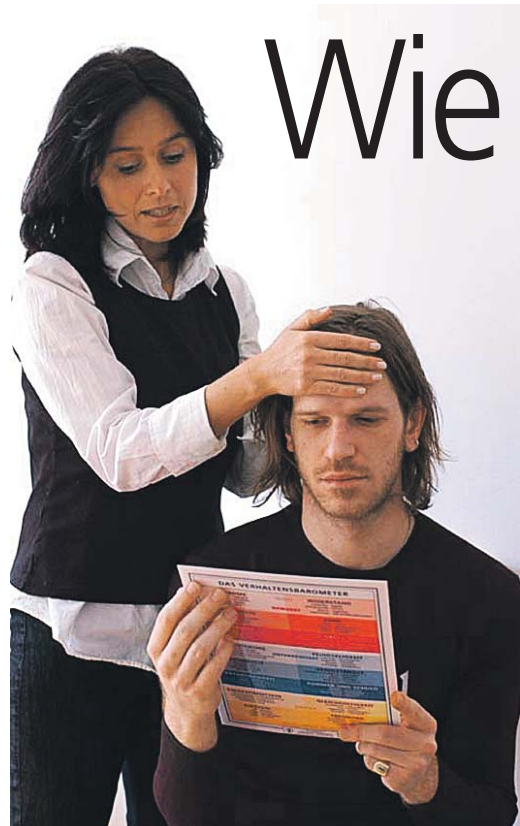
Die Energien der Organe und Meridiane manifestieren sich in den fünf Elementen. So wie jede Jahreszeit ein eigenes Klima hat, so individuell ist auch die Energie jedes Elementes zu verstehen. Das *Holz* oder *Äther* repräsentiert die wachsende Energie des Frühlings, das *Feuer* die Wärme des Sommers, das *Metall* oder die *Luft* das Zurückziehen der Natur im Herbst und das *Wasser* die Einsamkeit und Stille des Winters. Die *Erde* als fünftes Element ist als Boden zu verstehen, als Mitte, in der sich jedes Element trifft und überschneidet.

Die Elemente sind Kräfte wie Yin und Yang, die einander das Gleichgewicht halten und sich ineinander wandeln. Wenn die Kraftverhältnisse ungleich sind, entstehen im Menschen Unbehagen und Krankheit oder in der Natur Dürre und Überschwemmung. Wenn die Elemente aber im Gleichgewicht sind, findet man Harmonie und Gesundheit. So wie ein zu heißer Sommer die Ernte schädigt, so verhält sich das Element Feuer mit dem Element Erde, und so kann ein überfordertes Herz ein Magenleiden verursachen – Ungleichgewicht lässt Ungleichgewicht entstehen, und das Kleinste wiederum spiegelt sich im Größten. In den nächsten Wochen werden alle Elemente mit ihren Organen und Eigenschaften genauer umschrieben, beginnend mit dem Element Holz.

Bernd Martinschitz arbeitet in selbstständiger Praxis als Shiatsu-Praktiker und Lehrer für Yoga und Meditation.

Mehr zu unserem heutigen Thema erfahren Sie auf der Homepage der *Kärntner Tageszeitung* unter www.ktz.at.

@ b.martinschitz@gmx.at



KK/Zoltan

Wie man dem

Dank der Kinesiologie bringen wir den Körper wieder ins Gleichgewicht und können den Strapazen des Alltags im Handumdrehen den Kampf ansagen.

VON BETINA GERMANN

Kinesiologie ist die Lehre der Bewegung und beschäftigt sich im engeren Sinn mit dem Zusammenspiel der Nerven, Muskeln und Knochen. Ziel ist es, Bewegung in festgefahrene Denkweisen und Verhaltensmuster zu bringen, um so dem Menschen seine Balance und die innere Mitte wiederfinden zu lassen. „Die Kinesiologie nutzt den Muskeltest als Biofeedback

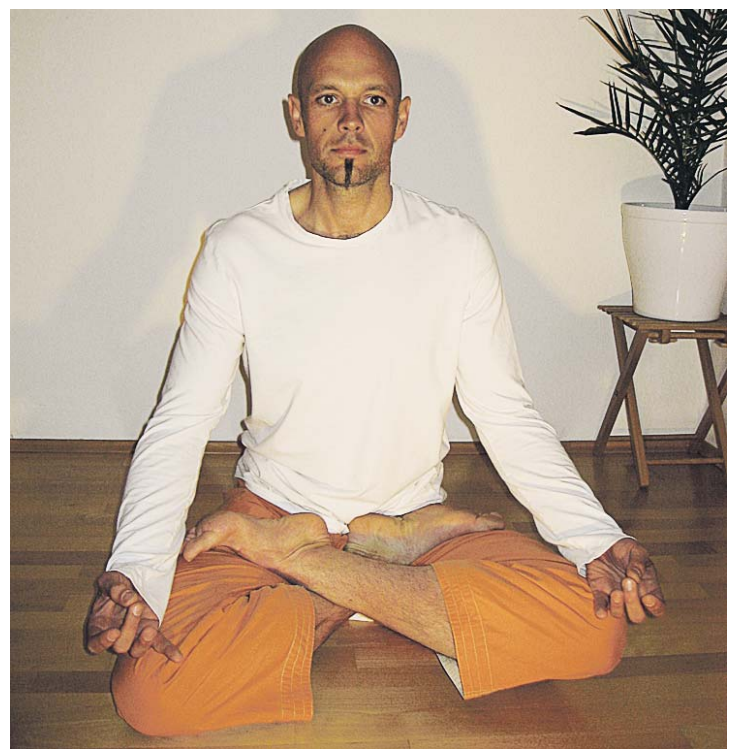
Stressreaktionen werden durchs Halten der Stirn aufgelöst, neue Muster können gelernt werden.

Körperübung – Meditation mit den fünf Elementen

Die Meditation lässt uns die Elemente geistig erfahren. Wir können Energien wachrufen und sie spürbar machen. Eine regelmäßige Ausführung baut Emotionen wie Angst und Unruhe ab, wirkt ausgleichend und mildernd bei Beschwerden.

■ Begib dich in den Meditationssitz. Lenke die Konzentration auf den natürlichen Rhythmus des Atems. Lasse bindende Gedanken los und sie wie Wolken vorbeiziehen. Wenn dein Geist zur Ruhe gekommen ist und der Atem fließen kann, begib

dich in die Energien der Elemente. Versuche das Bild eines Frühlingstages entstehen zu lassen. Spüre Wachstum und Fruchtbarkeit, Aktivität und Kreativität sowie die Farbe Grün. Behalte diese Vorstellung einige Minuten. Visualisiere nun das Bild eines Sommertages. Spüre Wärme und Sonne, Freude und Verbundenheit und die Farbe Rot. Anschließend stell dir einen Herbsttag vor. Spüre Reinigung und Abschied. Lasse alles los, was dich behindert. Schaffe Raum für Neues. Visualisiere die Farbe Weiß, sodann einen Wintertag. Spüre den Rückzug nach innen und gehe in dich. Lass tiefe Ruhe und Vertrauen entstehen, zugleich Willenskraft und Furchtlosigkeit. Spüre schimmerndes Schwarz. Nun verbinde dich mit der Erde und mit deiner Mitte. Lass Gelassenheit und Sorglosigkeit entstehen, bilde eine Energie, aus der die anderen Elemente ihre Kraft beziehen, gleichsam einen nährstoffreichen und feuchten Erde, und lass ein sattes Braun entstehen.



KK

Stress den Kampf ansagt

des Körpers. Der Organismus weiß selbst am besten, was ihm guttut, was ihm fehlt oder ihn stört“, so die energetische Kinesiologin Marion Wallner. Der Muskeltest hat den Vorteil, dass der Klient das Testergebnis und die daraus folgende Korrektur selbst spürt



und dadurch nachvollziehen kann. So werden Nahrungsunverträglichkeiten, chemische und energetische Belastungen, mentale und emotionale Blockaden sowie Konzentrations- und Leistungsschwächen identifiziert und gelöst.

Muskeltest

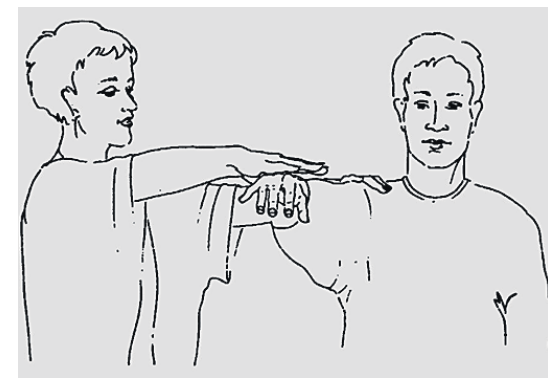
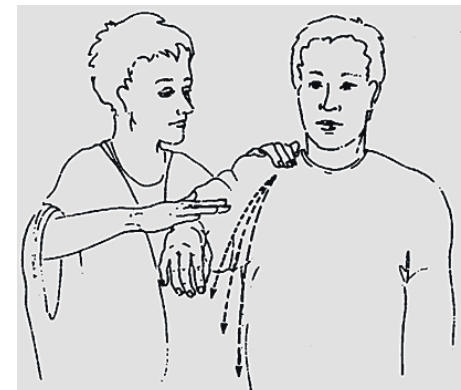
In der Praxis widerspiegelt sich das Testverfahren folgend: „Alles, was physisch, psychisch oder ernährungsmäßig gut für den Menschen ist, wird vom Körper als positive Herausforderung erlebt. Dies widerspiegelt sich in einem

starken Muskelwiderstand. Dem gegenüber wird alles, was für den Menschen eine Belastung darstellt, vom Körper als ‚negativer Stress‘ empfunden. Die Muskelspannung lässt in diesem Fall rapide nach“, erklärt Wallner. Stress behindert den Energiefluss im Meridiansystem.

Unter Stress können wir auch nicht die gesamte Kapazität unseres Gehirns nutzen – daher ist eine kinesiologische Behandlung beispielsweise bei Lernschwierigkeiten oder Konzentrationsproblemen

besonders zielführend. Entlang der Meridiane sind bestimmte Punkte, die stimuliert werden können, um den Energiefluss zu unterstützen und wieder anzuregen. Eine ganze Reihe von kinesiologischen Übungen, die von Erwachsenen und Kindern im

Alltag leicht angewendet werden können, sorgt dafür, dass der Körper trotz Stresseinwirkung im Gleichgewicht bleibt beziehungsweise die Balance schneller wiederfindet. Anregungen dazu sind unter www.lemiki.at abrufbar.



Muskeltest: Empfindet man etwas positiv, zeigt sich dies in einem starken Muskelwiderstand. Bei negativem Empfinden lässt die Spannung nach.

KK/IN



KK/Zoltan (3)



Durch Punktmassagen die Müdigkeit bekämpfen. Eine Hand über den Nabel gehalten, die andere massiert unterhalb der Schlüsselbeine, Oberlippe und Steißbein.

Auszug Therapeuten

Angewandte Kinesiologie:

Dr. Claudia Mayr-Wiltschnigg, 9020 Klagenfurt, Tel. 0664/5426322.

Dr. Anita Wieland, 9020 Klagenfurt, Tel. 0664/2619840.

Dr. Ivan Ramšak, 9020 Klagenfurt, Tel. 0463/54322.

Dr. Robert Schmidhofer, 9081 Reifnitz, Tel. 04273/2710.

Dr. Eberhard Suntinger, 9300 St. Veit, Tel. 04212/691121.

Energetische Kinesiologie:

Marion Wallner, 9020 Klagenfurt, Tel. 0650/2121300.

Mag. Martina Ertl, 9073 Viktring, Tel. 0664/5427118.

Christine Lackner, 9545 Radenthein, Tel. 0650/2048222.

Inge F. Dorfer, 9560 Feldkirchen, Tel. 0664/9932751.

Sonja Pavoner, 9587 Riegersdorf, Tel. 0676/6250017.

Mag. Andrea Wedenig, 9500 Villach, Tel. 0664/2832687.

Die Gesundheitsvorsorge der Wiener Städtischen.

Nähere Infos erhalten Sie in der Landesdirektion Kärnten/Osttirol unter 050 350-44203 oder www.wienerstaedtiche.at



Anzeige