



KOMMENTAR

Bernd Martinschitz

Töne widerspiegeln sich in den Chakren

Gleich wie die Farben der Natur spiegeln sich Töne im Menschen wider. Jeder Laut besitzt ein Schwingungsmuster, welches in unterschiedliche Körperbereiche hineinschwingt. So vibrieren tiefe Vokale weit in den Becken- und Bauchraum hinein und sind eher dem Yin und der Erde zugeordnet. Hohe Vokale aktivieren mehr den Brust- und Kopfbereich und finden im Yang, im Himmel, ihre Zuordnung.

Der Vokal „U“ schwingt am tiefsten und regt das Wurzelchakra an. Ein tief gestimmtes „O“ aktiviert das Sakralchakra und löst Vibrationen im Unterbauch aus, während ein offenes „O“ sich im Oberbauch ausbreitet und so das dritte Chakra aktiviert. Der Vokal „A“ regt das vierte Zentrum, das Herzchakra, an und wirkt sich positiv auf die Organe im Brustkorb aus. Der Vokal, der am besten geeignet ist, das Halschakra zu aktivieren, ist das „E“, das zugleich den Halsbereich harmonisiert. Das „I“ schwingt im Kopfbereich und regt das Stirnchakra an. Dem Kronenchakra, welches sich als Verbindung zwischen Mensch und Himmel manifestiert, ist kein Vokal zugeordnet. Mit der Silbe „OM“ – vokalisiert als „AUM“ – wird es geöffnet. In der nächsten „Auszeit“ erfahren Sie mehr Schichten, die unseren Körper umgeben – die Ebenen unserer Aura.

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

Mehr zum heutigen Thema erfahren Sie auf der Homepage der Kärntner Tageszeitung unter: www.ktz.at.

@ b.martinschitz@gmx.at

Nahrungsmittel versorgen den Körper mit lebenswichtigen Nährstoffen. Mit Metabolic Typing lässt sich die für den jeweiligen Typ passende Ernährung bestimmen. Der Stoffwechsel kommt so in ein harmonisches Gleichgewicht.

Sie haben das Gefühl, manche Nahrungsmittel nicht zu vertragen, und fühlen sich nach mancher Mahlzeit bald wieder hungrig und energiegeladener statt satt und energiegeladener und wissen nicht, warum? Sie halten Diät und nehmen kaum ab? Das ist wohl ganz normal so. Denn wie es keine zwei identischen Menschen gibt, gibt es auch keine zwei absolut identischen Stoffwechselltypen. Horisan Metabolic Typing ist ein Ernährungskonzept, das auf die Individu-

alität des Menschen und seine unterschiedlichen Bedürfnisse an Nährstoffen eingeht. Nicht nur äußerlich unter-



scheiden wir uns also von unseren Artgenossen, sondern auch in der Art und Weise, wie wir Nahrungsmittel verdauen. Das ist ein Grund dafür, warum Menschen bestimmte

Nahrungsmittel nicht vertragen und sich vielleicht nach deren Genuss nicht energiegeladener, sondern müde, schlapp und abgeschlagen fühlen; aber auch ein Grund dafür, warum manche Menschen bei bestimmten Diäten kaum abnehmen beziehungsweise gleich wieder zunehmen.

Das Ernährungskonzept von Horisan Metabolic Typing geht auf diese individuellen Unterschiede des Menschen ein. Wobei Experten erstmals vor mehr als 70 Jahren wesentliche Funktionsweisen um

Energetische Körperübung – die Vokalvibration

Wie das intuitive Singen eines Vogels, so eignet sich auch die Vokalvibration gut, um das Schwingungsmuster unseres Körpers auszugleichen und die Chakren zu harmonisieren. Diese Übung dient nicht allein dazu, auf einzelne

Körperbereiche einzuwirken, sondern das gesamte Energiefeld auszugleichen. Wenn man einen Vokal einige Minuten lang singt und sich dabei auf das entsprechende Chakra konzentriert, erfährt man eine ganzheitliche Belebung der verschiedenen Körperteile.

■ Setze dich aufrecht in den Meditationssitz. Atme tief durch die Nase ein und lass während des Ausatmens ein lang gezogenes „U“ ertönen, konzentriere dich dabei auf den Beckenboden. Nach zwei bis drei Minuten vokalisierst ein tiefes „O“ und bleibe mit deiner Aufmerksamkeit im Unterbauch. Danach lass ein offenes „O“ ertönen und konzentriere dich dabei auf den Solarplexus. Mit der Aufmerksamkeit auf das Herzzentrum lass ein „A“ ertönen und versuche wieder zwei bis drei Minuten bei diesem Vokal zu bleiben. Dann folgt das „E“ mit dem Fokus auf den Kehlkopf. Mit dem „I“ konzentriere dich auf das Zentrum zwischen den Augenbrauen. Mit der Aufmerksamkeit auf die Kopfspitze, das Kronenchakra, lass ein lang gezogenes „AUM“ ertönen und genieße die Schwingung des „M“, das nach zwei bis drei Minuten den gesamten Körper sanft schwingen lässt und unsere Gedanken beruhigt und zentriert. Atme noch einige Male mit geschlossenen Augen durch und spüre der Übung nach.



Essen, was der eigene Körper braucht

den Nahrungsmittelbedarf erkannt und nachgewiesen haben. Grundlagen von Horisan Metabolic Typing sind Funktionsweisen des vegetativen Nervensystems, des Verbrennungs- und des Drüsen-systems. Nervensystem: Das autonome Nervensystem besteht aus dem sympathischen und dem parasympathischen Zweig, die in Wechselwirkung Körperfunktionen und Stoffwechselprozesse regulieren. Bei den meisten Menschen ist ein Zweig stärker ausgeprägt – eine Balance der beiden Zweige wäre gesundheitlich betrachtet ideal.

„Stimmt das Gleichgewicht nicht, bekommt der Körper

„ Stimmt das Gleichgewicht im Körper nicht, können Krankheiten entstehen.“

MMag. Petra Grabner

also nicht das, was er braucht, kann das langfristig zu Krankheiten führen“, sagt Metabolic-Typing-Expertin MMag. Petra Christine Grabner. Wer sein Nervensystem im Gleichgewicht hält, fühlt sich bald energiegeladener und vitaler als bei unausgeglichener Nährstoffbilanz. „Wenn unwissentlich Nahrungsmittel gegessen werden, die einen der beiden Zweige übermäßig anregen, können sich über diese falsche Nahrungsmittelauswahl bestimmte Symptome noch verstärken. Über die Ernährung kann entsprechend dagegengesteuert werden.“

Unterschiedliche Typen

Im Hinblick auf das Verbrennungssystem unterscheidet man den schnell verbrennenden Glykotyp („fast-burner“) und den langsam verbrennenden Betatyp („slow-burner“). Charakteristisch für den Glyko-



MMag. Petra Christine Grabner unterstützt Menschen mittels Horisan Metabolic Typing, den individuellen Ernährungs- und Stoffwechselltyp herauszufinden. So können Energie- und Leistungssteigerung sowie Gewichtsregulation ohne Jo-Jo-Effekt erreicht werden.



typ ist ein sehr schnell laufender Stoffwechsel, der vor allem Kohlenhydrate zu schnell verbrennt. Diese Menschen sind ständig aufgedreht und kurz nach kohlenhydratlastigem Essen schon wieder hungrig. Das ist der Grund, warum dieser Typ ganz besonders dazu neigt, insgesamt zu viel zu essen und langfristig übergewichtig zu werden.



Fazit: Der Körper braucht mehr Eiweiß, um den Stoffwechsel einzubremsen. Der Betatyp hingegen ist in puncto Stoffwechsel eher träge und muss mit Hilfe von Kohlenhydraten angekurbelt werden. Das Drüsen-system hat großen Einfluss auf alle Wachstumsprozesse im Körper. Daher ist es vor allem bei Übergewicht von großer Be-

deutung, seinen Drüsentyp zu kennen. Bei Männern werden drei, bei Frauen vier Drüsentypen unterschieden: der Schilddrüsentyp (schlank gebaut, neigt zu „Rettungsringen“), der Nebennierentyp (nimmt gleichmäßig zu, eher am Bauch), der Hypophysentyp (nimmt gleichmäßig zu, „Baby-speck“ über den Körper verteilt) und – bei Frauen – der Ovarientyp (weiblicher Typ, neigt eher zu „Reithosen“ und Zellulitis). Je nachdem, welche Drüse dominant ist, ist es nötig, auf bestimmte Nahrungsmittel Bedacht zu nehmen, um das System ins Gleichgewicht zu bringen und das Gewicht langfristig regulieren zu können.

Testverfahren

Um individuelle Empfehlungen abgeben zu können, wird der Klient von MMag. Grabner zunächst getestet. Mittels Elektrode wird dieser mit dem von der Firma Horisan dafür entwickelten elektronischen Testgerät verbunden, welches über elektromagnetische Impulse Informationen auf den Körper überträgt. Die Reaktionen des Körpers auf diese Impulse werden mittels Armlängenreflex abgefragt, protokolliert und in eine spezielle Software eingegeben. Darauf basierend werden die individuellen Empfehlungen in Form eines ausführlichen Dossiers erstellt, welches unmittelbar nach der Testung mit dem Klienten besprochen wird. Metabolic Typing bekämpft demnach also nicht Symptome oder Krankheiten. Es soll die Basis dafür sein, dass Gesundheit sich von Grund auf wieder einstellen kann.

Nähere Informationen:
MMag. Petra Christine Grabner,
Osterwitzgasse 7, 9020 Klagenfurt,
Telefon 0650/2473913;
Homepage: www.metabolic4you.at
oder www.horisan.de;
E-Mail: petra23@gmx.at