Lass es fliessen

Manuelle Techniken

zur Heilung des Körpers,

der Seele und des Geistes

Dr. Sheel Tangri BSc. D.C. S.K.

Ihr Buch "Lass es fliessen" ist ein ausgezeichneter Versuch, die Patienten oder potentiellen Patienten über einige neue Heilungskonzepte und Gesundheitspflege zu unterrichten, besonders im Hinblick auf die natürlichen und energetischen Gesundheitsaspekte.
Der Körper ist konzipiert als ein selbstheilender, selbst-fortbestehender Organismus.
Alles, was der Körper braucht, kann innerhalb der organisierten Äusserung der Lebenskraft gefunden werden, wie sie sich durch das Überlebenssystems des Körpers zeigt. Was benötigt wurde, war das Wissen um diese Heilkraft zu entfesseln. Dieses Wissen haben sich viele alte und moderne Disziplinen erworben.

Ihre Beschreibung darüber, wie diese Energien auf den Körper angewendet werden können um den bestmöglichen Gesundheitszustand herbeizuführen ist klar und bedeutend in der heutigen Krise. Wenn mehr und mehr Leute alternative Therapien zu dem medizinischen Modell suchen, müssen diese Therapien der Allgemeinheit bekannt und verständlich gemacht werden. Ich bin der Auffassung, dass „Lass es fliessen" dieses Ziel erreicht. Es werden die verschiedenen alternativen Therapien und ihre Wirkung beschrieben, und es deckt den allgemeinen Bedarf um mindestens etwas über sich selbst zu wissen und es zu verstehen, damit man an seiner eigenen Gesundung teilhaben kann.

Ich empfehle allen Patienten und möglichen Patienten dieses wichtige Buch zu lesen.

Dr. Carl A. Ferreri D.C.

Ph.C. S.K.

Lass es fliessen

Inhaltsverzeichnis

Einführung:
Ein Modell für ganzheitliche Gesundheit und Gesundheitspflege ……..Seite 1

Kapitel 1:
Ein Weg zum Ursprung ……..Seite

Kapitel 2:
Mein erster Schritt zu Gesundheit und Wellness unter Anwendung des Dreiklangs der Gesundheit ……..Seite

Kapitel 3:
Der Physische Körper ……..Seite

Kapitel 4:
Der Emotionale Körper ……..Seite

Kapitel 5:
Der Chemische Körper ……..Seite

Kapitel 6:
Koerper Uebungen, Yoga, Meditation und Gebet ……..Seite

Kapitel 7:
Zusammenfassung ……..Seite

Kapitel 8:
Globales Gesundheitsmodell ……..Seite

Referenzen, Bibliografie und empfohlene Bücher ……..Seite

“ Ich möchte die Gedanken Gottes kennen,
das Restliche sind Details.“
Albert Einstein

Ein Modell für ganzheitliche Gesundheit und Gesundheitspflege

Einleitung

Oft fragen mich die Leute, „Was machst du bei deinen Behandlungen?“ und ich finde, dass es keine Rolle spielt, was ich sage oder wie gut ich es erkläre, die Menschen können die wahren Hintergründe meines Tun’s durch Worte alleine nicht wirklich begreifen. Es ist ebenso praktisch wie technisch. Die Realität ist, dass ich über ein halbes Dutzend Techniken studiert habe sowie spirituelle Aspekte und ich verwende sie alle in meiner Behandlungstechnik. Jeder Mensch ist wie ein Buch, das auf allen vier Ebenen gelesen werden muss, wenn ich ihm wirklich helfen will. Wenn eine oder mehrere dieser Ebenen nicht berücksichtigt werden, wird nur ein Teil des Problems korrigiert und die Gesundheitsstörung wird weiterhin bestehen.

Leider besteht heute einen Mangel an Anerkennung und der Behandlung aller ge-meinsamen Aspekte eines jeden Individuums. Daraus resultiert, dass viele Gesundheitszustände andauern und schliesslich werden sie als „chronisch“ abgestempelt. Das geschieht gewöhnlich, wenn eine Person über Jahre hinweg vergeblich behandelt wird oder ihre Symptome unterdrückt werden. Im letzteren Fall, sind Doktor und Patient hocherfreut über den offenbaren Erfolg der Behandlung, aber nach einiger Zeit, manchmal nach vielen Jahren, tritt das Problem aus unerfindlichen Gründen plötzlich wieder auf und die ursprüngliche Behandlung wird ineffizient.

Wieso tauchen die Symptome wieder auf? Weil bei der Behandlung das Grund-problem nicht angesprochen wurde. Der Körper wurde aus der Harmonie seines Umfeldes herausgezogen und verlangt von uns, dass wir achtgeben; er sagt uns, dass da mehr beachtet werden muss damit ein wirklicher Erfolg erzielt werden kann.

Dieses Buch ist ein Versuch, dem Leser ein mehr theoretisches als praktisches Verständnis der verschiedenen Techniken zu geben, welche ich in meiner Praktik vereinige. Ich werde nicht erklären, wie die verschiedenen Leiden korrigiert werden, sondern weshalb sie vorhanden sind und welchen Effekt sie haben. Die technischen Aspekte sind für ein anderes Forum, Seminar oder Vorführung bestimmt.

In der Vergangenheit waren die Menschen vielmehr daran interessiert ein Problem schnell gelöst zu haben als zu wissen, wie es entstanden ist. Heute jedoch haben sie angefangen sich selbst weiterzubilden. Sie suchen Pflegekräfte, die sie über die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele aufklären und ihnen helfen ihr Wohlbefinden selbst herzustellen. Das ist ein Grund, weshalb ich den Ausdruck „Kurieren“ nie gebrauche. Ein Patient, der einen Arzt oder einen Gesundheitspraktiker darum bittet, ihn zu heilen, der gibt seine eigene Kraft ab und tritt von seiner Eigenverantwortung zurück. Ich glaube, dass der Körper eine angeborene, natürliche Intelligenz besitzt, die

genau weiss wie er im Gleichgewicht mit sich und seinem Umfeld bleibt. Die Kraft, die den Körper geschaffen hat, ist die Kraft, die den Körper heilt – wir sollten auf sie hören und ihrer unendlichen Intelligenz vertrauen uns zu führen.Wenn wir aufhören auf diese Intelligenz zu hören, fallen wir aus dem Gleichgewicht und blockieren ihren Fluss. Der Weg, den Körper zum Gleichgewicht und zu Gesundheit zurückzuführen ist einfach: lassen wir es wieder fliessen. Das ist es, wo die Heilung liegt.
Meine Absicht dieses Buch zu schreiben ist: zu erklären wie Gesundheitszustände – manche von ihnen wurden als chronisch, vererbt oder unheilbar abgestempelt – tatsächlich behandelt und oft in wenigen Sitzungen korrigiert werden können.
Es ist wichtig festzuhalten, dass das praktische Verfahren, welches ich anwende um Energieblockaden aufzuheben, ohne Hilfe von Drogen oder anderer fremder Sub-stanzen zustande kommt. Verschiedene Lehrer rund um die Welt haben es mich gelehrt, viele dieser Techniken, immerhin nach heutigen Massstäben als New Age oder Wegbereiter erscheinend, sind tief verwurzelt in lang verehrten Systemen, Philosophien und Lehren der Vergangenheit.

Ich bin meinen Lehrern und Meistern für ewig dankbar, und im Einklang mit ihrem ursprünglichen Geist fahre ich fort, ihr Wissen und ihre Techniken mit meinen eigenen Entdeckungen und Inspirationen zu kombinieren. Was die Prinzipien und Praktiken betrifft, die in diesem Buch beschrieben werden, stelle ich mir ein neues globales Modell der Gesundheitspflege vor, das vieles von den Durchbrüchen und der im Laufe der Zeit akzeptierten Techniken wie auch das Wissen aus der Vergangenheit aufnimmt.

Das Gesundheitswesen ist eine der kritischsten finanziellen Bürden eines jeden Landes; aber mit der Anwendung dieser Methoden glaube ich, dass ein kosten-effizienteres Gesundheits- und Wohlbefindlichkeitssystem eingeführt werden kann. Es würde unnötige Behandlungen und Tests eliminieren und den Geld- und Zeitaufwand für Therapien vermeiden, die nur Wirkung zeigen nachdem vorgängig andere Techniken angewandt wurden.

Einige der Methoden, die hier skizziert werden, haben eine nachweisbar wissenschaftliche Grundlage, während andere diese noch nicht haben. Das heisst nicht, dass die letzteren nicht beachtet oder abgelehnt werden sollen. Es bedeutet nur, dass die finanzielle Unterstützung der Krankenkasse , die bereit ist viele sogenannte „alternative“ Methoden zu prüfen, dafür noch nicht verfügbar ist. Inzwischen sollte diesen Methoden eine faire Chance gegeben werden und ich appelliere an jeden Leser, der in der Lage ist zu testen, zu forschen, zu investieren, zu fördern und die in diesem Buch behandelten Methoden einzuführen, sich an mich zu wenden unter:

www.drsheeltangri.com

Kapitel 1

Ein Weg zum Ursprung

„Das Nervensystem kontrolliert und koordiniert alle Organe und Strukturen und verbindet das Individuum mit seinem Umfeld."

Grays Anatomy, 13.Ausagbe

Als ich ein sehr kleiner Junge war, lief ich auf dem Rücken meines Vaters auf und ab.
Er war vor vielen Jahren durch einen schweren Schlag auf seine Wirbelsäule verletzt worden und litt unter Rückenschmerzen und Verspanntheit. Wenn er abends von der Arbeit nach Hause kam, legte er sich oft auf den Boden und bat meine Schwester oder mich seinen Rücken zu massieren. Da meine Schwester älter und stärker war, benutzte sie ihre Hände, aber da ich viel kleiner war, stand ich auf seinen Rücken und bearbeitet ihm mit meinen Füssen, so wie es einige Masseure in Asien praktizieren. Die Zeit verging und meine Schwester ging fort, um an der Universität zu studieren, sodass ich die Massage Aufgabe vollumfänglich übernahm und im Alter von etwa 11 oder 12 Jahren hatten meine Hände schliesslich eine hohe Sensibilität für seine Nacken- und Rückenmuskeln entwickelt. Ich konnte nun die Verspannungspunkte fühlen wo mein Vater verletzt wurde und meinen Fokus genau darauf ausrichten.

Das war der Anfang meiner „Reise" zu den Heilkünsten und der Beginn meiner dauernden Faszination mit Techniken physische, emotionale und geistige Schmerzen zu lindern. Diese frühen Samen war tief gesät und nachdem ich meinen ersten Abschluss in allgemeiner Naturwissenschaft an der Universität von Manitoba hatte, machte ich einen zweiten Abschluss am Palmer's College der Chiropraktik in Davenport, Iowa, die Gründerschule der Chiropraktik. Nachdem ich meinen Doktortitel in Chiropraktik erhielt, fuhr ich fort meine Kenntnisse zu erweitern, indem ich viele verschiedene Techniken erlernte und bei vielen grossartigen Lehrern von hier bis Indien studierte.

Ähnlich wie medizinische Ärzte, die Pathologie und Biochemie bis in alle Einzelheiten lernen, lernt ein chiropraktischer Arzt eine riesige Menge über Neurologie und Technik. Das Ausüben von Chiropraktik, das etwa um 1895 begann, handelt von der Struktur des menschlichen Körpers, hauptsächlich der Wirbelsäule, und ihrer Beziehung zu den Funktionen des Nervensystems. Es betrachtet, was den Zusammenhang stört zwischen dessen Zustand und Funktion, es betrachtet, was den Energiefluss behindert. Meine grundlegende Ausbildung als Chiropraktiker lehrte mich Wissenschaft, Kunst und die Philosophie von Behandlungsmethoden ohne Medikamente zu verwenden. Sie

zeigte mir auch des Körpers besonderes Verlangen und Fähigkeit das Gleichgewicht mit seinem Umfeld am Leben zu erhalten und zu bewahren.
Auf dem körperlichen Gebiet handelt das Nervensystem wie ein komplizierter Computer, der in Übereinstimmung mit einem Programm Informationen erhält, sammelt, in Beziehung setzt, speichert und bearbeitet. Er ist ein wichtiger Empfänger, Regulator und Sender von Lebenskräften zum und vom Körper und

ist verantwortlich für beinahe jede Funktion desselben. Es gibt zahlreiche Wege und Kreisläufe entlang welchen „Elektrizität“ fliesst, da sie hunderte von Funktionen (oder Programme) regelt, die im Körper gleichzeitig tätig sind: alles von der Regulation des Blutdrucks, des Blutzuckergehalts zum Verdauungsprozess, Zirkulation und Denken. Es ist absolut unglaublich, wie viel unsere Körper für uns tut jeden einzelnen Tag – geschweige denn in einem Jahr oder einem ganzen Leben.

Wie bei jedem hochfunktionierenden System, das tausende beweglicher Teile hat, ist Abnutzung unvermeidlich und wie das alte Sprichwort sagt: „Vorbeugen ist besser als Heilen“. Selbst der höchstentwickelte Computer braucht Unterhalt. Seine Kreisläufe müssen durch einen ausgebildeten Elektriker geprüft, angepasst und korrigiert werden, der den Plan oder die Schematik versteht, nach der der Computer konstruiert wurde. Ein solcher Experte kann diese Systeme rasch durchgehen, indem er alle Punkte der Reihe nach prüft, die Problempunkte feststellt und kleinere Defekte repariert oder „Sicherungen ersetzt“, bevor diese einen Systemzusammenbruch bewirken. Dies garantiert nicht nur optimale Systemleistung, sondern ist auch kostenwirksam.

Dank den jüngsten Entdeckungen von Angewandter Kinesiologie und spezialisierter Kinesiologie ist es möglich genau dasselbe mit dem Körper zu machen, eine diagnostische Überprüfung des Nervensystems. Die körperlichen Kreisläufe können systematisch geprüft werden und kleinere Funktionsprobleme können korrigiert werden, bevor sie sich zu grösseren Problemen oder chronischen Zuständen entwickeln. Die möglichen Einsparungen von Arztkosten, ganz zu schweigen von dem menschlichen Leiden, sind unglaublich.

Die Wurzeln dieser neuen Technik gehen zurück auf den Chiropraktiker Dr.

angewandten Kinesiologie entdeckte, die er dann erforschte und weiterentwickelte. Eine bunte Mischung von Biofeedback, chinesischer Akupressur, Befreiung von emotionalem Stress, Neuro-Lymph Massage und Energie Behandlung: angewandte Kinesiologie ist eine starke natürliche Therapie von der jedermann provitieren kann.

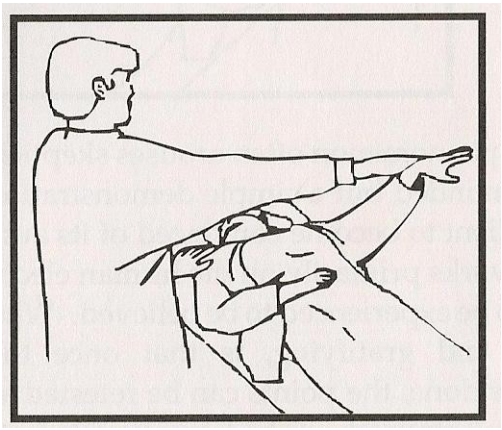
Sie behandelt den Körper als einen vielschichtigen oder komplexen Apparat und befasst sich insbesondere mit der Beziehung zwischen Nervensystem und Körperfunktionen. Sie ist ein ideales, unaufdringliches Werkzeug für das Wohlbefinden, und vielleicht am wichtigsten, es hat nichts zu tun mit den regelmässigen oder zahlreichen Wirbelsäulenkorrekturen, wie man sie in vielen der alltäglichen Chiropraktik Praxen findet. Sie verlässt sich stattdessen auf leichtes Reiben oder Druckbewegungen an spezifischen Punkten. Je weniger

Kraft gebraucht wird, umso spektakulärer sind die Resultate in den meisten Fällen.

Jüngste Forschung, ebenso wie manche alten und zeitbewährte Gesundheits-Methodik, wie Akupunktur haben gezeigt, dass jedes Körperorgan eine exakte neurologische Verbindung hat mit einem entsprechenden Muskel, Rückgrat-Segment, Akupunkturmeridian und Lymphdrüsenteil. Zum Beispiel ist die Leber ein Organ, das zum grössten Teil dafür verantwortlich ist das Blut zu filtern und es so sauber wie möglich zu halten. Sie hat eine neurologische Verbindung zu den Brustmuskeln auf der Vorderseite der Brust, die die Arme bewegen. Das Rückgrat-Gebiet, welches die Nervenimpulse zwischen dem Gehirn und der Leber übermittelt findet man in der mittleren Rücken- oder der mittleren Brustregion. Es gibt genaue Kanäle des Energie-Flusses – in der Akupunktur **Meridiane** genannt – und einer dieser wirkt sich auf die Leberfunktion aus. Es gibt Drüsen im Körper, **Lymphdrüsen** genannt, die nicht nur als Entwässerungssystem des Körpers sondern auch als Träger von Proteinen, Hormonen und Fett zu allen Zellen fungieren. Jedes Organ hat ebenso eine Energieverbindung zu einer bestimmten Lymphdrüse, daher der Ausdruck Neuro-Lymphatischer-Reflex.

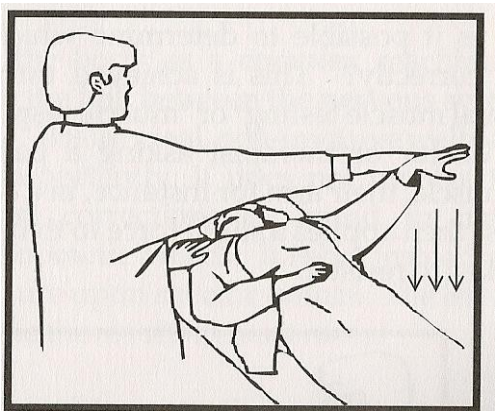
All das oben erwähnte ist sehr ähnlich einem Stromkreis mit Unterbrecher oder Schalter, der abgeschaltet werden kann, wenn das System überlastet ist. Wenn man Korrekturen am Körpersystem durch Angewandte Kinesiologie vornimmt, müssen alle diese Wege geprüft werden um zu sehen, ob diese richtig funktionieren. Wenn nicht, so können diese korrigiert werden damit die Energie wieder einen klaren Kanal
hat um weiterhin die Nachrichten zu übermitteln.

Wie ist es möglich zu bestimmen welche „Stromkreise“ richtig funktionieren? Das wird mittels eines Prozesses erreicht, den man „Finger-Muskel-Test“ oder „Muskel-Reaktions-Test“ nennt. Es ist verbunden damit, dass der Arzt oder Therapeut von dem Patienten verlangt, dass er einen bestimmten Muskel, z.B. seinen Arm, in einer bestimmten Position hält.Nun übt der Therapeut einen leichten Druck auf diesen Muskel aus und der Patient muss dem Druck Widerstand leisten.



Diese einfache Übung zeigt nicht nur die Integrität des Armmuskels sondern auch die Integrität der Zufuhr des Nervensystems. Wenn der Patient soliden Widerstand leisten kann, ist der „Stromkreis“ klar und dieser Nerv-zu-Muskel-Weg kann dann als deutlicher Hinweis für die Spiegelung der Integrität von anderen körperlichen Wegen benutzt werden.

Der Therapeut kann nun systematisch gewisse Schlüsselpunkte im Körper des Patienten berühren (oder der Patient berührt diese selbst), während der Arm-Muskel-Test wiederholt wird. Wenn der Armmuskel Widerstand leisten kann, so fliesst die Energie richtig. Wenn die getesteten Punkte nicht entsprechend funktionieren, können Patient und Therapeut etwas Merkwürdiges beobachten: Ganz gleich, wie stark der Patient versucht dem Druck zu widerstehen, er/sie kann die Muskelleistung nicht wie gewünscht vollbringen.



Dieses Phänomen weckt oft Skepsis, auch bei den meisten Unvoreingenommenen, aber eine einfache Demonstration ist alles, was es für einen neuen Patienten braucht, um ihn von der Glaubwürdigkeit zu überzeugen. Die Technik arbeitet vorwiegend auf dem menschlichen elektrischen Feld, daher muss es wirklich vorgeführt werden, damit man es glaubt. Was aber noch faszinierender und erfreulicher ist, ist die Tatsache, dass - wenn einmal die richtige Korrektur vorgenommen worden ist - die Punkte nachgeprüft werden können und der Muskel seine volle Kraft haben wird. (Der Ausdruck Muskel-Test ist eigentlich ein wenig irreführend, denn ein Therapeut prüft nicht die Stärke des Muskels, sondern die Geschlossenheit des Stromkreises um den es geht. Der Muskel ist nur der Indikator, sehr ähnlich der kleinen Glühbirne, die an- und ausgeht, bei einem elektrischen Strommesser.)

Seit der Entdeckung der Angewandten Kinesiologie (AK) und dem Muskel-Test in den mittleren 1960er Jahren, haben die Kinesiologen weltweit ihre Ergebnisse und Wahrnehmungen interessanter Muster für Dutzende von verschiedenen Gesundheitszuständen miteinander abgestimmt. Patienten, egal woran sie leiden, vom steifen Nacken bis zur schwachen Blasenfunktion oder Lernbehinderungen können nun ihre „Kreisläufe“ prüfen und korrigieren lassen und sind verblüfft darüber, dass sie über Nacht von ihren seit langem bestehenden chronischen Leiden befreit sind. Noch bedeutender ist, dass

Kinesiologen die Kreisläufe von Kindern prüfen und korrigieren können bevor sich Symptome entwickelt haben.

Das ist nun wirklich vorbeugende Gesundheitspflege.

Kapitel 2

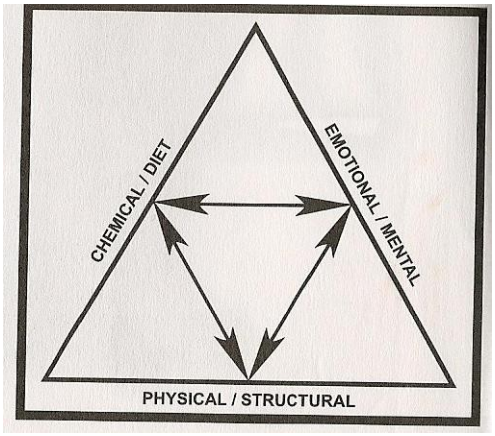
Mein erster Schritt zu Gesundheit und Wellness unter Anwendung der Triade der Gesundheit

„Nimm die grosse Idee und alles andere wird folgen."

B.J. Palmer, Pionier der Chiropraktik

Auf der grundlegendsten und primitivsten Stufe hing das Leben vom Überleben im Dschungel ab. Die Individuen, die sich an ihre Umgebung anpassen werden durch natürliche Selektion überleben und gedeihen. Idealerweise wird ihr Körper auf optimalem Niveau funktionieren, im Gleichgewicht mit der Umgebung und in einem leistungsfähigen Zustand des physiologischen Gleichgewichts. Hoffentlich werden sie auch der Gesundheitsdefinition, wie sie in Webster's Lexikon beschrieben wird, entsprechen, welche „ein optimaler Zustand von physischem, mentalem und sozialem Wohlbefinden ist und nicht nur das Fehlen von Leiden und Krankheit". Wenn eine Person physisch nicht funktioniert oder sich nicht wohlfühlt, so wird sie hingegen nicht in einem Zustand von physiologischem Gleichgewicht sein und das wird einen negativen Effekt auf ihre Klarheit der Gedanken und Handlungen haben. Die Beziehungen zu Familie, Gesellschaft und Umfeld werden auch anfangen zu leiden – mit anderen Worten, sie werden auch nicht in der Lage sein im Dschungel zu überleben.

Wenn man den „Dschungel" aus einer modernen oder selbst historischen Perspektive betrachtet, dann sind es nur drei Hauptkategorien, die uns betreffen. Das sind die strukturellen, chemischen und emotionalen Aspekte – deshalb folge ich einem Modell, das man die Triade der Gesundheit nennt. Einfach gesagt: Die Triade der Gesundheit schaut auf diese drei weiten Gebiete des äusseren Einflusses, welche in unseren menschlichen Computer hineinführen und unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen. Sind diese im Gleichgewicht, so formen diese Kräfte ein gleichseitiges Dreieck wie hier abgebildet.



Wenn aber eine Person einen unzureichenden Gesundheitszustand aufweist, so ist, egal welche dieser Variablen aus dem Gleichgewicht. Im Falle einer starken gesundheitlichen Herausforderung oder chronischen Problemen können sich zwei oder sogar alle drei Variablen verschieben und zur schlechten Gesundheitssituation beisteuern. Ein einfaches Beispiel wäre der Fall eines Athleten, der sich eine Muskelzerrung in seinem mittleren Rückenbereich zuzieht. Dies hat einen Krampf zufolge, der den fünften Brustwirbel (ein mittlerer Rückenwirbel) aus der Übereinstimmung zieht. Der Nerv, der durch diesen Bereich geht ist zum Teil verantworlich dafür, dass die Leber mit Energie oder Kraft versorgt wird. Reizung und Verletzung in dieser Region wird der Leberfunktion schaden, welche die Reinigung des Blutes von Toxinen und Verunreinigungen beinhaltet. Mit anderen Worten, diese Verletzung des Rückens kann nun dazu führen, dass der Patient gewisse Nahrung nicht vertragen kann – wie Koffein oder Schalentiere – und allmählich wird er immer gifthaltiger, weil er diese Gifte nicht richtig eliminieren kann.

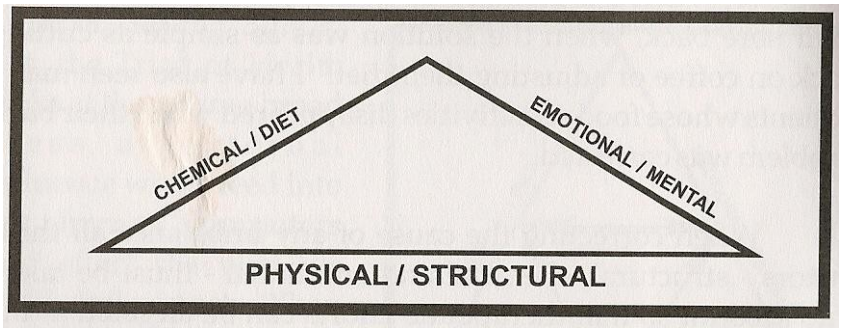
Dieses Beispiel kann auch andersherum wirken, weil die Nervenstränge keine Einbahnstrassen sind. Eine Person, die zuviel Kaffee trinkt (ein Gift für den Blutstrom) oder zu viele Schalentiere isst, kann die Leber übermässig strapazieren, was dann zu erhöhter Aktivität oder Hyperaktivität auf dem Weg von der Leber über die Wirbelsäule zum Gehirn führt. Daraus kann eine Schwäche in der Höhe des fünften Brustwirbels resultieren, was dann zu chronischen Rückenschmerzen führt.
Ich habe viele Patienten gesehen, die erfolglos eine Fülle von Spezialisten aufgesucht haben um ihre Rückenschmerzen heilen zu lassen, dabei bestand die Lösung einfach darin den Kaffee-Konsum zurückzuschrauben oder ihre Ernährung anzupassen. Ich habe ebenfalls viele Patienten gesehen, deren Nahrungssensibilität verschwand, sobald ihre Rückenprobleme korrigiert waren.

Wenn man die Ursache irgendeines Ungleichgewichtes korrigiert müssen alle drei Faktoren – strukturell, chemisch und emotional – berücksichtigt werden, damit die therapeutischen Bemuehungen sich auf das Grundproblem konzentrieren können. Das ist die vollkommene Schönheit der Angewandten und Spezialisierten Kinesiologie. Ihre Techniken haben es mir ermöglicht, den Gleichgewichtszustand der Triade zu beurteilen: verfolge das Problem zurück zu seinen präzisen Wurzeln und hilf dem Körper sich selbst wieder in Ordnung zu bringen. Es ist unerlässlich zu verstehen, dass ein physisches Symptom eine emotionale oder chemische Ursache haben kann, oder umgekehrt. Mit einem Wort: Wenn der Hauptfaktor unbehandelt bleibt, wird der Zustand andauern oder sich sogar verschlechtern und weitere Behandlungen erfordern, welche für den Patienten teuer und zeitraubend sind; nicht zu erwähnen, dass diese auf lange Sicht auch untauglich sind.

Aspekte der Triade der Gesundheit

Physisch / Strukturell

Die physische Seite des gleichseitigen Dreiecks hat zu tun mit Stössen und Wehen zu tun, angefangen mit den Naturkräften der Geburt und fortfahrend mit den normalen Unfällen, Sturz- und Sportverletzungen, die wir alle im täglichen Leben erfahren. Diese können die physische Übereinstimmung und das Funktionieren des Körpers durcheinanderbringen, dargestellt durch die strukturelle Seite des Dreiecks.
Wenn eine Person einen strukturellen Affront erlebt –vielleicht ist sie auf einen eisigen Fussgängerweg ausgerutscht und gefallen, oder hat ein lange anhaltendes Schleudertrauma durch einen Autounfall – kann die „physische“ Seite des Dreieck aus dem Gleichgewicht geworfen werden. Das kann dann einen erhöhten emotionalen Druck und Ernährungs-Sensibilität erzeugen, was diese beiden Seiten des Dreiecks ausgleicht.



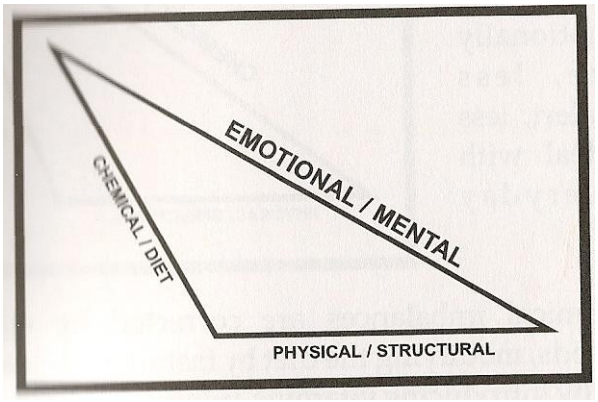
Weil die Ursache für das Ungleichgewicht physischer Natur war, sollte die Behandlung physische Korrekturen der Nerven, Muskeln, Knochen,Gelenke und Organe miteinbeziehen mittels Strategien wie Massagetherapie, Chiropraktik, Akupunktur, Craneosacraltherapie,unter anderem.

Mental / Emotional

Jeder alte emotionale Stress, der ungelöst geblieben ist – Scheidung, Beschimpfungen, Kindheits-Trauma, etc. – kann sich auf die „emotionale“ Seite des Dreiecks auswirken. Solche Traumas, selbst wenn die Individuen denken sie haben diese verarbeitet, können im Körper energetisch gespeichert bleiben und das Dreieck, nicht zu erwähnen den Körper, durcheinander und aus der Harmonie bringen.

Emotionaler Aufruhr kann tiefe physische Auswirkungen auf den Körper haben. Man denke nur an eine Person mit wenig Selbstvertrauen, wie gebeugt kann ihre Haltung werden oder betrachten wir einen chronischen Pessimisten, der einen Ausschlag entwickelt wenn er unter Druck kommt. Die Konsequenzen können auch auf der chemischen Seite des Dreiecks gesehen werden, in verringerter Energie oder vermindertem Stoffwechsel.

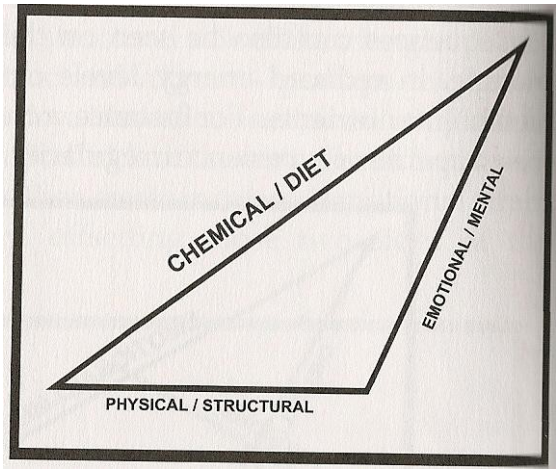
Ein Pessimist kann z.B. seinen Appetit verlieren oder unter Verstopfung leiden.



Emotionaler Stress kann die Energie einer Person zerstören bis zu dem Punkt, wo sie in altgelernten Mustern festsitzt trotz des Wunsches sich zu verändern und weiter zu gehen. Bis vor kurzem waren Psychologie, Psychiatrie und Beratung die standard Behandlungen für emotionale Probleme. Während diese Therapien sehr wirksam sind, war es oft schwer für das Bewusstsein Zugang zu den Erinnerungen oder Traumas zu haben, welche im Unterbewusstsein eingeschlossen waren (z.B. Gesprächs Therapien) und es waren viele Sitzungen oder Jahre nötig, um sie aufzulösen oder zu lösen. Neue Techniken, die jedoch den Muskel Reaktions Test anwenden, wurden entwickelt. Mit sehr effizientem und schnellem Zugang zu der der Befreiung des emotionalen Traumas am Ort, wo es im Körper gespeichert wurde.

Chemisch

Auf der chemischen Seite der Gleichung, kann ein übermässiger Gebrauch von Giftstoffen wie Nikotin, Koffein, Alkohol, Drogen und Arzneimittel, oder ein Mangel an lebenswichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien die physische und emotionale Seite des Dreiecks beeinflussen. Nährstoffmangel kann die Organe und Systeme ermüden, die den physischen Körper betreiben und aufrechterhalten. Mit reduzierter Energie ist es verständlich, dass sich eine Person emotional empfindlicher, geistig weniger munter fühlt und weniger fähig ist mit dem täglichen Stress fertig zu werden.



Chemisches Ungleichgewicht wird korrigiert indem man schädliche Nahrungsmittel eliminiert, die Ernährung durch Fasten und Reinigung des Systems modifiziert, oder durch Zugabe von Vitaminen, Mineralien oder Kräutern. Umstellung in der Ernährung liegt weitgehend in der Verantwortung eines jeden Individuums. Jeder Mensch hat die Kontrolle darüber, was er isst, trinkt und raucht. Meine Verantwortung ist die kinesiologische Methode anzuwenden um herauszufinden, welche bestimmten Stressoren oder giftigen Substanzen eliminiert werden müssen, und welche positiven hinzugefügt werden sollten.

Es gibt eine Vielzahl von spezialisierten Techniken die aus der angewandten Kinesiologie heraus entstanden sind, auf diese Weise entstand der Begriff Spezialisierte Kinesiologie. Einige befassen sich mit der Feststellung und Korrektur von emotionalen „Fehlern“, während andere sich mit physischen oder chemischen Belangen beschäftigen. Ich fahre fort, mich in Techniken weiterzubilden, die mit allen drei Seiten der Triade der Gesundheit zu tun haben, damit ich meine Fähigkeiten und Wirksamkeit verbessern kann. Mit dieser Methode vermeidet man in die Falle zu treten, dass man für dasselbe Problem immer wieder zahlreiche Behandlungen geben muss. Wenn die korrekte Behandlung bestimmt ist und ein oder zwei Mal angewendet wird, sollte das Problem nicht mehr auftreten, und in all den Jahren meiner Erfahrung trat es nicht mehr auf, es sei denn es gab ein neues Trauma.

Ein klares Verständnis dieser Konzepte ist wichtig, bevor man mit dem nächsten Kapitel weiterfährt, welches die Prinzipien beschreibt, die den Techniken zugrunde liegen, die ich anwende und wie sie integriert werden.

Kapitel 3

Der physische Körper

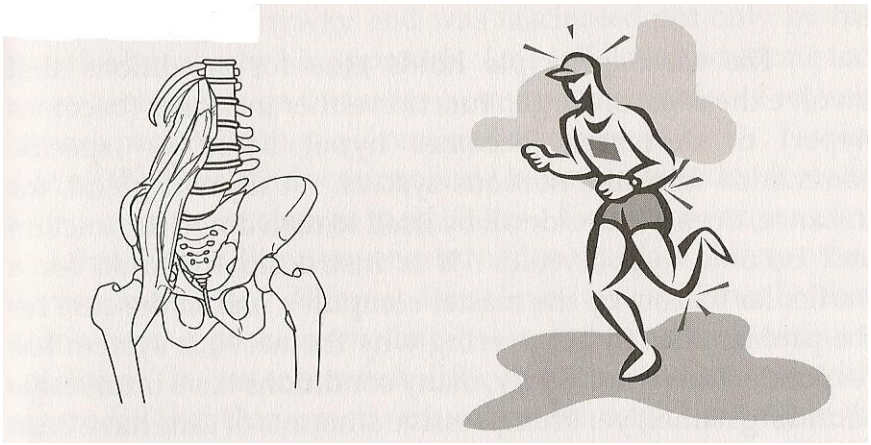
„Du bist, was du bist."
Frank Zappa

Ein weites Gebiet von Techniken kann ausgenutzt werden um den Körper zu behandeln. Einige betreffen Knochen und Gelenksfunktionen, einige übernehmen die Muskeln und Weichteile und andere befassen sich mit der Behandlung oder Reinigung der verschiedenen Körperorgane.

Wie in Kapitel 1 ausgeführt, kontrolliert das Nervensystem den Körper und befiehlt den Muskeln abwechselnd entweder tätig oder untätig zu sein. Deshalb ist es logisch, dass ein Muskelkrampf durch einen Befehl des Nervensystems, aus einem speziellen oder klugen Grund, zustande kommt. Normalerweise versucht der Körper uns zu warnen, wenn irgendwo eine falsche strukturelle Ausrichtung vorliegt, die zu einem grösseren Schaden führen kann, wenn dem Körper zu viel abverlangt wird. z.B. beim Sport oder schwerer körperlicher Arbeit. Solange die falsche strukturelle Ausrichtung nicht in Ordnung gebracht wird, bleibt das Nervensystem kampfbereit und der Muskelkrampf besteht weiter.

Das Nervensystem warnt uns und zeigt uns an, dass wir auf etwas aufpassen müssen, und gleichzeitig schützt es den Körper vor dem Schaden bis die Reparatur vorgenommen wird. Hier ein Beispiel, wie es funktioniert: Ein Jogger entwickelt eine falsche Ausrichtung in seiner unteren Wirbelsäule. Da dort kein Schmerz vorhanden ist, realisiert der Jogger nicht sofort, dass er ein Problem hat. Doch als er zum Joggen ging, musste er auf der einen Seite seines Körpers mehr Kraft aufwenden als auf der anderen. Das kann zu einem schweren strukturellen Schaden seiner Hüfte, seines Knies oder Knöchels auf dieser Seite seines Körpers führen, deshalb geht sein Körper auf „Warn-Zustand". Die gereizten Strukturen und Nerven in seinem unteren Rückenbereich senden seinem Gehirn "Roten Alarm" wegen möglichen Schaden und sein Gehirn antwortet, indem es einen Muskel in seinem unteren Rückenbereich und der Hüfte veranlasst sich zusammenzuziehen oder zu verkrampfen. Dies bewahrt den Jogger davor, die Schwelle zu überschreiten, wo er sich ernsthafte Verletzungen mit verheerenden Folgen zuziehen könnte. Man kann den Vergleich mit einem elektrischen System machen: es ist besser, wenn ein Haus einen Sicherungskasten hat, so dass eine Sicherung durchbrennt oder der Sicherheitsschalter ausfällt, als dass es mit Geräten überlastet ist und diese durchschmoren. Der Koerper des Jogges hat also,um seinen Körper zu schützen, eine Sicherung durchbrennen lassen. Aus diesem Grunde sind Muskelentspannungsmittel in vielen Fällen kontraproduktiv für des Körpers Weisheit und Logik.

Ein Muskel,der weiterhin fortfährt, sich zu verkrampfen,kann ernsthafte Probleme auslösen, die über die ursprüngliche Verletzung oder Belastung hinausgehen. Er kann die Ausrichtung der Knochen verändern mit denen er verbunden ist und erzeugt erhöhte Reibung sowie Degeneration von Gelenksoberflächen, weshalb solche Warnungen zu Herzen genommen und deren Ursachen so rasch wie möglich korrigiert werden sollten. Verlasse dich nicht darauf, dass der Schmerz der Indikator für ein Gesundheitsproblem ist oder nicht.



Wenn eine Verletzung wie diese behandelt wird, kann ein Therapeut beim muskulären Komponenten oder beim Gelenk ansetzen. Wenn das Problem berichtigt ist und nicht mehr auftaucht, ist es vermutlich korrigiert. Was ich in meinen ersten Jahren meiner Praxis anfing zu beobachten, war jedoch, dass viele Leute mit derselben falschen Ausrichtung der Hüfte oder des unteren Rückens zurückkehrten. Sie probierten verschiedene Übungen aus, passten ihre Ernährung an, wechselten ihre Schuhe, achteten darauf, dass sie die Beine nicht übereinander schlugen beim Sitzen oder hörten sogar auf damit die Aktivitäten auszuführen, die sie gerne machten - aus Angst davor, dass diese die ursächlichen Gründe ihres wiederaufgetretenen Problems sein könnten. Ich glaubte, wie ich von einem chiropraktischen Kollegen gelehrt wurde, dass das Nervensystem und die Intelligenz, die diesem zugrunde liegt, ein angeborenes Verlangen danach haben, uns gesund zu erhalten, **wenn wir es erlauben.** Daher ist, wenn ein Problem weiter besteht und wiederholte Behandlungen notwendig sind, - sei es via Schulmedizin oder alternativen Therapien - die **Ursache** nicht wirklich korrigiert. Bevor ich versuche etwas an den äusseren Variablen im Leben eines Patienten zu verändern, will ich sicher sein, dass die inneren Sicherungen, die den Apparat laufenlassen, ihr volles Potential haben.

Ich glaube, wenn die Integrität des Nervensystems als Haupt Modalität nicht geprüft und korrigiert wird, werden die meisten Gesundheitsprobleme unkorrigiert bleiben. Ich glaube ebenfalls, dass dies einer der Hauptgründe ist, weshalb viele Zustände nicht richtig behandelt oder als chronisch abgestempelt wurden. Es erklärt auch, weshalb unser Gesundheitssystem oft mit vielen Behandlungen oder Medikamenten über eine langwierige Zeitspanne hinweg unterstützt werden muss.

Dasselbe Prinzip trifft auch für die Zustände zu, die die inneren Organe betreffen. Die Organfunktion nimmt entweder zu (wird hyper) oder nimmt ab (wird hypo) gestützt auf die Befehle des Nervensystems. Eine Schilddrüse, z.B. entscheidet nicht alleine von sich aus ihre Funktionen zu drosseln und eine Schilddrüsen Unterfunktion zu erzeugen. Aus einem bestimmten Grund wird sie dazu angehalten so zu reagieren – durch den Hauptcomputer. Und deshalb liegt die Heilung des Problems darin, aufzudecken warum das Nervensystem auf diese Art geantwortet hat. Traurig, manche Zustände haben beeindruckend tönende Namen, bis jetzt wurde wenig beeindruckende Zeit dafür investiert herauszufinden warum der Körper plötzlich entscheidet die Funktion einiger seiner lebensnotwendigen Organe zu gefährden.

Man beginnt nun für den Wert der angewandten Kinesiologie und anderer kinesiologischer Therapien Verständnis zu haben, welche die diagnostischen Werkzeuge liefern, die uns helfen die Funktion und Funktionsstörung des Körpers schnell zu identifizieren und zu verstehen.

Nerven Organisations Technik (N.O.T.) ist eine der stärksten Techniken, die mir bis heute beigebracht wurden. Es ist das Grundsystem, das ich anwende um den phyischen Körper einzuschätzen und zu behandeln und ich verwende es zusammen mit den traditionellen chiropraktischen Techniken und Muskel-Therapien, die ich während meiner Doktorats Ausbildung studiert habe. N.O.T. wurde entwickelt von Dr. Carl Ferreri, ein Chiropraktiker aus Brooklyn, New York, der unter den ersten chiro-praktischen Kinesiologen war, die Muskel-Tests in der Diagnostik, Korrektur und fortgesetzten Neubewertung des Gesundheitszustandes anwandten. Ebenso ausgebildet in Akupunktur, Craneosacral Therapie und anderen Heilkünsten, verfügt Dr. Ferreri über viel Wissen das ueber Schaltsystem des Körpers und fährt fort auf diesem Feld zu arbeiten.

Ich traf Dr. Ferreri während meinem zweiten Studienjahr an der chiropraktischen Universität. Zu dieser Zeit, 1988, gingen seine Theorien weit über das hinaus, was die Professoren in der Hauptrichtung der Chiropraktik lehrten. Ich ging zu seinem Vortrag und war nicht nur fasziniert über seine Theorien, sondern auch über seine Methoden. Ich selber setze mich nicht für zu viele Techniken oder Therapien bei meinen Patienten ein bevor ich sie nicht selbst ausprobiert habe. Ich bekam eine Behandlung bei Dr. Ferreri während diesem Wochenend-Seminar und ich muss zugeben, dass es eine beachtliche Veränderung in meinem Körper bewirkte. Noch beeindruckender war, dass dieser Zustand bis heute nie wieder auftrat. Viele andere Ärzte aus verschiedenen Disziplinen haben gesagt, dass ich entweder kein Problem hätte, oder dass es ein chronisch degenerativer Zustand sei. Es war ein wenig schwierig für mich, mit meiner traditionellen Chiropraktiker Ausbildung fortzufahren, weil ich mich eingeschränkt fühlte in ihren Techniken. Ich habe eine grosse Achtung vor der Chiropraktik und werde immer daran denken, dass ich selber Chiropraktiker bin, ich denke jedoch, dass Politik und Gesundheitswesen eine brillante Kombination sein kann. Leider ist es der Patient und die Öffentlichkeit die leiden, wenn diejenigen, die die Macht und die Verbreitung des Wissens besitzen, es verweigern die Wahrheit zu verfolgen.

Nach dem Universitätsabschluss 1990 arbeitete ich einige Jahre als Chiropraktiker in Victoria, B.C., um meine Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Aber nachdem meine Praxis anerkannt war, fand ich, dass eine beachtliche Anzahl von Patienten keine langandauernden Resultate hatten. 1992 erinnerte ich mich an die erstaunliche Lektion, die ich erlebt hatte und begann Dr. Ferreri's Arbeit zu studieren. Während der nächsten 3 oder 4 Jahren nahm ich an 15 weiterbildungs Seminaren in New York, Los Angeles und San Francisco teil um bei ihm zu studieren. 1994 erhielt ich mein Diplom und war nun berechtigt als staatlich anerkannter Instruktor tätig zu sein, einer von nur einer Handvoll in Kanada.

Die Grundlehre der chiropraktischen Philosophie ist, dass alle Gesundheitsprobleme irgendein Niveau der Beeinträchtigung oder schlechte Organisation des Nervensystems betreffen. Deshalb ist eine der logischsten und **primärsten** Behandlungen die, das Nervensystem zu reorganisieren und jegliche Energiestörung zu beheben. Um die elektrische Analogie noch einmal zu benutzen: Wenn ein Gerät nicht funktioniert, so bringen wir es nicht sofort fort um es zu ersetzen, zuerst prüfen wir den Stecker und die Stromzufuhr um zu sehen ob die Energie fliesst. Zurück zu den 1960 ern: Dr. Ferreri arbeitete als ein traditioneller Chiropraktiker, behandelte viele typische Fälle wie Kopfschmerzen, Nacken-, Kiefer- und Rückenschmerzen. Dann begann er ebenfalls Angewandte Kinesiologie anzuwenden. Er hatte einen überraschenden Erfolg mit Zuständen, die eine tieferliegende Desorganisation des Nervensystems zu betreffen schienen – wie Allergien, Lernschwierigkeiten (ADD / ADHD), Epilepsie, Kinderlähmung, Hormon- und Fruchtbarkeits-Probleme. Noch war er neugierig, warum einige Personen sofort und anhaltend auf die Behandlungen ansprachen, während bei anderen die Korrekturen nur für eine kurze Zeit anhielten, manchmal nur für Tage oder Wochen. Er glaubte, dass wenn ein Zustand korrigiert war, er auch korrigiert bleiben sollte und nicht weitere Behandlungen brauchte – ausser, natürlich, wenn es ein neues Trauma gab – denn auf dem primitiven neurologischen Niveau, kann ein Zustand, der nicht sofort gelöst wird, zum Tod führen.

Während Dr. Ferreri unter den klinischen Notizen von 25 Jahren nach Antworten suchte, begann er auch die Muster von besonderen individuellen Zuständen zu beobachten. Z.B. fand er, dass Erwachsene wie Kinder mit Lernbehinderung immer eine bestimmte Reihenfolge von falschen Schädelknochenausrichtungen aufwiesen (welche sehr einfach, mit spektakulären Resultaten, behutsam korrigiert werden können). Mit Bettnässen und Leuten die Probleme hatten ihren Urin zu halten z.B. gab es immer eine spezifische falsche Kieferausrichtung , Meridian Blockade und Zwerchfellschwäche.

Durch die Anwendung des Muskel-Test-Verfahrens begann Dr. Ferreri nur die Schwächen zu korrigieren, welche mit bestimmten Leiden staendig gegenwärtig waren. Dadurch fand er heraus, dass die Resultate viel präziser und dauerhafter waren. Als er seine umfassenden Kenntnisse verschiedener Disziplinen hinzunahm, fand er im Nervensystem eine Ordnung und Struktur, eine Art elektrischer Entwurf. Diese Einsicht hatte innerhalb jeder einzelnen Disziplin gefehlt, aber er kam darauf, indem er das Beste einer jeder Technik

zusammenfasste, immer dem Beispiel des Körpers folgend. Wenn ein Leiden wieder auftauchte, oder ein korrigierter Kreislauf bei einer nachfolgenden Behandlung wieder wie „weggeblasen“ war, so folgerte Dr. Ferreri daraus, dass der Körper ihn auf eine Verstrickung mit einem stärkeren Kreislauf lenkte, der zuerst korrigiert werden musste.
Durch Muskeltests und die tiefe intuitive Arbeit von Pionieren wie Dr. Ferreri können wir nun das Vorhandensein von linearen und aufeinanderfolgenden „Programmen“ demonstrieren, die die primitiven Funktionen des menschlichen Körpers steuern, genau so wie logische und rationale Programme die komplizierte Arbeit der Computer steuern. Genau genommen gibt es in diesen N.O.T.-Protokollen solche Reproduzierbarkeit und Treffsicherheit, dass, wenn die Reflexe in der umgekehrten Reihenfolge stimuliert werden (aus Demonstrations Gründen), das Leiden **wieder auftreten wird!** Klar, wenn der Körper klug angesprochen wird - und in einer Sprache, die er verstehen kann - kommt die Antwort prompt und verlässlich.

Prinzipien der Nerven-Organisations-Technik

Dr. Ferreri nannte seine Durchbruch-Methode „Nerven-Organisations-Technik“ weil sie das menschliche Nervensystem klug und speziell organisiert, so dass es in der Art funktionieren kann, wie es konstruiert wurde, auf Höchst-Leistung, nicht auf einem Niveau welches gerade ohne Schmerzen oder „gerade noch auszuhalten“ ist. Das Beste von allem ist, dass die praktische Methode, sowohl bei symptomatischen als auch symptomlosen Leiden wirkungsvoll ist.

Es gibt sehr wenig Spekulation im N.O.T. und die Behandlung beinhaltet sehr genaue Korrekturen in einer bestimmten Reihenfolge, es gibt also einen Anfangs- und Endpunkt. Im Gegensatz zu anderen Behandlungen, welche Jahre und Jahre mit Behandlungen benötigen, braucht diese Methode nur 2-3 Sitzungen innerhalb einiger Tage. Es gibt eine hohe Quote von Wiederholung und Treffsicherheit, nicht zu erwähnen die hohe Erfolgsquote bei den meisten Leiden.

Auf wissenschaftlichem Stand, ist das Führungsprinzip von N.O.T., dass wir, um die grundlegenden physiologischen Funktionen zu verstehen, unseren primitiven Ursprung anschauen müssen. Im Grunde sind wir erschaffen worden um in einem feindseligen Umfeld zu leben und zu überleben. Deshalb müssen die Werkzeuge, die wir zum Überleben brauchen – mit Ausnahme der Rohstoffe wie Nahrung, Luft und Wasser – im Körper selbst gefunden werden. Unsere Körper sind konzipiert dafür sich selbst zu heilen, sich selbst zu regulieren; Selbsterhaltungsmechanismen, die dafür konzipiert sind ihr eigenes Gewebe zu reparieren und zu ersetzen. Diese Mechanismen sind angeboren, integriert und völlig automatisch mit Beginn des Lebens, doch der körperliche Stress des modernen Lebens, Gefühlstrauma, mangelhafte Ernährung und sitzender Lebensstil können diese Automatik, angeborene Funktionen, durcheinander bringen.

N.O.T. ist der Schlüssel der Aufschluss und Verständnis dafür gibt, weshalb viele von diesen selbstgenügsamen Mechanismen zusammenbrechen.

Als Grundfunktionen der menschlichen Überlebenssysteme wurden erwähnt: Nahrung, Kampf/Flucht und Vermehrung. Diese drei Funktionen sind äussere Überlebens-Systeme welche die Menschen für ihre Existenz brauchen. Inneres Überleben wird durch das Lymphsystem geregelt, welches das Immunsystem, die Wiederherstellung, das Wachstum und das Zellerneuerungs System kombiniert, welche im Körper gefunden wurden.
Diese beiden Systeme zusammen bilden eine geschlossene Lebenskraft. Ich werde es im Detail erklären:

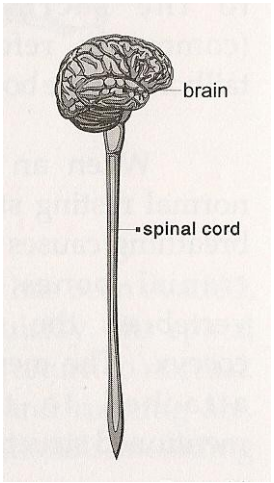
Nahrung / Verdauung

Von dem Moment der Geburt an wissen die Menschen wie sie Nahrung aufnehmen, verdauen und die Nebenprodukte ausscheiden. Es gibt Kreisläufe, die die Ausscheidung von Verdauungssäuren und -enzymen betreffen, ebenso wie muskuläre Kreisläufe, die das Schlucken, Weiterbefördern der Nahrung auf dem Verdauungsweg und das Ausscheiden betreffen. All dieses geschieht automatisch und ist angeboren.

Ein Durcheinander in diesen Systemen kann zu Hypo- oder Hyperaktivität, zur Unfähigkeit Nahrung und Nährstoffe aufzuspalten und aufzunehmen, zu Verstopfung oder Durchfall, zu Blähungen und Blutungen führen. Kolik ist eine der weitverbreitetsten Diagnose bei Säuglingen, wenn die Verdauungsempfindlichkeit offensichtlich ist, aber das ist eines der frühesten Anzeichen der Nerven Desorganisation gemäss der N.O.T.-Philosophie.

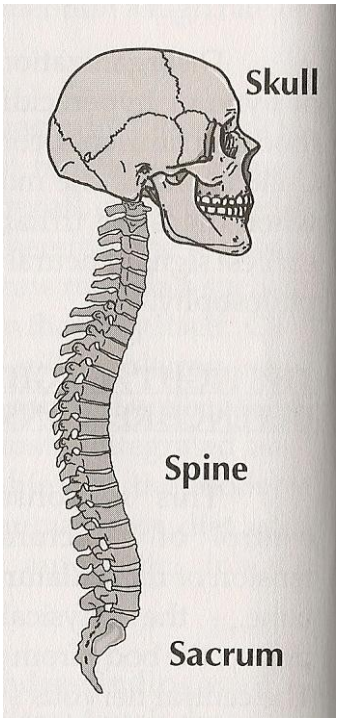
Die Kampf / Flucht – oder Abwehrreaktion

Diese Reaktion beinhaltet die Kontrolle des strukturellen Gleichgewichts und der Spannung der Muskulatur, Bänder und Knochen – die körperlichen Elemente, die den Körper vor möglicher Gefahr schützen. Das zentrale Nerven-system besteht aus dem Gehirn und der Wirbelsäule.



Die Natur hat diesen „Meister-Computer“ mit einer robusten, schützenden, 3-schichtigen Membrane ummantelt, gemeinhin als Hirnhaut bekannt. Wie ein versiegelter Ballon ist er mit Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit gefüllt, eine Flüssigkeit, die nicht nur als Stossdämpfer fungiert und das Gehirn und das Rückenmark auffängt, wenn wir uns bewegen, sondern auch dem Nervensystem Nährstoffe zur Verfügung stellt, woraus elektrolytische Energie gebildet wird. Um das zentrale Nervensystem zu schützen, hat die Natur die weichen Nerven mit einem harten Schädelknochen, Wirbeln und Steissbein umgeben.

Der Schädel besteht aus 29 Knochen, die sich während der Atmung miteinander bewegen oder verbunden sind. Die Wirbelsäule besteht aus 24 Knochen die aufeinander gestapelt sind, um das empfindliche Rückenmark zu schützen, das wie ein grosses Kabel alle Informationen vom Gehirn zum Körper und wieder zurück leitet. Am Ende der Wirbelsäule ist das Kreuzbein, das aus 5 miteinander verschmolzenen Knochen besteht.



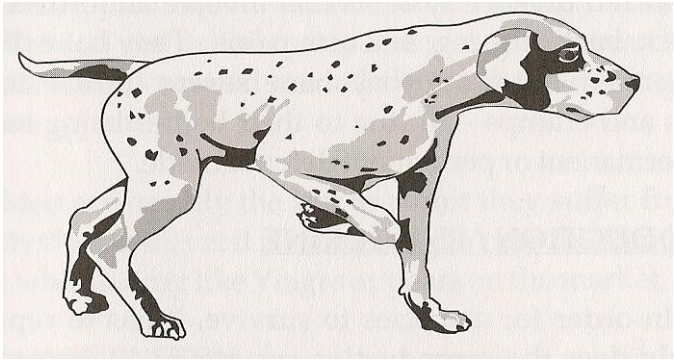
Die Hirnhäute sind auf der Innenseite des Schädels und der Innenseite der obersten drei Halswirbel befestigt. Von da aus gleiten die Hirnhäute, grundsätzlich frei, der Wirbelsäule entlang hinunter bis zum Kreuz- und Steissbein am Ende der Wirbelsäule.

Wenn ein Tier in seiner normalen Ruhephase ist, bewirkt die Atmung, dass sich die Schädelknochen, die obersten 3 Halswirbel, das Kreuz- und Steissbein bewegen. Die Hirnhäute, welche an den erwähnten Strukturen befestigt sind, werden danach in die Länge gezogen oder gezerrt, so wie sich die Knochen bewegen. Diese Belastungsaktion bewirkt, dass die **Hirn- und**

Rückenmarksflüssigkeit innerhalb der Hirnhäute zirkuliert oder herumgepumpt wird. Dieses Pumpen nennt man die Schädel-Wirbelsäulen-Atmungspumpe und es ist die natürliche Art zu bewirken, dass die Flüssigkeiten zirkulieren und das Zentrale Nervensystem ernähren.

Wenn ein Tier sich auf einen Kampf vorbereitet, stellt es sich auf Abwehr- oder Kampfbetrieb ein. Es kann das Gehirn und die Wirbelsäule während eines Kampfes nicht innerhalb des Schädels und der Wirbelsäule herum schaukeln lassen, denn das könnte die empfindlichen Nerven beschädigen oder verletzen. Um eine Art der Systemsperrung zu erreichen, schliesst das Tier sein Maul und streckt den Schwanz geradeaus in die Luft.

Wenn das Maul geschlossen ist, sind alle Schädelknochen zusammengeklemmt, was ihre Bewegung stoppt. Gleichzeitig schliessen sich innerhalb des Schädels die Hirnhäute zusammen und verankern das Gehirn, sodass es nicht herumrangeln und eine Verletzung erleiden kann. Am anderen Ende des Rückgrates bewirkt der Druck auf das Steissbein, dass die Hirnhäute innerhalb der Wirbelsäule straff gezogen werden, womit die Bewegung und Beschädigung dieser Strukturen eingeschränkt wird. Das ist die natürliche Art die wichtigsten Strukturen des Körpers zu verteidigen und die Festung vor Attacken zu schützen.



Wenn der Kampf vorbei ist oder ein Raubtier ausgewichen ist, beruhigt sich ein Tier in der Wildnis sehr schnell. Seine Rückgrat-Reflexe, Spannung, Atmung und Stoffwechsel kehren zur Normalität zurück. Keuchen, Schnaufen, Jaulen, Brüllen, Schreien und Rennen sind, neben anderen, einige der Hauptarten wie Tiere, ebenfalls Menschen, ihr Nervensystem wieder neu einrichten und sich selbst aus der Abwehr herauslösen. Aus diesem Grunde sollten Eltern ihren Kindern erlauben für einige Minuten zu weinen, nachdem sie gefallen sind oder sich selbst verletzt haben, oder herumzurennen und zu schreien um das überhöhte Adrenalin abzubauen. Interessanterweise glaube ich, dass dies der Grund ist, weshalb Atemübungen bei Gesundheitsbehandlungsweisen wie Yoga's Pranayama so hilfreich sind: tiefes Atmen hilft die **Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit** zu pumpen und die Strukturen der Wirbelsäule und des Schädels neu auszurichten um danach den optimalen Energiefluss wiederherzustellen.

Für den Menschen findet diese Kampf / Flucht Abwehrsituation mit dem Austritt aus dem Geburtskanal bei der Geburt, als Kind beim Fallen und Spielen, zum Teil beim Sport der Erwachsenen, oder wenn wir in Autounfälle verwickelt sind, etc., statt.
Aber heute kommen Menschen auch bei anderer Gelegenheit in diese Abwehr-situation: wenn sie zu viel Kaffee oder Alkohol trinken, wenn sie zu viele Stunden an stressvollen Jobs arbeiten oder einfach weil sie nicht richtig atmen oder keine Atemübungen machen. Der entscheidende Punkt ist, dass immer häufiger die Wechsel dieser Neuausrichtungen nicht aktiviert werden und die Menschen stecken in Abwehrhaltungen und –zuständen fest.

In meiner Praxis sehe ich immer mehr Patienten mit schlecht organisierten Abwehrsystemen, die alle Formen von Kopf-, Kiefer-, Nacken-, Hüft-, Bein- und Armschmerzen betreffen. Sie haben Schwierigkeiten ihren Kopf gerade zu halten, sie haben verschiedene Muskelverspannungen, Krämpfe - alles nur, weil ihr Körper in halbpermanentem oder ständigem Abwehrverhalten feststeckt.

Fortpflanzung / Endoktrine Drüsen

Damit Spezies überleben, braucht es die Fortpflanzung. Das Fortpflanzungs-System besteht nicht nur aus Kreisläufen, die den sexuellen Antrieb und die sexuelle Aktivität regulieren, sondern auch aus hormonell kontrollierten Funktionen. Die Drüsen des Körpers, die Hormone produzieren und ausscheiden sind als die endoktrine Drüsen bekannt. Sie senden bestimmte Chemikalien aus, die den Blutzuckergehalt, die Verwertung von Nahrung, den Blutdruck, die Wachstumsgeschwindigkeit, und sogar die Schweiss- und Wärmeproduktion kontrollieren und regulieren.

Schlechte Organisation in diesem System kann Ungleichgewicht des Blutdruckes (Schwindel wenn man zu schnell aufsteht oder Erschöpfung nach geringster An-strengung), oder des Blutzuckers (Hypo- oder Hyperglykämie und vielleicht Diabetes) zur Folge haben. Schilddrüsen- und Adrenaldrüsen-Disfunktion kann bei schnellen Gewichtsveränderungen (Zu- oder Abnahme), heissen oder kalten Händen und Füssen, oder Stimmungsschwankungen und Gemütsinstabilität erkannt werden.

Viele Frauen klagen über Periodenkrämpfe oder –schmerzen, unregelmässige Perioden, schweren oder leichten Ausfluss, schmerzen während dem Geschlechts-verkehr, Mangel an sexuellem Verlangen und Schwierigkeiten Schwanger zu werden oder zu gebären. Das alles zeigt an, dass im Hormonsystem etwas schlecht organisiert ist. Der Körper produziert einfach nicht die richtige Anzahl von Hormonen. Bis heute führte man als alltägliche Lösung lieber chemische Hormone zu, als dass man herausfinden wollte, warum der Körper diese lebenswichtigen Chemikalien nicht produzierte. Ich habe kürzlich eine Frau behandelt, die sich über sehr geringes sexuel-les Verlangen beklagte. Nach der Nervenreorganisation rief sie an und sagte, dass sie sich viel besser fühle und ihr Mann wollte mir mitteilen, dass die Behandlung jeden Cent wert gewesen war.

Männer sind gewöhnlich die letzten, die zugeben, dass sie an sexueller Funktions-störung leider, trotzdem es ist interessant den Ansturm von Interesse wahrzunehmen, den ein Produkt wie Viagra erzielt, wenn es auf dem Markt erscheint.

Das Lymph-System

Das Lymphsystem ist ein inneres System, das das Immun-, Wiederherstellungs- Wachstums- und Zellerneuerungssystem kombiniert. Das Immunsystem beinhaltet Zellen, die fremde Körper wie Staub, Pollen, Viren und Schadstoffe bekämpft. Das Wiederherstellungssystem erneuert beschädigtes Gewebe während des Wachstums und das Erneuerungssystem unterhält und ersetzt altes oder abgenutztes Gewebe.

Eine Schwächung des Lymphsystems kann Allergien, Sensibilität, oder auch chronische und degenerative Zustände hervorrufen, die von der wissenschaftlichen Medizin nicht „geheilt“ werden können. Krebs ist ein perfektes Beispiel von einem System, das sich wild desorganisiert und seine Fähigkeit verloren hat zwischen normalen und anormalen Zellen zu unterscheiden. Chaos kann in einem Körper entstehen, wo Zellen beginnen sich ausser Kontrolle zu spalten und zu vermehren.

Die Naturwissenschaft hat bewiesen, dass, wir alle, Zellen in unserem Körper haben, die krebsbefallen sind, aber unter normalen Umständen kontrollieren und zerstören andere Zellen diese sobald sie nicht richtig funktionieren. Sie werden dann aus dem Körper ausgewaschen, nur die guten Zellen zurücklassend.

Insbesondere wenn das Lymph-System wieder neu ausgerichtet ist, unter Anwendung von N.O.T. Protokollen, kann der Körper einer vorgängig schlecht organisierten Person „aufwachen“ und damit beginnen, diese anormalen Gewebe innerhalb von Tagen oder Wochen wegzuräumen.

Allergien weisen auf eine andere Art der Desorganisation hin, bei der der Körper seine Fähigkeit verloren hat eine normale Substanz seiner Umgebung zu erkennen und zu akzeptieren. Z.B. wenn jemand zuerst Brot nicht vertragen konnte, dann produziert jetzt der Körper Zellen, welche die Brotmoleküle als verwendbare Substanz anerkennen. Er verdaut das Brot, benützt seine Energie und erstellt eine Wiedererkennungsakte, die im Gehirn gespeichert wird. Das nächste Mal, wenn Brot die Zunge berührt, kontrolliert der Körper im Gehirn sofort seinen Aktenschrank um zu sehen, ob er die Substanz wieder erkennt. Wenn ja, dann akzeptiert der Körper Brot als „freundschaftlich“ und beginnt mit dem normalen Verdauungsprozess.

In einem schlecht organisierten Nervensystem ist es allerdings so wie wenn die Akten durcheinandergeraten wären oder nicht gespeichert werden konnten. Das Gehirn glaubt nun, dass die Substanz unbekannt oder lebensbedrohlich ist, weil es keine Erinnerung daran hat aus früherer Erkennung. Aus

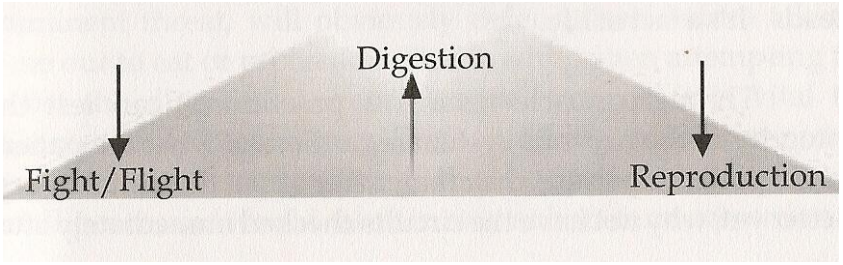
Überlebensgründen lehnt es die Substanz ab mittels Niesen, tränenden Augen, Husten, Übergeben, Durchfall oder Reaktionen durch die Haus wie Jucken und Ausschlag. Es ist sehr unglücklich, dass der Linderung so viel Aufmerksamkeit gewidmet wird – durch Einnehmen von Medizinen, die den Husten bekämpfen, die Nasennebenhöhle austrocknen oder den Durchfall stoppen z.B. solange diese die gesundheitserhaltenden Strategien des Körpers sind, die dieser anwendet und damit versucht sich selbst zu heilen. Dies ist ebenfalls ein perfektes Beispiel dafür, wie wir manchmal gegen den Körper arbeiten und daran scheitern seine Weisheit zu ehren, weil wir zu faul oder zu unbeholfen sind, die naheliegendsten Symptome zu sehen. Anstatt Nahrungsmitteln oder unbehaglichen Symptomen auszuweichen sollten wir darauf achten, was der Körper uns sagt und ihn wieder umprogammieren, so dass er mit der Umgebung zusammenleben kann, wie die Natur es vorgesehen hat.

Das N.O.T.-Prinzip

In einem organisierten Nervensystem ist des Körpers Abwehr-, Verdauungs- und Erneuerungs-Kreislauf ausgeglichen.

Kampf / Flucht ---------- Verdauung ---------- Erneuerung

Der Körper ist jederzeit bereit in eines dieser Programme einzusteigen, je nachdem was in diesem Augenblick gerade am meisten benötigt wird. Wenn der Körper z.B. schwach an Energie ist, so erhöht er die Kraft für das Nahrungssystem und drückt
die Kraft im Kampf / Flucht- und Erneuerungs-System herunter.



Wenn der Verdauungsprozess befriedigt ist – der Magen ist voll und / oder die Ausscheidung ist vollzogen – verlangsamen sich die Nahrungskreisläufe und die Energie für die Kampf / Flucht- und Erneuerungssystem wird auf ihren früheren Zustand zurückgesetzt. Wahrend des ganzen Tages bewegen wir uns zwischen diesen drei Systemen hin und her, je nachdem was der „Dschungel des Lebens“ gerade erfordert – zumindest ist dies so in einem normalen, gesunden organisierten Zustand. In einem unorganisierten Zustand allerdings sind die Systeme nicht im Gleichgewicht und der Mensch bleibt in einem dieser Systeme stecken, normalerweise in der Abwehr. Das menschliche „Tier“ kann nun nicht effizient im „Dschungel des Lebens“überleben und die Basis für Krankheit ist gelegt.

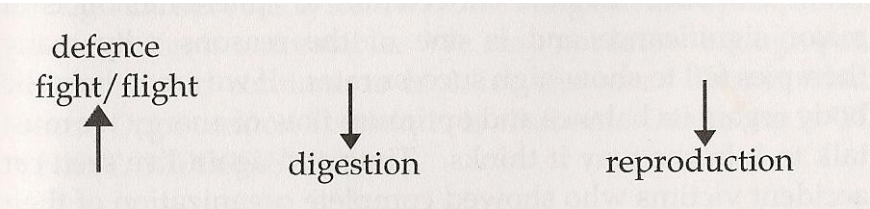
Durch Tests und Irrtum, entdeckte Dr. Ferreri, dass das Kampf / Flucht – System in der Regel der vorherrschende Auslöser für Nervendesorganisation war. Das bedeutet, dass an einigen Punkten des Lebens, möglicherweise nach

einem Sturz oder Trauma, das Individuum in den Zustand der Abwehr geht. Die Stärke oder Schwere der Nervendesorganisation war für den Körper zu gross um sich hinterher selbst zu reorganisieren, sodass das Nervensystem in der Abwehr eingeschlossen blieb, wie ein Boxer, immer auf den nächsten Schlag gefasst. Das mag erklären, weshalb so viele Menschen sich über Spannungen im Kopf, Kiefer, Nacken und unterem Rücken beklagen.

Meine Erfahrung durch die Behandlung von mehr als 8'000 Fällen auf der ganzen Welt war diese, dass diese Verletzungen normalerweise in den ersten 5-10 Lebens-jahren geschehen. Das ist der erstaunlichste und wichtigste Aspekt den es zu begreifen gilt, da die meisten Leiden nicht nach Wochen symptomatisch auftreten sondern, was wahrscheinlicher ist, erst nach Jahrzehnten. In jungen Jahren haben wir alle bedeutende Stürze oder Schläge an den Kopf erhalten. Das ist eine Lebenstatsache.

Durch Muskel-Tests kann ein Praktiker die Integrität des Nervensystems prüfen, ungeachtet der Erinnerung eines Patienten oder dessen Eltern an die erste Verletzung. Besser noch, warum lassen wir nicht die Kreisläufe sofort nach einem Sturz oder Unfall prüfen? Wenn die Funktion nicht richtig arbeitet, kann sie sofort korrigiert werden, ohne auf das Erscheinen der Symtpome zu warten. Deshalb ist es so wichtig, Kinder so rasch als möglich in ihrem Leben untersuchen zu lassen und deshalb ist es ebenfalls wichtig, Forschung auf die Krankheitsursachen und Be-schwerden abzustützen, nicht auf die Symptome. Die Forschung hat gezeigt, dass die Mehrheit der Fälle mit zerebraler Lähmung, Konzentrationsmängeln und Down-Syndrom. Leiden, die alle eine beachtliche Nervendesorganisation betreffen – auch schwache Immunsysteme haben. Sie zeigen folgende Symptome: häufige Erkältungen, Hautausschläge, Nahrungsmittel Empfindlichkeit, etc. Wenn diese Studien an Personen gemacht wurden, die zuerst ihr Nervensystem neu organisiert hatten, waren die Forschungsresultate völlig anders.

Der Körper war in seiner Abwehrhaltung eingeschlossen, wenn die Korrekturen nicht schnell vorgenommen wurden. Der Energiefluss zu den Verdauungs- und Fortpflanzungssystemen wird geopfert und vielleicht beginnen diese Systeme Anzeichen und Symptome von Fehlfunktionen zu zeigen.



Es ist wichtig dass man versteht, dass es mehr Energie braucht, wenn ein Körper in der Abwehrhaltung eingeschlossen ist und er wird es vom Verdauungs- und Fortpflanzungskreislauf stehlen. Auf einem primitiven Niveau, war das menschliche Tier, wie jedes andere Tier, das mit einer bevorstehenden Drohung konfrontiert war, natürlich bereit sich selbst zu verteidigen bevor es eine Auszeit nahm um zu essen oder sich fortzupflanzen. Aus diesem Grunde ist es unerlässlich, dass man **zuerst** das Abwehrsystem entschärft, bevor man

versucht das Verdauungs- oder Fort-pflanzungssystem anzukurbeln. Eine andere Arbeitsweise würde heissen den Körper gegen seine eigene Intelligenz zu manipulieren und würde lediglich in einer Kurz-Zeit-Korrektur enden.

Der „in Bezug zu“-Faktor

Manche Menschen haben während dem Tag Kopfschmerzen wohingegen andere sich über Kopfschmerzen in der Nacht beklagen. Man fand heraus, dass das Nervensystem immer „im Verhältnis zu“ der Art, wie es das Trauma erinnert, geprüft werden muss. Wenn die Verletzung in der Nacht passierte, wird der Körper Schwäche (nervliche Desorganisation) in der Nacht zeigen. In der Nacht, oder „in Bezug zum Dunkeln“, war es, als das Nervensystem in Abwehr ging und anschliessend seinen Energiefluss zum Verdauungs- und Fortpflanzungskreislauf reduzierte. Wenn der Kinesiologist die Kreisläufe kontrolliert, wenn das Licht an ist, zeigt der Körper keinerlei Schwäche. Hingegen, wenn das Licht ausgeschaltet ist, zeigen die Kreisläufe den Defekt. Demzufolge muss die Korrektur im Dunkeln gemacht werden, entweder wörtlich oder bildlich. Nach Jahren der klinischen Forschung wurde entdeckt, dass der Körper eigentlich auf einen verbalen Befehl wie „es ist dunkel“ durch den Praktiker mehr reagiert, als wenn man die Lichter löscht.

Ich glaube, dass das „in Bezug zu“- Phänomen von grösster Bedeutung ist und auch einer der Gründe dafür ist, dass viele Therapien keine grosse Erfolgsquote erzielen.
Wenn wir dem Körper helfen sein Gleichgewicht und optimalen Energiefluss zu finden, müssen wir zu ihm in der Art sprechen, in der er denkt. Immer wieder habe ich Autounfallopfer gesehen, die eine vollständige Organisation ihres Nervensystems aufwiesen während sie auf dem Behandlungstisch lagen, wenn hingegen derselbe Test sitzend wiederholt wurde zeigten alle Kreisläufe zeigten Schwächen. Das ist so, weil die Person zum Zeitpunkt des Aufpralls / nervliche Desorganisation in sitzender Position war und der Körper ist nicht mehr länger sicher in dieser Position.
Das Individuum hat keine andere Wahl als sich zu verteidigen bis es ganz sicher wiederhergestellt ist. Seine oder ihre Klagen über Schmerzen und die Unfähigkeit bequem zu sitzen wird weiter andauern bis sie auf intelligente Art erlöst sind.

Ein guter Arzt oder Therapeut muss ein guter Detektiv sein und wie der Körper eines Patienten denken. Es existieren endlos viele Möglichkeiten der „in-Bezug zu“-Faktoren, aber wenn einmal die normalsten Kreisläufe geklärt sind (Augen offen und geschlossen, im Licht und im Dunkeln), kann der Körper gewöhnlich viele der anderen Kombinationen selbst abklären.

Wie und Warum

Bei der Anwendung des unversehrten Muskelkraft-Indikations-Systems (dem „Muskeltest“) kann das N.O.T.-Verfahren die „durchgebrannten Sicherungen“ im Haupt Überlebenssystem ermitteln. Es kann die Fehler in jedem System korrigieren, so dass sich der Patient im „Leerlauf“ befindet und nicht länger in einem tiefen, oder hohen Gang hängen bleibt, den Motor aufheulen lässt und ihn zermürbt. Abwehr-, Verdauungs- und Fortpflanzungs-Systeme kehren zu ihrer normalen Funktion zurück und das Individuum kann wieder im Gleichgewicht zu Werke gehen, frei von chronischen Problemen.

Die Menschen sollten nie glauben, dass sie „einfach damit leben müssen“. Jedes Leiden hat eine Ursache und Wirkung, welche durch das Nervensystem offenkundig wird und etwas kann immer gemacht werden. Kein Leiden ist nicht-behandelbar.
Wir mögen noch nicht genug wissen, aber wir sollten damit fortfahren Antworten zu suchen. Das alles ist Nerven-Organisations-Technik. Unser Motto ist

„IT IS N.O.T. IMPOSSIBLE“ - „ES IST NICHT UNMÖGLICH“.

Für mehr Information:
Neural Organization Technique (N.O.T.) – Dr. Carl Ferreri
3580 Flatlands Ave. Brooklyn, N.Y. 11234
Phone: 718-253-9702
Website: ww.notint.com

Kapitel 4

Der emotionale Körper

„Der Mensch ist, was er denkt und fühlt."
Author unbekannt

Nach meinen beiden ersten Jahren des Studiums und der Anwendung von N.O.T. bei meinen Patienten bemerkte ich, dass ich manchmal eine Korrektur vorgenommen habe und der Muskeltest zeigte immer noch eine Schwäche an. Ich versuchte die Korrektur nochmals zu machen, aber egal welche körperliche Technik ich anwandte, der Kreislauf kehrte nicht zu seiner normalen Kraft zurück.

Es gibt ein Sprichwort „Wenn der Schüler bereit ist, kommt der Lehrer", und so ging es mir. Mein nächster Lehrer war Dr. Scott Walker, ein Chiropraktiker von Encinitas, Kalifornien, und ein Gründer der Neuro-Emotionalen-Technik (N.E.T.) Ich begann seine Techniken zu studieren, fügte sie1993 zu meinen Praktiken hinzu und fuhr fort seine Seminarien während der nächsten 2-3 Jahren zu besuchen.

Die Forschung hat gezeigt, dass gewisse chemische Botschaften, Neuropeptide ge-nannt, im Gehirn hergestellt werden und durch den Körper fliessen, wann immer wir ein Gefühl erleben. Die Kraft und der Einfluss von Neuropeptiden kann miterlebt werden, wenn jemand z.B. vor Schlangen Angst hat. Der Körper erstarrt, eine Welle der Übelkeit kann den Magen überschwemmen, oder Schweissperlen können über den Rücken hinunter rinnen. Schon das Geräusch des Klapperns einer Schlange oder das Bild einer Schlange kann auf dem einen oder anderen Gebiet eine körperliche Reaktion bewirken. Sehr oft werden solche Reaktionen von den Leuten als Phobie abgetan. Man akzeptiert, dass nichts geändert werden kann und man lebt sein Leben weiter, aber man ist für immer besorgt und hat Angst vor Schlangen, wann immer man draussen ist.

Die spannende Neuigkeit ist, dass dies nicht zu sein braucht. Jetzt ist es möglich das Reaktionsmuster des Körpers zu verändern und solche negativen Reflexe rasch und einfach zu klären. Das ist genau das, was N.E.T. bewirkt. Der Gefühlscomputer des Körpers wird wieder neu eingestellt, alte Beschädigungen, Ängste und Reaktionsmuster, die uns an die Vergangenheit fesselten, können behoben werden. Das ist sehr wichtig, denn oft kann die Angst vor einem Leiden schlimmer sein als das Lei-
den selbst.

Gegenwärtig gibt es eine Anzahl verschiedener Techniken, die sich an die neuroemotionalen Komponenten des menschlichen Wohlbefindens richten. Sie alle haben ihre eigene Strategie um alte Reaktionsmuster ausfindig zu machen und den Körper neu einzustellen, um es ihm zu ermöglichen wünschenswertere Reaktionsmuster zu erlauben. Es ist wichtig, diese Grundtheorien zu verstehen.

Wenn man ein Gefühl das erste Mal erlebt, z.B. den Kuss einer Mutter, sondert der Körper Neurochemikalien via das Nervensystem ab und das Resultat dieser chemischen Reaktion ist, dass wir uns „wohl fühlen“. Ein positives Reiz-Reaktions-Muster ist erzeugt worden. In Zukunft wird das Gehirn jedes Mal, wenn das Individuum daran denkt geküsst zu werden, oder ein Bild sieht wo eine Mutter ein Kind küsst, in seinem „Aktenschrank“ nachsehen, das vorherige positive Muster im Nervensystem finden und die Reaktion des Gehirns ist sich „wohl zu fühlen“, geliebt, akzeptiert etc.

Umgekehrt, wenn ein Vater in die Luft geht, weil sein dreijähriger Sohn seine kleine Schwester schlägt, kann das Resultat eine Abwehrreaktion sein, so wie im vorhergehenden Kapitel besprochen. Wenn die Erfahrung hochemotional und körperlich belastend ist, kann es sein, dass der Körper nicht in der Lage ist sich neu einzurichten oder die Gefühlsbelastung, die mit diesem Vorfall verbunden ist, loszulassen. Der Junge wird dann eine Reiz-Antwort-Reaktion zwischen Gehirn und Körper schaffen, die Dr. Walker als einen neuro-emotionalen Komplex oder NEC bezeichnet hat. In diesem Beispiel wird der geschaffene NEC damit zusammenhängen, wie der Junge auf Ärger oder Kritik von einem Erwachsenen reagieren wird. Von da an, wann immer ein Erwachsener auf ihn wütend oder kritisch wird, reagiert er wie vorgängig programmiert: defensiv. Natürlich kann sich das auf viele verschiedene Arten zeigen: als angriffslustig, zerknirscht, verschlossen, erschrocken, ängstlich oder eine grosse Vielfalt anderer Gefühle, was von der Persönlichkeit abhängt. Es kann auch zu kör-perlichem Zusammenziehen führen, wie angezogene Schultern, eingezogenem Kie-fer und geballten Fäusten. Obwohl ein Individuum es nicht bewusst verstehen kann, aber jedes Mal wenn ein Erwachsener auf ihn wütend wird – es kann nun ein Lehrer oder Arbeitgeber sein – sendet das Gehirn eine Mitteilung an den Körper, die sagt: „Ich mag das nicht, es ist kein gutes Gefühl, es kommen schlechte alte Gefühle auf, es ist eine Gefahr für mich.“ Der Körper geht auf Abwehr. Wir müssen uns daran erinnern, dass der Grund, warum diese Gefühle im Unterbewusstsein gespeichert sind, derjenige ist, dass die Person sich des Traumas bewusst werden kann. Es ist eine Überlebensreaktion. Der Vorfall kann schmerzvoll, beängstigend oder hässlich sein, die Reaktion ist: es tief im Inneren zu verstecken und weiterzuleben.

Solche einfachen Reiz-Reaktionsmuster haben wahrscheinlich in der ganzen menschlichen Entwicklung existiert, aber die moderne Naturwissenschaft beweist nun, was die Chinesen vor tausenden von Jahren beobachtet haben: Das „Chi“ oder die Energie (die Neurochemikalien) einiger Gefühle verbindet sich mit gewissen Organen, Wegen oder Meridianen des Körpers und ist dort gespeichert.

Z.B. glaubt man, dass Wut oder Ärger im Lebermeridian gespeichert wird und die Leber ist ein Organ, das eine Vielzahl von körperlichen Funktionen hat. Zum grössten Teil ist sie verantwortlich dafür Verunreinigungen im Blut herauszufiltern, sie hilft, das Immunsystem aufrechtzuerhalten und, zusammen mit der Bauchspeicheldrüse, ist sie ein Regulator des Blutzuckergehaltes. Wenn die Leber schwach ist, kann dies Blutzuckerungleichgewicht (Hyperglykämie) hervorrufen, was zu angegriffener Gesundheit führen kann,

wenn eine Person über eine kurze Zeitspanne nichts isst. Es kann Schwäche im Immunsystem verursachen und bewirkt häufige Erkältungen und Infektionen ebenso wie das Gefühl allgemein ausgelaugt zu sein. Es kann auch Schmerzen im mittleren Rückenbereich und der rechten Schulter auslösen, da diese Körperregionen insbesondere mit der Leber zusammenhängen.

Ich behandelte einen 40-jährigen Mann, der während einigen Jahren Schmerzen in seiner rechten Schulter hatte und eine ganze Menge von physischen Therapien brachte ihm keine Erleichterung. Sein Körper gab an, dass die Ursache des Schmerzes mit Emotionen verbunden war, also näherte ich mich dem Fall vom emotionalen Standpunkt um das Leiden richtig zu korrigieren. Die Schmerzen verschwanden während der Behandlung innert 10 Minuten und traten nie mehr auf.

Ich glaube, diese Programme sind als einfache Kampf / Flucht Reaktions-Mechanismen eingesetzt. Der Körper denkt: „Das ist zu viel, als dass ich damit jetzt gerade richtig umgehen kann und ich habe andere Dinge, mit denen ich richtig umgehen muss, also werde ich diese Energie irgendwo speichern und weiterleben.“ Ich glaube ebenfalls, dass solche frühen Reaktionen gespeichert werden, weil Eltern nicht mit ihren Kindern sprechen oder sich nach einer Gefühlsverstimmung entschuldigen. Während man Sachen durchbespricht oder lernt sich zu entschuldigen oder zu vergeben, lernt man auch zu heilen und kann loslassen. Wenn man nicht früh lernt sich von Zorn oder belastenden Gefühlen zu befreien, beginnen Gefühlsverstimmungen sich von Jahr zu Jahr anzuhäufen, bis wir eine grosse Ladung von negativem Gepäck mit uns herumschleppen.

Kinesiologen können den Muskeltest anwenden um herauszufinden ob der Körper Gefühlsangst speichert. Wir können auf diese unbewussten Gedankenmuster und / oder Glauben zugreifen und die Körperreaktion wieder herstellen, so dass diese Muster aufhören die Menschen davon abzuhalten das Leben so zu leben wie sie es leben wollen.

Ein Weg mit Zugang zum „Programm“ ist, wenn man den Patienten an die Schmerzen denken lässt und kontrolliert ob ein Muskel schwach wird. Wenn dem so ist, muss der Patient zwei Energiepunkte berühren, welche sich vorne auf der Stirn befinden und mit dem Gefühlskreislauf verbunden sind. Wenn ein schwacher Muskel stark wird, wenn der Patient diese Punkte berührt und dabei an den Schmerz denkt (d.h. eine Veränderung ist aufgetreten), wird damit eine neuro-emotionale Komponente angezeigt. Wenn der Muskel schwach bleibt, zeigt dies an, dass im Moment keine Gefühlskomponente involviert ist und der Praktiker kann weitertesten ob entweder eine körperliche oder chemische Ursache vorliegt. Dies schliesst Spekula-tionen sowie für den Arzt als auch den Patienten aus, erspart unnötige Behandlungen, Zeit und Geld – und beschäftigt die natürliche Weisheit des Körpers.

Wie kann ein Heiler das Thema enträtseln und fortfahren dieses zu klären, wenn einmal eine emotionale Komponente identifiziert ist? Es wird sich ein mündlicher Prozess, der durch N.E.T. entwickelt wurde, zwischen dem Arzt und dem Patienten abspielen, indem der Muskel-Reaktions-Test angewendet

wird. Der Körper antwortet auf eine mündliche Frage mit einem „nicht übereinstimmenden“ oder „übereinstimmenden“ Reflex, der es dem Muskel ermöglicht schwach oder stark zu bleiben. Dies mag bei einigen Lesern ein Stirnrunzeln auslösen, aber der Prozess muss erlebt werden damit man ihn richtig verstehen kann.

Ein erfahrener Praktiker entwickelt die Kunst, die richtigen Fragen zu stellen, engt das Feld der Möglichkeiten ein, reduziert das Problem auf Null und hilft dem Patienten die Antworten zu interpretieren. Es ist wichtig zur Kenntnis zu nehmen dass, wenn diese Technik angewendet wird, der Patient immer bei vollem Bewusstsein ist, und nicht in irgendeinem Hypnosezustand, und dem Praktiker hilft. Der Patient selbst beantwortet absichtlich keine Fragen, hingegen lässt er seinen Körper durch die Muskelreaktionen für ihn sprechen.

Hier ist eine Art Dialog, der stattfinden könnte, wenn ich diese Technik anwende, indem ich das vorhergehende Beispiel aufnehme, wo der Vater auf seinen 3-jährigen Sohn wütend wurde. Das Testkind, nun ein erwachsener Mann, beklagt sich über Probleme mit seiner rechten Schulter. Da ich glaube, dass es eine Gefühlskomponente ist, beginne ich in diesem „Programm“ zu arbeiten:
Zur Erinnerung, ich spreche laut zu seinem Körper und er konzentriert sich mehr darauf seinen Muskel stark zu halten als den Fragen zuzuhören und die Antwort anzunehmen oder zu vermuten.

Dr.: „Hat dieser Schmerz etwas zu tun mit einem Ereignis?“
Der Test-Muskel bleibt stark (d.h. „nicht kongruent)

Dr.: „Oder einer Person?“
Der Test-Muskel wird schwach (d.h. „kongruent“ K)

Dr.: „Einer Frau?“ Stark – „NK“
Dr.: „Einem Mann?“ Schwach – „K“
Dr.: „Einem Familienmitglied?“ Schwach – „K“
Dr.: „Ihrem Bruder?“ Stark – „NK“
Dr.: „Ihrem Vater?“ Schwach – „K“
Dr.: „Sie und Ihr Vater und sonst noch jemand?“ Stark – „NK“
Dr.: „Hat das zu tun mit Ihnen als Erwachsener?“ Stark – „NK“
Dr.: „Oder als Kind?“ Schwach – „K“
Dr.: „Mit Ihnen während der Empfängnis und der Geburt?“ Stark – „NK“
Dr.: „Mit Ihnen zwischen der Geburt und fünf Jahren? Schwach – „K“

Dr.: „Mit Ihnen zwischen der Geburt und einem Jahr? Stark – „NK“
Dr.: „Mit Ihnen zwischen der Geburt und zwei Jahren? Stark – „NK“
Dr.: „Mit Ihnen zwischen der Geburt und drei Jahren? Stark – „NK“
Dr.: „Mit Ihnen zwischen der Geburt und vier Jahren? Schwach – „K“

Die Technik ähnelt einem Spiel mit 20 Fragen oder einem, das viele von uns als Kinder gespielt haben, das wir „Tier-Gemüse-Mineral“ nannten, wobei wir die Antwort daraus folgerten indem wir fortlaufend den Auswahlbereich beschränkten. Dieser Vorgang wird nun auf einem tiefgehenden Niveau gespielt, wo sich aber der Praktiker Wort für Wort mit dem Unterbewussten verständigt und nichts annimmt. Der logische Verstand wird umgangen und der Körper gibt die Antworten in dem Sinne, wie es für ihn eine negative oder positive Anzeige ist. An dieser Stelle haben wir in unserem Beispiel dasjenige lokalisiert, worauf Dr. Walker hinweist und als den „Schnappschuss“ bezeichnet, den der Körper gespeichert hat - und wann. Der Körper des Mannes zeigt an, dass der Schmerz in seiner rechten Schulter eine neuro-emotionale Komponente hat, die an einen Zwischenfall gebunden ist, der sich zwischen dem dritten und vierten Lebensjahr ereignet hat und in den er und sein Vater involviert waren.

An dieser Stelle weiss der Arzt nicht, um was für eine Emotion es sich handelt. Chi-nesische Medizin, Chiropraktik und Angewandte Kinesiologie haben genaue Reflexpunkte für jedes Körperorgan gefunden und diese können eine Verwicklung mit be-stimmten Schnappschüssen anzeigen. Mit demselben Beispiel weitergefahren, hat der Leberpunkt beim Test eine Verwicklung angezeigt, während die anderen Organe nicht reagiert haben. Da wir wissen, dass der Lebermeridian die Emotionen von Wut, Groll oder Verbitterung aufnimmt, wird der Arzt die Vermutung wie folgt darstellen:

Dr.: „Ist das involvierte Gefühl eine Verbitterung?“ Stark – „NK“
Dr.: „Hass?“ Stark – „NK“
Dr.: „Wut?“ Schwach - „K“
Dr.: „Hat es zu tun mit Ihrer Wut auf Ihren Vater?“ Stark – „NK“
Dr.: „Hat es zu tun mit Ihres Vaters Wut auf Sie?“ Schwach - „K“

An dieser Stelle kann der Arzt den Patienten fragen ob er sich an eine Situation erinnert, in der sein Vater auf ihn wütend war als er 3 oder 4 Jahre alt war. Manchmal wird der Patient einen Vorfall kennen oder eine schwache Vorstellung haben. Es ist die Verantwortung von beiden, dem Arzt und dem Patienten, nichts anzunehmen und den Körper zeigen zu lassen an was er festhält. Der Körper lügt nie und er erinnert sich an alles. Wenn der Patient sagt: „Es ist vermutlich, weil ich beim Nachtessen meine Milch verschüttete“, dann muss man einen Muskeltest machen während der Patient diesen Gedanken

festhält. Wenn der Kreislauf stark getestet hat, so ist dieser Vorfall kein Stressor und es ist nicht der Vorfall, den wir suchen. Wenn er jedoch schwach ausfällt, wissen wir, dass wir das Ziel getroffen haben und dass dieser Gedanke immer noch eine schwächende Auswirkung auf den Körper hat. Selbst wenn der Patient keine Erinnerung an ein Ereignis hat, können wir die Hemmung auflösen, weil der Körper, wann immer er an eine negative Anzeige stösst, einfach seine Geheimnisse enthüllt weil er schwach wird (Energieverlust).

Wir müssen im Dschungel überleben und wenn uns etwas zu plötzlich, zu hart und zu lang stresst, packen wir es weg und gehen zum nächsten Ereignis. Immer wieder. Aber diese emotionalen Verstimmungen werden in unserem Unterbewusstsein und Körper gespeichert bis sie eines Tages die Schaltkreise des Computers überladen.
Das ist dann, wenn wir einen unerklärlichen emotionalen oder physischen Zusammenbruch erleiden.

Wenn wir aus unserer Kindheit herauswachsen und beginnen ein besseres Verständnis dieser Welt zu bekommen, haben wir alle gewisse Eigenheiten, die uns scheinbar zurückhalten der-/diejenige zu werden, den/die wir wirklich sein wollen. Manche Leute gehen zu Psychiatern oder Psychologen im Bemühen darum Muster zu erkennen und zu ändern. Solche Gesprächstherapien sind oft wichtig und aufbauend, weil sie die Individuen durch ausgebildete Fachleute dazu befähigen, sich selbst zu verstehen und Lösungen zu finden. Der Nachteil ist, dass die Emotionen zwar intellektuell geklärt werden können, während der Stress oft, auf einem tieferen Niveau, **im Körper eingeschlossen** bleibt und der Patient im Zusammenhang mit seinen Problemen immer noch negative Bauchreaktionen hat.

Unglücklicherweise halten manche Patienten diese negativen Prüfungen jahrelang aus um die Antworten zu finden. Nun, wohin wendet sich eine Person, wenn sie sich nicht an den ursprünglichen Vorfall erinnern kann, der ihre negativen Glaubensmuster oder permanente Abwehrhaltung verursacht hat? Der Muskelreaktions Test hat den Schlüssel um diese früheren Reaktionen zu lösen, denn er stellt eine sofortige, präzise Rückmeldung zur Verfügung.

Sobald eine negative Geist-Körper-Reaktion identifiziert ist, gibt es viele verschiedene Möglichkeiten diese zu löschen oder zu unterbrechen. Manche Therapeuten wenden Rückgrat-Justierung an oder sie reiben Akupunktur-Punkte, einige verwenden Atem-Techniken oder lassen die Patienten gewisse Augenbewegungen machen. Meine Erfahrung beim Entschärfen solcher Reaktionen ist, dass ich darauf dringe, dass die Patienten während des Momentes der Korrektur dieses bestimmte **Gefühl** festhalten. Auch wenn sie sich nicht mehr an den Vorfall erinnern können, sie können das Gefühl in ihrem Geist festhalten während die Erfahrung „geklärt“ wird. Diejenigen, die sich mit Computern auskennen wissen, dass es einfach ist die „delete“-Taste zu drücken; das wichtigste ist, dass dabei auf dem Bildschirm die richtige Information angeklickt ist.

Wenn man diese Technik anwendet, ist es wichtig zu betonen, dass wir nicht Erinnerungen entfernen oder Gehirnwäsche betreiben. Wir „entwaffnen“ oder halten lediglich negative Gehirn-zu-Körper-Reaktionen auf, die bei einem früheren Vorfall angelernt wurden, damit die Person nun auf neue Vorfälle in einer frischen, offenen Art, nicht nur mental sondern auch körperlich, reagieren kann. Damit kann sie im Jetzt leben und körperlich auf Vorfälle reagieren, die auf dem gegenwärtigen Augenblick beruhen und nicht irgendwo in der Vergangenheit.

Wenn die Korrektur einmal gemacht ist, kann der Arzt den Schmerzbereich erneut testen und nachschauen, ob noch eine schwache Muskelreaktion vorhanden ist. Wenn dem so ist und die emotionalen Punkte auf der Stirne dies bestätigen, dann ist noch ein anderer emotionaler Vorfall vorhanden mit dem man sich befassen muss. Wenn der Muskeltest schwach bleibt, wird damit angezeigt, dass kein anderer emotionaler Vorfall, aber möglicherweise ein Faktor auf den beiden anderen Seiten der Dreiseitigkeit der Gesundheit vorhanden ist, nämlich ein körperlicher oder chemischer Faktor.

Viele der Leute, die in meine Praxis kommen beklagen sich nicht über bestimmte Schmerzen oder Symptome, sondern darüber dass sie sich im Leben „festgefahren“ fühlen. Sie haben Probleme mit Beziehungen, oder Hindernisse bei der Ernährung, hörten auf zu Rauchen etc, oder sie leiden an krankhaften Ängsten. Mit diesen Leuten können wir den Zugang zum Programm bekommen, indem wir sie Aussagen machen lassen und dann schauen ob der Körper während den Aussagen stark bleibt.

Z.B. soll jemand sagen: „Mir geht es gut seit ich aufgehört habe zu rauchen“, aber wenn beim Muskel-Test ein Muskel schwach wird während der Patient dies sagt, zeigt sich, dass der Muskel nicht kongruent ist mit der Aussage. Wenn eine Verbind-ung über die emotionalen Zentren ihn stärkt, beginne ich mit demselben Prozess wie vorgängig beschrieben. **Es ist wichtig, dass man die richtigen Worte wählt, wenn man das Gehirn/Körper-Feld erreichen will.** „Mir geht es gut, seit ich aufgehört habe zu rauchen“ ist eine andere Begriffs-Formulierung als „Es tut mir gut nicht mehr zu rauchen“. Das Erste könnte auf frühere Probleme zurückführen mit mangelndem Selbstwertgefühl und dem Wunsch der Person sich darum zu kümmern. Das Zweite kann sich mit Problemen befassen, die mit Moralität und Öffentlichkeitsmeinung (d.h. rauchen ist ungesund) zusammenhängen. Wenn dies die fehlerhafte Stelle im Ge-hirn-zu-Körper Programm ist - mit anderen Worten „Ich schätze den Wert meines Körpers oder von mir“ – wird jeder bewusste Versuch es mit Aufhören-zu-rauchen, Übungen oder Ernährung-zu-schätzen, fehlschlagen, weil es dem programmierten unbewussten Gehirn-zu-Körper-Reflex widerspricht.

Der Körper wird immer dem Gehirn-Programm folgen. Das kann helfen zu erklären, weshalb so viele Menschen eigentlich der richtigen Ernährung folgen oder sich für das beste Raucher-stop-Programm auf der Welt einschreiben, das Problem aber dennoch schlimmer wird. Wir nennen dies „emotionelle Sabotage“.

Wenn das Problem richtig und dauerhaft geklärt ist, wird der Muskelreflex stark bleiben und damit anzeigen, dass die Muskeln nun mit den Gedanken kongruent sind, nicht nur im Gehirn sondern auch im Körper. Dr. Walker nennt dies die „emotionale Kongruenz“. Das heisst nicht unbedingt, dass eine Person sofort nach einer Behandlung damit aufhören wird zu rauchen, aber eine wichtige psychologische Hürde ist damit genommen. Der Körper kann sich nun auf das neue Gedankenmuster stützen.

Das Ziel dieser Technik ist es, den Menschen zu helfen damit sie mit jedem möglichen Aspekt ihrer Existenz emotional kongruent werden, sei es physisch, materiell, romantisch oder spirituell. Ich ermutige jedermann die Dienste eines auf diesem Gebiet qualifizierten Praktikers in Anspruch zu nehmen, denn wir alle haben emotionalen Ärger in unserem Leben und wahrscheinlich halten wir immer noch einige negative, schädliche Energien irgendwo in unserem Körper aufrecht. Wir müssen also das Gefühl loslassen, dass wir schwach oder unperfekt sind, wenn wir ein Problem haben.

Wie man sagt: „Dinge geschehen“. Aber jetzt kann man eine Wahl treffen. Man muss diese „Dinge“ nicht mehr mit sich herumtragen, weil es wirkungsvolle Techniken gibt, die diese ausräumen können. Ich betone, dass man nicht warten sollte bis ein Problem an die Oberfläche kommt, auch nicht in ständiger Angst leben sollte, weil jede kleine Krise Belastung und Probleme erzeugt. Man kann von Zeit zu Zeit einen Praktiker wegen vorbeugender Betreuung aufsuchen und damit fortfahren, das Leben in der bestmöglichen Art weiterzuleben.

Für mehr Information:
Neuro Emotional Technique
Dr. Scott Walker
500 2nd Street, Encinitas, California 92024
Phone: 619-944-1030
Website: ww.netmindbody.com

Kapitel 5

Der chemische Körper

„Der Mensch ist, was er isst."
Author unbekannt

Heute besteht eine grosses Durcheinander in Bezug auf Ernährung und ich sympathisiere mit denen, die verdutzt sind über all die widersprüchlichen Informationen und die sich widersprechende spektakuläre Werbung. Ich glaube, dass die Konfusion auf die Tatsache zurückzuführen ist, dass die meiste Nahrungsforschung von Menschen betrieben wird, die damit beginnen, weil sie desorganisierte Nervensysteme haben. Deshalb wirken einige Diäten für die einen und für die anderen nicht, weshalb einige Menschen finden, dass ein Ernährungssystem im Umgang mit Erkrankung wirksam ist, während andere keine Linderung erfahren. Natürlich sind die Resultate widersprüchlich wenn es keine Beständigkeit gibt mit der man beginnen kann.

In diesem Kapitel präsentiere ich keine Wunderdiät. Ich biete einige grundlegende Richtlinien, die ich über Jahre gelernt habe und Patienten haben rückgemeldet, dass sie von grossem Nutzen waren, insbesondere nachdem das Nervensystem einer Person reorganisiert worden war. Durch mein Studium von zahlreichen Büchern über chinesische Medizin, den ayurvedischen Zugang von Altindien und dem westlichen Ernährungsstil, habe ich beschlossen, dass wir auf unsere Körper hören und herausfinden sollten, was für uns wirklich funktioniert.

Ich empfehle, dass man diesem ganzheitlichen Modell der Gesundheitspflege folge leistet:
Zuerst muss das Nervensystem reorganisiert werden um es von körperlicher und emotionaler Beeinträchtigung zu befreien. An zweiter Stelle kommt die innere Reinigung des Körpers und die Arbeit an verbesserter Ausscheidung. Als nächstes sollten wir daran arbeiten die Nahrung zu verbessern, was eine erhöhte Wahrnehmung des pH-Gleichgewichts beinhaltet; und dann sollte unser Ziel sein, das System zu beruhigen, den Stress zu reduzieren und das Gleichgewicht in allem was wir tun beizubehalten.

Zurückblickend auf die Dreiseitigkeit der Gesundheit ist es offensichtlich, dass die Ernährungs- oder chemische Seite unserer Existenz hauptsächlich unter unserer Kontrolle ist. **Wir** entscheiden was wir essen, trinken, inhalieren, spritzen oder womit wir unseren Körper einreiben wollen. Deshalb ist es von grösster Wichtigkeit, dass wir uns selbst weiterbilden und die Verantwortung übernehmen für die Wahl, die alle treffen. Jedem Rohmaterial oder jedem Anreiz, dem der Körper unterworfen ist, für Schnellgerichte, die wir essen oder für jede Impfung, die wir bekommen, gibt es eine physische Reaktion und vermutlich auch eine emotionale Reaktion. Wir sind nicht in der Lage absolut alles zu kontrollieren, was wir zu uns nehmen oder einatmen, weil Luftverschmutzung und genetisch veränderte Nahrung in der heutigen Zeit nicht

unter unserer Kontrolle ist. Aber es ist wichtig die beste Auswahl zu treffen und dabei Advokaten für eine bessere Wasser- und Luftqualität und die Nahrungsversorgung in unserer Region zu werden.

Reinigung des Körpers durch regelmässiges Fasten

Ich finde es erstaunlich, dass wir alle die Notwendigkeit anerkennen das Oel in unseren Autos zu wechseln, aber nur wenige Menschen bieten ihrem eigenen Verdauungstrakt eine umfassende, regelmässige Reinigung an. Wann war es das letzte Mal, dass Sie für 24 Stunden aufgehört haben zu essen? Vielleicht als Sie ein Grippevirus oder eine schwere Erkältung hatten. Wenn das geschah, dann sagte Ihnen die Weisheit des Körpers, dass er verstopft war und etwas Aufmerksamkeit und Ruhe brauch-te. Das ist das Grundkonzept, das hinter dem Fasten liegt.

Selbst eine kurze Fastenzeit von 24 Stunden wird es dem Verdauungstrakt erlauben eine kurze Pause einzuschalten. Die Idee ist nicht, den Körper zu strapazieren um Gewicht zu verlieren, sondern vielmehr ihm zu erlauben auszuruhen und periodisch aufzuarbeiten, damit er nicht verstopft wird bis zu dem Punkt, wo er nicht mehr funktioniert. Wenn Sie damit einverstanden sind, dass Vorbeugen besser ist als Heilen, können Sie vielen negativen Effekten der modernen Ernährung und des heutigen Lebensstil entgegenwirken. Jede Nacht, wenn wir schlafen und während 10 oder mehr Stunden nicht essen, machen wir eine Minifastenzeit. Bevor Sie ihre Fasten-zeit abbrechen („break your fast“) und am Morgen essen („breakfast“), ist es hilfreich, wenn Sie Ihre Leitungen mit Fruchtsaft oder ½ Zitronensaft in einem Glas mit Warm-wasser ausspülen. Dies ist ein sehr sanfter Weg um Toxine auszuwaschen, die sich im Verdauungstrakt eingenistet haben. Es mag sich anhören wie eine kleine Änderung im Lebensstil, aber es kann ein bedeutender Schritt in die richtige Richtung sein.

Das Fastenkonzept gibt es schon seit hunderten von Jahren und ist eine wichtige Lehre in vielen Weltreligionen. Manche Leute fasten einen Tag pro Woche, drei Tage jeden Monat, 10 Tage zweimal im Jahr usw., dies ist ein Teil ihres laufenden Gesundheitsprogrammes. Fasten kann auch von Menschen, die mit lebensbedrohenden Krankheiten konfrontiert sind als Strategie angewendet werden und ich kenne Leute, die 30, 60 oder 90 Tage gefastet haben und in dieser Zeit nur Wasser und Säfte getrunken haben. Bevor man eine lange Fastenkur in Angriff nimmt, sollte man dies immer mit einem Gesundheitsfachmann (Naturheilpraktiker, Darm-Therapeut etc.) überprüfen, da dies unter Kontrolle und Aufsicht geschehen sollte. Es gibt viele Gesundheits-Zentren auf der ganzen Welt, die sich auf solche Behandlungen spezialisiert haben, und auch viele ausgezeichnete Bücher auf diesem Gebiet.

Ich fastete einmal während 10 Tagen und es war eine faszinierende Erfahrung. Nach 2 Tagen war mein Körper müde aber nach dem vierten Tag, nur mit Wasser und Zitronensaft, besass ich eine grenzenlose Energie. Ich konnte den ganzen Tag sehr effektiv an Patienten arbeiten und nachts hatte ich lebendige Träume, während derer ich das Gefühl hatte, als ob ich meinen Geist ebenfalls reinigte. Ich verlor etwas an Gewicht, auch wenn das nicht meine Hauptmotivation war, viel wichtiger war, dass ich etwas über den

überwältigenden psychologischen Drang lernte, dass wir essen müssen. Überall wohin ich schaute während ich fastete, sah ich Werbung für Pommes-Frites, Limonaden, Süssigkeiten und Schnellgerichte. Als ich aus meiner Fastenkur kam war ich viel aufmerksamer damit, was ich in meinen Mund steckte: es war wie eine Wiedergeburt meiner Beziehung zur Nahrung. Ich fing auch an anders einzukaufen: in den Ecken der Läden wo all die Frischprodukte waren, anstatt entlang den Mittelgängen wo all die Schachteln und die behandelten Nahrungsmittel gestapelt waren. Allmählich nahm ich wieder zu, einige Kilos jedoch kehrten nicht mehr zurück und es gefällt mir zu denken, dass dies diejenigen waren, die mit Toxinen und Fett gefüllt waren.

Viele Leute berichten, dass sie während der Fastenzeit so schwarzen Stuhlgang hatten wie Teer. Denken Sie an ein Leitungsrohr, das mit Schleim überzogen ist und sie werden verstehen, was der schwarze Schlamm im Körper der Menschen ist. Ebenso wie ein Abflussrohr verstopfen kann und periodisch gereinigt werden muss, so ist es mit dem Darm; sonst können die Resultate Probleme mit schlechter Ab-sorption, Fettleibigkeit, überempfindliches Darmsyndrom, Dickdarmentzündung und auch Geschwüre sein. Verstopfte Verdauung kann auch zu Hautausschlag, Akne, Ekzemen, Schuppenflechten, Lungenleiden und Bronchitis führen. Wenn man sich vorstellt, dass man den Auspuff eines Autos verstopft und dass dann die Dämpfe und Gase durch das Auto herauskommen, so macht das absolut Sinn.

Es ist äusserst wichtig, dass nach einer Fastenkur „die Leitungen“ vom gelösten Schutt „ausgewaschen werden“, sonst wird dieser verlorene Schlamm wieder vom System aufgenommen. Aus diesem Grunde ist es weise, wenn man aus einer Fastenkur kommt, für einige Tage nur leichte Suppen zu essen und Fruchtsäfte zu trinken. Oft stoppt man eine Fastenkur zu schnell, weil man sich nicht wohl fühlt, Kopfschmerzen bekommt oder leichtes Fieber hat. Dies ist oft ein Zeichen, dass der Körper gerade beginnt den alten giftigen Schlamm in den Blutstrom zu verdrängen und die Fastenkur wird effektvoll. Auch wenn sich manch einer nicht so gut fühlt in dieser Zeit, es ist die Zeit in der man beharrlich bleiben und an der Fastenkur festhalten muss.

Bleib nahe bei der Natur, iss regionale Nahrungsmittel der Saison

Sobald die Körperreinigung einmal erreicht ist, ist es wichtig sich so gut wie möglich zu ernähren. Meine Heilerfahrung hat mich gelehrt, dass die Mehrheit unserer Nahrung aus lokal gewachsenen Produkten bestehen sollte, denn wenn man einheimische Nahrungsmittel isst, so bekommt man die beste Nahrung: ausgereift und frisch geerntet. Wenn wir Nahrungsmittel erhalten, die geerntet wurden bevor sie reif waren und die mit Fungiziden besprüht wurden, werden sie nicht verderben, können per Lastwagen hunderte oder tausende von Kilometern weit transportiert und schlussendlich während Tagen oder Wochen gelagert oder gekühlt werden - wir opfern offensichtlich die Frische und wertvolle Stoffe. Wenn man diese Philosophie einen Schritt weiter verfolgt, so gibt es heute viele Möglichkeiten das ganze Jahr über Nahrungsmittel von lokalen Bio-Bauern zu kaufen, auf vertraglicher Grundlage. Das unterstützt nicht

nur ein gesunde Ernährung zu Hause, sondern auch eine neue Bewegung in Bezug auf die Lebensqualität in unserer Öffentlichkeit.

Stoppt das Einkaufen von Nahrungsmitteln alle zwei Wochen und versucht täglich oder alle zwei Tage das Frischeste und Ansprechendste zu kaufen. Das ist allgemein üblich in Ländern wie Frankreich und Italien, wo viele Feinschmecker und Nahrungspuritaner so heikel sind, dass sie nur Käse, Früchte, Gemüse und Kräuter essen, die in ihrer eigenen Region produziert werden. Viele der Käsesorten in der Toskana sind roh und unbehandelt, was heisst, dass sie innerhalb von zwei oder drei Tagen gegessen werden müssen, andernfalls verderben sie. Täglicher Lebensmitteleinkauf mag für einige unrealistisch erscheinen, aber wir sollten grundsätzlich be-strebt sein dieses Ziel zu erreichen, und viele Biobauern machen bereits Hauslieferungen. Ausserdem: ein paar zusätzliche Minuten für das Einkaufen aufwenden, kann heissen, dass wir weniger Tage mit Grippe und Erkältungen im Bett verbringen.

Nachkriegsstudien in Süd-England ergaben einige merkwürdige Entdeckungen bezüglich dieser Zurück-zur-Natur-Philosophie. Nach dem zweiten Weltkrieg waren Naturwissenschaftler begierig die schädlichen Auswirkungen der Rationierung an erschöpften Londonern zu studieren, die auch dem zusätzlichen Stress der Bombar-dierung und Angriffsangst ausgesetzt waren. Die Naturwissenschaftler waren er-staunt als sie feststellten, dass das Auftreten von Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Herzkrankheiten während des Krieges eigentlich abgenommen hatte. Sie entdeckten, dass die Rationierung von Nahrungsmitteln wie Butter und Zucker, verbunden mit dem Anstieg des Konsums von saisonalem Gemüse wie Kabis, Rüben und Pastinake, eine auffallende Auswirkung auf die allgemeine Gesundheit und die Widerstandsfähigkeit der Bevölkerung hatte. Leute, die ihren Rasen umge-graben hatten um aus einer ernsten Notwendigkeit heraus Gemüse zu pflanzen, verbesserten ihre Gesundheit und Langlebigkeit.

Es gibt andere fesselnde Gründe einheimische Nahrungsmittel zu essen, und einer von ihnen ist der natürliche Lebenszyklus. Zu gewissen Jahrszeiten produziert die Natur Nahrungsmittel, die mithelfen uns während dieser Jahreszeit neue Energie zu geben. Wenn die Tage kürzer sind beinhaltet die lokale Feldfrucht sowohl Wurzelgemüse wie auch Äpfel und Birnen, was während vieler Monate für die kommende kalte Jahreszeit natürlich gelagert werden kann. Füchte wie Trauben reifen im Herbst und sind ideale Verdauungsreiniger für den bevorstehenden Winter. Am Ende des Sommers ist es gesund den Darm ein bisschen zu entgiften mit einer kurzen Traubenkur und das selbe gilt für den Frühling, wenn frische Beeren helfen die Winterenergie auszuräumen und uns auf die kommenden längeren Tage vorzu-bereiten.

Ich schlage den Leuten nicht vor, von einem Tag auf den andern zu diesem Lebensstil zu wechseln, aber wir können uns alle bemühen unser Ernährungsverhalten stufenweise in dieser Richtung zu ändern. Nochmals, ich ermutige alle ihr Körpergefühl zu beobachten, wenn sie frische, saisonbedingte, örtliche Nahrung verwenden um dann die eigene Entscheidung zu treffen. Man sollte darauf achten, was man isst, die Nahrung kosten und sie geniessen.

Wenn man etwas wirklich nicht gerne hat, wenn der Kaffee und der zuckerbeladene Teig morgens um 10 Uhr nur eine alte Gewohnheit ist, dann soll man damit aufhören. Man sollte versuchen wieder geschmacksbewusst zu werden und zu analysieren ob man aus Vergnügen isst oder nur aus unbewusster Routine. „Iss um zu leben, lebe nicht um zu essen."

Ich ermutige die Leute auch dazu, 6 oder 8 Gläser reines Wasser täglich zu trinken (nicht Hahnenwasser) und ein gutes Multivitamin und Multimineral zu nehmen. Wie Batterien bestehen auch wir aus Chemikalien und Wasser. Damit die Batterie am besten funktioniert, müssen wir sie mit den Chemikalien und dem Wasser mit der besten Qualität wieder auffüllen, die wir finden können.

Eine der schlechtesten Gesundheitsgewohnheiten einiger Leute ist, dass sie als erstes am Morgen Kaffee auf einen leeren Magen trinken. Meine klinische Erfahrung hat mir gezeigt, dass Kaffee zusammen mit Alkohol und Nikotin zu den wichtigsten Ursachen von Gesundheitsproblemen in unserer Gesellschaft zählen. Ich schlage nicht vor, dass wir uns komplett befreien können (nun, vielleicht tu ich es), aber die meisten meiner Patienten bemerken einen grossen Gesundheitsfortschritt, nachdem sie ihren Kaffeekonsum ausgeschaltet oder radikal reduziert haben. Sie berichten von Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen während 3-4 Tagen (ebenso wie Heroinsüchtige), aber nach einigen Tagen fühlen sie, wie ihre Energie wieder zunimmt und sagen, dass sie sich nie besser oder vitaler gefühlt hätten. Als Nebenbemerkung: wie viele Leute sagen, dass sie pleite sind und es kaum schaffen 3$ für eine Milch oder einen Cappuccino zu bezahlen. Aufaddiert sind das 1'000$ pro Jahr und es gibt viele Leute, die weit mehr als einen pro Tag trinken. Wenn jemand wirklich den Geschmack von Kaffee mag, so sollte er es wie einen Genuss betrachten einige Male im Monat, wie einen speziellen Dessert.

Versuche Trennkost

Eine der Ernährungsumstellungen, die für die meisten Leute wirklich sehr effizient ist, basiert auf dem Konzept der Trennkost. Gewisse Nahrungsmittel haben, wenn sie zusammengemischt werden, positive Auswirkungen auf den Körper weil sie die Verdauung unterstützen, während andere Kombinationen die Verdauung verlangsamen und damit dem Körper Energie entziehen, die er für die Erfüllung der Tagesfunktio-nen benötigt. Zwei Bücher empfehle ich wärmstens. Es sind dies Harvey Diamond's ***Fit for Life*** und Dr. Jonn Matsen's ***Eating Alive***. Das erstere bietet eine gründliche Erklärung über Trennkost, während das letztere für Laien ausgezeichnet ist, die den physiologischen Verdauungsprozess und die Körperreinigung verstehen wollen.

Die Trennkost-Theorie baut auf dem Prinzip auf, dass verschiedene Nahrungsmittel verschieden lange Verdauungszeiten haben, und deshalb nicht zusammen gegessen werden sollten, wenn man auf eine optimale Gesundheit und Verdauung zielt. Protein benötigt am längsten von allen Nahrungsmitteln

um verdaut zu werden und ein Steak kann viele Stunden brauchen, auf der anderen Seite wird Obst sehr schnell verdaut, oft in einigen Minuten. Wenn Steaks und Obst zusammen gegessen werden, bewirken sie eine Magenverstimmun, weil Fleisch zur richtigen Verdauung ein Enzym benötigt, das so genannte Pepsin, und die meisten Fruchtsäuren zerstören dieses. Wenn es zusammen mit Fleisch gegessen wird, fängt das Obst an zu gären, verursacht Gase und eine saure Verdauungsstörung. Es gibt viele Bücher zu diesem Thema und sie sind es wert gelesen zu werden.

Sei Dir Deines pH-Wertes bewusst, bemühe dich um eine basische Ernährung

Wenn der Körper einmal durch Fasten gereinigt ist und eine Person angefangen hat frische, einheimische Nahrung in der richtigen Zusammensetzung zu essen, ist es eine gute Idee sich eines einfachen Prinzips der Körperchemie bewusst zu werden.

In der Chemie gibt es ein Mass-System, das man die pH-Skala nennt. Sie reicht von 0 (sauer) bis 14 (basisch oder alkalisch). Der optimale pH-Wert des Blutes liegt zwischen 7.37 und 7.41. Wenn der pH-Wert des Blutes einer Person nicht mehr in diesem sehr engen Bereich liegt, kann diese rasch krank werden und in ein Koma fallen. Die Nieren, in der chinesischen Medizin als eines der wichtigsten Organe geachtet, regulieren und überwachen den pH-Wert und halten ihn die ganze Zeit in einem optimalen Bereich. Es ist ein phänomenaler Prozess, der während jeder Sekunde in unserem Leben andauert, ein Ausgleichen zwischen Yin und Yang, um sicherzustellen, dass die „Batterie“ richtig aufgeladen wird.

Der Körper arbeitet effizienter und scheint jünger zu bleiben, wenn die Ernährung basischer ist. Das ist dann der Fall, wenn die Ernährung hauptsächlich aus Obst, Nüssen, ganzen Körnern und Gemüse besteht. Wenn die Ernährung säurehaltiger ist, wird der Alterungs- und degenerative Prozess beschleunigt. Eine saure Umgebung im Körper wird durch die Aufnahme tierischer Produkte, wie Fleisch, Milch, Eier und Käse, ebenso wie Koffein, weisser Zucker, Weissmehlprodukte, Alkohol, Limonaden, behandelte Nahrungsmittel, Dosennahrung und Nikotin gefördert. Die Säure-Basis im richtigen Bereich zu halten ist die Theorie hinter manchem Trennkostregime.

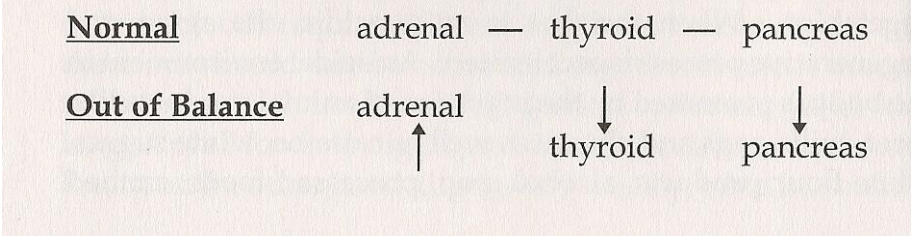
Kampf- oder Flucht-Reaktion

Die meisten der Patienten, die ich sehe scheinen schwach und erschöpft zu sein. Die Wahrheit ist, sie sind schwach und erschöpft. Zum Teil weil die typisch westliche Ernährung einen pH-Wert fördert, der weit ausserhalb des Gleichgewichts auf der Säureseite liegt, aber auch auf Grund des aufreibenden Lebensstils.

Wie in Kapitel 3 erwähnt, produziert der Körper das Hormon Adrenalin in Kampf- oder Fluchtsituationen. Man nennt es ein Explosionshormon, weil eine kleine Menge einen riesengrossen Reflex im Körper auslöst. In der Natur wird Adrenalin selten freigesetzt: um den Tieren plötzlich ihre enorme

Geschwindigkeit zu verleihen, die sie brauchen um einem Raubtier zu entkommen oder um ihre Beute anzugreifen.

Ich glaube, dass viele Probleme in unserer Gesellschaft auftreten, weil viele Menschen physisch und emotional die ganze Zeit in ihrem Abwehrzustand festgefahren sind. Das heisst, dass ihre Nebennieren einen konstanten Adrenalinfluss freisetzen (Nebennierenueberfunktion), was bewirkt, dass der Körper übermässig Wärme, Schweiss und Energie produziert. Unter normalen Umständen produziert der Körper Wärme und Stoffwechsel über die Schilddrüsen und Energie über den Insulin / Blut-zuckermechanismus, der durch die Bauspeicheldrüse geregelt wird. Der Körper will nie Energie vergeuden, wenn aber extra Wärme und Energie durch eine überaktive Nebenniere erzeugt wird, reduziert der Körper die Schilddrüsentätigkeit (Schilddrüsenunterfunktion) und die Insulinzufuhr um einen Ausgleich herzustellen.



Erinnern wir uns, dass Verletzungen bewirken, dass die Individuen in ihrem Abwehrzustand eingeschlossen bleiben, geschehen in den ersten fünf Lebensjahren. Ein Kind mit einer Nebennierenueberfunktion wird Symptome von Hyperglykämie (tiefen Blutzuckerspiegel) in seinen jungen Jahren entwickeln, was zu einem heftigen Verlangen nach Kohlenhydraten und Zucker führt, wie Brot, Teigwaren, Süssigkeiten, Limonaden – alles, was ihm eine vorübergehende Kompensation für seinen redu-zierten Bauchspeicheldrüsen-/Insulin-Ausstoss gibt. Wenn sie älter werden, wechseln sie zu Erwachsenen-Stimulans wie Koffein, Backwaren und Schokolade. (Verstehen Sie mich nicht falsch. Ich liebe Schokolade, aber in gemässigter Dosierung.)

Viele Eltern von Kindern, die als „hyperaktiv“ oder mit einem Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADD) abgestempelt wurden, sagen vielleicht ich würde ihren Sohn oder ihre Tochter beschreiben. Die Lösung für diese Kinder ist nicht Kinder-Ritalin und andere langweilige Medikamente, sondern der unaufdringliche Zugang von N.O.T., welcher intelligent und systematisch helfen kann das Nervensystem dieser hyper- oder hypoaktiven Zustände neu zu ordnen und zu säubern. N.O.T. kann die Adrenalindrüsen niedriger stellen (indem der Abwehrzustand entschärf wird) und damit dem Körper erlauben die Energie und Funktion in der Schilddrüse und dem Insulinmechanismus wieder herzustellen. Die traurige Realität ist, dass die meisten von uns in diesem Zustand sind, denn die meisten von uns hatten Stürze oder Unfälle, welche den Prozess der Nervendesorganisation und folglich den Abwehrzustand auslösten.

Wenn eine solche Desorganisation nicht korrigiert wird und die Nebennieren ge-zwungen werden mehr Arbeit zu leisten, als das normalerweise vorgesehen ist, werden sie schliesslich ermüden oder zusammenbrechen. Ich behandelte kürzlich eine Patientin, der seit acht Jahren gesagt wurde, sie habe ein

chronisches Müdigkeitssyndrom und Fibromyalgie (Weichteilrheumatismus). Es wurde eine niedrige Schilddrüsenfunktion und niedriger Blutzucker diagnostiziert, wofür sie Medikamente nahm. Sie hatte auch verschiedene Diäten, die sehr wenig Veränderung brachten, wenn nicht noch eine grössere Toxizität ihres Körpers. Sie konnte nichts tun, ausser sitzen. Aufstehen erschöpfte sie. Sie gab an, dass sie seit ihrer Kindheit immer müde und oft mit der einen oder anderen Erkältung krank war.

Als ich sie sah, machte ich eine neurologische sowie eine emotionale Abklärung, wie in den vorhergehenden Kapiteln besprochen, und fand heraus, dass sie seit ihrem 5. Lebensjahr eine Schädelverletzung hatte und in einem Abwehrzustand festgefahren war. Sie hat es irgendwie geschafft durch das Leben zu kommen, aber es war immer ein Kampf. Als sie 37 Jahre alt war begann es mit ihrer Gesundheit rapide bergab zu gehen und als ich sie mit 49 Jahren behandelt, war sie chronisch erschöpft mit ständigen Muskelschmerzen, Hypoglykämie und heftigem Verlangen nach Süssigkeiten und stärkehaltigen Nahrungsmitteln. Ihre Nebennieren hatten bisher die ganze Arbeit geleistet - anstatt 80 Jahre lang anzudauern, sind sie wegen Erschöpfung zusammengebrochen als sie halb so alt waren. Nach drei N.O.T.-Sitzungen, in einer Zeitspanne von zwei Wochen, konnte sie wieder in ihrem Garten arbeiten und berichtete, dass sie auf einer Stufe funktioniere, wie sie es seit 40 Jahren nicht mehr erlebt habe.

Wenn man die N.O.T.-Techniken anwendet, ist diese Art der Bestätigung nicht selten, doch ich werbe nicht für N.O.T. als eine Wunderwaffe, ich sehe es als eine sehr starke Technik, der jedoch mehr globale Aufmerksamkeit gewidmet werden sollte und die in jeder Heilmodalität sicher als erster Schritt angewendet werden sollte.

Es ist eine Schande, dass Patienten mit Syndromen, Krankheiten oder Leiden abgestempelt werden, bevor man die Nervendesorganisation abgeklärt hat. Viel zu oft verbringen Wissenschatler kostbare Zeit damit, Viren oder Bakterien als Krankheitsursache zu suchen, anstatt dass sie die Möglichkeit von tieferen individuellen Ursachen, und wie sie auf das Ganze wirken, in Betracht ziehen. Viele Patienten, die ich gesehen habe – vor allem solche mit Geburts- oder frühen Kindheitsverletzungen – haben die ersten 10 bis 25 Jahre ihres Lebens damit verbracht, in Hyperadrenalismus stecken geblieben zu sein (Abwehr). Wenn die Nebennieren ausgelaugt sind und in einen Zustand von Adrenalin-Erschöpfung übergehen, scheint diesen Menschen nichts mehr zu helfen um ihren täglichen Energiebedarf aufrechtzuerhalten, nicht einmal Kaffee oder Zucker. Sie sind chronisch erschöpft, überall Schmerzen, generell ausgebrannt und deprimiert.

Wenn ich mit einem neuen Patienten arbeite, ist meine Annäherung **immer** die, zuerst ein N.O.T.-Behandlungsprotokoll anzuwenden um irgendwelche neuro-physikalischen Variablen zu eliminieren. Dann kontrolliere ich genauso viele neuroemotionale Variablen wie möglich – und dann stelle ich sie neu ein. Es ist ebenso möglich über den Muskel-Test herauszufinden, ob eine Person auf bestimmte chemische Substanzen abwehrend reagiert oder von einem bestimmten Nahrungsmittel profitiert. Zum Beispiel kann jemand eine Kaffeebohne auf die Zunge nehmen und ich teste dann den Muskel. Wenn der

Muskel schwach wird, zeigt dies an, dass Koffein für diese Person zu diesem Zeitpunkt ein Stressfaktor ist.

Diese Art der Kontrolle kann nicht nur für Nahrungsmittel angewendet werden, sondern auch für Vitamine, Medikamente, Kräuter und homöopathische Heilmittel, die eingenommen werden um den Körper zu rehabilitieren. Manchmal gibt es Überraschungen, wenn Patienten herausfinden, dass ein bestimmtes Vitamin oder eine Nahrungsmittelergänzung, die sie einnehmen, ihnen eigentlich nicht gut tun. Es kann sein, dass die Dosierung zu hoch ist für sie, oder dass die Kombination von Produkten nicht im Gleichgewicht ist. Dies ist ein anderes Gebiet, auf welchem der Muskelreflextest sehr wertvoll ist und er kann als Werkzeug benutzt werden um Rückmel-dungen vom Körper zu erhalten.

Kapitel 6

Leibes-Übungen, Yoga, Meditation und Gebete

„Mach ein Vergnügen aus deinen Übungen, und übe dein Vergnügen."

Dr. Sheel Tangri

Wenn es zu den Leibesuebungen kommt, ist meine basis Philosophie „mach' es, oder lass' es sein". Ich ermutige die Menschen sich zu bewegen, zu tanzen, zu spielen, zu lachen, zu studieren, Yoga zu machen und auf lange Spaziergänge zu gehen. Alles was sie unterhaltsam finden und ihnen Freude macht, sollten sie tun – weil es sie erfreut und hoffentlich machen sie es regelmässig. Man soll die Dinge tun, die das Wohlbefinden fördern. Der Grundsatz ist: Sei aktiv, bewege dich, versuche neue Dinge aus, stell den Fernseher ab und GEH.

Niemand kann sein volles Potential erreichen solange sein Nervensystem durchein-ander ist, und das gilt für alle ob sie Athleten oder Büroangestellte, Teenager oder 80-Jährige sind. Aber vor allem für Athleten ist Desorganisation einer der Haupt-gründe weshalb so viele Sportverletzungen vorkommen. Die logische Lösung ist, dass das Nervensystem reorganisiert wird, bevor man mit irgendeinem neuen Trainingsprogramm beginnt, ganz gleich wie alt und in welchem Fitnesszustand man ist.

In gleicher Weise: Wie kann jemand meditieren und seinen Geist beruhigen, wenn er in einer Abwehr stecken geblieben oder mit altem emotionalem Gepäck belastet ist? Das Nervensystem reorganisiert zu haben ist eine der ersten Therapien auf dem Weg zurück zu Wohlbefinden.

Leibesuebungen und Stretching

Bevor man mit irgendeinem neuen Leibesuebungsprogramm beginnt, ist es klug zuerst zu prüfen ob die Neurologie richtig funktioniert. Was nützt es z.B. extra Liegestützen oder situps zu machen, wenn die Nervenversorgung auf der einen Seite des Körpers behindert oder unausgewogen ist? Der Muskel wird nicht stärker werden bis die Energie wiederhergestellt ist! Überbelastung eines durcheinander gebrachten Nervensystems ist nicht nur ineffektiv, sondern es kann möglicherweise auch dem Körper schaden. Ich habe mit solchen Athleten und Amateuren gearbeitet – vom Golfer und Gewichtstrainer bis zu Langstreckenläufern – und mehr als 80 Prozent von ihnen haben von dramatischen Funktions- und Leistungssteigerungen nach einer N.O.T.-Behandlung berichtet.

Stretching ist ein wichtiger Aspekt bei Leibes-Übungen, der oft übersehen wird. Es ist hilfreich vor den Übungen, weil es Muskeln, Knochen und Bänder für die

Bewegung vorbereitet. **Nach** den Übungen ist es ebenso wichtig, weil es die Muskeln entspannt und ihnen hilft locker und elastisch zu bleiben. Wenn man z.B. anschliessend an ein anstrengendes Tennisspiel sofort in ein Auto sitzt und nach Hause fährt, werden die Muskeln in einer grösseren Spannung stehen als normal. Diese verlängerte Muskelkontraktion kann Muskelkater innerhalb der nächsten 12 Stunden verursachen und möglicherweise die Leistungsfähigkeit im nächsten Spiel behindern oder zu einer Verletzung führen.

Meditation

Meditation ist wirklich ein Vorteil in der unruhigen Welt von heute. Manche Menschen glauben, das sei etwas Metaphysisches und Mystisches, etwas ausserhalb von ihren Fähigkeiten. Ist es nicht. Das Leben kann eine Meditatio sein, wenn man die Kunst des Präsentseins übt, die Fähigkeit im Jetzt zu leben. Damit meine ich, dass man wirklich sieht, fühlt, hört, schmeckt und versteht, was innerhalb und ausserhalb einem selbst vorgeht. Es gibt auch eine andere Art von Meditation, wobei man am Morgen oder Abend einige Minuten sitzt, oder beides, um den Geist zu beruhigen, die Atmung zu verlangsamen und den inneren Frieden zu stärken. Man nehme sich einige Minuten am Morgen bevor man die Augen öffnet, oder aus dem Bett steigt, um wahrzunehmen, was man hat, was man will, was man fühlt, was in seinem Leben funktioniert und was nicht funktioniert. Man muss die Gründe nicht herausfinden, man soll sich nur die Zeit nehmen, seine Gedanken zu beobachten. Man soll seine Gedanken und sich selbst nicht beurteilen. Man soll es einfach fliessen lassen.

Es gibt viele Bücher, die verschiedene Meditatiosformen und viele Entspannungstechniken erklären, alles von der Beobachtung des Atems, der Verwendung eines Mantras bis zu Visualisierung. Ich persönlich praktiziere Transzendentale Meditation, welche eine der meist studierten und erforschten Techniken dieser Art ist. Es hilft den Blutdruck zu senken, reduziert Herzinfarkt-Risiken und verringert Stress. Jedermann kann durch Lesen und Ausprobieren von verschiedenen Techniken herausfinden, was für ihn das Beste ist. Dann ist es sehr vorteilhaft regelmässig zu meditieren und die Praxis in ein Gesundheitsprogramm einzufügen, ebenso wie die Leibesuebungen.

Yoga

Yoga ist ein anderes Element in einem gesunden Lebensstil. Und ein wirkungsvoller Weg, der hilft Körper und Geist beweglich zu halten. Basierend auf Techniken, die man 5'000 Jahre zurückverfolgen kann, bis zu deren Wurzeln in Alt Indien. Yoga kombiniert Körperübungen und -haltungen mit Meditation und kontrolliertem Atmen.
Das Verbinden dieser drei führt zu einer engeren Beziehung zwischen Geist und Körper sowie erhöhter Entspannung und erhöhtem Bewusstsein. Unnötig zu sagen, dass es auch Kraft, Gleichgewicht, Energie und Beweglichkeit erhöht und das Immunsystem ankurbelt. Einige wenige Minuten Yoga, morgens und/oder abends ausge-führt, können eine starke Auswirkung auf die körperliche Gesundheit und den Geist haben.

Tägliche Bittgebete

Mit den Jahren kam ich dazu, die unglaubliche Kraft, die der Verstand über den Körper hat, zu schätzen – und einen Schritt weiter: den Einfluss, den der Geist auf den Verstand und den Körper hat. Vor Jahren begann ich die Patienten zu ermutigen, ihr spirituelles Bewusstsein zu beleben, was es ihnen erlaubt Änderungen in ihrem Leben zu kreieren und zu ermöglichen. Einmal von den alten Energien und den einschränkenden Gedankenmustern weggekommen, ist der Mensch ein Gefäss, das bereit ist dasjenige zu empfangen, was sein wirkliches Geburtsrecht ist.
Als ich etwa 5 Jahre alt war, hatte ich ein bevorzugtes Zusammensetzspiel, ein klei-nes Brett mit kleinen Quadraten, die herumrutschten. In der Mitte war ein Bild mit zwei, zu einem Gebet gefalteten Händen, während dem Rand entlang Stücke waren, die man verschieben konnte, und wenn man dies korrekt tat, konnte man folgendes lesen: „Bitte darum und es wird dir gegeben“. Da ich dieses Puzzle wieder und wieder spielte, prägte sich diese Grundwahrheit in meinem Geist ein und ich bin ausserordentlich dankbar für diese tiefe, frühe Lektion. Ich habe es vielen anderen weitergegeben.

Alles, was wir uns wünschen im Leben – ob es bessere Gesundheit, Beziehungen oder Arbeitsstellen sind - ist in unserer Reichweite, wenn wir zuerst unser höheres Ich darum bitten. Leider bitten die wenigsten von uns, so dass die Türen für uns verschlossen bleiben oder, wenn sie geöffnet sind, fürchten wir uns oder wir sind uns nicht bewusst, durch welche wir gehen sollen. Ich fordere die Menschen auf detailliert und tief über das nachzudenken, was sie wünschen und warum, und sich dann von der Erfüllung loszulösen. Stellen Sie sich vor, dass sie einen Brief geschickt haben: Sende die Gedanken, dann vertraue auf die Erfüllung. Diese Technik ist sehr kraftvoll, wenn ein Individuum nicht besessen oder verärgert ist über das Resultat. Es ist auch ein Weg, der dazu beiträgt, den Körper mit dem Über-Ich in Übereinstimmung zu bringen. Wenn wir um ein Ende unserer Schmerzen oder Krankheit und um das Verständnis für deren Ursachen bitten, begreifen wir die Lebenslektionen und beginnen unsere eigene Wahrheit zu verstehen.

Das führt mich zum Thema des Gebetes. Beim beten bitten die meisten Leute ihre höhere Kraft ihnen etwas zu **geben**. Ich meine, dass Gebete sich auch auf die Bitte um **Beseitigung** dessen konzentrieren sollten, was verhindert, dass man dasjenige bekommt, worum man bittet. Wir sollten unsere höhere Kraft darum bitten, dass sie alle Blockaden oder Einstellungen aufhebt, die verhindern, dass wir dasjenige bekommen, worum wir bitten. Wenn man um Heilung bittet, schlage ich den Patienten vor, dass sie um Befreiung von allem bitten – physisch, emotional, chemisch oder geistig –, was ihre Gesundheit behindert. Es kann etwas sein, das sie selbst erzeugt oder etwas dazu beigesteuert haben, wie Probleme mit dem Vater oder der Mutter, oder vielleicht früherer Schmerz oder Groll. Es ist nicht nötig die Antwort sofort zu finden, sondern es ist viel wichtiger entschlossen zu bitten. Man kann um Führung und Klarheit bitten und so schliesslich negative Muster aufheben und damit den Tanz beenden, durch den man gegangen ist.

Viele Leute sind in ungesunden Beziehungen festgefahren und beschuldigen andere dafür. Anstatt Opfer zu sein, sollten sie ihre Aufmerksamkeit darauf

lenken, was sie wegräumen möchten. Der eine bittet vielleicht darum, dass die Gefühle weggeräumt oder geheilt werden, um derentwillen er sich ungerecht behandelt fühlt. Dann, gerade so wie wir nach dem Fasten nahrhaft essen, kann man damit beginnen sich darauf zu konzentrieren, was man in einer Beziehung wünscht und dann lässt man es geschehen. Ich frage immer: Was muss ich davon lernen? Was habe ich gemacht, das diese Situation verursacht oder ermöglicht hat, die Disharmonie auslöst? Wenn man bekommt, worum man gebeten hat, soll man daran denken sich beim Universum und sich selbst zu bedanken – denn man ist Miterschaffer.

Wir existieren auf verschiedenen Ebenen. Die offensichtlichste ist die physische, aber man soll nicht vergessen, dass es auch emotionale und spirituelle Ebenen gibt. Wenn wir durch das Leben gehen, stossen wir auf einzigartige Erfahrungen und Emotionen. An einige möchten wir uns erinnern und sie geniessen, andere möchten wir lieber loslassen. Wir wollen uns an diejenigen erinnern, die zum Ausdruck bringen, dass sie uns helfen können. Träume z.B. können tiefe Botschaften unseres höheren Ichs sein, wovon wir profitieren können auch wenn wir sie damals nicht komplett verstehen konnten.

Zugleich sind einige damalige Erfahrungen weder brauchbar noch nützlich, und andere halten uns eigentlich durch Angst oder Besorgnis zurück. Auf dem physischen Niveau arbeitet unser Körper wie ein Computer, der Informationen sammelt und sie speichert. Genauso wie ein Computer zusammenbricht, wenn er mit Informationen überladen wird, so wird auch unser Körper träge und niedergedrückt. Viele Erfahrungen werden in das Innere „gestopft“, weil wir weiterleben, weiterarbeiten, gute Eltern sein müssen, etc. Es kann auch sein, dass keine Zeit bleibt um gebührend zu trauern, wenn ein Freund gestorbenen ist, oder eine schmerzliche Situation gründlich zu durchdenken. Der Verstand hat nicht die Zeit alle Erfahrungen auf einmal zu verarbeiten, also speichert der Körper diese um sich später darauf beziehen zu können. Wir sollten unsere Akten in regelmässigen Abständen kontrollieren, darüber nachdenken und dann diese herunterladen, welche nicht mehr länger nützlich, erwünscht oder lebenserhaltend sind.

Hier ist das wichtige Konzept: „Weg mit dem Alten, rein mit dem Neuen“. Damit ist nicht gemeint, dass man der Wahrheit über sich selbst oder andere ausweicht, oder von Problemen ablenkt ohne sie anzuschauen. Die Idee ist, dem Körper zu helfen sich selbst von der „Verstopfung“ zu reinigen, die durch zu verarbeitende Probleme und Belastungen entstanden ist und die zu Hindernissen geworden sind. Ich sporne die Leute an, die Nerven-Organisations- oder Neuro-Emotionalen-Techniken zu nutzen, Bücher über die menschliche Entwicklung zu lesen, Berater oder Therapeu-ten aufzusuchen, Gefühle und Meinungen mit anderen zu diskutieren und sich Zeit zu nehmen um alleine und in Ruhe zu sein. Damit beginnen wir herunterzuladen, die anderen und uns selbst zu verstehen. Wenn wir reiner und klarer werden, beginnt sich unser Leben auf physischen, emotionalem und spirituellem Niveau zu ändern.

Nachstehend ist ein Gebet für Selbstreinigung, das ich für meine Patienten geschaffen habe. Sie haben alle von spektakulären Änderungen in ihren Leben berichtet, wenn sie es angewendet haben. Schliesse deine Augen, atme tief durch und wenn du dich ausgeglichen und entspannt fühlst, beginne die untenstehenden Sätze zu repetieren. Wohlgemerkt, es ist nicht so sehr der genaue Wortlaut, der wichtig ist, sondern die Absicht ist von Bedeutung (d.h. weg mit dem Alten, rein mit dem Neuen). Ich habe die Schlüsselstellen unterstrichen um zu betonen, was wir hier versuchen zu erreichen:

„Auf allen Ebenen meines Seins möchte ich die Ursache aller Energien, die ich aus irgendeinem Grund hege und die der Entwicklung meines höheren Ich's nicht dienlich sind, befreien. Ich vergebe mir und allen für alles, jetzt und ewig."

Man kann so weit gehen wie es einem der Wille erlaubt mit dieser Anrufung, wenn man berücksichtigt, dass die folgenden vier Punkte der Schlüssel sind für das Zusammenwirken mit seiner höheren Kraft:

1. Um „auf allen Ebenen meines Seins" aufgeräumt zu sein, muss man seine eigene persönliche Vorstellung darüber, was die Schmerzen, den Zustand oder die Situation verursachen könnte aufgeben.

2. Diese Bitte kann auf spirituellem, emotionalem, physischem und chemischen Gebiet wirken, um abzuklären, was befreit werden muss – **wenn man es erlaubt**. Beabsichtigt man z.B bei Schulterschmerzen nur auf dem physischen Niveau den Schmerz zu bereinigen, oder ist man gewillt, die Emotion, die hinter dem Schmerz liegt zu bereinigen?

3. Bereit zu sein, allen zu vergeben – sich selbst eingeschlossen. Vielleicht hat man z.B. ein Problem mit dem Vertrauen. Man kann an alten Angstmustern festhalten, die auf einem früheren Vorfall basieren, als ein/e Freund/in unzuverlässig war. Man muss alle Wege rund um Vertrauensprobleme und Beziehungen öffnen, und wenn man das einmal gemacht hat, darum bitten, dass alle Ursachen aufgeklärt werden – ein für allemal. Als nächstes stellt man sich vor, und lässt es den Körper fühlen, wie es wäre, wenn man in einer gänzlich vertrauensvollen und zuverlässigen Beziehung stünde. Man soll um das bitten, was man wirklich will, dann muss man es **erkennen** wenn es eingetroffen ist und durch dieses offene Tor gehen.

4. Sorge dafür, dass die Änderungen dauerhaft bleiben. Die Absicht sollte sein, dieses bestimmte Problem für die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft geklärt zu haben, so dass man nie wieder damit zu tun hat.

Diese Technik kann für jede Situation angewendet werden. Wenn man z.B. Probleme hat eine/n zuverlässige/n Freund/in zu finden, hat das Bewusstsein eine Quelle der Missstimmung im Leben festgestellt. Indem man das ändert, folgt man nur dem Bittgebet speziell die Ursache zu klären, weshalb man unzuverlässige Partner anzieht.

Wenn man von einem Schmerz geplagt wird, soll man versuchen, während dem Bittgebet den Schmerzpunkt zu berühren um die Ursache aufzuheben. Man muss geduldig und vorsichtig damit sein, worum man bittet, aller Wahrscheinlichkeit nach wird man es bekommen und normalerweise ziemlich schnell. Wenn es kommt, können Gefühle damit verbunden sein, die man vorher nie in Erwägung gezogen hat. Normalerweise ist dies ein verborgener Segen, der einem heilen und weiter zu kommen hilft, also fürchte man sich nie. Man soll annehmen, was mit Liebe kommt, selbst wenn es sich im Moment nicht grossartig anfühlt, und daran denken, dass es die Möglichkeit ist, dass ein Traum wahr wird, der das Leben interessant macht.

Man soll sich daran erinnern, dass man alle Situationen in seinem Leben selbst geschaffen hat. Anstatt die Aussenwelt oder die anderen für seine Traurigkeit oder Unzufriedenheit zu beschuldigen, übernehme man die Verantwortung und den Willen es zu ändern. Am allerwichtigsten ist, dass man nicht versucht die anderen zu ändern, denn sie sind für sich selbst verantwortlich. Im Gegenteil, man soll dafür bitten, seine Energie zu beseitigen, welche bewirkt, dass man ihnen unfreundlich gegenübersteht. Etwas öffnen heisst, es ist nicht mehr länger die Frage wer man sein will.

Auf der positiven Seite, schäme man sich nicht um Dinge zu bitten, die man gerne hätte, so wie einen gesunden Körper, glückliche liebe Freunde, Sicherheit für seine Familie und einen erfüllten Job. Man soll keine Angst haben, das Universum um etwas zu bitten. Das ist eine Kraft des Zusammenwirkens. Wenn man um etwas bittet, bitte man auch um Erlösung von allen Gedankenmustern oder Glaubenssystemen, welche einen davon abhalten das zu bekommen worum man gerade gebeten hat. Ich ermutige die Menschen oft das folgende durchzudenken: „ Wir sind ebenso geistige Wesen mit einer menschlichen Erfahrung, wie menschliche Wesen mit einer geistigen Erfahrung“.

Mit den Jahren konnte ich nicht nur die menschlichen Energiefelder oder „Auras“ fühlen, sondern ich konnte auch das Ungleichgewicht in ihnen korrigieren. Wie ich das mache, sprengt den Rahmen dieses Buches, jedoch versichere ich, dass da nichts Mystisches dahinter steckt. Alle von uns sind fähig, unsere Energiefelder in einem Sekundenbruchteil zu verändern und auch anderen zu helfen, ihre Energiefelder zu heilen. Reiki, therapeutische Berührung, *Pranic healing*, Handauflegen und ein ganzes Gebiet anderer Techniken richten sich auf das Konzept der Heilung durch das Gleichgewicht des menschlichen Energiefeldes.

Wenn ich einem Patienten helfe, einen Neuroemotionalen „Komplex“ aufzulösen, finde ich oft, dass der Energiekörper sich auch ändert und diese Änderungen sind oft dauerhaft und vorhersehbar für verschiedene emotionale Zustände. Nach einer Korrektur des physischen oder emotionalen Körpers kann ich sofort Veränderungen im Energiekörper oder der Aura spüren. Um zu prüfen was ich spüre, kann ich den Muskeltest anwenden, indem ich meine Hand 15 – 20 cm über den Körper des Patienten halte und schaue, ob es noch einen schwachen Muskelreflex gibt. Wissenschaftler benützen hoch technologisierte Ausrüstungen um das Vorhandensein menschlicher

Energiefelder zu bestätigen, aber ich glaube, dass, durch weitere wissenschaftliche Tests, es sich eines Tages zeigen wird, dass auch das Muskeltestverfahren ein Werkzeug sein kann um das Vorhandensein der menschlichen Energiefelder nachzuprüfen. Das würde noch weitere Forschung benötigen. Gewiss habe ich viele Leute getroffen, die Auras sehen können, und die diese Effekte überprüft haben, während ich meine Behandlung vorführte. Genauso habe ich viele Patienten, die nie etwas vom Vorhandensein der menschlichen Energiefelder gewusst haben, und doch sofort spürten was ich machte, sehr zu deren Verwunderung.

Es ist Zeit, dass wir uns unserer höheren Sinne bewusst werden und sie respektieren lernen, denn, wenn menschliche Energiefelder bestehen, dann werden sicherlich andere Energiefelder über diese wirken. Wir werden dauernd mit unsichtbaren Kräften von Computern, Mikrowellen, Handy's, Kopfhörern und vielem mehr überhäuft, und diese äusseren Einflüsse können unsere eigenen Energien stören. Wir sollten auf diese Auswirkungen achten und sie als eine Variable in unserer heutigen Gesundheitspflege berücksichtigen. Gewiss wird dieses immer offensichtlicher, da die Einheitliche-Feld-Theorie der modernen Physik uns heute davon in Kenntnis setzt, dass alle Materie – lebend oder leblos – aus Teilchen besteht, die auf verschiedenen Frequenzen vibrieren.

Kapitel 7

Zusammenfassung

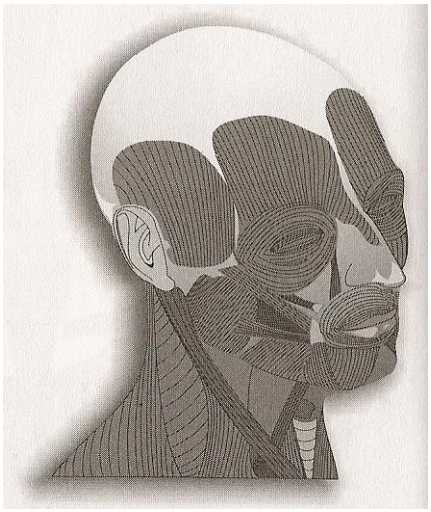
„Fähigkeit ist ein einzelner Punkt, aber die Törichten haben ihn multipliziert."

Sufi-Sprichwort

Nachdem ich nun die verschiedenen Techniken und Ansätze, die ich anwende, erklärt habe, kann ich beschreiben was während einer Sitzung geschieht.

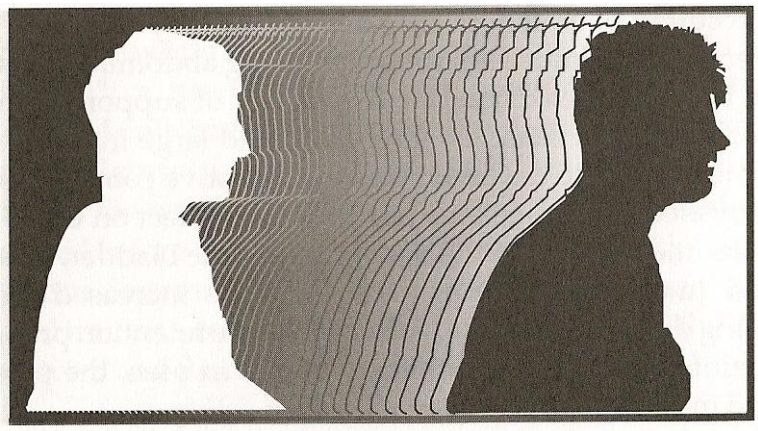
Wenn ich das N.O.T.-Protokoll als Muster für meine Behandlung benütze, so heisst das, dass ich in jeder meiner Sitzungen einen Anfangs- und Endpunkt habe. Ich prüfe den Körper in Bezug auf Licht, Dunkelheit, offenen und geschlossenen Augen, sitzend, stehend, etc. und wenn ein bestimmter Kreislauf eine Schwäche zeigt, frage ich den Körper ob die Ursache physischer, emotionaler oder chemischer Art ist. Der Körper wird entsprechend antworten und dann wende ich die passende Technik zur Beseitigung an und überprüfe den betroffenen Kreislauf. Das ermöglicht es mir die Wurzel der Problems direkt festzustellen, ohne dass ich unnötige Korrekturen durchführen muss. Damit wird auch die Weisheit des Körpers eingesetzt, die mich führt, was die Genauigkeit erhöht.

Zum Beispiel gibt es ein Programm im Körper, das in der N.O.T.-Ausdrucksweise der „Schädel-Reflex" genannt wird. Seine Funktion ist, den Kopf auf dem Körper zu halten oder zu richten, indem er die vorderen und hinteren Muskeln anregt. Wenn eine Person einen Schlag an den Kopf bekommen hat, so kann dieser Kreislauf durcheinander geraten und daraus entsteht ein Zustand, den wir den „Schädel-Verletzungs-Komplex" nennen. In diesem Fall verliert der Körper die Fähigkeit, den Kopf hoch zu halten und er geht in eine Abwehrhaltung über um sich selbst vor der Möglichkeit eines anderen Schlages zu schützen. Man stelle sich ein Zelt ohne die vier starken Befestigungsschnüre vor, die es mit Heringen in dem Boden verankern: das ist es, was die zwei Muskelsätze vor und hinter den Schultern bewirken, wenn sie richtig arbeiten um den Kopf zu stützen.



Auf einer primitiven Ebene muss der Kopf hochgehalten werden, damit der Körper sich selbst verteidigen kann, aber in der heutigen Welt ist das Überleben komplizierter. Das will heissen: den ganzen Tag an Besprechungen zu sitzen, oder den Kopf hochhalten, damit die Augen und der Verstand mit einem Computer abgestimmt sind.

Wenn ein Schädel-Verletzungs-Komplex besteht, verliert der Körper die Fähigkeit, den Kopf richtig hoch zu halten. Ein Tier kann nicht überleben mit einem gesenkten Kopf, denn es muss sehen was vor ihm ist, vor allem herannahende Raubtiere. Bis dieser Zustand richtig korrigiert ist, versucht die angeborene Weisheit des Körpers eine Kompensation zu finden den Kopf hoch zu halten. Das Gehirn verlangt mehr Energie bei den Nacken- und Schultermuskeln auf der **Rückseite** des Körpers als auf der Vorderseite. Sie werden **hyper**tonisch, während die vorderen Muskeln, welche die Brustmuskeln (die die Atmung unterstützen) und die Bauchmuskeln mit einschliessen, **hypo**tonisch werden. Mit der Zeit werden die hinteren Muskeln die meiste Arbeit geleistet haben und ermüden natürlich und verspannen sich. Das führt zu Spannungen im Nacken und den Schultern, die es für das Individuum schwierig machen gerade und mit den Schultern nach hinten zu stehen.



Die Genickbasis, die die meiste Belastung hat, wird immer steifer und unbeweglicher, weil ihre Muskeln versuchen, den kopflastigen Schädel zu tragen und zu stützen. Oft, wenn die Muskeln allein den Nacken nicht mehr

abstützen können, beginnt der Körper in der instabilen Region Kalzium abzulagern, was eventuell auf Röntgenbildern sichtbar ist. Dieser Prozess, das Kalzium aufzubauen, benötigt in der Regel mehrere Jahre bevor er zu erkennen ist. Der Nacken hängt nach vorne, ein kleiner Buckel bildet sich an seiner Basis und die Diagnose der Person wird schliesslich Osteo-Arthritis sein. Wenige Leute schauen hinter diese Diagnose, aus dem einen Grund, weil es eine so genannte arthritische Degeneration des Nackens ist, oder weil der Körper entschieden hat, sich so anzupassen. Weil die Physiologie klug antwortet, ist das die beste Art wie sie einen unstabilen Bereich festigen kann. Ein Patient kann versöhnt sein mit der Diagnose, wenn er hört, dass er Nacken-Arthritis hat, weil seine Mutter dasselbe Problem hatte. Noch besser, als die genetischen Zustände verantwortlich zu machen, ist es eher zu folgern, dass die Mutter dieselben Schädelverletzungen in ihrer Jugend hätte haben können – wie die meisten von uns. Wir sollten nicht annehmen, dass die Vererbung der Missetäter ist, bevor wir nicht die anderen Möglichkeiten durch Muskel-Tests ausschliessen können. Es ist wichtig, dass wir verstehen, dass wir Körperfunktionen testen und nicht nur dem Zug der Symptome folgen sollten. Wenn keine Schädelverletzung vorliegt, können wir weiter suchen.
Überlastete Schultermuskeln und schwache Vorderseite-Muskeln können in mangelhafter Unterleibsstärke (Bauchmuskeln) enden. Der untere Rückenbereich wird dann, ohne die Unterstützung von starken vorderen Muskeln, auf Grund dieses Unterstützungsmangels durch das natürliche Muskelkorsetts, ebenfalls schwach. Der Dick- und Dünndarm beginnen im Körper durchzuhängen und verursachen Verdauungsstörungen und verminderte Funktionen. Das hat einen Dominoeffekt auf die tiefer liegenden Organe und Systeme des Körpers, namentlich auf die Harnblase, die Prostata-Drüse (bei Männern) und die Gebärmutter (bei Frauen). Das erhöhte Gewicht, das von oben nach unten drückt, führt zu UrinspeicherungpProblemen oder schmerzhaften Perioden bei Frauen, während bei den Männern die Prostata-Drüse vergrössert oder geschwollen wird.

Diese Symptome können 40 Jahre benötigen um sich allmählich zu manifestieren, doch sie alle stammen von einem Trauma des Kopfes. Wie ein Pullover aus losem Garn. Mit der Zeit trennen sich die Maschen langsam auf, bis eines Tages das Kleidungsstück nicht mehr in der Lage ist, seine Aufgabe zu erfüllen. Sollen wir warten, bis die Probleme schlimm werden, oder sollen wir einen spezialisierten Kinesiologen aufsuchen oder sonst jemand, der auf N.O.T. spezialisiert ist für einen Systemcheck sofort nach einem Trauma? Gewiss macht das Letztere mehr Sinn. Ich habe Frauen und Männer mit Blasen- und Urinkrankheiten gesehen, ebenso wie mit prolabierten Organen, die chirurgische Antworten suchten, welche aber nicht effektvoll waren. Hingegen fühlten sie sich viel besser und spürten bereits ein paar Tage nach einer N.O.T.-Behandlung Verbesserungen bei den Darm- und Blasenfunktionen. Warum? Wenn die neurologische Integrität einmal bereinigt ist, können die richtigen Mitteilungen durch alle Muskelpaare und Kreisläufe durchgehen – selbst nach einem chirurgischen Eingriff. Athleten berichten, dass sie weniger sit-ups brauchen um das gleiche Resultat zu erreichen und sehen dramatische Fortschritte in der Wirksamkeit ihres Trainings.

Meine Beobachtungen haben mich dazu gebracht zu glauben, dass der Körper emotionale Kreisläufe zusammen mit physischen Kreisläufen speichert, und diese entsprechen der Symbologie unserer Sprache. Zum Beispiel tauchen gewöhnlich Emotionen wie Sorgen, Mangel an Beherrschung, und schwache Selbstschätzung auf, wenn ein Schädelverletzungs-Komplex korrigiert wird. Wir bemerken diese Beziehung häufig, wenn wir von Leuten mit Gefühlsproblemen, wie „das Gewicht der Welt auf seinen Schultern tragen“, unfähig „ihren Kopf hoch zu halten“, oder die das Bedürfnis haben etwas „von ihrem Brustkorb weg zu nehmen“, sprechen. Manchmal muss ich nur den emotionalen Komponenten korrigieren, damit die physische Korrektur stattfindet und umgekehrt, obwohl meistens beide, die physische und emotionale Korrektur ausgeführt werden müssen, bevor die Störung verschwindet. Indem ich den Körper frage, kann ich feststellen, welche zuerst kommt – das emotionale oder das physische Trauma – aber was das Wichtigste ist, ist dass die Ursache korrigiert wird und der Zustand nicht mehr eintritt.

Ein anderes Beispiel in der Art von emotionaler-physischer Verbindung betrifft den Energiekörper. Ich sehe häufig Frauen, die Probleme haben mit den Menstruations-Zyklen: starke oder schwache Blutungen, Krämpfe, Unregelmässigkeiten und Gebärmutterzysten. Manche Frauen haben auch schwache Formen von Rückenschmerzen im unteren Bereich, sowie Reizungen oder eine Schwäche auf der linken Nackenseite oder Schulter, was oft falsch als Karpal-Tunnel-Syndrom, Schleimbeutel- und Sehnenentzündung diagnostiziert wird. Die wirkliche Ursache stammt aber vom Fortpflanzungs- / Endokrinen System her, das eine neurologische Beziehung zu dem linken grossen Brustmuskel hat, einer der Hauptstabilisatoren der linken Schulter. Ein Ungleichgewicht zwischen dem weiblichen / männlichen Kreislauf oder dem Fortpflanzungskreislauf kann in einen schmerzhaften oder eingeschränkten linken Arm, Nacken oder Schulter ausarten, weshalb ich immer das Fortpflanzungssystem untersuche, wenn jemand diese Symptome hat,.

Was ich häufig als Kernursache von Menstruationsproblemen finde, ist die unbewusste Ablehnung der Frauen gegenüber ihrer weiblichen Energie oder ihrem weiblichen Wesen. Dies kann aus verschiedenen emotionalen Gründen geschehen, inklusive sexuellen Missbrauchs, Verletzung oder Ablehnung. Ein Grund der Ablehnung den ich oft aufdecke, stammt aus frühen Lebensjahren, wenn der weibliche Fötus oder das Neugeborene fühlt, dass einer der Eltern auf ein männliches Kind gehofft hat. Diese Gefühle des „nicht geliebt“ oder „nicht gewollt“ Seins, sind im Uterus und den Eierstockbahnen der Frauen und in der Prostata und den Hoden des Mannes gespeichert.

Kürzlich behandelte ich eine 35-jährige Frau, die, wenn sie sagen musste „Frauen sind erwünscht“ oder „Frauen sind wünschenswert“, durch den Muskel-Test offen-barte, dass sie dies auf einem tieferen Level nicht glaubte – obwohl sie in ihrem Bewusstsein dachte, dass sie es glaubte. Weitere Tests verfolgten diesen ersten „Vorfall“ den ganzen Weg zurück in den Mutterleib, als sie fühlte, dass sie nicht unbedingt akzeptiert wurde. Ich glaube nicht, dass ihre Eltern die ganze Zeit auf einen Jungen hofften während der Schwangerschaft, auch weist nichts darauf hin, dass sie nicht geliebt wurde, von dem Tag an als sie geboren war. Es bleibt die Tatsache, dass in ihrer Neurologie eine kleine Sicherung

durchbrannte in diesem frühen Moment, als ihre Mutter oder ihr Vater, oder beide, kurz erwogen: „Es wäre schön, wenn wir einen Jungen hätten“. Für das Nervensystem mancher Leute bekommt diese Aussage eine „emotionale Realität“ (d.h. es brennt eine „Sicherung“ durch), während in anderen Fällen die Individuen es sausen lassen. Jede Person reagiert anders und hat andere Empfindlichkeiten, aber ein schwacher Kreislauf zeigt an, dass es für diesen Körper eine emotionale Realität ist. Ich will damit nicht sagen, dass Eltern nie einen negativen Gedanken über ein Kind haben sollen, noch schlage ich vor, dass wir paranoid oder schuldbewusst wegen unsere Gefühle und Gedanken werden sollen. Ich sage nur, wir sollten die Energie reinigen und die Dinge ins rechte Licht rücken. Wir machen das, indem wir unseren Vorsatz angeben, wie wenn wir das Gebet aus dem vor-hergehenden Kapitel sagen. Sprich zu deinem Baby, wenn er oder sie im Mutterleib ist, und frisch geboren ist und teile ihm mit, dass du es total liebst. Das mag für einige unglaublich tönen, aber ich bin überzeugt, dass wir auf einem viel höheren Level kommunizieren, als wir uns selbst zutrauen.

Die Tochter, die diese negative Botschaft mit sich herumträgt, mag in ihrem Bewusstsein denken, dass sie glücklich ist eine Frau zu sein, aber im Unterbewusstsein mag sie einige Zweifel haben. Wenn ihr physischer Körper nicht 100-prozentig mit ihrem emotionalen Körper übereinstimmt, dann wird sie jedes Mal, wenn sie versucht ihre Weiblichkeit auszudrücken, wenn sie z.B. Periode hat, unbewussten Widerstand wecken. Solche Inkongruenz kann die Funktionen von verschiedenen Organen beeinträchtigen – in diesem Fall die Gebärmutter – die mit der Zeit Zeichen der Disharmonie, wie schmerzvolle Perioden, zeigt. Es ist, wie wenn der Uterus sagt: „Pass auf, ich bin verwundet. Ich zeige dir etwas über dich selbst, das nicht harmonisch ist.“ Dieselbe Hauptidee gilt auch für den Zustand bei Männern. Wenn ich irgendeine Funktionsstörung bei der „Männlichkeit“ sehe – ein Problem mit der Prostatadrüse oder der Libido – untersuche ich die Möglichkeit von tief sitzenden Ungerechtigkeiten bezüglich des männlichen Wesens.

Bei allen Menschen gibt es ein Zentrum, das energetisch in der Beckenregion angesiedelt ist. Es speichert beide, unsere männlichen und weiblichen Kräfte – welche ein jeder von uns in gewissem Masse besitzt. Wenn es zwischen den zwei Aspekten ein Ungleichgewicht gibt, wird die Energie, die im menschlichen Rumpf rauf und runter fliesst, verzerrt oder „exzentrisch“. Eine andere Art darüber nachzudenken ist, dass die Person nicht vollständig auf ihren oder seinen eigenen Füssen stehen kann. Es kann Anzeichen und Symptome von einem wiederholt unausgewogenen Kreuzbein und Lendenwirbelsäule geben, bei denen traditionelle Therapien Schwierigkeiten haben sie zu korrigieren. Ich würde in diesem Fall nicht nur die emotionale Ursache korrigieren, sondern ich würde auch das Energiefeld über das weibliche/männliche Zentrum reinigen und eine leichte Korrektur am Kreuzbein oder an der Lendenwirbelsäule vornehmen. Dies ist ein perfektes Beispiel von physischer, emotionaler und spiritueller oder energetischer Heilung, alles auf einmal erledigt.

Solche Patienten ermutige ich auch Bücher zu lesen oder einige emotionale Beratungen zu haben, insbesondere darüber den weiblich/männlichen Aspekt ihres Lebens zu ehren, welches auch immer fehlt. Der Patient braucht vielleicht

noch eine chiropraktische Behandlung, die hilft die Beckenregion zu festigen, oder eine Muskeltherapie um die Muskeln zu lockern, die unbewusst das Gebiet über Jahre geschützt haben.

Ähnliche Körper-Geist-Inkongruenz ist auch offensichtlich bei Leuten, die ernsthafte Essstörungen haben. Wenn magersüchtige junge Frauen in den Spiegel schauen, sehen sie ihre Körper nicht wie sie wirklich sind. Sie können ein knochiges, gefährlich dünnes Spiegelbild sehen, aber was sie sehen ist eine abscheuliche dicke Person mit Übergewicht. Ich muss diese Frauen nie fragen, ob sie sich lieben – nur schon vor einem Spiegel stehen ist genug um einen erheblichen Abfall ihrer Energie zu ver-ursachen, welcher durch einen schwachen Muskelreflex bestätigt wird. Selbst wenn sie durch eine umfangreiche Psychotherapie gegangen sind und vielleicht bewusst meinen sie können sich selbst lieben und akzeptieren, ihre Körper erzählen eine an-dere Geschichte. Diese Inkongruenz zwischen Geist und Körper hat ihre Gesundung erschwert und sie in früheren Zeiten entmutigt, aber das hat sich mit den N.O.T.- und N.E.T.-Techniken geändert. Interessanterweise scheint es, dass dieses Problem auf die Magersucht beschränkt ist, weil diese Krankheit mit der Selbst-Akzeptanz verknüpft ist, aber meine Beobachtungen haben aufgedeckt, dass es viel weitreichender ist als das. Die Wahrheit ist, dass die meisten von uns schwache Muskelreflexe haben wenn wir in einen Spiegel schauen und das kommt daher, dass die Kernfrage hinter vielen Krankheiten das Fehlen von Eigenliebe ist.

Jede Person ist wie ein neues Buch für mich – einmalig und faszinierend auf Grund ihrer oder seiner Lebenserfahrungen. Jedoch tauchen von Zeit zu Zeit alltägliche Themen auf und scheinen die Fäden zu sein, die zu tieferem Verständnis führen. Sie geben mir flüchtige Blicke in furchteinflössende Beziehungen zwischen Körper, Seele und Geist. Die Menschen sind kompliziert und dennoch einfach, ähnlich allen grossartigen Maschinen.

Kapitel 8

Globales Gesundheitsmodell

„Eine neue Idee wird zuerst als lächerlich verurteilt, dann als trivial abgewiesen, bis es letztendlich dasjenige wird, das alle wissen."
William Jamaes

Die Absicht dieses Buches ist ein Gesundheits- und Wohlfühl-Modell zu präsentieren, das für jedermann und jedes Gebiet wirksam ist. Das scheint ein bisschen viel verlangt, aber ich glaube, dass dies sehr wohl möglich ist, wenn die Behandlungen und Techniken eines Gesundheitsfachmannes auf den wirklichen Gesundheitsgrundlagen basieren.

Als ich in einer grösseren Buchhandlung im Gesundheits- und Wellnessbereich recherchierte, war ich erfreut zu sehen, wie viele Bücher über die Rolle geschrieben wurden, die das emotionale Wohlbefinden in jedermanns Leben spielt. Es gibt Bücher über die Änderung von Ess-, Denk-, Schlaf-, Gebetsgewohnheiten und Lebens-wahrnehmungen. Es gibt Bücher über Leibesuebungen, Yoga, Qi Gong, Tai Chi, Dehnen und Athletik. Genauso wichtig sind die Bücher über geistige Energien (Chakras), den geistigen Inhalt, die Seele, frühere Leben und die höheren meta-physischen oder spirituellen Lehren.

Alle diese Bücher unterstützen die Menschen darin, sich selbst zu helfen, aber ich frage mich, wie jemand effektiv üben oder optimale Ergebnisse erzielen kann, wenn sein Nervensystem desorganisiert ist und ihn aus dem Gleichgewicht bringt? Wie kann jemand seine Ernährung ändern um einen gewünschten Gesundheitszustand zu erreichen, wenn das Nervensystem, das die Verdauungstätigkeit kontrolliert, in Unordnung ist? Wie kann jemand erfolgreich Bestätigungen erzielen und emotional und spirituell vorankommen, wenn das Nervensystem immer noch an frühere Vorfälle gebunden ist, die die Lebensführung behindern? In gleicher Weise: Wie kann jemand die Unausgewogenheit der Aura und der geistigen Energien beseitigen, wenn der physische Körper in einer Nervendesorganisation stecken geblieben ist?

Die aktive körperliche Reorganisation des Nervensystems eines Menschen ist die wesentliche Variable, die ernsthaft angesprochen werden muss, bevor wirklich beständige und glaubwürdige Forschungsansprüche gestellt werden können.

Die in diesem Buch dargelegten Techniken und Theorien sind alle auf irgendeiner Ebene untereinander verwandt. Meine Hoffnung ist, eines Tages ein Gesundheitssystem zu sehen, das auf einem Modell aufgebaut ist, welches,

durch die Weisheit des Körpers gelenkt, diese verschiedenen Systeme auf logische und systematische Art eingliedert.

Wenn z.B. ein Patient ein Bein bricht, ist das Erste, was getan werden muss, das Bein zu richten und zu gipsen. Aber es ist wichtig, dass wir umgekehrt an unserem Denken arbeiten, wenn wir die ganze Person behandeln wollen. Das Nervensystem hat mehrere „Sicherheitsschalter“, die das Gehirn warnen wann immer die Haut, die Muskeln und schliesslich die Knochen in Gefahr sind zu reissen oder zu brechen. Wenn jemand einen Muskel über den normalen Bereich hinaus dehnt, schaltet das Gehirn sofort die Nervenversorgung aus um einen ernsthaften Schaden an diesem Muskel zu verhindern. Wenn jemand jemals etwas zu Schweres gehoben hat, weiss er, was ich meine. Etwas in unserem Inneren bewirkt, dass wir aufhören den Gegenstand hoch zu heben oder sagt uns, dass wir ihn fallen lassen müssen. Dieser Kreislauf ist nach einem Beinbruch fast immer „gestört“, weil wegen dem erfolgten Bruch der traumatische Einfluss so stark war, dass er in einer Tausendstelsekundengeschwindigkeit zuvor alle Sicherheitsschalter ausgeschaltet hat.

Mit diesem Bewusstsein wird der nächste logische Schritt, um einen rasche und effiziente Besserung zu erzielen - nach der Richtigstellung und dem Fixieren des gebrochenen Knochens - das Durchführen des N.O.T.-Prozederes sein. Dieses reaktiviert die Funktionen und führt sie zu den einfachen Reflexen zurück, die den Kopf, die Schultern, das Becken, die Hüften, Knies und Fussknöchel dem Boden angleicht. Der nächste Schritt wird eine Weichgewebeherstellung und Massage sein, um das Bilden von Narbengewebe aufzulockern. Ein paar chiropraktische Korrekturen können nötig sein um die Struktur neu auszurichten und die Gelenke mobil zu machen, gefolgt von Übungs-Anleitungen, die man zu Hause machen kann, um die Muskeln zu stärken. Solche Übungen können sogar die frühere Spannkraft der Muskeln **verbessern**, da es in erster Linie eine schwache Muskelspannkraft gewesen sein kann, die zum Knochenbruch der Person geführt hat. Das ist ein wesentlicher Teil der Rehabilitation.

Wenn das Nerven-Reflex-System nach einem schweren Fall oder einer schweren Verletzung **nicht** korrigiert wird, so ist das folgende Szenario typisch: Erstens muss der Körper jedes Ungleichgewicht und jeden Ausrichtungsfehler kompensieren. Das heisst normalerweise, dass das Becken, das Knie, der Knöchel und Fuss auf der einen Seite des Körpers übermässiger Beanspruchung ausgesetzt ist. Zweitens ist die Wiederherstellung des Gewebes gehemmt, weil es der Körper eilig hat zu seinem Gleichgewicht zurückzufinden. Geringere Gewebequalität (sprich Narbengewebe) wird aufgebaut, weil der Körper in einem Notfall so reagiert. (Wenn der Körper sofort wieder ins Gleichgewicht gebracht wird und deshalb nicht unter ungebührlicher Beanspruchung steht, würde die Heilung schrittweise und korrekt vor sich gehen.) Übermässiger Aufbau von Narbengewerbe kann am Ende Probleme geben. Unelastisches Gewebe kann die Bewegungsfreiheit und Beweglichkeit einschränken und Steiffheit und Schmerzen verursachen und führt vielleicht zu weiteren Unfällen und degenartiven Zuständen.

Das Problem von übermässigen Schichten in der Narbenbildung kann manchmal später behoben werden, aber es bedingt viele Sitzungen von manchmal schmerzhaften Weichgewebetherapien, Triggerpunkttherapien und zeitraubende manuelle Arbeit um das Gewebe aufzulockern. All das kann verhindert werden, wenn die richtige Wiederherstellung des Gleichgewichts sofort nach dem Unfall, gefolgt von einer wirksamen Rehabilitation, vorgenommen wird um sicher zu stellen, dass das Narbengewebe minimiert und an seiner Stelle hauptsächlich elastisches Gewebe hergestellt wird.

Ich habe viele Patienten gesehen, die durch dieses Szenario gegangen sind. Sie hatten einen Unfall oder einen Knochenbruch der heilte, aber andere Probleme traten innerhalb eines kurzen Zeitraumes auf. Sie wurden in unzählige physiotherapeutische Sitzungen gesteckt, welche die Bewegungsfreiheit nie komplett wiederherstellten, weil ihr Becken und das Steissbein immer noch verstellt waren. Sie besuchten Chiropraktiker, Massagetherapeuten und viele andere praktische Ärzte der Schul und Komplementär Medizin, die alle nicht helfen konnten. Ganz gleich, wie viele Korrekturen vorgenommen wurden, so bald sie vom Tisch des Therapeuten herunterkamen und sich wieder erhoben, war ihr Becken nicht mehr ausgerichtet. Sie mögen nicht sofort bemerkt haben, dass die Symptome zurückkehrten, aber innerhalb kurzer Zeit fühlten sie, dass ihr Becken wieder „draussen“ war. Warum? Weil das Nerven-Reflex-System immer noch durcheinender gebracht und ausgeschaltet war und damit bewirkte, dass der Körper auf diese Art reagierte! Diesen Patienten wurden typischerweise unendliche Mengen von Schmerz- und entzündungshemmenden Mitteln verschrieben. Schlimmer noch, die Tabletten reizten das Verdauungs-system erheblich und verursachten andere Probleme im Körper. Es ging ihnen nicht bedeutend besser mit der Zeit und sie stellten fest, dass sie das Bein oder den Körper nicht mehr gleich bewegen konnten – selbst wenn der gebrochene Knochen geheilt war. Das kann eventuell ihre Arbeitsfähigkeit beeinträchtigen und sie müssen den Job wechseln, was mit Stress für die ganze Familie verbunden sein kann und dazu führen kann, dass sich der Patient deprimiert und seelisch ermüdet fühlt. So bekommt er vom Arzt Antidepressiva und die Geschichte geht weiter.

Offensichtlich kommt das oben beschriebene Szenario nicht bei jedem Fall eines Beinbruchs vor, aber ich habe mit genügend Patienten auf der ganzen Welt gear-beitet um zu wissen, dass es allzu häufig ist. Es muss nicht ein Knochenbruch oder eine strukturelle Angelegenheit sein, damit diese Art Szenario im Leben einer Person zu spielen beginnt. Wenn ein Patient Legasthenie, hormonelles Ungleichgewicht oder auch Verdauungsstörungen hat, kann dieser Vorgang beginnen das Leben eines jeden auf allen Ebenen zu beeinträchtigen. Zuerst werden die Funktionen gestört, dann die Familie, die Arbeit, das Selbstwertgefühl und vielleicht der Seelenzustand.

Wir alle bezahlen die Kosten.

Nicht nur dass es das Leben einer Person erheblich beeinflusst, sondern auch die Menschen um diese herum. Es verursacht unnötiges Leiden. Es kostet das Gesundheitswesen unglaubliche Geldbeträge, weil wir viele Zustände als „chronisch“ und irreparabel akzeptiert haben, auch wenn diese eindeutig behoben werden können. Wenn einmal ein Zustand als „chronisch“ abgestempelt ist, scheinen plötzlich viele zusätzliche Behandlungen zu seiner Korrektur und Bewältigung gerechtfertigt zu sein. Ich fechte diese Denkweise an, weil ich viele sogenannte chronische Zustände gesehen habe, die sich in Minuten oder Stunden änderten, nachdem die Methoden, die in diesem Buch beschrieben wurden, angewendet worden waren. Anbieter im Gesundheitswesen sind entweder faul oder unwissend, wenn sie behaupten, dass ihre Methode die einzige Lösung des Problems ist. Was noch schlimmer ist, ist wenn sie erklären, dass, wenn sie das Problem nicht lösen können, dann auch nichts anderes helfen kann und ihren Patienten sagen, dass sie lernen müssen damit zu leben. Das ist nicht nur arrogant, sondern auch eine miesmacherische Einstellung. Was ich mei-nen Patienten bevorzuge zu sagen ist, dass wir täglich mehr und mehr Wissen und Erkenntnisse sammeln und wenn die Fachleute im Gesundheitswesen und Komplementärmediziner zusammenarbeiten, wir viele von den Problemen lösen können, die unsere Gesellschaft plagen.

Wir müssen fortfahren damit, Fragen zu stellen, so dass wir die Mysterien des Körpers und seine Beziehungen zum Universum, in dem wir leben, enträtseln können. Wir müssen damit aufhören, die Antworten, die im Körper selbst liegen, zu ignorieren, mitsamt den Möglichkeiten diese Probleme zu beheben.

Den Pionieren der Chiropraktik und Angewandten Kinesiologie, die die Weisheit und Bescheidenheit hatten, den Körper selbst den Meisterarzt sein zu lassen, sollte viel Kredit gegeben werden. Sie verwendeten ihr Wissen über das Nerven-System und seine Beziehung zur Physiologie, um die wirksamen und umfassenden Techniken aufzuschliessen, die in diesem Buch beschrieben wurden. Die Kraft, die den Körper geschaffen hat, ist die Kraft, die den Körper heilt – wir sollten darauf hören und ihrer unbegrenzten Klugheit vertrauen, damit sie uns führt.

Ich appelliere an alle Anbieter und Vertreter im Gesundheitswesen, Regierungen, Versicherungsgesellschaften, Wellnesscenter und Spitäler ihre Denkweisen zu öffnen und Geld für die Erforschung dieser neuartigen und wirkungsvollen Techniken zu suchen. Die in diesem Buch beschriebene Arbeit erfordert nicht mehr als eine bis vier Behandlungen, und wenn die Korrekturen einmal gemacht sind, dann sind sie auch **dauerhaft** – d.h. die neurologische Integrität wird anhalten – es sei denn, dass ein neues Trauma eintritt. Sie sind leistungsfähig, wiederholbar und reproduzierbar bei jedermann und die Kostenwirksamkeit übertrifft alles, was ich bislang beobachtet oder gelesen habe. Dies sind die einfachsten, angeborenen Kreisläufe und Reflexe, die bei allen Menschen und Tieren vorkommen. Der emotionale Zustand, das spirituelle Wohlbefinden, die Ernährung, Leibesuebungen usw. werden immer Variablen eines jeden Wellnessprofils sein, aber 10 Jahre klinischer Erfahrung mit Behandlung von mehr als 8'000 Patienten weltweit haben mir die Leistungsfähigkeit dieses Programmes bewiesen.

Dieser Arbeit muss eine Chance gegeben werden, um sich selbst zu beweisen und ihre Wirkungskraft zu zeigen. Das gegenwärtige System ist ausser Kontrolle und muss geändert werden. Ich stehe für Forschungsprojekte und Vorträge zur Verfügung, ebenso um mit Regierungen, Gruppen und Vertreter zu Rate zu sitzen, sodass wir unser gegenwärtiges Gesundheitswesen neu strukturieren können.
Es liegt an uns, die Zukunft zu begründen.

Namaste.

Für weitere Informationen und Kontakte:

www.drsheeltangri.com