

Gert Baumgart

Mit voller Kraft durchs Leben

Kinesiologie - die einzigartige Methode
zur Stärkung der körperlichen, seelischen und geistigen Energien

WIEN • MÜNCHEN • ZÜRICH

Inhalt

Einführung: Locker in den Tag.....	11
Aus der Geschichte der Kinesiologie.....	12
Die Schulen der Kinesiologie.....	13
Wann hilft Kinesiologie?.....	16
Am Anfang ist die Tat.....	19
Das richtige Atmen.....	19
Atem des Lebens.....	21
Die Atmungsorgane.....	21
Auch Atmen braucht Energie.....	22
Das chinesische Tai Chi.....	23
Das indische Prana.....	24
Aktivierung der Energie.....	25
Was ist Energie?.....	25
Der Muskeltest.....	26
Bioenergie.....	28
Reserven aktivieren.....	29
Der Energiefluß im Körper.....	29
Wieviel Energie braucht der Mensch?.....	32
Energie optimal verwerten.....	33
Übungen für den Energiefluß.....	33
Den Energiefluß stärken.....	37
Übungen für die Energiebalance.....	38
Noch mehr Mudras.....	41
Ohne Hirn läuft nichts.....	47
Das Gehirn speichert alles.....	47
Die beiden Hirnhälften.....	48
Die Synchronisation von rechts und links.....	50
Brain-Gym: Jungbrunnen für die kleinen grauen Zellen.....	53
Vor den Übungen.....	54
Das Einschalten der Körperdimensionen.....	55
Die Übungen.....	56

So wirken positive und negative Verstärkungen.....	59
Weitere kinesiologische Übungen.....	61
Auf das Wann kommt es an.....	65
Die innere Uhr.....	65
Wenn die innere Uhr falsch geht.....	66
Ein jegliches zu seiner Zeit.....	67
Die richtige Ernährung.....	69
Die Gewohnheiten.....	69
Die Empfehlungen.....	69
Der kinesiologische Essensplan.....	71
Die sieben Nahrungsmittelgruppen.....	72
Gesundheitselixier Wasser.....	75
Übungen vor und nach den Mahlzeiten.....	77
So kochen Sie kinesiologisch.....	78
Alles ist Schwingung.....	81
Das Lebensfeld.....	81
Erst das Gehirn macht die Farbe.....	82
Beweise für überliefertes Wissen.....	84
Kinesiologie gegen Sportschäden.....	85
Übungen zur Vorbereitung.....	85
Fehler bei der Vorbereitung.....	86
Die chinesische Medizin und der Sport.....	87
Kinesiologie für den Autofahrer.....	91
Übungen und Tips.....	92
Gewichtskontrolle mit Kinesiologie.....	95
Die Fehler der Radikalkuren.....	95
Krank durch Übergewicht.....	96
Richtig abnehmen.....	97
Kinesiologische Hilfe.....	98
Schach der Wetterfähigkeit.....	101
Was tut das Wetter?.....	101
So hilft die Kinesiologie.....	102
Kinesiologie für Schüler.....	105
Übungen.....	105

Meditations- und Entspannungstechniken	109
Der Mensch als Einheit	109
Angewandtes Ganzheitstraining	111
Psychohygienetraining	112
Wohin man sich wenden kann	115
Literaturverzeichnis	116
Register	117