

Gabriele Neuenfeld  
Gabriele Förder

# Kinesiologie für jeden Tag

Stress abbauen,  
Schmerzen lindern,  
Blockaden lösen

Mit vielen praktischen Übungen



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

# Inhalt

Vorwort zur Neuauflage .....	7
Geleitwort von John Thie .....	8
Zur Einführung .....	9
<b>Was ist Kinesiologie?</b> .....	<b>11</b>
<b>Eine moderne Selbsthilfemethode</b> .....	<b>12</b>
Verbindung von altem und neuem Wissen .....	12
Was das Wort »Kinesiologie« bedeutet .....	13
<b>Grundlagen der Kinesiologie</b> .....	<b>14</b>
Die traditionelle chinesische Energielehre .....	14
Stress bestimmt unser Leben .....	22
Gesundheit – das freie Fließen der Lebensenergie .....	26
<b>Die Entwicklung der Kinesiologie</b> .....	<b>27</b>
Chiropraktik .....	27
Applied Kinesiology .....	28
Touch for Health – Gesund durch Berühren .....	30
Three in One Concepts .....	31
Kinesiologie – offen und vielseitig .....	32
Vorbereitung auf die Praxis .....	33
<b>So machen Sie mehr aus Ihrem Leben</b> .....	<b>35</b>
<b>Die Energie zum Fließen bringen</b> .....	<b>36</b>
»Alles anschalten« .....	36
Mehr Energie für die Augen .....	38
Die Ohren austreichen .....	41
Die Tageszeitbalance .....	43
Meridianmassage und Meridiantusche .....	48
Nagelmassage .....	60
Die emotionale Stabilität stärken .....	61
<b>Aktiv ins Gleichgewicht kommen</b> .....	<b>65</b>
Überkreuzbewegungen .....	65
Die Cook-Übung .....	69
Die Farbenbalance .....	72
Die Emotionale Stressreduktion (ESR) .....	75
Leichter ans Ziel kommen .....	79
<b>Tipps für Schwangere, Babys und Kinder</b> .....	<b>83</b>
Ausgeglichen in der Schwangerschaft .....	83
Die erste Zeit mit dem Baby .....	84
Hilfen für Kindergarten- und Schulkinder .....	89

<b>So lindern Sie alltägliche Beschwerden und Schmerzen . .</b>	<b>97</b>
<b>Erste Hilfe bei Stresssymptomen . . . . .</b>	<b>98</b>
Stoffwechsel und Entgiftung anregen . . . . .	98
Die Durchblutung anregen . . . . .	101
Die Ohren sind nicht nur zum Hören da . . . . .	102
<b>Die Muskulatur entspannen . . . . .</b>	<b>106</b>
Dehnen und lockern . . . . .	106
Muskelverspannungen auflösen . . . . .	111
<b>Schmerzen – was tun? . . . . .</b>	<b>114</b>
Schmerzlinderung durch Aktivieren und Ausgleichen des Energieflusses . . . . .	114
»Wo drückt der Schuh?« . . . . .	117
ESR mit Farben . . . . .	121
ESR mit Atmen . . . . .	123
<b>Die Sprache der Muskeln . . . . .</b>	<b>125</b>
<b>Der kinesiologische Muskeltest . . . . .</b>	<b>126</b>
Was beim Muskeltest geschieht . . . . .	126
Was der Muskeltest kann . . . . .	126
Zugang zur Psyche . . . . .	128
<b>Muskeltesten – aber richtig! . . . . .</b>	<b>133</b>
Einige Grundregeln . . . . .	133
Die Vortests . . . . .	134
So testen Sie Muskeln . . . . .	134
Der Wasser-Test . . . . .	137
Der Switching-Test . . . . .	138
Der Test von Gouverneurs- und Zentralgefäß . . . . .	140
Der Ja-nein-Test . . . . .	142
Der Erlaubnis-Test . . . . .	142
Muskeltesten bei Kindern . . . . .	145
Muskeltest und Bach-Blütenessenzen . . . . .	145
Farbenbalance mit dem Muskeltest . . . . .	148
<b>Zum Nachschlagen . . . . .</b>	<b>149</b>
Empfehlenswerte Übungen für bestimmte Lebenssituationen	149
Bücher, die weiterhelfen . . . . .	152
Adressen, die weiterhelfen . . . . .	153
Stichwortverzeichnis . . . . .	154
Über die Autorinnen . . . . .	157