



## 14. Energie-Übung mit Klaus Wienert

»Mit der Weisheit des Körpers kommunizieren«

Mehr Energie und Ausgeglichenheit

*In der Rubrik „Fit in den Tag“ stelle ich Ihnen heute eine neue kinesiologische Übung vor, die für Jung und Alt einfach auszuführen ist und nachgewiesenermaßen eine äußerst effektive Wirkung hat.*

KLAUS WIENERT

Gründer und Leiter des Licht-Gesundheit-Energie Zentrums in Gräfelfing/  
München. Kinesiologie, Seminare, Ausbildungen.  
[www.licht-gesundheit-energie.de](http://www.licht-gesundheit-energie.de)

Der Muskeltest ist das Handwerkszeug der Kinesiologen, vieler Naturheilpraktiker und Coaches. Doch mit etwas Übung kann er von jedem gewinnbringend eingesetzt werden. Testen Sie zum Beispiel, welche Nahrungsmittel Ihrem Körper gut tun und welche nicht. Ebenso können Sie herausfinden, mit welchen Situationen oder Tätigkeiten Ihr Unterbewusstsein Stress hat und wie dieser aufgelöst werden kann.

### Ablauf des Muskeltests

Stehen Sie schräg gegenüber Ihrem Testpartner, der seinen Arm seitlich waagrecht ausstreckt. Die Handfläche zeigt zum Boden. Platzieren Sie Ihre Hand über dem Arm des Partners, etwas oberhalb des Handgelenks. Zeigen Sie den Weg der Bewegung, indem Sie den Arm des Partners mehrere Male nach unten bewegen. Nun mit langsam ansteigendem Druck (ca. 1 kg) für 1-2 Sekunden den Arm des Partners aus der waagrechten Position nach unten drücken.

Spüren Sie, ob der Muskel einrastet (hält) oder abschaltet (nachgibt). Testdruck wieder lösen.

Nun können Sie einige Experimente machen. Ihr Testpartner sagt zum Beispiel: „Mein Name ist ...“ und nennt seinen eigenen Namen. Der Muskel sollte halten. Jetzt sagt Ihr Testpartner diesen Satz mit einem fremden Namen. Der Muskel wird abschalten.

Lassen Sie die Person nun an eine belastende Situation denken und testen Sie. Der Muskel wird abschalten. Dann lassen Sie die Person an eine angenehme Situation denken. Der Muskel sollte halten (außer es ist unterbewusst Stress damit verbunden).

### Einsatz des Muskeltests im Alltag

#### Nahrungsmittel-Test

Der Getestete hält sich ein Nahrungsmittel an den Bauchnabel. Testen Sie, wie die Reaktion des Muskels ist. Manche Lebensmittel, wie z.B. weißer Zucker, schwächen bei fast allen Menschen den Muskel – und damit den ganzen Körper.

#### Stress-Test und Stress-Auflösung

Lassen Sie Ihr Gegenüber an eine stressbeladene Situation denken und testen Sie. Wahrscheinlich reagiert der Muskel schwach.

Wählen Sie jetzt eine der „Fit in den Tag-Übungen“ aus, die Sie bereits kennen gelernt haben (Sie finden diese auch unter [www.prismamagazin.de](http://www.prismamagazin.de) im grünen Kasten „Serien“). Lassen Sie die Übung ausführen, während der Getestete an die Situation denkt. Schon nach kurzer Zeit wird sich das Gefühl positiv verändern. Testen sie erneut, und Sie werden überrascht sein, wie gut der Muskel jetzt hält.

Auch beim Muskeltesten gilt: Übung macht den Meister!

Alles Gute und ein meisterhaftes Leben wünscht Ihnen Klaus Wienert. ←