

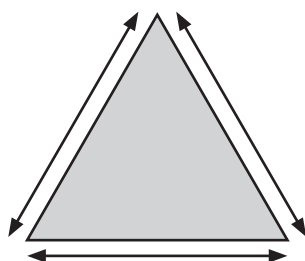


Stress und seine Auswirkung auf Gesundheit und Krankheit

Hugo Tobar

Teil 1: Das Balance-Dreieck

Energetische Strukturen: Chakren / Nadis,
Meridiane / Akupunkturpunkte, Aura, Gewebe



Psychologie: Emotionen,
Gedanken, Glaubenssysteme etc.

Anatomie & Physiologie

Abb.1, Das Balance-Dreieck

Jedes psychologische Ungleichgewicht beinhaltet ein physisches Ungleichgewicht. Die psychologischen Ungleichgewichte können als kurzzeitige mentale/emotionale Imbalancen oder als chronische mentale Imbalancen in Erscheinung treten.

Ein Beispiel hierfür reicht vom einfachen Traurigkeit bis hin zu einer ausgewachsenen Panik. Tatsächlich liegt diesen Gefühlen die gleiche neurologische Basis zugrunde. Der Unterschied besteht nur im Grad der Innervation (= Nervenversorgung).

Die mit den psychischen Ungleichgewichten zusammenhängenden physischen Imbalancen treten sowohl in der Anatomie wie auch in der Physiologie auf. Jeder psychologischen Störung, egal ob es sich um ein vorübergehendes Gefühl oder einen chronischen Zustand handelt, liegt ein neurologisches Ungleichgewicht zugrunde. Dies zeigt sich in den Neurotransmittern des endokrinen Systems etc. Begleitet wird dies von einer Gleichgewichtsstörung im Chakren-System. In der Tat sind es dann die Chakren, die aus dem Gleichgewicht sind.

Was mich betrifft, und was wir in der Kinesiologie machen, ist Stress abbauen. Dadurch kann der Klient den Stressor ausgleichen und mit ihm fertig werden, was zur Selbstheilung beiträgt. Dies wirft die Frage auf: Was genau machen wir, wenn wir Stress abbauen? Der erste Schritt ist, sich Zugang zum Stress zu verschaffen. Wie geht man hier vor? Es gibt hier viele Wege und manche erfordern von dem Kinesiologen sehr viel Erfahrung und persönliche Kompetenz.

Teil 2: Die ganzheitlichen Interaktionsmuster

Im physischen Körper verschicken chemische Boten Nachrichten zwischen drei Hauptkörpersystemen. Diese Botenstoffe werden „Hormone“ oder „Neurotransmitter“ genannt. Man kann sie mit einer SMS-Nachricht vergleichen. Wenn wir eine SMS verschicken, müssen wir sie an ein anderes Telefon senden, und dieses Telefon muss in der Lage sein, die Nachricht zu empfangen. Wenn das Telefon

ausgeschaltet ist, kann es die Nachricht nicht empfangen. Wenn das Telefon angeschaltet ist, kann es die Nachricht empfangen. Auf diese Weise können zwei Menschen per Handy miteinander kommunizieren. Auf ähnliche Weise können zwei Zellen in einem lebenden Organismus miteinander kommunizieren. Das Hormon oder der Neurotransmitter überträgt die Botschaft auf so ziemlich dieselbe Art und Weise, wie dies durch eine SMS geschieht. Die Zelle, die die Nachricht empfangen soll, muss einen funktionierenden Rezeptor für das Hormon oder den Neurotransmitter haben. Man kann dies gut mit dem Empfänger einer SMS-Nachricht vergleichen, der sein Handy angeschaltet haben muss, um die Nachricht empfangen zu können. Unterschiedliche Hormone und Neurotransmitter übertragen unterschiedliche Botschaften. Einige bringen „gute“ Nachrichten, andere bringen „schlechte“ Nachrichten.

Dieses System wird „chemisches Botenstoffsystem“ genannt. Die Informationen werden zwischen verschiedenen Teilen der drei Hauptkörpersysteme übertragen, die

Botschaften senden und empfangen können. Bei diesen drei Systemen handelt es sich um das Nervensystem, das endokrine System und das Immunsystem.

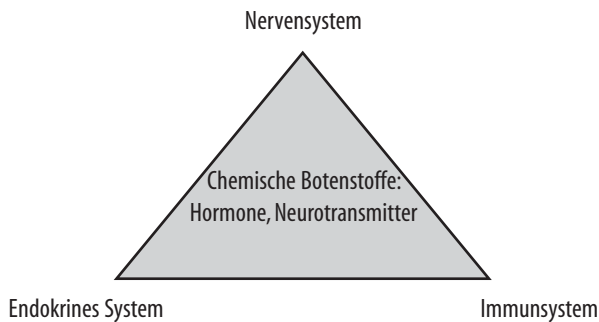


Abb. 2, „Das Dreieck der chemischen Botenstoffe“

Das ganzheitliche Interaktionsmuster existiert zwischen der physischen Welt, der psychologischen Welt und der energetischen Welt.

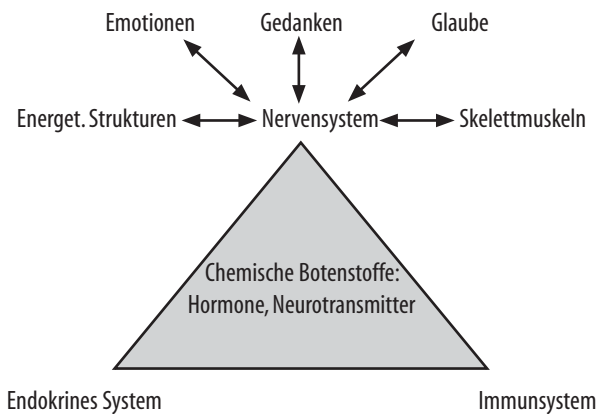


Abb. 3

Teil 3: Die 3 Stadien von Stress

Hans Selye entwickelte ein Modell der Stressreaktion, welches „Allgemeines Adaptionssyndrom“ genannt wird. Dieses Syndrom unterteilt den Stress in die folgenden 3 Stadien:

1. Alarmreaktion (Kampf oder Flucht)
2. Stadium des Widerstandes
3. Stadium der Erschöpfung

Selye zog die Schlussfolgerung, dass die Stressreaktion eine unspezifische, automatische Reaktion auf den Stressor ist. Die Stressoren können folgender Art sein:

- Seelisch – körperlich
- Angenehm – unangenehm
- Glimpflich – ernsthaft
- Wirklich – eingebildet
- Gegenwärtig – voraussichtlich

Diese Stressreaktionen werden durch das Nervensystem und das endokrine System vermittelt. Den vorhergehenden Schaubildern können wir entnehmen, dass Stress

jede Ebene der Interaktion beeinflussen kann. In der Kinesiologie besitzen wir ein einmaliges Werkzeug, das uns hilft, den Stresslevel auf jeglicher Ebene zu bestimmen. Es handelt sich um den Muskeltest, genauer um die Verwendung eines Indikatormuskels (IM).

Wenn wir einen IM testen, können wir die folgenden vier Antworten erhalten:

1. Kein Wechsel
2. Indikatorwechsel (IW)
3. Überfazititiert (ÜF)
4. Unterfazititiert (UF)

Mit einem Indikatormuskel will man herauszufinden, ob ein bestimmtes Ereignis bzw. eine Begebenheit stressbesetzt ist. Dies geschieht, indem man an etwas denkt, eine Aktivität ausführt oder indem man über Funktionskreislokalisierung einen Reflexpunkt ermittelt. Die Reaktion des Indikatormuskels kann uns dann Auskunft über den Stresslevel zu jedem aufgeführten Detail geben.

IM-Reaktion	Stresslevel
Kein Wechsel	Kein Stress
Indikatorwechsel (IW)	1. Stress-Stadium
Überfazititiert (ÜF)	2. Stress-Stadium
Unterfazititiert (UF)	3. Stress-Stadium

Der Muskeltest ist eine neurologische Erscheinung. Wenn wir gegen einen Muskel drücken und dieser stark getestet wird, wird dieser Ablauf von Nervenfasern kontrolliert, die dafür sorgen, dass sich die Muskelfasern zusammenziehen. Das bedeutet, dass man beim Testen eines starken Muskels den Status der Kontraktion bewertet. Sogar wenn wir gehen oder stehen kontrollieren neurologische Mechanismen unsere Muskelfunktion, die uns das Gehen oder Stehen ermöglicht.

Ein Muskel getestet schwach, wenn der Stress, der durch unsere Neurologie bewerte wird, den Muskeltonus beeinträchtigt. Wieder handelt es sich bei dieser Schwäche des Muskels um einen neurologischen Vorgang. Es passiert Folgendes: Durch den Ausstoß des Stressors kann der Muskel nicht mehr kontrahieren. Auf diese Weise zeigt uns ein schwacher Muskeltest, dass das Thema, auf das getestet wird, stressbeladen ist.

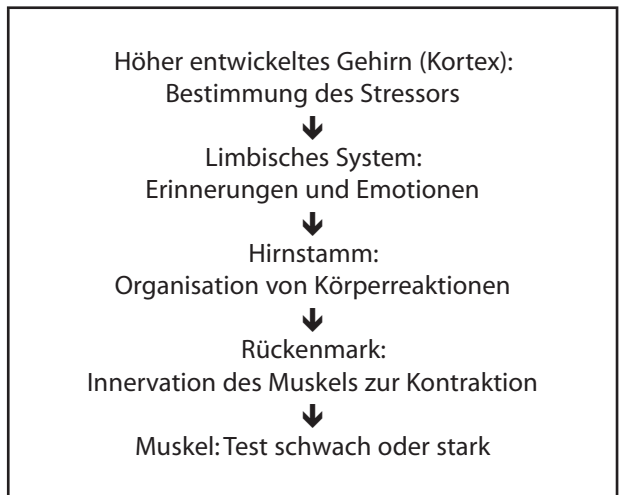


Abb. 4: Reihenfolge neurologischer Abläufe von einem Stressor bis zu einem Muskeltest

Neuroreflexe

Jede Art von Reflex hat bestimmte Charakteristika. Zuerst muss ein sensorischer Reiz erfolgen, um den Reflex auszulösen. Danach erfolgt als zweiter Schritt eine Art motorische Reaktion im Körper. Bei dieser Reaktion kann es sich um eine viszeromotorische Reaktion handeln oder sie kann zur Bewegung eines Skelettmuskels führen.

Das einfachste Beispiel ist, wenn ein Arzt mit einem kleinen Hammer unterhalb des Knies gegen das Bein schlägt (sensorischer Reiz) und sich dieses, als Reaktion darauf, bewegt (motorische Reaktion). Ein weiteres Beispiel kommt aus der Reflexzonenmassage, in der alle Körperorgane über Reflexpunkte an den Händen oder Füßen erreicht werden.

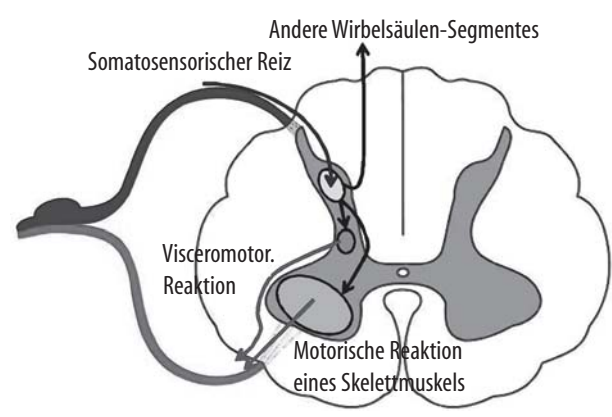


Abb. 5 zeigt das Funktionieren viszeromotorischer Reflexe und motorischer Reflexe der Skelettmuskeln, wenn diese durch einen somatosensorischen Impuls ausgelöst werden

Traditionell werden in der Kinesiologie Reflexe zur Korrektur der Muskeltests verwendet. Die beiden wichtigsten unter ihnen sind die neurovaskulären Reflexpunkte nach Terrence Bennett D.C. und die neurolymphatischen Reflexzonen nach Frank Chapman D.O. Den besten Be-

richt darüber fand ich in dem Werk von Leon Chaitow N.D., D.O., in dem er den Mechanismus beschreibt, wie diese Reflexe funktionieren.

Die Chapman-Reflexe regen über viszeromotorische Reaktionen (Sympathikus) und über motorische Reaktionen, die das Skelett betreffen, den Lymphfluss an. Der Skelettmuskel arbeitet wie eine Pumpe, um den Lymphfluss in den Lymphgefäßen anzuregen. Das ist wichtig, da es unter den Lymphgefäßen einige gibt, die mit einer Art Rückschlagventil ausgestattet sind. Hier kann die Lymphe nur mit Hilfe der Pumpaktion der Skelettmuskeln fließen.

Genau genommen regen die Bennett-Reflexpunkte in bestimmten Körperteilen die arterielle Dilatation (= Ausdehnung) an. Das erhöht den Blutdurchfluss und somit die Funktion.

Literaturverzeichnis:

Krebs, C.T. & Utt R.D., Anatomy and Physiology of the Brain and AP Formatting for Brain Anatomy and Physiology, 1994, Melbourne Applied Physiology, Melbourne, Australia.

Tobar, H.O., & McFarlane, K., The Chakra Hologram 2, 1999, Esoteric Kinesiology, Melbourne Australia

McFarlane, K., & Tobar, H.O., The Chakra Hologram, 1998, Esoteric Kinesiology, Melbourne

Paramhansa Yogananda Autobiography of a Yogi, Original Edition reprint, 1997, Jaico publishing house, Mumbai, India.

Powell, A.E., The causal Body and the Ego, 1992, Stellar Books, Manilla

Powell, Arthur E., The Etheric Double, 1969. The Theosophical Publishing House, London.

Swami Sivanada Radha, Kundalini Yoga 1st Ed. 1992. Motilal banarsidas, Dehli, India.

Swami Sivananda Spiritual Experiences 6th ed 1995, The divine life society, Shivanandanagar U.P. India.

The Academy of Traditional Chinese Medicine, An Outline of Chinese Acupuncture, 1979. Foreign Languages Press, Peking, China.

Tobar, H.O. Brain Hologram, 1999, Kinesiological Institute of Neurological Systems, Melbourne, Australia

Tobar, H.O. Neural Emotional Pathways, 2nd ed, 1999, Kinesiological Institute of Neurological Systems, Melbourne, Australia

Tobar, H.O., Sacred Physiology, 2001, Mt Warning Kinesiology, Murwillumbah, Australia

Utt, R.D., Attitude with Essence, 3rd Ed., 1994. International Institute of Applied Physiology, Tucson, Arizona.

Utt, R.D. The Seven Chi Keys Workbook, International Institute of Applied Physiology, Tucson, Arizona.

Hugo Tobar, Dip. HSci., Ganzheitliche Kinesiologie, machte seine Ausbildung am Kinesiology College für Energetische Wissenschaften in Melbourne. Er studierte fünf Jahre bei Dr. Charles Krebs, Kerryn Franks & Chris Rowe. Er beschäftigt sich seit vierzehn Jahren mit Kinesiologie. Davor studierte er drei Jahre lang östliche Philosophie in Indien und vier Jahre Ingenieurwissenschaften in Australien und Ecuador. Außerdem war er zwei Jahre an dem ehrenamtlichen Denise Crundall's Reiki-Programm beteiligt, was seiner kinesiologischen Entwicklung ein besonderes Maß verlieh.

Nachdem er 1998 seinen Abschluss am College gemacht hatte, begann er eine Praxis, in der er sich auf Applied Physiology (AP) & LEAP spezialisierte. Sofort begann er Techniken zu entwickeln, die diese von AP & LEAP übertrafen. Die ersten Techniken führten zur Entstehung der Chakra-Hologramm-Serie und der Gehirn-Hologramm-Serie. Diese Techniken wurden von Charles Krebs anerkannt, und auf dessen Empfehlung wurde er eingeladen, 1999 seine Arbeit beim jährlich stattfindenden AP-Treffen vorzustellen. Danach wurde ihm angeboten, seine Arbeit in Europa zu lehren. Seitdem unterrichtet er auf der ganzen Welt.

Heutzutage unterrichtet er in Amerika, Europa und Australien und erfährt große Wertschätzung. Außerdem hat er, indem er AP & LEAP ausgebaut hat, mehr als zwanzig Kurse erschaffen, und er führt weiterhin noch mehr neue Kurse ein.

Hugo Tobar

P.O. Box 904
Murwillumbah 2484
Australia
Tel: +61 2 6672 7544
Fax: +61 2 6672 7545
e-mail: HugoTobar@aol.com
www.kinstitute.com
www.icnek.com