

Leopold F. Renner, Christian Hüffer

Gesund durch ADIY®

Leitfaden der allgemeinen Asymmetropathy®



Herausgeber:

Fachverband und Arbeitskreis Asymmetropathy (AFA)

Herausgeber:

A F A – Arbeitskreis und Fachverband „*Asymmetropathy*“
Sommerstraße 8, D-83125 Eggstätt

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Dadurch begründete Rechte, insbesondere der Übersetzung, des Nachdrucks, der Sendung in Funk und TV, der Wiedergabe auf fotomechanischen Weg, im Internet und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, auch die auszugsweise Verwertung bleiben den Urhebern vorbehalten.

Die Bezeichnungen „*Asymmetropathy*“, „*ADIY*“ und „*Renner-Methode*“ sind markenrechtlich geschützt.

1. Auflage 2008

Wichtiger Hinweis:

Die Autoren dieses Leitfadens durch das Fachgebiet der *Asymmetropathy* haben große Sorgfalt auf die diagnostischen und therapeutischen Angaben verwendet. Das entbindet den Anwender dieses Werkes nicht von der eigenen Verantwortung. Weder die Autoren noch der Herausgeber können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in diesem Leitfaden gemachten Hinweisen entstehen, Haftung übernehmen.

Inhaltsverzeichnis

Herausgeber, Rechtliches	
Inhaltsverzeichnis	3
Handlungsschema der Asymmetropathy	4
Vorwort	5
Grundlagen der Asymmetropathy	8
- „Die Neutral-Welt“ (N-Welt)	8
- „Die Nonneutral Welt“ (NN-Welt)	14
Fehlerhafte Leitstrukturen (Freund oder Feind)	20
Wichtige Tests für die bio-physikalische Diagnose	23
Die eigene bio-physikalische Diagnose	25
Basis - Sofort - Programm	33
Körpergewicht	34
- Bio-physikalische Voraussetzung für das Schlanksein: Die Leere-Typen	35
- Bio-physikalische Voraussetzung für das Fülligsein: Die Fülle-Typen	39
Zusammenfassung grundsätzlicher Fehler	45
Erste ADIY-Schritte	47
1. Überprüfung der Beckenkämme	47
2. Der Generaltest rechts	48
3. „Symptomie“	50
Spezifische ADIY-Strategien	54
1. Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen	55
2. Die Gesundheit von Frauen	65
3. Die Gesundheit während Schwangerschaft, Entbindung und Stillphase	69
4. Die Gesundheit während des Klimakteriums	73
5. Die Gesundheit von jungen Männern	74
6. Die Gesundheit von Senioren	81
7. Die Gesundheit sehr alter Menschen	88
8. Die Strategie gegen das Übergewicht	91
9. Die Strategie gegen das Untergewicht	97
10. Die Gesundheit und biologische Leistungssteigerung von Sportlern	98

Beseitigung physikalischer und biomechanischer Fehlerquellen	105
Indikation und Kontraindikation	112
Literatur	113
Anhang	114
Zur Statik des Menschen	115
Zur Dynamik des Menschen	116
Die gesunde Reaktion des Menschen	118
Symptom-Qualifying für das männliche Geschlecht	119
Symptom Qualifying für das weibliche Geschlecht	120
Die Asymmetrie des vegetativen Nervensystems	121
Die Normalfunktion im Überblick	122
Glossar	123
Stichwortregister	123
Schlusswort	124

Handlungsschema der Asymmetropathy

Analyse des persönlichen Gesundheitszustandes
Abweichung vom Sollzustand
Behandlung mit ADIY
Erreichen des Sollzustands

Vorwort

Das Resultat jahrelanger Forschung und empirischer Erprobung veranlasste uns diesen kleinen Ratgeber zur Betrachtung der allgemeinen Asymmetropathy, „Gesund durch ADIY“ zu verfassen um ihn einem größeren Publikum vorzustellen. Der vorliegende praktische Leitfaden ergänzt das Grundlagen liefernde Sachbuch "Der heimliche Favorit" (ISBN: 3-929338-31-9) in dem alle erdenklich möglichen Asymmetropathien beschrieben und diese behandelnde Übungen erklärt werden.

Unsere Gruppierung der *Asymmetropathen*, organisiert im Arbeitskreis und Fachverband „*Asymmetropathy*“ (AFA) mit der Website www.Renner-Methode.de, ist im Gegensatz zum herkömmlichen Ansatz, bestehend in der Therapie von „**Krankheiten**“, hauptsächlich am „**gesund sein**“ und „**gesund bleiben**“ in seiner elementaren und ursprünglichen Form interessiert.

Ein entscheidender Faktor für diese Gesundheit ist die **Bewegung** an sich. Dies lässt sich sogar noch weiter fassen. Die ganze Welt in uns und um uns herum ist ständig in Bewegung. Würde die universale Bewegung zum Stillstand kommen, so wäre es das Ende jeglichen Lebens.

Auf den ersten Blick leben wir in einer symmetrischen Welt, die uns umgebende Fauna und Flora erscheint uns wunderbar symmetrisch. Nahezu jede Form im Tier- und Pflanzenreich weist seitengleiche Proportionen auf. Wir empfinden symmetrische Formen als wohl proportioniert und schön. Beim Blick ins Innere dieser auf den ersten Blick so symmetrisch aussehenden Lebewesen fällt uns jedoch ein ausgesprochen asymmetrischer Aufbau auf. Das symmetrische Äußere induziert hypothetisch einen symmetrischen Bewegungsablauf, sollte nicht auch das asymmetrische Innere einen, wenn auch von der Bewegungsamplitude geringeren, so doch asymmetrischen Bewegungsablauf hervorrufen? Muss nicht die komplexe, äußere Bewegung einen bestimmten asymmetrischen Anteil enthalten, um das asymmetrische Innere mitsteuern zu können? Nun stellt sich die Frage, was ist der Natur wichtiger, die innere oder die äußere Form? Von den Antworten darauf hängt letztlich auch die menschliche Gesundheit ab. Da die äußere symmetrische Form nur bei richtiger innerer Funktion entstehen kann, erscheint es sinnvoll, dass innere Formvarianten wichtiger sind als äußere, asymmetrische Bewegungen mit kleiner Amplitude wichtiger sind als symmetrische mit großer!

Seit Anbeginn unserer Zeit verwendet der Mensch asymmetrische Bewegungen, die sich im Erbgut verankert haben. Sie sind unweigerlich Teil unseres Alltags. Jeder Mensch muss ein bestimmtes äußeres, asymmetrisches Bewegungs-Repertoire besitzen, um individuelle Steuerungsbefehle von außen nach innen hin realisieren zu können. Diese von außen kommenden asymmetrischen Bewegungen unterstützen die Steuerung eines zwar kleinen, aber sehr wichtigen Teils des inneren Körpers und damit des autonomen vegetativen Nervensystems.

Jede Kreatur setzt deshalb seit Urzeiten für einen Teil ihrer inneren Steuerung völlig unbewusst ganz bestimmte äußere asymmetrische Bewegungsabläufe ein, um einen kleinen aber sehr wichtigen Teil der inneren vegetativen Steuerung anzuregen und damit zu ermöglichen.

Wäre es nicht für jeden Menschen von großem Nutzen, diesen Prozess völlig bewusst steuern zu können? In der Holistic-Manual-Therapy (HMT) der „Renner-Methode“ sind solche Mechanismen bereits seit längerem bekannt und werden gezielt zu Heilzwecken eingesetzt. Selbstverständlich lassen sich derartige asymmetrische Bewegungsmuster aber auch für das Gesundbleiben (ADIY-System) verwenden, man könnte sie gar als den biophysikalischen Fingerabdruck der menschlichen Gesundheit bezeichnen. Asym-

metrische Bewegungsmuster funktionieren wie aktivierende Schalter. Sie sind zur Aufrechterhaltung der inneren und äußeren Ordnung und Orientierung wahrscheinlich unverzichtbar.

Einen weiteren entscheidenden Faktor stellt das **Lebensalter** des Individuums dar. Das menschliche Leben verläuft in zwei Lebensabschnitten. Der erste Lebensabschnitt erstreckt sich von der Geburt bis hin zum Klimakterium. Hier finden wir die jungen Menschen. Der zweite Lebensabschnitt erstreckt sich vom Klimakterium bis hin zum Tod, mit immer zahlreicher werdenden alten Menschen, auch wenn diese sich durchaus nicht immer so fühlen mögen.

Für jedes Lebensalter sind ganz bestimmte anatomische Strukturen, physiologische Funktionsverläufe und damit asymmetrische Bewegungsabläufe relevant. So sind die humanen *MN-Strukturen* der „STABOF-Gruppe“ nonneutral wirksame Körperstrukturen und für den ersten Lebensabschnitt bedeutsam (siehe *Kapitel 1, Seiten 74-87), während die *N-Strukturen* der „LISFAST-Gruppe“ (siehe ebenfalls *Kapitel 1), für den zweiten Lebensabschnitt, funktionell gesehen, die wesentlich wichtigere Rolle spielen.

Nun gibt es durchaus junge Leute, deren gesundheitliche Probleme sie deutlich älter wirken lassen (Beispiel: Arthrose) und umgekehrt alte Menschen, die mit Problemen behaftet sind, welche eigentlich nur jüngere Personen aufweisen dürften (Beispiel: Allergie). *ADIY-Anwender* müssen über diese Gegebenheiten Bescheid wissen, wenn sie erfolgreich und *geplant* gesund bleiben möchten.

Der nächste wichtige Faktor ist die **Form**, die sich in der Signaturvielfalt der Natur ausdrückt. Innerhalb des ersten Lebensabschnittes sind alle *Kugelformen* der Natur als Informationsträger relevant, während es im zweiten Lebensabschnitt die *Stabformen* sind. Dazwischen, sozusagen als Übergang finden sich *eiförmige* oder alle nicht eindeutig zuzuordnenden Strukturformen. Interessant in diesem Zusammenhang, ist beispielsweise die Form der verschiedenen Krankheitserreger.

Der Begriff *Information* bedeutet: *etwas* in Form bringen oder halten: *etwas* zu in-formieren. "*Information*" innerhalb der belebten Natur überträgt sich deshalb von Lebewesen zu Lebewesen nicht nur durch Schall, visuell (Mimik, Gestik, Bewegungsmuster) und Gerüche (z.B. Pheromone) sondern auch aufgrund unterschiedlicher *Formaspekte*. Dieser unbewusste Vorgang ist von außerordentlicher Bedeutung. Die Form *prägt* sich ein. Innerhalb des 1. Lebensabschnitts des Menschen sind Kugelformen als Informationsträger bedeutend. Zwischen 1. und 2. Lebensabschnitt übernehmen alle nicht eindeutig zuzuordnenden Übergangsformen (z. B. Eiform) diese Rolle. Schließlich sorgen im 2. Lebensabschnitt die Stabformen für die entscheidende Information. Diese Formaspekte nehmen entscheidenden Anteil an unserer Gesundheit, sie sind Teil unseres evolutionären Schicksals. (Form braucht Bewegung – Bewegung braucht Form).

In der herkömmlichen Sichtweise unserer Gesellschaft ist „Gesundheit“ ein selbstverständliches, unbeeinflussbares, schicksalhaftes, dem glücklichen Zufall ausgesetztes Etwas. Bisher hat niemand versucht die *Gesundheit* eines Individuums zu messen oder zu wägen und damit sichtbar zu machen.

Das ursächliche Erhalten und Bewahren der Gesundheit wird bisher unter diesem Aspekt nicht gelehrt.

Zum besseren Verständnis der Zusammenhänge dienen uns viele Aspekte der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

So geht es in Ihrem ersten Lebensabschnitt um Ihr Innerstes und Oberstes (Psyche, Kopf, geistige Entwicklung). In diesem Zeitraum sind Sie gefordert auf Reize ihrer Umwelt zu *reagieren*. Hier regiert noch die *innere Flut*, hier gibt es alles in *Hülle und Fülle* (Kugelform). (*siehe auch bei "Ebbe und Flut", Seite. 113-115, "Bewegungen der nonneutralen Körperwelt", Seite. 115-118)

Im Alter, Ihrem zweiten Lebensabschnitt geht es mehr um Ihr Unteres und Äußeres (Statik, Bewegungsapparat, Weisheit, Erfahrung). In diesem Zeitraum sind Sie gezwungen zu *kompensieren* und sich *anzu-*

passen. Reaktionen werden jetzt zum ärgsten Feind (z.B. hohes Fieber). Die *innere Ebbe*, die Trockenheit, die Kälte und Leere dirigiert Ihr Leben (Stabform). *Abgeklärtheit* herrscht vor. Sie haben gelernt abzuwarten (*siehe auch bei "Bewegungen der neutralen Körperwelt", Seiten 89-93).

Der letzte wichtige Faktor ist das **Geschlecht** des Menschen. Es nimmt auf das Vegetativum einen entscheidenden und prägenden Einfluss.

Das männliche Geschlecht bedarf zu seiner fehlerfreien Funktion einer ständigen Anregung des vegetativen Nervensystems (Plus-Zustand) und damit männlicher Bewegungsmuster, das weibliche einer ständigen Dämpfung (Minus-Zustand) und somit weiblicher Bewegungsmuster. Finden sich bei einem Mitglied des männlichen Geschlechts weibliche Bewegungsmuster, so ist keine vollkommene Gesundheit möglich. Dies gilt auch im umgekehrten Fall. Die Suche und Beseitigung solcher „falscher“ Muster ist eines der Hauptanliegen der Asymmetropathy.

Fazit: **Gesundsein** und **Gesundbleiben** unterliegen eigenen, heute schon weitgehend bekannten Gesetzen. Dies hat nichts mit dem Fehlen von Krankheiten zu tun. Schwere Erkrankungen dagegen, lassen sich nur langfristig vermeiden, wenn man seinen eigenen, von der Natur vorgesehenen Weg der Gesundheit kennt und diesen lebenslang konsequent geht. Voraussetzung: Kenntnis seines eigenen **Sollzustandes**. Hierzu bedarf es keiner Spekulation, nur der richtigen Entscheidung. Dieser kleine Ratgeber soll Ihnen helfen sie zu treffen.

Grußwort

Wir leben in einer Zeit, in der sehr streng und kontrovers zwischen Schulmedizin und alternativen Heilmethoden unterschieden wird. Vielleicht entsteht gerade aus dieser Polarisierung der Wunsch vieler Menschen, als Ganzes gesehen, erkannt und behandelt zu werden. Es gibt viele Wege, sich mit Krankheiten und Gebrechen zu beschäftigen, sie zu lindern oder zu heilen, auch jenseits der klassischen Medizin. Einen ungewöhnlichen Ansatz stellt die Frage nach der individuellen, konstitutionell bedingten Gesundheit dar und die Erkenntnis, dass Gesundheit aktiv zu erreichen ist und bewahrt werden kann.

In einer Zeit der Kostendämpfung im Gesundheitswesen und den damit verbundenen finanziellen Zusatzbelastungen oder Abstrichen in der Versorgung für jeden Patienten rückt der Wunsch, die Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen zu können, immer mehr in den Vordergrund. Das vorliegende Werk „Gesund durch ADIY“ bietet jedem in verständlicher Form Hilfe zur Selbsthilfe. Es erlaubt auch dem medizinischen Laien, anhand der eigenen Konstitution, körperlicher Merkmale sowie dem Alter und Geschlecht die passenden asymmetrischen Übungen für das „Gesundbleiben“ herauszufinden. Besonders ansprechend ist auch die Gestaltung mit vielen anschaulichen Abbildungen, Zeichnungen und Anleitungen zu den Übungen. Von den positiven Auswirkungen spezieller Übungen konnte ich mich persönlich in misslicher Lage überzeugen und kann daher das Buch mit voller Überzeugung weiterempfehlen.

Prof. Dr. Katharina Neukirchinger

Grundlagen der Asymmetropathy

Die „Neutral-Welt“ (N-Welt)

Die Abkürzung „N“ steht für „Neutral“. Das Wort „Neutral“ umschreibt funktionell all das, was sich in räumlich gerader und gestreckter Körperhaltung, also nach hinten geneigter Körperhaltung ereignet. Wir unterscheiden einen „Neutralstand“ und „Neutralsitz“ von einer „Neutrallage“.

Im „Neutralstand“ und „Neutralsitz“ steht bzw. sitzt man gerade und etwas nach hinten geneigt aufgerichtet. Die Lenden- und Halswirbelsäule wird durch das Rückwärtsneigen des Rumpfes und des Kopfes gleichermaßen lordosiert. Die Einstellung einer Lordose (Hohlkreuz und Hohlnacken) ist ein wichtiges Markenzeichen der N-Welt. Ohne Lordose weist die gesamte innere N-Welt eine Funktionsstörung auf.

In der „Neutrallage“ liegt man völlig flach auf dem Rücken, ohne Kopfkissen und ohne Rolle unter den Knien. Um die Neutrallage zu verstärken empfiehlt es sich, je ein zusammengerolltes Handtuch unter LWS und Nacken zu legen. Die Handflächen sind offen, die Finger gestreckt, die Augen geschlossen, die Ausatmung ist forciert (*s.a. S. 28 und 29).

Sämtliche für die N-Welt typischen Aktionen und Funktionsabläufe werden in dieser rückwärts geneigten Körperhaltung (Lordose) durch den zusätzlichen Einsatz asymmetrischer Bewegungen oder asymmetrischer statischer Hilfsmittel *verstärkt* (* Beispiele auf den Seiten 32 und 33). Ihre Auswirkungen auf den menschlichen Körper werden weitgehend vom parasymphatischen Anteil des vegetativen Nervensystems bestimmt. Wir bezeichnen diese Charakteristik als *P-Prinzip* (*Seite 51, Tabelle: Charakteristik des P-Prinzips).

1. Betroffene Körperstrukturen

Die „N“- Welt besteht räumlich aus einer ganz bestimmten Gruppe von Körperstrukturen, der so genannten LISFAST-Gruppe, die wichtigsten Leitstrukturen sind:

Lendenwirbelsäule,
Ilium (Darmbein),
Steißbein,
Femur (Oberschenkelknochen),
Atlas (1. Halswirbel),
Sphenoid (Keilbein),
Temporale (Schläfenbein).

(*Bitte studieren Sie hierzu die Seiten 75-79, 83-85).

Im Vorwort haben wir bereits kurz die äußere Steuerung mithilfe asymmetrischer Bewegungen erwähnt. Die drei wichtigsten Steuerelemente im N-Bereich des Körpers, sind alle unten lokalisiert:

- **Füße**
- **Steißbein**
- **Lendenwirbelsäule (LWS).**

Das sind gleichzeitig Basisstellen, derer man sich im zweiten Lebensabschnitt besonders annehmen sollte, um eine reibungslose Funktion der N-Welt erwarten zu können.

2. Lebensalter

Die N-Welt ist die „Stabwelt“ und für ältere Menschen relevant. Diese sollten deshalb von schlanker „stabförmiger“ Gestalt und nicht übergewichtig sein. Übergewicht ist unter anderem ein Anzeichen dafür, dass sie sich funktionell noch in der NN-Welt aufhalten müssten und diese, in dieser Altersgruppe, relevanter für sie wäre.

Die N-Welt bedarf der *Ruhe* um zu funktionieren. Ständige Überanstrengungen, Verletzungen und Traumata (körperliche, mentale und psychische) schädigen auf Dauer das basische Körpermilieu. Heilung ist innerhalb des N-Milieus am besten möglich. Der optimale Aufenthaltsort für den älteren Menschen befindet sich in 500 bis 1000 m über dem Meeresspiegel. Das N-Milieu ist ein verhältnismäßig sauerstoffarmes Milieu, der Sauerstoffbedarf des älteren Menschen ist naturgemäß deutlich geringer als der des jüngeren Menschen und der von Frauen. Aus diesem Grunde wird zur ausreichenden Deckung des Flüssigkeitsbedarfs angeraten, wobei besonders kohlenstoffhaltige Mineralwässer und Getränke der Personengruppe besonders gut bekommen. Ansäuern ist hier die Devise.

Wie spiegelt sich die N-Welt im zweiten Lebensabschnitt wider?

Der „heimliche Favorit“, (siehe Glossar) wird im Alter eindeutig vom Verhalten „*NSI*“ (Leere in der Leere) dominiert. Die Leere ist dem älteren Menschen weitaus gemäßer als die Fülle. Er bewegt sich schließlich in Richtung Ableben und der Tod ist nun einmal die größte anzunehmende Leere, welche jedes Leben beendet. Der Zustand „Leere innerhalb der Leere“ wird somit verständlich. Sein Pendant „*NSr*“ (Fülle in der Leere) ist aus diesem Grunde ungünstig. Bleibende Fülle ist keinem alten Menschen gemäß, sie belastet ihn nur auf krankhafte Weise.

3. Frauen

Im Gegensatz zu Männern brauchen Frauen die „NN-Welt“ weitaus dringender (Beispiel: Regelblutung, Schwangerschaft, Geburt). Frauen sind deshalb im Zweifelsfall bei der Bestimmung der Aktualität von „NN“ oder „N“, grundsätzlich eher „NN“ zuzuordnen.

Allerdings ist hier der Wechsel von der NN-Welt in die N-Welt **gut** zu erkennen. Solange die Menstruation stattfindet, dominiert die NN-Welt. Setzt die Periode aus, egal ob durch Klimakterium, Hysterektomie oder sonstige Hormonstörungen, sind Frauen von der N-Welt aus gut zu beeinflussen.

4. Männer

Für Männer ist die „N-Welt“ bedeutsam (Stabwelt). Im Zweifelsfall ordnen wir dem männlichen Geschlecht „N“ zu. Diese Entscheidung kann wichtig sein (Impotenz kann ein „N“-Fehler sein).

Die in der Einführung erwähnten geschlechtsspezifischen Zuordnungen sind als feste Regeln zu verstehen.

5. Übergangsphasen

Das Lebensalter einer Person lässt in den Übergangsphasen nur sehr ungenaue Schlüsse zu. Als Faustregel gilt: alle Personen unterhalb der 50 gelten *zunächst* prinzipiell als jung. Dieser Personenkreis ist grundsätzlich vom richtigen Funktionieren der NN-Welt abhängig. Personen zwischen 50 und 60 Jahren befinden sich im Übergangsalter, sie sind grundsätzlich von beiden Welten (N und NN) gleich stark abhängig. Alle Personen zwischen 60 und 80 gelten, bei dieser Betrachtungsweise, als Senioren und bereits als alt. Ihr Leben und ihre Gesundheit sind sehr stark von den richtigen Funktionen der N-Welt abhängig. Diese bedingt also wie jung und gesund sie bleiben, wie gut sie durchs Alter steuern und auch wie alt sie werden. Die Übergangsphasen Pubertät und Klimakterium unterstehen der N-Welt.

6. Form

Die „Stabwelt“ lässt sich *in-formatisch* gut durch Stabformen verschiedenster Herkunft beeinflussen (Beispiel: stabförmiges Gemüse, Obst, schlanke Fische, Heilpflanzen, längliche Fleischteile wie Rücken, Lende oder Filet, Langkornreis, Getreide wie Weizen).

7. Gesichtsmerkmale

Die Qualität und Quantität der N-Welt lässt sich sehr gut an der Kinnform eines Menschen erkennen und ermitteln.

Eine prominente Kinnform bedeutet *viel vorgesehene* N, wir bezeichnen sie als NSI-Kinn. Funktionell könnte man auch von vorgesehener Leere in der Leere sprechen. (TCM)



Abbildung 1: NSI-Kinn und NSr-Kinn

Ein nach hinten fliehendes Kinn oder mehr senkrecht verlaufende Kinnform (Retrokinn) bedeutet *wenig vorgesehene* N, wir bezeichnen diese Kinnform als NSr-Kinn. Funktionell könnte man von vorgesehener *Fülle in der Leere* (TCM) sprechen.

Das NSI-Kinn (männliches Attribut) gilt als der „*Heimliche Favorit*“ **3** des Alters. Diese Anlage (Sollzustand) wäre optimal, um weitgehend beschwerdefrei durchs Alter zu kommen.

Das NSr-Kinn (weibliches Attribut) gilt als "*Unheimlicher Favorit*" 4 des Alters. Diese Anlage verlangt wesentlich mehr Aufmerksamkeit von Seiten ihres Trägers.

Der Träger eines „NSr-Kinns“ wird in der Regel nicht so spielerisch einfach und beschwerdefrei durchs Alter kommen, wie sein „NSI“-Pendant. Er sollte wesentlich mehr auf sich achten, um in gesundheitlicher Hinsicht nichts zu versäumen.

1. Regel

Ist man sich bei der Beurteilung von Kinnform und räumlicher Kinnlage unsicher, dann gilt jede nicht zweifelsfrei zuzuordnende Kinnpartie grundsätzlich als „NSI-Kinn“.

Zusammenfassung Gesichtsmerkmale:

Der vorgesehene Soll-Zustand der N-Welt einer Person kann zunächst an der Form und Lage der Kinnpartie abgelesen werden. Ein prominentes, vorgerecktes „NSI-Kinn“ weist auf eine sehr positive Anlage für den Alterungsprozess hin. Ein nach hinten verlagertes, fliehendes „NSr-Kinn“ (Retrokinn) macht das gesund bleiben im Alter anlagebedingt etwas komplizierter. Diese beiden sichtbaren Möglichkeiten der anlagebedingten Leere oder Fülle sind, bei Berücksichtigung des Alters, identisch mit dem von der Natur geplanten „Sollzustand“ einer Person. Ein „NSr-Kinn“ belastet vor allem das Männliche Geschlecht.

2. Regel

Tritt ein „NSI-Kinn“ in Erscheinung, dann muss die N-Welt in der räumlichen Bewegungsrichtung NSI auch einwandfrei funktionieren (das bedeutet, das Seitneigen von N-Strukturen nach links in N-Haltung muss ungehindert stattfinden können). Träger eines „NSI-Kinns“ reagieren sehr empfindlich, wenn das linke Seitneigen von N-Strukturen blockiert wird (N-Strukturen verharren dann real oder relativ in rechts geneigter Stellung – *fixierte NSr-Bewegungsrichtung*).

Tritt umgekehrt ein „NSr-Kinn“ in Erscheinung, dann gilt alles eben erwähnte in umgekehrter, seitenverkehrter Art und Weise (gegenüber einer fixierten NSI-Bewegungsrichtung reagiert der Träger eines Retrokinns überempfindlich).

3. Regel

Als dritte Regel gilt: Jede Abweichung des aktuellen Ist-Zustandes (Fixierung in falscher Bewegungsrichtung) vom vorgesehenen Soll-Zustand (Kinnform) beinhaltet immer ein gewisses Krankheitspotential. Das Gesundbleiben wird dadurch deutlich erschwert.

8. Fehler (Asymmetropathy)

Wenn die Kinnform etwas über die *bio-physikalische* Disposition einer Person aussagt, so fehlt uns noch ein diagnostisches Vergleichsmuster mit dem es möglich ist vorhandene, reale Abweichungen in erwähnter Weise sichtbar zu machen. Dieses Muster findet sich in der vergleichenden Betrachtung einer vorhandenen Augenschiefe mit Hilfe von Gesichts-Frontal- und Profilfotos.

Eine linke Augenschiefe (Gesicht-Frontalfoto) passt nur zu einer prominenten Kinnpartie (Profilfoto). *NSI-Soll verlangt nach NSI-Ist.*

Eine rechte Augenschiefe passt nur zu einem Retro-Kinn. *NSr-Soll verlangt nach NSr-Ist.*

Das Vorhandensein keiner Augenschiefe passt zu beiden Kinnformen.

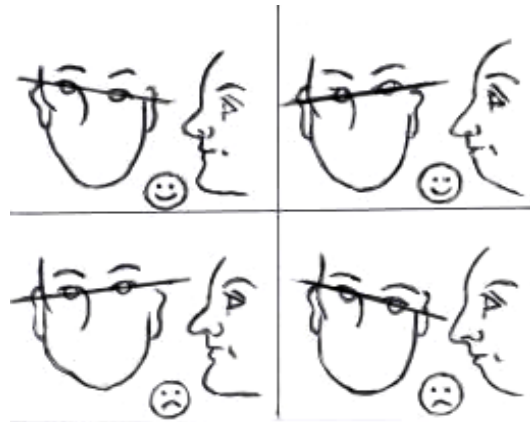


Abbildung 2: Disposition und Realzustand

Daraus folgt:

NSI-Kinn + NSI-Augenschiefe = kein Fehler !

NSr-Kinn + NSr-Augenschiefe = kein Fehler!

NSI-Kinn + NSr-Augenschiefe = Fehler!

NSr-Kinn + NSI-Augenschiefe = Fehler !

Zusammenfassung der „N-Welt“

Körperhaltung	
Aufrechte Körperhaltung im Sitzen und Stehen, flaches Liegen in Rückenlage, Lordose Dunkelheit, geschlossene Augen, zum Stab strecken, gestreckte und gespreizte Finger	N-Milieu
Körperstrukturen	
Räumliche Struktur ist die LISFAST-Gruppe. (s. Seite 8) Die 3 wichtigsten Stellen: Füße – Steißbein – LWS.	N-Welt
Lebensalter und Verhalten	
Zweiter Lebensabschnitt, also Alter über 60, bei Frauen Amenorrhö,	N-Welt
Ruhe, keine körperliche Anstrengungen, Stress meiden! N-Welt ist Heilwelt Ausatmung forcieren! Mehr trinken (kohlenensäurehaltige Wasser), Gebirgsaufenthalte	N-Milieu
Dominanz des Parasympathikus, Psychogramm von Frau P. (*S. 49. 50)	N-Milieu
Gesichtsdiagnose	
NSI = prominentes-Kinn (Leere) = günstig - NSr = Retro-Kinn (Fülle) = ungünstig	
Im Zweifel = NSI Kinn	Sollzustand
Linke Augenschiefe und NSr-Kinn = Fehler	Istzustand
Rechte Augenschiefe und NSI-Kinn = Fehler	Istzustand
Formen	
Alle Stabformen natürlicher Herkunft, wie Lebensmittel und Heilpflanzen, Organformen und Krankheitserreger. (Pilze, Stäbchenbakterien)	N-Milieu

Selbstverständlich könnte man noch viele weitere Details der „N-Welt“ betrachten, würde sich aber damit von der *allgemeinen Betrachtung* entfernen und muss dies deshalb hier unterlassen. Wer Interesse hat, seine Erkenntnisse zu vertiefen, sollte im Sachbuch „*Der heimliche Favorit*“ weiterlesen (*Seiten 45 – 67: Vegetative Mitte des Menschen, Seiten 89 – 93: Bewegungen der neutralen Körperwelt, Seite 113: Ebbe und Flut, Seiten 170 und 171: Der heimliche Favorit der Peripherie, Die NSI-Kombi-Bewegung).

Folgende Konstellationen sollten nun ihr Handeln bestimmen:

Sie müssen handeln:

Sie können handeln:

Sie sollten handeln:



Abbildung: 3

Anmerkung:

Lebensalter, Amenorrhoe, Beugesteifheit sind langfristig sichere, die anderen Hinweise kurzfristig sichere Parameter. Wenn Sie eine „Asymmetropathy“ in sich entdecken, dann **müssen** Sie handeln. Wenn keine Abweichung von der Profil- zur Frontalaufnahme vorliegt, dann können Sie handeln. Wenn Sie sich zur Kategorie „N“ einteilen und beispielsweise ein Retrokinn aufweisen, dann **sollten** Sie handeln!

Die „Nonneutral Welt“ (NN – Welt)

Die Abkürzung „NN“ steht für „Nonneutral“. Das Wort „Nonneutral“ umschreibt funktionell ein Geschehen, das sich in nach vorne gebeugter, zusammengerollter, kugeligter Körperhaltung ereignet.

Wir benötigen noch eine zusätzliche Spezifizierung und unterscheiden den „Nonneutral-Stand“ vom „Nonneutral-Sitz“ und der „Nonneutral-Lage“.

Im „NN-Stand“ und „NN-Sitz“ ist man rund nach vorne gebeugt, die Lordose in HWS und LWS ist verschwunden und hat einer Kyphosierung (Rundrücken, Rundnacken) der Wirbelsäule Platz gemacht. Diese Kyphose (Konvex-Biegung) ist für die „NN-Welt“ von ausschlaggebender Bedeutung, und wird für ihr reibungsloses Funktionieren dringend benötigt. Die Kyphosierung der Wirbelsäule ist das Markenzeichen von „NN“.

In der „Nonneutral-Lage“ liegt man so zusammen gekrümmt („rund“) wie möglich auf dem Rücken (hohes Kopfkissen, große Rolle unter den Kniekehlen), die Augen sind geöffnet, die beiden Fäuste geballt, die Einatmung ist gegenüber der Ausatmung forciert.

Sämtliche Aktionen und asymmetrischen Bewegungen, die in dieser Körperhaltung durchgeführt werden, wirken sich funktionell besonders auf die „NN-Welt“ aus (* siehe auch Seiten 28 und 29 und Beispiele Seiten 33 und 35). Der vegetative Aspekt der „NN-Welt“ wird vom *sympathischen* Teil des vegetativen Nervensystems, dem *S-Prinzip* bestimmt. (*Seite 51, Tabelle, links „Charakteristik des S-Prinzips“). Die Funktion der drei großen Organe Leber, Herz und Nieren ist auf ein ordnungsgemäß funktionierendes NN-Prinzip besonders angewiesen!

1. Betroffene Körperstrukturen

In welchen Regionen der Wirbelsäule sind Orte der Kyphosierung nützlich? Es zeigen sich drei ausgeprägte Bereiche: die **obere Halswirbelsäule**, die **Brustwirbelsäule** und die **Kreuzbeinregion**. Diese 3 Stellen sind zugleich auch die wichtigsten „NN-Orte“. Sollten in dieser Region Fehler verborgen sein, so wird dadurch die gesamte Natur der „NN-Welt“ gestört! (*Seite 51, Tabelle, links „Charakteristik des S-Prinzips“).

Die „NN-Welt“ besteht räumlich aus einer gewissen Gruppe von Körperstrukturen, der sog. STABOF – Gruppe, die Leitstrukturen sind:

Sacrum (Kreuzbein),
Tibia (Schienbein),
Axis (2. Halwirbel),
Brustwirbelsäule,
Occiput (Hinterhauptsbein),
Frontale (Stirnbein),

(* bitte studieren Sie hierzu die Seiten 79 – 84 und die Seiten 86, 87).

Die vier wichtigsten Stellglieder im „NN-Bereich“ des Körpers, sind sowohl oben als auch unten lokalisiert:

Hinterhauptsbein (Occiput),
Axis (zweiter Halswirbel),
Brustwirbelsäule (BWS)
Kreuzbein (Sacrum).

Dies sind die Basisstellen der nonneutralen *äußeren Steuerung*. Befindet sich auch nur ein einziger Funktionsfehler in einem dieser vier Stellglieder, dann funktionieren weder das Sympathikusprinzip (*Seiten 60, 61) noch die NN-Welt einwandfrei. Ein solcher Ausfall kann langfristig zu bedrohlichen Konsequenzen führen, ist prognostisch also durchaus ernst zu nehmen (Sympathikusreizung).

2. Lebensalter

Die „NN-Welt“ ist langfristig sehr bedeutsam für Frauen und den ersten Lebensabschnitt der Heranwachsenden (Kinder, Jugendliche) sowie mittelfristig für das männliche Geschlecht und sehr alte Menschen (Greise). Für Kleinkinder beiderlei Geschlechts gilt ebenso eine starke Dominanz des „NN-Prinzips“, das mit dem Erwachsenwerden langsam abnimmt.

Das Milieu der „NN-Welt“ bedarf der gesteigerten, fortgesetzten *Bewegung*, um zu funktionieren. Sport, Leistungssport, körperliche Überanstrengung, Stress und Bewegung jeder Art passen in dieses Muster. Im *saueren NN-Milieu* reagiert der Sympathikus am besten. Geschieht dies alles in einer möglichst geringen Höhe über dem Meeresspiegel (0 m – ca. 300 m ü. M.), dann läuft es optimal für Kinder und junge Menschen.

Das „NN-Milieu“ ist ein sehr sauerstoffreiches Milieu, der Sauerstoffbedarf des jüngeren Menschen ist naturgemäß deutlich höher. NN-dominierte Menschen müssen genügend trinken (Wasser ohne Kohlensäure), jedoch nicht im Übermaß. Dursten schadet jüngeren Menschen weit weniger als älteren Menschen (Ausnahme: bei körperlichen Höchstleistungen). Kohlensäurehaltige Getränke in größerer Menge sollten gemieden werden (z.B. Limonaden oder Light-Getränke).

3. Frauen

Eine schwangere Frau ist bereits kurz nach der Zeugung sehr sicher dem „NN-Prinzip“ unterworfen. Das reibungslose Funktionieren der „NN-Welt“ wird jetzt für sie noch wichtiger. Das „NN-Prinzip“ wirkt während der gesamten Schwangerschaft besonders stark und klingt erst nach Ende der Stillphase ab.

Im gynäkologischen Zusammenhang stellen sich viele Fragen:

Kann die Fertilität, Sterilität und Infertilität *bio-physikalisch* beeinflusst werden?

Beruhren embryonale und fötale Entwicklungsstörungen auch auf NN-Fehlern?

Sind Fehl- und Frühgeburten, Komplikationen während der Schwangerschaft und Entbindung und Milchmangel Anzeichen einer vorhandenen N-Dominanz?

Was bedeutet dies nun in der gynäkologischen Praxis? Kümmert sich irgendjemand in dieser Lebensphase um das NN-Prinzip? Die Antwort ist bekannt. Bedauerlicherweise sind Gebärende und Fötus in ihrem

bewegendsten Lebensabschnitt weitgehend auf sich alleine gestellt und dem glücklichen oder unglücklichen Zufall überlassen. Das NN-Prinzip im Körper einer Frau und eines Fötus ist die *Bedingung* für diese Vorgänge und bereitet das *ursächliche Milieu* für jedes normale Wachstum.

4. Formen

Informatisch lässt sich die „Kugelwelt“ wiederum durch Kugelformen unterschiedlichster Herkunft beeinflussen wie z. B. runde Früchte und Gemüsesorten.

5. Gesichtsmerkmale

Die persönliche Ausgestaltung der „NN-Welt“, bzw. ihre genetische Qualität und Quantität lässt sich sehr gut an der *Stirnform* eines Menschen ablesen:

Nach vorne gewölbte, mehr senkrechte Stirnform = „NNSI-Stirn“ (Leere in der Fülle) = weibliches Attribut

Nach hinten geneigte, flachere Stirnform = „NNSr-Stirn“ (Fülle in der Fülle) = männliches Attribut

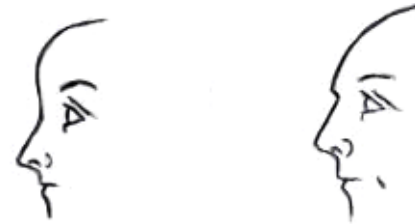


Abbildung 4: NNSI-Stirn

und NNSr-Stirn

Die „NNSI-Stirn“ ist der *heimliche Favorit* des jungen (weiblichen) Menschen. Diese Anlage gilt als Sollzustand, um beschwerde- und krankheitsfrei durch die ersten Lebensjahre zu kommen. Es betrifft vor allem Kinder bis zur Pubertät. Sie schwächt die sehr starke Grundfülle ab und wirkt als Korrektiv.

Die „NNSr-Stirn“ ist der *unheimliche Favorit* von Kindern und Jugendlichen. Diese Anlage verursacht in jugendlichem Alter viele Probleme. „Fülle in der Fülle“ bedeutet, dass der jugendliche Körper zu schnell überhitzt und zu massiven Überreaktionen (Überfunktionen) neigt (Allergien, Infektanfälligkeit, Kinderkrankheiten, Hypermotorik, Jähzorn).

In den späteren Lebensjahren des jungen Erwachsenen (ab dem 25. Lebensjahr) wendet sich dieses kindliche Stigma allerdings zum Positiven. Die überstarke Fülle der Jugend schwächt sich naturgemäß langsam ab und wird geringer. Als Korrektiv kann zusätzliche Fülle nun plötzlich hilfreich sein. Die „NNSr-Stirn“ ist demnach der *heimliche Favorit* des jungen (männlichen) Erwachsenen unterhalb der 50.

4. Regel

Ist man sich bei der Beurteilung von Stirnformen unsicher, dann gilt jede nicht zweifelsfrei zuzuordnende Stirnpartie grundsätzlich als „NNSr-Stirn“

Zusammenfassung Gesichtsmerkmale:

Der genetische Sollzustand der „NN-Welt“ ermisst sich aus der Stirnform. Eine hohe vorgewölbte, senkrecht geformte Stirnpartie (NNSI) weist eine sehr positive Anlage für den kindlichen, jugendlichen und weiblichen Organismus auf (*heimlicher Favorit der Kinder bis zur Pubertät*), nicht jedoch für den Körper des jungen Erwachsenen. Hier wirkt sich diese Anlage als *unheimlicher Favorit* aus.

Eine nach hinten geneigte, flacher geformte Stirnpartie (NNSr) zeigt dagegen eine positive Anlage für den jungen männlichen Erwachsenen auf.

Diese beiden sichtbaren Möglichkeiten anlagebedingter Leere oder Fülle, während der ersten Lebensabschnitte, sind identisch mit dem von der Natur geplanten **Sollzustand** einer Person zu diesem Lebenszeitpunkt. Die Logik des temporären Zustandes „*Leere in der Fülle*“ (NNSI) oder „*Fülle in der Fülle*“ (NNSr) wird erst durch das Vorhandensein der Wandlungsphase: Kind - Erwachsener verständlich. Dadurch gibt es keinen Verlierer, die Natur gleicht immer nur mit sinnvollen Vorgängen aus.

Sehen wir eine „NNSr-Stirn“, dann wissen wir sogleich, dass die NN-Welt in dieser Bewegungsrichtung in Ordnung zu sein hat. Gegenüber NNSI-Fixierungen ist man somit sehr empfindlich, das gleiche gilt umgekehrt für das Vorliegen einer „NNSI-Stirn“. Gegenüber NNSr-Fixierungen ist man überempfindlich (all dies natürlich bezogen auf den jeweiligen Lebensabschnitt und jeweilige Geschlecht!).

Die Wichtigkeit, der ungestörten Funktion, dieser „NN-Welt“ der betreffenden Person induziert nun die Frage nach dem zweiten wichtigen Parameter, dem jeweiligen aktuellen **Istzustand** einer Person.

6. Fehler

Wenn die *Stirnform* etwas über die genetische, naturgewollte Anlage einer Person aussagt, dann brauchen wir auch hier ein diagnostisches Vergleichsmuster, um tatsächlich vorhandene *reale Abweichungen* davon in der „NN-Welt“ festzustellen. Hierzu eignet sich sehr gut die Wahrnehmung einer vorhandenen *Mundschiefe*.

Eine linke Mundschiefe [(NNSI-Ist) Frontalfoto] passt nur zu einer nahezu senkrecht verlaufenden vorgewölbten Stirn (Profil). Ein „NNSI-Soll“ braucht ein „NNSI-Ist“!

Eine rechte Mundschiefe passt nur zu einer nach hinten geneigten Stirn (Profil). „NNSr-Soll“ braucht „NNSr-Ist“!

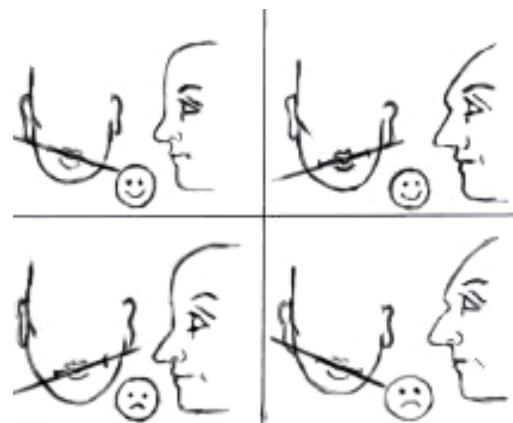


Abbildung 5: Disposition und Realzustand

Das Vorhandensein keiner Mundschiefe passt zu beiden Stirnformen.

Daraus folgt:

<p>NNSI – Stirn und linke NNSI – Mundschiefe = kein Fehler! NNSr – Stirn und rechte NNSr – Mundschiefe = kein Fehler!</p> <p>NNSI – Stirn und NNSr – Mundschiefe = Fehler! NNSr – Stirn und NNSI – Mundschiefe = Fehler!</p>
--

Finden Sie eine solche „Asymmetropathy“ bei sich oder Ihrem Kind, was wiederum durchaus häufig ist, dann haben Sie einen wesentlichen, kausalen Fehler entdeckt.

Anmerkung: Fehler in der NN-Welt erweisen sich als ungünstiger als jene in der N-Welt. So entscheidet die NN-Welt über Ihre emotionalen und psychischen Reaktionen. Die sie betreffenden Fehler stören grundsätzlich immer auch die geistige Leistungsfähigkeit. Die Auswirkungen solcher Fehlerquellen weisen sehr tief nach innen (seelische Unausgeglichenheit bis hin zu Neurosen und Psychosen) und wirken sich immer ganz oben aus (Kopf, Gehirn, Denkmechanismen, Intellekt).

„NN- Fehler“ stören also grundsätzlich das Innen (Psyche) und das Oben (Geist)! „NN-Fehler“ wirken darüber hinaus auf den Stoffwechsel (Leber- Galle-Funktion), den Wasserhaushalt (Nieren-Blasen-Funktion) und den zentralen wie peripheren Blutkreislauf (Herz, Gefäße).

Nachdem „NN“ den Anfang jeden Lebens betrifft, werden solche Fehler oft ein ganzes Leben lang kompensiert, bis die Anpassung erfolgt. Nicht selten finden wir deshalb bei alten Menschen unkorrigierte, sehr alte (kindliche) „NN-Fehler“, die sie ein ganzes Leben lang völlig umsonst begleitet haben. An dieser Stelle muss man nicht darauf hinweisen, dass sich solches Leid und die vielen symptomatischen Therapieversuche und Enttäuschungen ersparen ließen.

7. Zusammenfassung der „NN-Welt“

Körperhaltung	
Nach vorne gebeugte Körperhaltung im Sitzen und Stehen, gebeugtes Liegen in Rückenlage, Kyphose . Licht, geöffnete Augen, zur Kugel zusammenrollen, beide Fäuste ballen	NN-Milieu
Körperstrukturen	
Räumliche Struktur ist die STABOF-Gruppe (s. Seite 14)	NN-Welt
Beschwerdebild: Innen und Oben (Innere Organe, Kopf, Psyche, Mentales)	NN-Welt
Die 4 wichtigsten Stellen: Occiput - Axis - BWS - Sacrum.	NN-Welt
Lebensalter und Verhalten	
Erster Lebensabschnitt, Kinder, Jugendliche, schwangere Frauen, Erwachsene unter 50	NN-Milieu
Bewegung in jeder Form, Sport, körperliche Anstrengung, Stress, Einatmung forcieren, nicht zu viel trinken, Aufenthalt in Meereshöhe	NN-Milieu
Dominanz des Sympathikus, NN-Welt ist Abwehr- und Reaktionswelt = saures Milieu	NN-Milieu
Gesichtsmerkmale	
Weiblich = NNSI-Stirn günstig, männlich = NNSr-Stirn günstig	
Im Zweifel = NNSr-Stirn	Sollzustand
Linke Mundschiefe und NNSr-Stirn = Fehler	Istzustand
Rechte Mundschiefe und NNSI-Stirn = Fehler	Istzustand
Formen	
Alle Kugelformen natürlicher Herkunft, wie Lebensmittel und Heilpflanzen, Organformen und Krankheitserreger (Viren, Kokken).	NN-Milieu

Wenn Sie dieses Thema weiter vertiefen möchten, dann lesen Sie bitte im Sachbuch *Der heimliche Favorit** folgende Passagen nach (*Seiten 45 – 67: Vegetative Mitte des Menschen, Seiten 115 – 146: Bewegungen der nonneutralen Körperwelt).

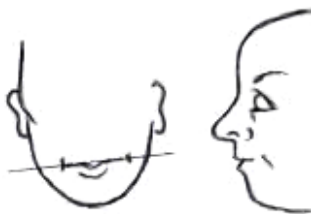
Der *heimliche Favorit* der Jugend ist insbesondere vom Verhalten *NNSl (Leere in der Fülle)* abhängig. Die Fülle entspricht dem jungen Menschen, nicht jedoch die Überfüllung. Es geht um Aufbau, aber nicht um Aufbau um jeden Preis. Die *Leere* innerhalb der Fülle ist hier das gegensteuernde Regulativ. Nicht zu viel an Fülle zuzulassen, gilt hier als weibliches Motto.

Aus denselben Gesichtspunkten ist der *heimliche Favorit* des (männlichen) Erwachsenen dagegen, eindeutig vom Verhalten *NNSr (Fülle in der Fülle)* abhängig. Die abnehmende Fülle während des Alterwerdens in mittleren Jahren sollte ein nicht zu starkes Ausmaß erreichen (männliches Motto).

Die größte Fülle ist also dem Kleinkind, die abnehmende Fülle dem Erwachsenen und die Leere dem alten Menschen gemäß. Aus dieser Regel folgt: „NNSr“ kann einem männlichen Erwachsenen unter normalen Umständen nur nützen und einem weiblichen nur schaden.

Folgende Konstellationen sollten ihr Handeln bestimmen:

Sie müssen handeln:



weiblich sollte handeln:



männlich sollte handeln:



Abbildung: 6

Anmerkung:

Junges Lebensalter, weibliches Geschlecht, Periodenblutung, Schwangerschaft, erste Wochen nach der Geburt sind ebenfalls langfristig sehr sichere Parameter. Der Ausgang des Generaltests rechts (s. Seite 47 und 48) sollte hier positiv, sowie ein freies und angenehmes Gefühl während des Vorwärtsbeugens am Morgen möglich sein. Die anderen Parameter sind meist kurzzeitige Hinweise.

Wenn Sie eine Abweichung (Asymmetropathy) vom NN-Typ in sich entdecken (Profil-zur Frontalaufnahme), dann **müssen** Sie handeln (NN ist entscheidender als N).

Wenn keine Abweichungen von der Profil- zur Frontalaufnahme vorliegen, dann können Sie handeln.

Wenn Sie im noch jungen Alter oder weiblich sind und eine NNSr-Stirn aufweisen, dann **sollten** Sie handeln. Umgekehrt gilt das Gleiche: Wenn Sie als junger Erwachsener von männlichem Geschlecht eine NNSI-Stirn aufweisen, dann **sollten** Sie ebenfalls handeln!

Fehlerhafte Leitstrukturen

Freund oder Feind?

Innerhalb der „NN-Welt“ liegt ein weiteres Phänomen verborgen, das man mithilfe der Gesichtsfotografie sichtbar machen kann. Es handelt sich hierbei um einen sehr bedeutsamen Zusammenhang.

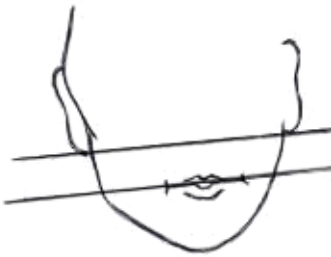
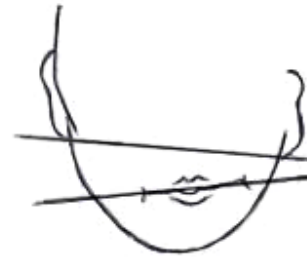


Abbildung 7: Normale Mund/Ohr-Linie



Fehlerhafte Mund/Ohr-Linie

Diese beiden aussagekräftigen Linien müssen wir in direkte Beziehung zueinander setzen. Dabei ist zu beachten, dass die Mundlinie die Kreuzbeinlinie und die Ohrlinie die Hinterhauptlinie repräsentiert.

Ein normales Verhalten innerhalb der „NN-Welt“ bzw. ihrer vegetativen Instanz des *Sympathikus* (sympathischer Anteil des Vegetativen Nervensystems) zeigt sich dadurch, dass beide Linien parallel verlaufen sollen (= normale Mund/Ohr-Linie). Verlaufen beide Linien hingegen divergent oder kreuzen sich gar innerhalb des Fotoausdrucks, dann haben Sie hiermit den zweiten entscheidenden Fehler Ihres Körpers entdeckt. Es liegt ein sympathisches Fehlverhalten vor.

Diese zweite *bio-physikalische* Fehlerquelle in der *Asymmetropathy* gibt häufig Anlass zu Verwechslungen mit endokrinen oder anderen Erkrankungen und führt zur Therapieresistenz.

Die beiden Leitstrukturen innerhalb der STABOF-Gruppe (*Seite 81) sollten sich funktionell einigermaßen *synchron* verhalten, nur dann wird auch das vegetative Nervensystem (VNS) die richtige Funktion aufweisen.

Ein derart ungestörtes vegetatives Verhalten zeigt sich erstrangig in erwähnter Parallelität von Mund – und Ohrenlinie, ein gestörtes in Form einer Divergenz dieser beiden Linien und ein krankhaftes in Form der Linien-Kreuzung auf dem Fotoausdruck.

Beschädigt wird hierbei das *Sympathikusprinzip*. Es entwickelt sich nun ein interessantes Phänomen: Während funktionelle *sympathische* Qualität laufend verloren geht, wird sie durch vermehrte Quantität ersetzt = Hochregelung des qualitätsgeminderten Sympathikusanteils. Wir bezeichnen diesen *biophysikalischen* „Unfall“ als „*Symptonie*“. Die Folgen dieses Unfalls sind erheblich und gehen über jede medizinische Vorstellungskraft hinaus.

Nachdem sukzessive die qualitative Funktionsweise des Sympathikus herabgesetzt wird, ist der Körper gezwungen, die Quantität des geschädigten Sympathikusanteils so lange zu erhöhen, bis das Qualitätsminus ausgeglichen *scheint*. In der Realität lässt sich jedoch schlechte Qualität nie durch vermehrte Quantität ausgleichen, dies ist also ein erzwungener und verhängnisvoller Kompromiss. Es lässt sich an folgendem banalen Beispiel leicht veranschaulichen: fünf faule Äpfel werden nicht frischer und makelloser, indem man weitere fünf und vierzig schlechte dazulegt. Genau wie in diesem Beispiel fühlt sich der Körper aber zur Maßnahme gezwungen, den qualitativ geminderte Sympathikusanteil des VNS zu vermehren; statt eines qualitativ hochwertigen Sympathikusanteils wirkt nun ein quantitativ viel höherer minderwertiger Sympathikusanteil dauerhaft auf den Körper ein - eine Quelle steter Verwirrung.

Durch den „Quantitätszwang“ und das „Qualitätsminus“ beschädigt, bleibt dem Körper nur die Möglichkeit, den vegetativen Mitspieler und Antagonisten *Parasympathikus* sukzessive zu vermehren um gegenzusteuern (*Tabelle, Seite 51 und 53). Aufgrund dieser erzwungenen *parasympathikotonen* Kompensation wird die vegetative Gegenregulation aber fixiert und in ein chronisches Krankheitsstadium überführt. Ein solcher Zustand erweist sich als extrem therapieresistent (wie z.B. Allergien, Blutfetterhöhung, Hypertonie, Diabetes, Gefäßverengungen, Angst, Panikattacken, Kältegefühle, Durchfallneigung u.a.). Eine Therapie mit normalen Mitteln wird so unmöglich.

Beispiel 1: Hoher Blutdruck bei Parallelität von Mund-/Ohrenlinien

Eine Blutdruckerhöhung unterschiedlichster Genese benötigt, um bestehen zu bleiben, einen vermehrten Sympathikusanteil (Sympathikotonie) so auch in diesem Beispiel. Hier funktioniert das Sympathikusprinzip, die ergotrope (anregende, leistungsfördernde) Qualität ist *in Ordnung*. Der Sympathikus reagiert normal, die Blutdruckerhöhung hat andere Ursachen. Blutdruck senkende Medikamente (z.B.: Beta-Rezeptoren-Blocker oder Rauwolfia-Alkaloide) funktionieren. Der Sympathikusanteil lässt sich medikamentös senken.

Beispiel 2: Hoher Blutdruck bei Divergenz von Mund-/Ohrenlinien

Die Ursache der Blutdruckerhöhung besteht aus einem irrtümlich hochgeregelten und damit krankhaft wirkenden Sympathikusanteil (Verminderung an Qualität führt zu Vermehrung der Quantität). Hierbei funktioniert das Sympathikusprinzip nicht richtig („Symptonie“), die ergotrope Qualität unterliegt einer Fehlsteuerung. Der Sympathikus reagiert abnorm und ist hier selbst Ursache der Blutdruckerhöhung. Blutdruck senkende Medikamente funktionieren nicht, sie erhöhen den Blutdruck nur sukzessive weiter, in dem sie erneut eine quantitative Gegenregulierung hervorrufen. Der Sympathikuseinfluss lässt sich hierdurch nicht mehr senken.

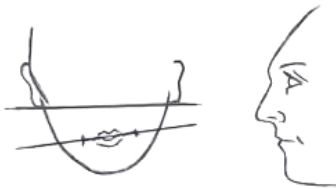
Die „Symptonie“ ist eine sehr häufige Störung und wird in unserem Beispiel auch nur im vegetativen Regelkreis zu einer Blutdruckerhöhung führen, wenn die parasympathische Gegenregulation ungenügend stark oder noch nicht angelaufen ist. Andere Symptome für diese „Symptonie“ sind beispielsweise Angstzustände und Panikattacken, Hitzewallungen und vermehrtes Schwitzen, trockene Schleimhäute, Herzbeschwerden, Denk- und Konzentrationsstörungen, kalte Hände und Füße, weiße Finger, Körpergefühl innen

heiß – außen kalt, Blutzuckererhöhung, Haarausfall, Schilddrüsenstörungen, Stuhlverstopfung, Kurzatmigkeit, Infektanfälligkeit und vieles andere mehr.

Größere Probleme entstehen aber erst dann, wenn solche Symptome mit denen anderer *echter Erkrankungen* verwechselt und therapiert werden, es kommt zur Unterdrückung.

Dies führt logischerweise zu einer weiteren Erhöhung des Sympathikusanteils, ein Teufelskreis, der langfristig organisch krank machen muss. *Der größte Feind des Menschen in solchen Zeiten ist der herkömmlich ausgebildete und arbeitende Therapeut ohne bio-physikalische Vorkenntnisse.*

Welche Schiefe (Mund oder Ohren) fungiert nun als Ihr „Freund“ oder Ihr „Feind“.



Auf dieser Abbildung sehen Sie eine divergente Mund/Ohrlinie. Die Mundlinie ist deutlich rechts geneigt (NNSr), die Ohrlinie ist nur ganz leicht rechts geneigt (NNSr). Im Profilbild sehen Sie eine nach hinten geneigte Stirn (NNSr-Stirn). Vergleichend gesehen, wäre nun die Mundschiefe (NNSr) Ihr Freund, die zu geringe Ohrschiefe und damit zu geringe NNSr-Qualität Ihr Feind.

Abbildung 8: Freund oder Feind

Anders ausgedrückt, die Funktionalität des Kreuzbeines ist gut, das weniger geneigte Hinterhauptsbein dagegen weist eine schlechtere Funktionalität auf. Bio-mechanisch gesehen kann sich das Kreuzbein sehr gut zur rechten Seite neigen, während das Hinterhauptsbein eine Hemmung in dieser Richtung aufweist. Ihren „Feind“ sollten Sie nun dazu *bewegen*, zum Freund zu werden (*Übungseinsatz Seite 125: Occiput NNSrRl, Abb.: 72).

Das gleiche gilt auch umgekehrt: Wäre in unserem Beispiel die rechte Schiefe der Ohrlinie vermehrt und dabei die Mundlinie nahezu waagrecht oder gar links geneigt (auch dies ist möglich), dann wäre das Kreuzbein Ihr *Feind* und das Hinterhauptsbein Ihr Freund (* Übungseinsatz Seite 142: Vertikales Kreuzbein NNSr, Abb.: 96).

Dies lässt sich natürlich, wenn auch unter Umkehrung, auf eine linke Schiefe von Ohr- und/oder Mundlinie in Verbindung mit einer nach vorne gewölbten Stirn (NNSl-Stirn) übertragen. Die Frage *Freund oder Feind* bleibt die gleiche. Auch weitere diagnostische Szenarien sind in diesem Zusammenhang möglich.

Tipp: Den Körper sollte man auf eine Symptomie hin überprüfen, bevor man zu sympathikusdämpfenden Maßnahmen greift!

Wichtige Tests für die bio-physikalische Diagnose

A Generaltest rechts

RrSrE = Rotation rechts, Seitneige rechts, Extension, also nach hinten neigen.

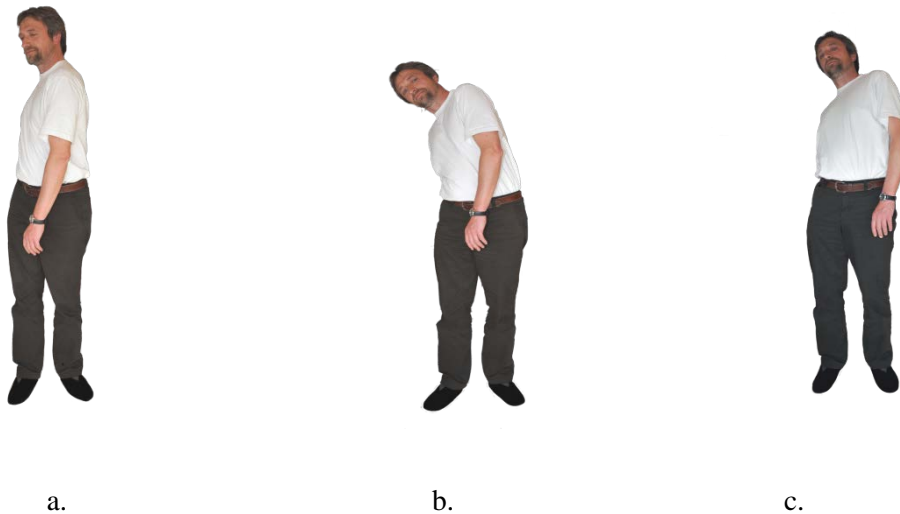


Abbildung 9: Durchführung des RrSrE-Tests (Generaltest rechts)

- a. Erst den Rumpf rechts drehen (Rr),
- b. dann rechts zur gleichen Seite neigen (Sr)
- c. zuletzt zusätzlich nach hinten neigen (E)

Ist der Test angenehm oder unangenehm?

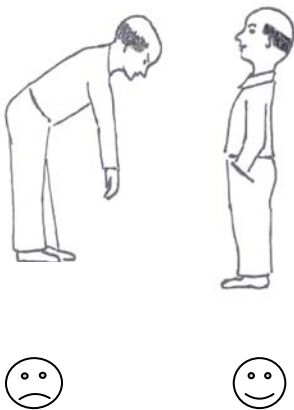
General-Test rechts fühlt sich unangenehm oder schmerzhaft an, bedeutet, dass man in diesem Moment seine **N-Welt** beeinflussen und aufsuchen sollte (LISFAST-Strukturen 1)

General-Test rechts fühlt sich angenehm an, bedeutet, dass man in diesem Moment seine **NN-Welt** beeinflussen und aufsuchen sollte (STABOF-Strukturen 2).

Sie können diesen Test ein Leben lang zu Rate ziehen, er gibt Ihnen ziemlich genau Auskunft, welche *räumliche Körperwelt* im Moment zu beeinflussen wäre.

B Beuge- und Strecktest

Ein weiteres Charakteristikum, um zu wissen, ob man momentan besser in der N-Welt oder der NN-Welt aufgehoben wäre, ist der Beuge- und Strecktest. Fällt es Ihnen morgens zunehmend schwerer Socken und Strümpfe anzuziehen, ergo beugt man sich steif nach vorne unten, dann ist man, auch in jungen Jahren, in der N-Welt gut aufgehoben. Das Strecken nach hinten wird zunehmend angenehmer und wichtiger für diesen Personenkreis (siehe Abbildung. 2). Die N-Welt ist relevant!



Wir sehen in diesem Bewegungsbild den gealterten schlanken Menschen vor uns (die nach vorne gebeugte Haltung führt zu einer Abnahme der Körpergröße und wirkt durch ihren NN-Charakter dämpfend auf die starke Betonung des vorhandenen N-Charakters).

Abbildung 10: Beugen erschwert, Strecken erleichtert = N

Das Beugen, sich zusammenrollen, sich hinfliegeln ist äußerst angenehm? Es bereitet keine Schwierigkeiten sich nach vorne zu bücken. Jetzt wäre das reibungslose Funktionieren der gesamten NN-Welt für Sie sehr wichtig! Die NN-Welt ist relevant!

Die eigene bio-physikalische Diagnose

- Befunde sammeln
- eigene Fallanalyse
- eigene bio-physikalische Diagnose

Bringen wir die Essenz dieses Ratgebers noch einmal auf den Punkt:

„**Geplantes Gesundbleiben**“ steht an erster Stelle!

Krankheiten sollen vermieden, bereits sichtbare Milieuveränderungen und Vorerkrankungen erkannt und eliminiert werden! Jede Erkrankung ist von Vorbedingungen abhängig

Andere Ziele lassen sich mit ADIY nicht erreichen. Man überfordert sonst die Leistungsfähigkeit dieses Systems. Ein *asymmetropathischer* Check-Up muss deshalb die möglichst frühe Korrektur des Körpermilieus in Richtung einer individuellen Gesundheitsprophylaxe zum Ziel haben.

Unter dem Begriff „*Bio-physikalische Diagnose*“ ist deshalb auch (noch) kein krankhafter Zustand gemeint, er umfasst nur die Vorbedingungen, aus denen sich Krankheit in späteren Zeiträumen entwickeln könnte. Sie ist die denkbar früheste mögliche Diagnoseform.

Ein Beispiel :

Weiblich, 30 Jahre alt, unterer Körper sehr schlank, oberer eher füllig (vollbusig), Untergewicht. Periode stark und schmerzhaft, rechtsseitige Migräne.

Sollweg nach Geschlecht = NNSI.

Sollweg nach Lebensalter (jung) = NSr

Gesichtsprofil: NSI-Kinn, NNSr-Stirn.

Gesicht frontal:

deutliche rechte Augenschiefe (NSr)

= kein Fehler!

leichte rechte Mundschiefe (NNSr)

= Fehler!

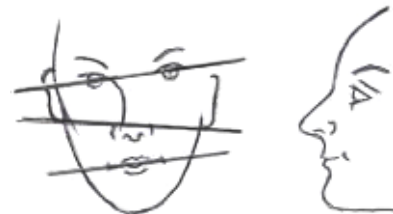


Abbildung: 11

Der 5. Lendenwirbel und das Kreuzbein (Augen- und Mundlinie) sollten normalerweise gegensätzliches Funktionsverhalten aufweisen (* siehe Seite 74). = Fehler

linke Ohrenschiefe (NNSI)

= Occiput (STABOF) = kein Fehler!

Symptonie da Mund- und Ohrlinie nicht parallel verlaufen, sondern divergieren. Symptonie = Fehler!

Der Feind ist das Kreuzbein (Geschlecht weiblich). Der Freund ist das Occiput (NNSI)

Generaltest rechts unangenehm - die N-Welt ist für Reparaturen relevant. Sollweg: NSr

Lebensalter wäre NN (jung) (Soll-Zustand = NNSI),

N ist aktuell relevant (NSr).

Biophysikalische Diagnose des Vorstadiums und *Fülle-Milieus* (NSr):

Fixiertes „NSr“ führt im Laufe der Zeit zur Expansionsneigung der Gewebe entweder außen (z. B. weibliche Brust) oder unten (Körperregionen unterhalb des Nabels). Gefährlichstes Alter hierfür sind die Wechseljahre.

Fixiertes NNSr unten könnte als momentane Ursache für die Migräneanfälle oben verantwortlich sein. Die NN-Welt ist im Sinne einer *Symptonie* gestört (Füllemilieu), das Abwehrverhalten des Körpers ist hierdurch herabgesetzt, das Immunsystem ist geschwächt und unaufmerksam.

Im Alter von 52 Jahren wird ein Brust-Karzinom (rechts oben) mit Metastasierung in die axillaren Lymphknoten festgestellt, die Prognose ist ungünstig. Das Untergewicht hat sich verstärkt. Für die Beseitigung des Vorstadiums ist es nun bereits zu spät. Die Ahnungslosigkeit während des Vorstadiums im Alter von 30 Jahren zeigt nun Folgen.

Beurteilung:

Der bio-physikalische Begriff „NSr“ bedeutet „Fülle in der Leere“ und war bereits im Alter von 30 Jahren krankheitsrelevant (siehe Generaltest rechts). „Fülle in der Leere“ benötigt als Gesundheitsregulativ ein ständiges körperliches Übergewicht, auf keinen Fall aber ein Untergewicht. Äußere Körperfülle hilft innere lokale Fülle zu überwachen, zu kontrollieren und gegebenenfalls abzustößen. Das Immunsystem wäre in diesem Fall aufmerksamer gewesen, das Karzinom wäre vielleicht trotzdem entstanden, vielleicht aber ohne Metastasierung verkapselt geblieben.

Dieses Beispiel verdeutlicht die Wichtigkeit *geplanter und rechtzeitiger Gesundheitsvorsorge*. Das zukünftige Leben ausschließlich glücklichen Zufällen zu überlassen, erscheint vor diesem Hintergrund fragwürdig. Nun muss nicht jedes bio-physikalische Vorstadium in einer Katastrophe enden, die Wahrscheinlichkeit zu erkranken, steigt aber deutlich an.

Folgende bio-physikalisch relevante Faktoren gilt es zu klären, um über seinen eigenen Gesundheitszustand ursächlich aufgeklärt zu werden:

1. Bestimmung des N oder NN-Relevanzfaktors (Lebensalter, Geschlecht, Generaltest rechts, Gravität).
2. Vorhandensein einer Symptonie? (Bestimmung von Freund oder Feind).
3. Bestimmung der eigenen Konstitution und aktuellen Disposition (biologischer Sollzustand).
4. Bestimmung einer Abweichung vom Sollzustand, fixierte Schiefebenen (persönlicher Istzustand) Wertung der vorhandenen Symptomatik (Symptomverteilung) (= Mitteilung des Körpers über den Istzustand).
5. Bestimmung des persönlichen graduellen Normalgewichtes (GNG), Über- bzw. Untergewicht dient als Korrektiv (Gegensteuerungsmechanismus) gegen unpassende Fülle beziehungsweise Leere.
6. Diagnose (Bestimmung der bio-physikalischen Ursache) = Wesen der Vorerkrankung.

Diese Faktoren führen zur **Festlegung der lokalen Übungen [(LISFAST- oder STABOF – System) = Orte der Handlung]**.

1. Bestimmung der N oder NN-Relevanzfaktoren

Hierüber ist bereits das Wesentliche bekannt (Seiten 3-13). Gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Weibliches Geschlecht = NNSI-Sollweg
2. Männliches Geschlecht = NNSr-Sollweg
3. Klimakterium = NSr-Sollweg
4. Jung = eher NN-Sollweg
5. Alt eher N-Sollweg
6. Kinder und Frauen = NNSI-Sollweg
7. Senioren = NSI-Sollweg
8. Greise = NNSI-Sollweg

Generaltest rechts: (S. 48)

angenehmer Vorgang: NN-Welt ist relevant für den Übungsvorgang (STABOF-Gruppe), aktueller Übungs-Ort ist meist in Symptomnähe.

unangenehmer Vorgang: N-Welt ist relevant für den Übungsvorgang (LISFAST-Gruppe), aktueller Übungs-Ort ist meist in Symptomnähe.

Anmerkung:

Wenn Sie sich in die „NN-Welt“ begeben sollen (Beispiel: Generaltest rechts angenehm), dann sind Ihre Übungsstrukturen grundsätzlich *nur* STABOF-Strukturen (*Seite 81), üben Sie **zunächst nicht** an LISFAST-Strukturen. Wenn Sie sich umgekehrt in der „N-Welt“ aufhalten müssen (Beispiel: Generaltest rechts unangenehm), dann sollten Sie nur LISFAST-Strukturen beüben (*Seiten 78/79), beüben Sie **zunächst nicht** andere Strukturen oder solche der STABOF-Gruppe.

Auswertungsbeispiel 1:

Männlich, 45 Jahre wäre normalerweise **NNSr**, Generaltest rechts ist unangenehm bedeutet aber **N-Welt**. Lösung: Aktuelles Üben in Richtung „N“ = Übungsrichtung **NSI-Sollweg**.

Erklärung: Der *Heimliche Favorit (HF)* setzt sich in jungen bis mittleren Jahren aus **NNSr** zusammen (HF in NN). Sein neutraler Partner ist **NSI** (HF in N). Siehe Sachbuch „Der heimliche Favorit“!

Momentanes Üben in Richtung **NSI** innerhalb der LISFAST-Gruppe in der Nähe des Symptom-Ortes, solange, bis sich der Generaltest rechts angenehm anzufühlen beginnt. Im Anschluss daran asymmetrisches Weiterüben in Richtung **NNSr-Sollweg** innerhalb der STABOF-Gruppe in Nähe des Symptom-Ortes (Fortsetzung).

Auswertungsbeispiel 2:

Weiblich, 42 Jahre, sehr starke Periode, dies ist normalerweise **NNSI**, Generaltest rechts ist angenehm bedeutet **NN-Welt** = Üben in Richtung **NNSI-Sollweg**. Momentanes Üben an Strukturen der STABOF-Gruppe in Nähe des Symptom-Ortes in Bewegungsrichtung **NSI-Sollweg** ist richtig.

Auswertungsbeispiel 3:

Kind (männl. oder weibl.), 9 Jahre ist normalerweise **NNSI** (jung), Generaltest rechts ist unangenehm bedeutet aber **N-Welt**. Lösung: Aktuelles Üben in Richtung **NSr-Sollweg**.

Erklärung: Der *unheimliche Favorit* (*UHF*) setzt sich aus **NNSI** zusammen. Sein neutraler Partner ist **NSr** (*UHF* in **N**).

Momentanes Üben in Richtung **NSr** innerhalb der LISFAST-Gruppe in Nähe des Symptom-Ortes, solange, bis sich der Generaltest rechts angenehm anzufühlen beginnt. Im Anschluss hieran asymmetrisches Weiterüben in Richtung **NNSI-Sollweg** innerhalb der STABOF-Gruppe in Nähe des Symptom-Ortes (Fortsetzung).

Zusammenfassung:

Mithilfe der N/NN-Relevanzfaktoren (Lebensalter, Geschlecht, ADIY-Test) gelingt es Ihnen den Istzustand, den bio-physikalischen Sollzustand und auch den Übungsort zielsicher zu bestimmen.

Dieser Untersuchungsschritt gibt Ihnen nicht nur Auskunft in welcher *momentanen Funktionswelt* Sie sich aufhalten sollten, um etwas in sich zu korrigieren, sondern zeigt Ihnen auch die richtige asymmetrische Bewegungsrichtung hierfür an (Sollweg). Gleichzeitig bekommen Sie Aufschluss über die Örtlichkeiten (LISFAST- oder STABOF-Gruppe), innerhalb welcher Sie die asymmetrischen Korrektur-Bewegungen durchführen müssen.

Die N/NN-Relevanzfaktoren geben Ihnen also Hinweise, **WO** und **WIE** Sie vorgehen müssten, um wieder in den Vollbesitz Ihrer Gesundheit zu gelangen.

Ein weiterer grundlegender Faktor ist das *Milieu*, in dem alle den Körper betreffenden Prozesse ablaufen. Das *Füllemilieu* ist ein ausgesprochen saures, aggressives und gefährliches Milieu, das *Leeremilieu* ist eher basisch und weitaus gutmütiger. Im Füllemilieu entwickelt sich die Expansion (z.B. Entzündung), im Leeremilieu die Reduktion (z.B. Arthrose).

2. Vorhandensein einer Symptomie?

Alles Wesentliche finden Sie auf den Seiten 15 bis 17.

Gehen Sie folgendermaßen vor:

Bestimmen Sie Ihren *Feind*: Entweder handelt es sich um Ihr Kreuzbein (Sacrum) oder um Ihr Hinterhauptbein (Occiput). Diesen *feindlichen Funktionszustand* müssen Sie auf alle Fälle beseitigen. Hierbei hilft Ihnen das Sachbuch *Der heimliche Favorit*. Auf den Seiten *125/126 finden Sie die relevanten Übungen für das Occiput-Verhalten (Ohrenschiefe stört), auf den Seiten *142/143 für das Sacrum-Verhalten (Mundschiefe stört).

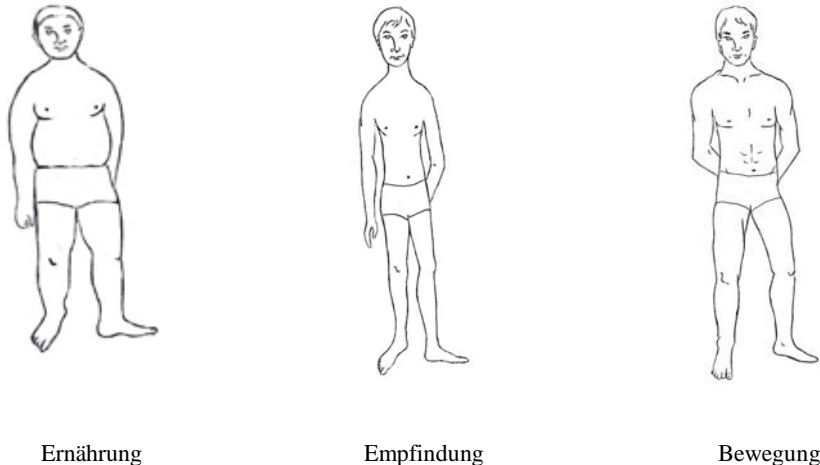
Anmerkung:

Gleich in welcher Funktionswelt Sie sich aktuell aufhalten sollen, in „N“ oder in „NN“ (Generaltest rechts), die Ursache einer *Symptomie* **müssen** Sie **immer** beseitigen. Bauen Sie also **Ihre Übung** für Kreuzbein oder Hinterhauptbein zusätzlich in Ihren Tagesablauf ein. Dies ist eine grundsätzliche Bedingung.

3. Bestimmung der eigenen Konstitution und aktuellen Disposition

Der nächste Untersuchungsschritt befasst sich mit Ihrem vorgesehenen **Sollzustand**. Wie *sollen* Sie beschaffen sein, was hat die Natur mit Ihnen vor, was ist geplant? Einen kleinen Teil dieser Antworten gibt Ihnen der dritte Untersuchungsschritt.

Abbildung 12: Konstitutionen



A. Ihre Konstitution:

Sollte Ihre Gesichtsform rund kugelig, der Hals kurz, Ihre Figur füllig, das Gewicht zu hoch sein. So betrachten Sie sich als *Ernährungsnaturell* (*S.209-211).

Ihre Gesichtsform ist oval und länglich, der Hals ist lang (Schwanenhals), die Figur schlank, das Gewicht eher etwas zu niedrig, so betrachten Sie sich als *Empfindungsnaturell* (*S. 212-214).

Bei eckiger, kantiger Gesichtsform dagegen, mit muskulösem Hals durchtrainierter und athletischer Figur, normalem Körpergewicht müssen sie sich als *Bewegungsnaturell* betrachten. (*Seiten 214 – 217).

Nun gilt es folgendes Verhaltens-Phänomen zu beachten:

Ernährungsnaturelle projizieren ihre Beschwerden nach *vorne* und seitlich außen („Abwehrverhalten“).

Empfindungsnaturelle projizieren ihre Beschwerden nach *hinten* und seitlich innen („Fluchtverhalten“).

Bewegungsnaturelle projizieren ihre Beschwerden nur nach *seitlich außen* („Kampfverhalten“).

Sollte ein Symptom oder eine Beschwerde bei ihnen an anderen Orten auftreten, ist Ihr Verhalten gestört und bedarf einer ganz bestimmten Signalsetzung (Aufmerksamkeitssignal). Genauereres später im praktischen Übungsteil.

Notieren Sie jetzt nur:

Gestörtes Abwehrverhalten und/oder Fluchtverhalten und/oder Kampfverhalten.

B. Ihre aktuelle Disposition:

Der Vorgang dieser Untersuchung ist Ihnen bereits bekannt. Es handelt sich um die Betrachtung Ihrer Stirnform (NN) und Kinnform (N) durch Profilfotos.

Zusammenfassung:

Notieren Sie die Art des gestörten Verhaltens (Abwehr, Flucht, Kampf)

Notieren Sie die Form Ihres Kinns, Ihrer Stirn und ob Ihre Nase groß oder klein geraten ist.

4. Bestimmung des aktuellen Ist-Zustandes

Der aktuelle Ist-Zustand ergibt sich aus der Abweichung vom Soll-Zustand. Bei diesem vierten Untersuchungsgang werden gleichzeitig die fixierten (blockierten) Schiefebenen im Körper sichtbar (Frontalfoto).

Der Vorgang dieser Untersuchung ist Ihnen ebenfalls bereits bekannt (Seite 8 = N-Fehler, Seite 14 = NN-Fehler). Notieren Sie jetzt Ihre Fehler. Sie finden damit Ihre *persönliche Asymmetropathy*.

Anmerkung:

Wenn Sie sich in der N-Welt einordnen müssen (unangenehmer Generaltest rechts), dann ist für Sie nur die Betrachtung der Kinnform und Augenlinie relevant, wenn Sie sich in der NN-Welt einordnen müssen, dann ist nur die Stirnform und Mundlinie maßgebend. Notieren Sie sich also immer nur **einen** Fehler und nie zwei.

Überprüfung der Beckenkämme:

Legen Sie im Stehen beide Daumen (sie zeigen nach hinten, Hände liegen vorne) auf ihre beiden Beckenkämme und tasten Sie damit vergleichend die Höhe des rechten und linken Beckenkammes. Frage: Fühlen sich beide Beckenkämme waagrecht (Normalverhalten) oder schief an (Fehlverhalten)?

Im Falle einer Beckenkammschiefe notieren Sie folgendes:
Links tiefer = NSl, rechts tiefer = NSr.

Anmerkung: Wenn Sie anatomisch ein deutlich kurzes rechtes oder linkes Bein aufweisen (mehr als real 2,5 cm), dann sollten Sie diesen Test ebenfalls durchführen.



Abbildung 13: Testanordnung

Zusammenfassung:

Notieren Sie Ihre *Asymmetropathy* (z.B.: NNSl-Stirn und NNSr-Mundschiefe = „NN-Fehler“ oder NSr-Kinn und NSl-Augenschiefe = „N-Fehler“).

Notieren Sie Ihre Beckenkammschiefe (NSl oder NSr).

5. Bestimmung des persönlichen Normalgewichtes

Um das eigene „normale“ Körpergewicht zu bestimmen, müssen Sie bestimmte persönliche Faktoren berücksichtigen und diese graduell mit einbeziehen.

Gehen Sie wie folgt vor:

Die Körpergröße minus 100 = metrisches Normalgewicht = **Ausgangsgewicht**

Morgendliches Gewicht (nüchtern) = **Ist-Gewicht**

Ausgangsgewicht + 5% für Männer = **Geschlechtsgewicht**

Ausgangsgewicht – 5% für Frauen = **Geschlechtsgewicht**

Ovale oder eckige Gesichtsform bedeutet 5% vom Geschlechtsgewicht abzuziehen.

Runde Gesichtsform bedeutet 5% zum Geschlechtsgewicht zu addieren = **Konstitutionsgewicht**.

Prominentes Kinn bedeutet 5% vom **Geschlechtsgewicht** abzuziehen = **persönliches Idealgewicht**.

Fliehendes Kinn bedeutet 5% zum **Geschlechtsgewicht** zu addieren = **persönliches Idealgewicht**.

6. Bestimmung der biophysikalischen Ursache, Diagnosestellung

Zum Abschluss folgt die Auflistung Ihrer bisher erhobenen Befunde. Aus dieser lässt sich meist sehr sicher die bio-physikalische Ursache ersehen und damit die endgültige *bio-physikalische* Diagnose Ihres momentanen Gesundheitszustandes stellen.

Beispiel:

Weiblich, 40 Jahre, Periodenblutung vorhanden, 58 kg Körpergewicht, 165 cm Körpergröße, Empfindungsnaturell, NNSI-Stirn, NSI-Kinn. Symptomatik rechte Leiste, rechte Schulter. Generaltest rechts angenehm.

1. Schritt: Bestimmung des N oder NN-Relevanzfaktors.

Lebensalter = NNSI, Generaltest rechts = angenehm = NN, Geschlecht = NNSI. **Sollzustand = NNSI**

2. Schritt: Vorhandensein einer Symptomie?

Rechte Mundschiefe, keine Ohrenschiefe bedeutet *Symptomie* (Feind ist Sacrum NNSr).

Sacrumübung in Richtung NNSI, Sollweg am Sacrum = NNSI

3. Schritt: Bestimmung der eigenen Konstitution und aktuellen Disposition.

Gesichtsform oval, länglich bedeutet Empfindungsnaturell und damit gestörtes Fluchtverhalten = NNSI

4. Schritt: Bestimmung einer Abweichung vom Sollzustand, fixierte Schiefebenen

NNSI - Stirn und rechte Mundschiefe ergeben Abweichung (*Asymmetropathy*). **Istzustand = NNSr**

Rechter Beckenkamm tiefer = NSr (diagnostisch relevant, neutraler Partner von NNSI)

NSr = therapeutisch hier nicht relevant (N-Welt) siehe Generaltest rechts.

5. Schritt:

Normalgewicht (GNG) = funktionsgerecht.

6. Schritt:

Diagnose: NNSr ist fixiert (Istzustand), NNSl wäre der Sollzustand.

Da **NNSr** relevant ist (Istzustand), ist eine Verminderung von NNSr nötig. Dies ist auf dem NNSl-Sollweg zu erreichen.

Übungsort ist die STABOF-Gruppe in Richtung NNSl, also der Sollweg ist NNSl (in der Nähe des Beschwerdeortes (hier Leiste bzw. Schulter), ebenso muss jetzt die Symptomie berücksichtigt werden.

Relevante Übung:

Beschwerdeort Leiste + Symptomie: = Sacrum-Übung NNSl (**seitenverkehrte Anwendung** von *Seite 142, Abb. 96).

Anmerkung:

Der Weg zur Wiedererlangung der völligen Gesundheit wird durch die ermittelten Übungen geebnet, gleichzeitig bekämpft man die Vorstadien späterer Erkrankungen.

Eine allgemeinere, doch oft hilfreiche Methode findet sich durch die Betrachtung des Beckenschiefstands. Ausgehend von der Beckenschiefe (= N-Welt) z. B. links tiefer = NSl, ergibt sich als Sollweg NSr und automatisch als NN-Sollweg NNSl, da diese beiden Bewegungen zusammen gehören.

Die Untersuchung der beiden Beckenkämme führt also zu einem kleinen **Basis-Sofortprogramm**, das man öfter täglich anwenden kann.

Basis - Sofort-Programm: Drei Generalübungen rechts

UHF-Sollweg (Istzustand NSI): Sollweg NSr, und/oder NNSI):



Abbildungen 14 – 16:

NSr-Bewegung



NNSI-Bewegung



NSrRI-Bewegung

Die drei Übungen öfter täglich nacheinander durchführen (NSr, NNSI, NSrRI) (siehe auch im folgenden praktischen Teil).

Basis – Sofort-Programm: Drei Generalübungen links

HF-Sollweg (Istzustand NSr): Sollweg NSI und/oder NNSr):



Abbildungen 17 – 19:

NSI-Bewegung



NNSr-Bewegung



NSIRr-Bewegung

Die drei Bewegungen öfter täglich nacheinander durchführen (NSI, NNSr, NSIRr) (siehe auch im folgenden praktischen Teil).

Anmerkung:

Lassen Sie sich durch *scheinbare* Widersprüche beim Erstellen Ihrer eigenen Diagnose nicht verwirren. Wichtig ist immer nur Ihr **Sollzustand**. Diesen zu ermitteln ist einfach und damit haben Sie Ihr Ziel schon fast erreicht. Folgen Sie im Zweifel nur Ihrem Geschlecht.: weiblich = NNSI (UHF), männlich = NNSr (HF). Sind Sie sich Ihrer Sache immer noch nicht sicher, dann lassen Sie sich von unserem Selbsthilfeservice helfen. Gehen Sie hierzu auf unsere Website www.renner-methode.de, danach auf „Aktuelles“ danach auf „Brauchen Sie Hilfe?“

Hilfe können Sie auch bei allen ADIY-Lehrern/ADIY-PC-Mediatoren erbitten. Gehen Sie hierzu ebenfalls auf unsere Website, danach zu ADIY, danach auf die Rubrik „ADIY-Lehrer“. Zögern Sie nicht diesen Service in Anspruch zu nehmen. Uns ist nur eines wichtig, Sie mit der richtigen Strategie gesund zu erhalten und grobe Fehler dabei zu vermeiden!

Körpergewicht

Normal-, Unter- oder Übergewicht aus bio-physikalischer Sicht

(Hilfe, warum spielt mein Gewicht verrückt?)

Wer normalgewichtig ist, wird stark übergewichtigen oder untergewichtigen Personen meist unterstellen, dass dies nur an deren Essgewohnheiten liegen kann. Doch die Realität sieht anders aus. Wirklich Hungernde (Magermodels) oder „Mega-Esser“ stellen eher die Minderheit unter den Dicken oder zu Dünnen dar. Es muss also noch andere, uns bisher *unbekannte* Steuerungsmechanismen geben. Krankhaftes Über- und Untergewicht sowie normales Schlank- oder Fülligsein sind bei genauerer Betrachtung auch von bestimmten physikalischen Gesetzmäßigkeiten abhängig. Solche laufen unter sehr individuellen Bedingungen und manchmal lebensnotwendigen Kontrollmechanismen des eigenen biologischen Systems ab. Über- oder Untergewicht sind oft die einzigen und besten Wächter biologischer Ordnung.

Nun stellt sich die Frage, welche genetischen Prämissen Ihnen bezüglich des eigenen Schlank- oder Füllig sein vorgegeben wurden. Sind Sie vielleicht zu echtem Über- oder Untergewicht verurteilt? Lässt sich in einem gewissen Rahmen dauerhaft daran etwas ändern?

Die Beantwortung dieser Frage ist nur mit Kenntnis der auslösenden und somit verantwortlichen Mechanismen möglich. Sie erklären das Schwanken Ihres Gewichtes und die Proportionen Ihrer Figur.

1. Bio-physikalische Voraussetzungen für das Schlanksein: *die Leere – Typen*

Abbildungen 20 - 22



NN-Welt (NNSI-Stirn)



N-Welt (NSI-Kinn)



Leeretyp (NNSI + NSI + kleine Nase)

A. **NNSI-Stirn** (NN-Welt) bedeutet **LEERE** in der Fülle, bedeutet „weiblich“ (NN-Leere –Typ):

werden die STABOF-Anteile (NN-Strukturen) des menschlichen Körpers in Richtung einer linken Seite bewegt, dann wird das Wasserelement zur ausgleichenden Tätigkeit angeregt. Spricht man in diesem Sinne vom *Wasserelement*, dann geht diese *ausgleichende* Anregung weit über das rein funktionelle Ausmaß dieses Vorgangs hinaus, weil sie *typbezogen* abläuft (Soll-Weg). Betroffen von einer derartigen Anregung reagieren deshalb alle Strukturen und Verhaltensweisen, die mit der Wandlungsphase *Wasser* in irgend einer Art und Weise zu tun haben, beim *NNSI-Typ* (Träger einer NNSI-Stirn) am ausgiebigsten. Zum besseren Verständnis ziehen wir das Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) heran.

Zum *Wasserelement* (Farbe blau) gehörende Strukturen, Verhaltensweisen und Kennzeichen:

- Knochen, Skelett, Zähne, Kopfhare, Körperstatik, Ohren, Nieren, Harnblase, untere Körperöffnungen (äußere Geschlechtsorgane, Anus), Sympathikus-Minus.
- Nach vorne gebeugte Körperhaltung, Willensstärke, Weisheit, Angst, Furcht, Reduktion und Abbau der Körpergewebe.
- Alles Angeborene, Hören, Lauschen, Einatmung, Vitalität, Sexualität, Lebensende (Greise), Kompensation, Anpassung, Winter (gefühlte Kälte), Mitternacht, Wasserhaushalt, kalte Schwelungen.

Die bedeutenden 5 Faktoren:

- Strukturen, die nicht verwesen (Knochen, Zähne, Haare),
- Einatmung,
- Hören,
- Angst und Furcht,
- Fruchtbarkeit.

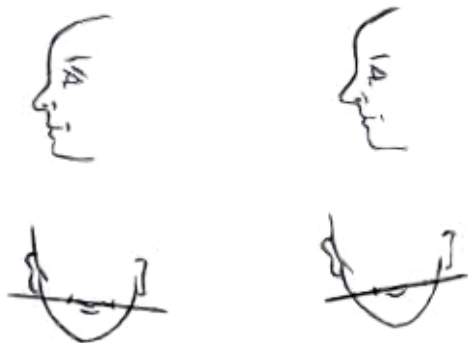
Das Element *Wasser* markiert Ende und Anfang neuen Lebens (Zeugung, Schwangerschaft). Somit sind die beiden Vorgänge *Sterben und Geburt* von seiner ständigen Präsenz abhängig. Die Präsenz von *Wasser* in seiner dynamischen Form ist ausschlaggebend für die weibliche Periode (Wasserprinzip) und für das Heranwachsen des kindlichen Organismus (Holzprinzip).

Weist eine Person eine „NNSI-Stirn“ auf, dann sollte das Wasserelement besonders gut funktionieren und darf auf keinen Fall von mechanischen Fehlern vom Typ „Fixiertes NNSr“ in der STABOF-Region (*Seite 81) gestört werden. Dies wäre ein männliches Muster.

Träger einer „NNSI-Stirn“ weisen eine große Toleranz gegenüber dem Schlank- und Dünnein auf (Modemodells) und sind absolut unempfindlich gegen Untergewicht. Es wirkt sich hauptsächlich auf den oberen Körper aus (schmaler Thorax, normale, eher kleine Brust bei Frauen, schlanker langer Hals, zierliche Arme und Hände, längliches Gesicht). Der untere Körper (Bauch, Hüften, Beine, Füße) unterliegt nicht dem Wasserprinzip, sondern dem Metall- und Holzprinzip (siehe auch prominente bzw. fliehende Kinnpartie).

Zusammenfassung:

Innerhalb der nonneutralen Bewegungswelt (STABOF-Gruppe) führt eine linke Seitneige (NNSI) zur Anregung des Wasserelements (Funktion „Blau“). Von dieser Anregung sind nicht nur organische Strukturen und Funktionsabläufe, sondern auch psychische und mentale Verhaltensweisen und andere Phänomene (z.B.: Lebenszeitabläufe) betroffen. Träger einer NNSI-Stirn sind in dieser Hinsicht besonders disponiert. Die richtige, ungestörte Funktion des Wasserelements zeigt sich im Phänomen der *oberen Gewichtsabnahme*. Der obere Körper wirkt schlanker als der untere. Eine *obere Gewichtszunahme* (beispielsweise Vollbusigkeit bei Frauen) gibt den Hinweis, auf das Wasserelement regulierend einzuwirken



Träger einer NNSI-Stirn sollten keine rechte Mundschiefe (NNSr) aufweisen. Dies käme ebenfalls einem Fehlverhalten innerhalb des Wasserelements gleich. Die ungestörte Funktion zeigt sich durch das Vorhandensein einer linken Mundschiefe. Je geringer diese ausfällt, je besser funktioniert der Wasserhaushalt. Leidet eine Person mit NNSI-Stirn an Übergewicht (oben wie unten), dann bezeichnen wir diesen Fehler als „**blaues Blau**“.

Abbildungen 23 und 24: Links Normalverhalten, rechts Fehlverhalten

„NNSI“ ist immer identisch mit der inneren Funktion „Leere in der Fülle“. Das ist gleichzeitig die Disposition von Trägern einer „NNSI-Stirnform“. Ein solcher Körper wird sich in Zeiten der Fülle, wenn alles in Hülle und Fülle vorhanden ist (Kindheit, Schwangerschaft, Frauen mit Periode) nie „überfüllen“ oder „überhitzen“. Negative Beispiele einer „Überfüllung“ sind z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall, epileptischer Anfall, Nasenbluten, Fehlgeburt, zu starke Menstruation und vieles mehr.

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist alles einem ständigen Wandel also auch einem Übergang der Wandlungsphasen ineinander unterworfen. „NNSL“ („Leere in der Fülle“) bedeutet (vorausgesetzt das biologische System ist ordnungsgemäß flexibel), dass sich dieser Funktionszustand zeitlich wandeln kann, also früher oder später der „Fülle in der Fülle“ Platz machen muss. Ist diese Flexibilität vermindert oder blockiert, dann ist der Körper gezwungen, sein Körpergewicht zu vermehren, denn fixierte innere Leere bedarf der vermehrten äußeren Fülle (Gewichtszunahme), um bestehen zu bleiben. Diese Fülle entsteht zunächst nur oben, später auch unten. Das *blaue Übergewicht* ist entstanden. Sie sehen hier den ersten klassischen physikalischen Gewichts-Fehler vor sich.

Ist die Flexibilität einer Person in diesem Sinne wieder gut und ungestört, dann wird der Körper versuchen, sein Gewicht zu vermindern, denn flexible innere Leere in Zeiten der Fülle bedarf vermehrter äußerer Leere, um sich weiterhin ordnungsgemäß wandeln zu können.

Zusammenfassung:

Personen mit einer deutlich ausgeprägten „NNSI – Stirn“ sollten schlank sein! Dieses Schlanksein betrifft in erster Linie den oberen Körper. Ein vorhandenes Übergewicht ist der Hinweis auf eine ernsthafte Störung des Wasserelements für diesen Personenkreis.

B. NSI – Kinn (N – Welt) bedeutet **LEERE** in der Leere, bedeutet „männlich“,
N–Leere–Typ:

Wir ordnen der neutralen linken Seitneige („NSI“) die Erkennungsfarbe „Violett“ zu. Violett ist in unserem Thema die Farbe des Metalls, oder besser des *Metall-Elementes* (*Seiten 154 – 158).

Eine linke Seitneige innerhalb bestimmter LISFAST – Anteile der „N-Welt“ des menschlichen Körpers (* Seiten 78,79) regt bestimmte Ausscheidungsprozesse zur Tätigkeit an. Sprechen wir vom *Metall-Element*, dann geht eine solche Anregung wiederum weit über das normale, physiologisch bekannte Ausmaß hinaus. Betroffen von einer derartigen Anregung sind alle Strukturen, Funktionen und Verhaltensweisen, die in irgendeiner Art mit dem Element *Metall* verwoben sind (TCM-Modell).

Zum *Metall-Element* (Farbe violett) gehörende Strukturen, Verhaltensweisen und Kennzeichen:

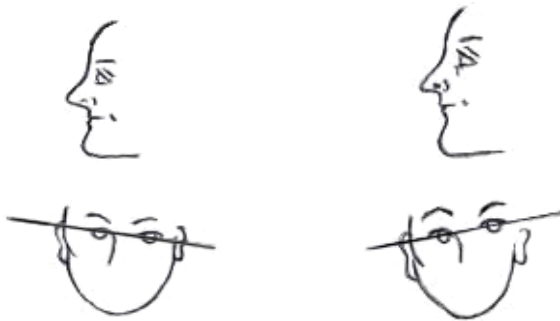
- Haut und Körperbehaarung, Lunge, Bronchien, Nase, Nebenhöhlen, Kehlkopf, Stimmbänder, Dickdarm, Mastdarm, Blinddarm, Immunsystem, Schweißdrüsen.
- Lordosierung der Wirbelsäule, nach hinten geneigte Körperhaltung (N), Trauer, Kummer, Weinen, Ausatmung, Stuhlgang, Abwehrkräfte, Riechen, Wittern, Intuition, Nachdenklichkeit, kaltes Schwitzen, Schwächegefühl, Besorgtheit.
- Herbst des Lebens.

Die fünf bedeutenden Faktoren davon sind:

- Trauer und Kummer,
- Ausscheidung (Ausatmung, Stuhlgang),
- Hautfunktion,
- Seniorenalter,
- Funktion der Nase,
- Klang der Stimme.

Das Element *Metall* markiert den Vorgang des *Alterns*. Die Präsenz von *Metall* in seiner dynamischen Form ist ausschlaggebend für diesen Lebensabschnitt.

Weist eine Person eine „NSI - Kinnform“ auf, dann sollte das Metallelement besonders gut funktionieren, das gilt natürlich für jedes Lebensalter, ganz besonders aber für das der Senioren. Es darf keinesfalls von mechanischen Fehlern vom Typ „Fixiertes NSr“ in der LISFAST – Gruppe beeinträchtigt werden. Dies ist eine Voraussetzung für eine 100%ige Gesundheit.



Träger eines NSI-Kinns sollten keine rechte Augenschiefe (NSr) aufweisen. Dies käme ebenfalls einem Fehlverhalten innerhalb des Metallelements gleich. Die ungestörte Funktion zeigt sich durch das Vorhandensein einer diskreten linken Augenschiefe. Je geringer diese ausfällt, je besser funktioniert das Ausscheidungsverhalten. Leidet eine Person mit NSI - Kinn an einem Übergewicht (oben wie unten), dann bezeichnen wir dies als „**violettes Violett**“.

Abbildungen 25 und 26: Links Normalverhalten, rechts Fehlverhalten

Träger eines „NSI - Kinns“ weisen nicht nur eine große Toleranz gegenüber der Schlankheit und dem Untergewicht auf, sie sind sogar absolut unempfindlich gegen Untergewicht. Es entsteht hier hauptsächlich in den unteren Körperregionen (Unterkörper, Bauch, Gesäß, Hüftregion, Beine).

Zusammenfassung:

Innerhalb der neutralen Bewegungswelt (LISFAST-Gruppe) führt eine linke Seitneige (NSI) zur Anregung des Metallelements (Funktion „Violett“). Von dieser Anregung sind nicht nur organische Strukturen und Funktionsabläufe, sondern auch psychische und mentale Verhaltensweisen sowie bestimmte Zeitabläufe betroffen. Träger eines „NSI - Kinns“ sind hinsichtlich dieser Vorgänge besonders disponiert. Die normalablaufende Funktion des Metallelements zeigt sich im Phänomen der *unteren Gewichtsabnahme*. Der untere Körper wirkt sehr schlank gegenüber dem oberen. Die Fehlfunktion dieses Elements kommt durch eine *untere Gewichtszunahme* zum Ausdruck (füllige Beine, geschwollene Beine, füllige Hüft- und Gesäßregion).

„NSI“ ist identisch mit dem inneren Zustand „Leere in der Leere“. Dies ist gleichzeitig auch die Disposition der Personen, die eine „NSI - Kinnpartie“ aufweisen. Ein solcher Körper wird sich, bei ordnungsgemäßer Funktion, in Zeiten der Leere, (Abbau im Alter) nie krankhaft überfüllen oder überhitzen. (Fehlfunktionen hierzu wären: Fieber, Lungenentzündung, Stuhlverstopfung, Asthma bronchiale, Schmerzsyndrome.)

Ungestörte „Leere in der Leere“ bedeutet, dass sich dieser Funktionszustand zeitlich wandeln können muss, also rechtzeitig einer „Fülle in der Leere“ platzmacht. Ist diese Flexibilität vermindert oder blockiert, dann ist der Körper in diesem Fall gezwungen, sein Gewicht zu erhöhen. Auch hier gilt: Blockierte innere Leere bedarf vermehrter äußerer Fülle (Gewichtszunahme), um bestehen zu bleiben. Diese Fülle

entsteht hier anfangs zunächst nur unten, später auch oben. Das *violette Übergewicht* ist entstanden ("*violettes Violett*"). Sie sehen hier den zweiten klassischen physikalischen Gewichts-Fehler vor sich.

Ist hingegen die Flexibilität einer Person gut und ungestört, dann wird jeder Körper versuchen, sein Gewicht zu reduzieren, denn flexible innere Leere in Zeiten der Leere bedarf äußerer Leere, um sich weiterhin ordnungsgemäß wandeln zu können.

Zusammenfassung:

Personen mit einem deutlich ausgeprägten „NSI - Kinn“ sollten schlank sein! Dieses Schlanksein betrifft in erster Linie den unteren Körper (Beine, Hüften, Bauch). Ein vorhandenes Übergewicht ist der Hinweis auf eine ernst zu nehmende Störung des Metallelements für diesen Personenkreis.

Anmerkung:

Jeder Mensch hat seine eigene *Disposition*, seinen persönlichen *physikalischen Begleiter*. Interessant ist, dass im Bewegungsapparat des Menschen (vermutlich aber auch in dem von Tieren und Pflanzen) alle relevanten Messfühler dieser Art im Sinne eines bio-feedbacks für den *inneren Arzt* angelegt sind.

Mithilfe dieser Disposition sind wir sehr wohl in der Lage von außen zu beurteilen, wie wir gewichtsmäßig veranlagt sein sollten. Wenn die Veranlagung schlank zu sein vorliegt (NNSI – Stirn kombiniert mit NSL – Kinn = *Leerotyp*), dann muss man auch schlank sein. Alles andere gilt als Fehler (* Seiten 344/345) und als Hinweis mit asymmetrischen Bewegungssystemen dagegen einzuschreiten.

2. Bio – physikalische Voraussetzungen für das Fülligsein: *Die Fülle – Typen*

Abbildung 27 – 29:



NN – Welt (NNSr)



N – Welt (NSr)



Füllotyp (NNSr + NSr + große Nase)

A. NNSr – Stirn (NN-Welt) = FÜLLE in der Fülle = „männlich“
(NN – Fülle – Typ):

Wir ordnen der nonneutralen rechten Seitneige „NNSr“ die Erkennungsfarbe „Rot“ zu. Rot ist die Farbe des Feuers, genauer des *Feuerelements* (* Seiten 158 bis 165). Eine rechte Seitneige innerhalb der STABOF-Region (*Seite 81) der NN-Welt des menschlichen Körpers, regt die Durchblutungs- und Kreislauf-funktionen zur Tätigkeit an. Sprechen wir vom *Feuerelement*, dann geht diese Anregung wieder weit über das physiologische Ausmaß dieses Vorgangs hinaus. Betroffen von einer Anregung des *Feuerelements* sind alle Strukturen (Herz, Gefäße) und Verhaltensweisen, die mit der Wandlungsphase *Feuer* in irgendeiner Weise zu tun haben.

Zum *Feuer-Element* (rot) gehörende Strukturen, Faktoren und Verhaltensweisen:

- Herz, Kreislauf, Gefäße, Dünndarm, Gehirn, Zunge Schweißdrüsen, Sympathikus-Plus.
- Empfinden von Lust und Freude, Hektik, Nervosität, Expansion der Organe und Gewebe (innen, oben), kommunikativ, Kontrolle über Wille und Intellekt, Ausstrahlung (Augenglanz), heißes Schwitzen.
- Verdauungsvorgang, Erwachsene im mittleren Lebensalter (Männer), Sommer des Lebens, Süden, Hitze, Tag, Gedächtnis, Denkfunktion, Funktion der Zunge (schmecken, artikulieren).

Die bedeutenden fünf Faktoren sind:

- Freude, Lust, Ausstrahlung,
- Herz, Kreislauf,
- Lebensmitte (Männer),
- Denkfunktion,
- schmecken, sprechen, artikulieren.

Das Element *Feuer* markiert den Vorgang des Erwachsenwerdens bzw. Reifens, es bildet den Mittelpunkt jeden menschlichen Lebens und ist dem männlichen Geschlecht besonders nützlich.

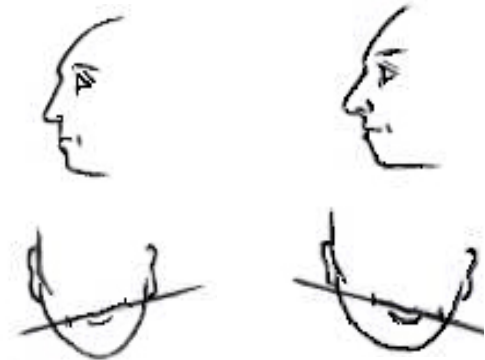
Weist eine Person eine „NNSr – Stirn“ auf, dann muss ihr Feuerelement auf jeden Fall gut und störungsfrei funktionieren.

Träger einer „NNSr - Stirn“ weisen eine große Toleranz gegenüber dem Fülligsein auf und sind unempfindlich gegen Übergewicht. Es wirkt sich hauptsächlich auf den oberen Körper aus (Brustbildung bei Männern, Vollbusigkeit bei Frauen, fleischige Arme, kurzer Hals, runde Gesichtsform, gerötetes Gesicht). Der untere Körper unterliegt dieser Gewichtszunahme nicht.

Zusammenfassung:

Innerhalb der nonneutralen Bewegungswelt (STABOF-Gruppe) führt eine lokale rechte Seitneige (NNSr) zur Anregung des Feuerelements (Funktion „Rot“). Von dieser Anregung sind nicht nur organische Strukturen und Funktionsabläufe betroffen, sondern auch bestimmte Zeitabläufe sowie psychische Verhaltensweisen. Träger einer NNSr-Stirn sind in dieser Hinsicht besonders disponiert. Die ungestörte Funktion des Feuerelements zeigt sich im Phänomen der *oberen Gewichtszunahme*. Der obere Körper wirkt fülliger als der untere. Die Fehlfunktion des Feuerelements kommt durch eine *obere Gewichtsabnahme* zum Ausdruck (schlanker Oberkörper). Träger einer NNSr-Stirn sollten keine linke Mundschiefe aufweisen (NNSI). Dies wäre ein weibliches Muster!

Träger einer NNSr-Stirn sollten also keine linke Mundschiefe aufweisen (NNSI). Dies käme ebenfalls einem Fehlverhalten innerhalb des Feuerelements gleich. Die ungestörte Funktion zeigt sich durch Vorhandensein einer rechten Mundschiefe. Je geringer diese ausfällt, je besser funktioniert das Kreislaufsystem. Leidet eine Person mit NNSr-Stirn an einem Untergewicht (oben wie unten), dann bezeichnet man diesen Fehler als „**rotes Rot**“. Eine derartige Fehlfunktion ist weitaus gefährlicher als „blaues Blau“ oder „violett Violett“.



Abbildungen 30 und 31: Links Normal-, rechts Fehlverhalten

„NNSr“ ist identisch mit der inneren Funktion „Fülle in der Fülle“. Das ist gleichzeitig die genetische Veranlagung von Personen, die eine „NNSr-Stirn“ aufweisen. Ein solcher Körper kann sich in Zeiten der Fülle, wenn alles in Hülle und Fülle vorhanden ist sehr schnell überfüllen und überhitzen (Sympathikotonie).

Ordnungsgemäße Funktion der „Fülle in der Fülle“ bedeutet, dass sich dieser Zustand in Richtung Leere flexibel wandeln können muss (Ziel: Erreichen von „Leere in der Fülle“). Ist diese Flexibilität des Leerwerdens vermindert oder blockiert, dann wird der Körper gezwungen, sein Körpergewicht drastisch zu vermindern. Bleibende (fixierte) innere Fülle bedarf vermehrter äußerer Leere (Gewichtsabnahme) als Gegenregulativ. So entsteht ein Teufelskreis. Diese Gewichtsabnahme entsteht zunächst nur oben, später breitet sie sich auch nach unten aus. Das *rote Untergewicht* ist entstanden (*rotes Rot*). Sie sehen hier den dritten klassischen physikalischen Gewichts-Fehler vor sich.

Bei ordnungsgemäßer Flexibilität des Leerens ohne Hemmung oder Blockierung, wird der Körper versuchen, sein Gewicht etwas zu erhöhen. Flexible innere Fülle in Zeiträumen der Fülle bedarf auch vermehrter äußerer Fülle (Gewichtszunahme als Gegenregulativ), um sich weiterhin ordnungsgemäß in Richtung Leere wandeln zu können. Übergewichtige Männer sind nicht so gefährdet wie übergewichtige Frauen.

Zusammenfassung:

Personen mit einer deutlich ausgeprägten „NNSr – Stirn“ dürfen füllig sein. Diese Körperfülle ist primär im oberen Körper wahrnehmbar. Ein vorhandenes Untergewicht ist der Hinweis auf eine ernsthafte und nicht ungefährliche Störung dieses Personenkreises. Zu dünne, untergewichtige Männer müssen biophysikalisch in Ordnung kommen.

B. NSr - Kinn (N - Welt) = Fülle in der Leere = „weiblich“

N - Fülle - Typ:

Wir ordnen der neutralen rechten Seitneige „NSr“ die Erkennungsfarbe „Grün“ zu. Grün ist die Farbe des Holzes oder umfassender ausgedrückt des *Holz-Elementes* (* Seiten 151 – 154).

Eine rechte Schiefe innerhalb bestimmter Strukturen der LISFAST-Gruppe (*Seiten 78/79) der N-Welt des menschlichen Körpers, regt den Stoffwechsel zur Tätigkeit an. Sprechen wir in diesem Zusammenhang vom *Holz-Element*, dann geht diese Anregung wiederum weit über das physiologisch bekannte Ausmaß hinaus. Es umfasst alle Verhaltensweisen, Strukturen und Zeitabläufe, die mit diesem Element verwoben sind (TCM-Modell).

Zum *Holz-Element* (grün) gehörende Strukturen, Verhaltensweisen und Kennzeichen:

- Leber, Gallenblase und Galle, sehnige Muskulatur, die der Körperhaltung dienen (Posturalmuskeln), Sehnen, Augen, Nägel, Parasympathikus-Minus.
- Ärger, Zorn, Aggressivität, sehr reizbar und cholerisch, Expansion von Geweben und Organen (außen, unten) Beschwerdebild im Klimakterium (Hitzewallungen), gesteigerte Motorik und Dynamik, Aktivität, Mut und Zielgerichtetheit.
- Sehen, Erblicken, Durchblicken (Funktion der Augen), Frühling des Lebens, Anfang, junge Lebensjahre, Blutverteilung, Blutfluss.

Die bedeutenden fünf Faktoren sind:

- Aggressivität (Ärgersymptomatik)
- Stoffwechsel, Expansion
- Sehkraft
- Sehnen und Nägel
- junge Menschen.

Das Element *Holz* markiert den Vorgang des *Heranwachsens*. Die Präsenz von *Holz* in seiner elementaren Form ist ausschlaggebend für den ersten Lebensabschnitt junger Menschen.

Weist eine Person ein „NSr - Kinn“ (Retrokinn) auf, dann sollte dieses *Holz-Element* eine besonders gute und störungsfreie Funktion aufweisen. Das gilt natürlich für jeden Lebensabschnitt, besonders aber für den des heranwachsenden, jungen Menschen und für den Alterungsprozess beim weiblichen Geschlecht.

Träger eines „NSr-Kinns“ weisen eine große Toleranz gegenüber dem *Fülligsein* auf und sind weitgehend unempfindlich gegen Übergewicht. Ein solches entwickelt sich vorwiegend in den unteren Körperregionen (fülliger Unterkörper, Bauch, zu breit wirkendes Becken, füllige Hüften, zu großes Gesäß, füllige Beine).

Zusammenfassung:

Innerhalb der neutralen Bewegungswelt (LISFAST-Gruppe) führt eine rechte Seitneige (NSr) zur Anregung des Holzelementes (Funktion „Grün“). Von dieser Anregung sind sämtliche Abläufe, die dem Holzelement unterliegen, betroffen. Träger eines „NSr-Kinns“ sind hinsichtlich solcher Vorgänge besonders disponiert. Eine ordnungsgemäße Funktion des Holzelementes zeigt sich bei Trägern dieser Personen durch das Phänomen der *unteren Gewichtszunahme*. Diese Proportion ist für Träger eines NSr-Kinns *normal*. Der untere Körper wirkt hierbei gegenüber dem oberen überproportioniert. Die Fehlfunktion dieses Elements kommt durch die *untere Gewichtsabnahme* zum Ausdruck.

Träger eines NSr-Kinns sollten darüber hinaus keine linke Augenschiefe (NSl) aufweisen, dies käme ebenfalls einem Fehlverhalten gleich. Das ungestörte Verhalten zeigt sich in Form einer diskreten rechten Augenschiefe (NSr). Je geringer diese ausfällt, je größer ist die Flexibilität und desto besser funktioniert der Stoffwechsel. Leidet eine Person mit NSr-Kinn an einem Untergewicht (oben wie unten), dann bezeichnen wir diese Fehlfunktion als "*grünes Grün*".

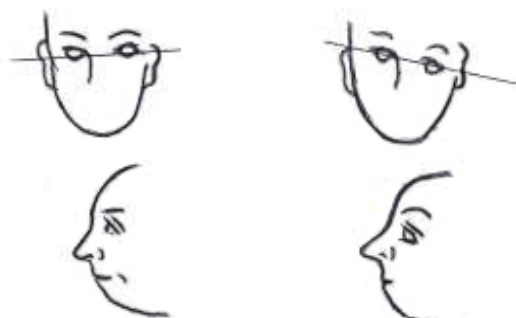
Ein Körper mit dieser Disposition, kann sich in Zeiten der Leere, z.B. bei Abbauprozessen im Alter schnell überfüllen und überhitzen (z.B. Hitzewallungen im Klimakterium). Ordnungsgemäße „Innere Fülle in Zeiten der Leere“ bedeutet, dass sich dieser Zustand rechtzeitig wandeln kann und der nötigen Leere Platz macht. Ist diese Flexibilität vermindert oder blockiert, dann muss der Körper in diesem Fall sein Körpergewicht senken.

Blockierte innere Fülle benötigt

vermehrte äußere Leere als Gegenregulativ

(Gewichtsabnahme). Eine solche regulierende Leere entwickelt sich zunächst nur unten, später auch oben. Das *grüne Untergewicht* ist entstanden (*Grünes Grün*). Sie sehen hier den vierten klassischen physikalischen und gefährlichen Gewichts-Fehler vor sich.

Ist hingegen die Flexibilität gut und ungestört, dann wird jeder Körper mit dieser Disposition versuchen, sein Gewicht zu vermehren. Ordnungsgemäß flexible Verhältnisse in Zeiten der Leere bedürfen eines gewissen Maßes an äußerer Fülle (Gewichtszunahme), um sich weiterhin richtig wandeln zu können.



Abbildungen 32 und 33: Links Normal-, rechts Fehlverhalten

Zusammenfassung:

Personen mit einem deutlich ausgeprägtem „NSr-Kinn“ sollten füllig sein! Diese Gewichtszunahme betrifft in erster Linie den unteren Körper. Ein vorhandenes Untergewicht ist der Hinweis auf eine ernst zu nehmende Störung des Holzelementes für diesen Personenkreis.

Anmerkung:

Das Fehlverhalten hinsichtlich eines genetisch vorgesehenen Übergewichts ist weitaus problematischer und gefährlicher als das Fehlverhalten hinsichtlich eines genetisch vorgesehenen Untergewichts. Blockaden der Wandlungsfunktion führen bei dieser genetischen Disposition im Inneren zu expansiven Prozessen, die sich nach außen durch ein gegenregulatives Untergewicht darstellen. Diese Prozesse können dem Körper sehr schnell entgleiten. Träger einer

„NNSr-Stirn“ und eines „NSr-Kinns“ sollten weitaus mehr auf sich achten als dies Personen mit einer „NNSI-Stirn“ und eines „NSI-Kinns“ tun müssen. Hierauf hinzuweisen erscheint uns sehr bedeutsam.

Sie müssen handeln:

Leeretyt: Blaues Blau

Übergewicht



Abbildungen: 34

Violettes Violett

Übergewicht



35

Fülletyp: Rotes Rot

Untergewicht



36

Grünes Grün

Untergewicht



37

Diese Bewertung Ihrer persönlichen Gewichtsentwicklung sowie die Ihrer Körperproportionen in Hinsicht auf Ihre individuelle Veranlagung (Kinnform, Stirnform) gibt Ihnen einen wichtigen und tiefen Einblick in Ihr Innerstes und zeigt Ihnen, ob Sie handeln **müssen** oder abwarten können.

Sie müssen handeln:

Leere – Typ

Übergewicht



Abbildung: 38
und 39

Fülle – Typ

Untergewicht



Zusammenfassung grundsätzlicher Fehler

Akuter Handlungsbedarf besteht:

1. Allgemein

- wenn bei Erwachsenen (bis ca. 50 Jahren), Schwangeren und Frauen nach der Entbindung der Generaltest rechts unangenehm oder schmerzhaft ausfällt, = Bedeutsamkeit der N-Welt (alt)
- wenn Sollzustände (Profil) nicht mit den jeweiligen Istzuständen (Front) übereinstimmen,
- wenn Frauen oder Männer ungewollt kinderlos bleiben,
- wenn junge Erwachsene an Herz – Kreislauf – Problemen leiden, lustlos und freudlos sind,
- wenn Sie an deutlichem Über – oder Untergewicht leiden,
- wenn Sie an blauem Blau, violetterm Violett, rotem Rot oder grünem Grün leiden,
- wenn Sie als Leere-Typ übergewichtig und als Fülle-Typ untergewichtig sind,
- wenn Erwachsene keine Aggressionen verspüren,
- wenn junge Erwachsene Sodbrennen haben (Übersäuerung des Magens),
- wenn Ihre Mund – und Ohrenlinien nicht parallel verlaufen und Sie damit an Symptomie leiden,
- wenn Ihr biologisches Lebensalter nicht zum bio-physikalischen Lebensalter passt,
- wenn Sie an einer konstitutionellen Verhaltensstörung leiden (z.B.: Fluchtverhalten),
- wenn sich Ihr Becken im Stehen als schief erweist.

2. Kinder und Jugendliche

- wenn bei Kindern und Jugendlichen, der allgemeine ADIY-Test unangenehm oder schmerzhaft ausfällt,
- wenn bei jungen Menschen Abbauprozesse einsetzen (Arthrose, Degeneration, Atrophie u.a.),
- wenn Kinder oder Jugendliche zu dünn oder zu dick sind,
- wenn jungen Menschen das Beugen nach vorne zunehmend schwer fällt,
- wenn Junioren und Kinder erschwert ausatmen können (z.B.: Asthma bronchiale),
- wenn Junioren übermäßig lichtempfindlich sind (Sonnenbrillenträger),
- wenn Junioren keine Lust auf Sport und Bewegung verspüren und lieber herum sitzen,
- wenn sich Junioren nicht gerne der Sonne und Hitze aussetzen (Bräunen und Sonnenbaden),
- wenn Wunden in jungen Jahren nicht heilen,
- wenn sich Junioren nicht gerne nach rechts neigen oder nach rechts drehen (Oberkörper, Kopf),
- wenn bei Junioren Beschwerden außen (Haut) oder unten (Beine, Knie, Füße) bestehen,
- wenn sich junge Menschen nicht gerne zur Kugel zusammenrollen (Schlaf),
- wenn junge Menschen nicht die Fäuste ballen (Widerstand gegen soziale Ungerechtigkeiten),
- wenn die Entwicklung Ihrer Kinder nicht normal und artgerecht verläuft,
- wenn der Wasserhaushalt eines Kindes in Unordnung ist (Bettnässen),
- wenn sich junge Menschen alles aufschreiben müssen (Gedächtnisschwäche),
- wenn Kinder ein anatomisch kürzeres rechtes Bein haben.

3. Frauen

- wenn bei Schwangeren und Frauen nach der Entbindung der allgemeine ADIY-Test unangenehm oder schmerzhaft ausfällt,
- wenn Schwangerschaftsbeschwerden oder Komplikationen bestehen,
- wenn die Stillphase von Frauen zu kurz oder ganz ausfällt,
- wenn junge Frauen ihre N-Welt zur Reparatur betreten müssen,
- wenn Frauen ihre Periode zu früh einbüßen, oder die Menstruation schmerzhaft ausfällt,
- wenn während des Klimakteriums Leber-Galleleiden entstehen.

4. Senioren

- wenn bei Senioren der allgemeine ADIY-Test sehr angenehm ist,
- wenn bei Senioren expansive Prozesse im Vordergrund stehen (Allergien, Entzündungen, Fieber u.a.),
- wenn Senioren zu dick sind,
- wenn Senioren das nach hinten Neigen schwer fällt,
- wenn Senioren zu wenig Hohlkreuz aufweisen (Lordose in LWS und HWS),
- wenn Senioren erschwert einatmen können (Nierenzeichen),
- wenn Senioren kein Ruhebedürfnis aufweisen,
- wenn Senioren ein deutliches „NSr-Kinn“ aufweisen (Problemstigma)
- wenn Senioren das flache Liegen auf dem Rücken unmöglich wird,
- wenn sich Senioren nicht gerne nach links neigen oder nach links drehen (Oberkörper, Kopf),
- wenn bei Senioren Beschwerden oben bestehen (Kopfschmerz, Migräne, Schwindel, Gedächtnisstörung),
- wenn Senioren ständig in ihrer NN-Welt zugange sein müssen,
- wenn Senioren an Verstopfung und Infektanfälligkeit leiden,
- wenn Senioren keine Trauer verspüren,
- wenn Senioren ein anatomisch kürzeres linkes Bein aufweisen.

Beim Auftreten dieser Faktoren wäre es an der Zeit, mit ADIY - Anwendungen zu beginnen. Was Sie genau tun müssen, um den genetisch determinierten Zustand ihrer Gesundheit wieder herzustellen, erfahren Sie im letzten Teil dieses Ratgebers.

Erste ADIY – Schritte

Zusammenstellung des persönlichen, grundsätzlichen Gesundheitsprogramms

Der erste ADIY - Schritt ergibt sich aus folgenden Fragen:

1. **Beckenkammprüfung** (rechte oder linke Beckenschiefe ? = erster Hinweis auf fixierte Fülle (NSr) oder Leere (NSl) !)
Erste Priorität hat stets das schiefe Becken. Fühlen Sie bei der Beckenkammtastung ein tieferstehendes Becken, dann kommt die auf Seite 33 beschriebene Dreifachkombination zum Einsatz, selbst wenn sich das Becken nur leicht schief anfühlt.
Bei geradem Becken geht man weiter zum Generaltest rechts.
2. **Generaltest rechts** angenehm oder unangenehm?
Dieser Test hat zweite Priorität: Fühlt er sich angenehm an, bedeutet dies „NN“. Sie müssen sich um Ihre NN-Welt kümmern
Fühlt er sich unangenehm an, bedeutet dies „N“. Sie müssen sich um Ihre N-Welt kümmern.
3. Vorliegen einer **Symptonie**? (Divergenz der Mund- und Ohrlinie = qualitative Minderung des vegetativen Nervensystems (Störung der Sympatikus-Qualität).
Die Symptonie hat die *dritte Priorität*. Die jeweilige Occiput- oder Kreuzbeinübung folgt nun (= Umwandlung von Feind in Freund).

Diese Fragen müssen Sie beantworten und für die ersten Schritte heranziehen.

Anmerkung:

Die **Start-Strategie** stellt im ADIY-System die erste maßgebliche Handlung dar. Mithilfe dieses, nur auf den ersten Blick kompliziert wirkenden Prozesses gelingt es Ihnen, die meisten Körperfehler einer *absoluten Pathologie* zu entschärfen. Derartige Fehler lassen sich nur dann wieder aus dem Körper entfernen, wenn sie bio-mechanisch und bio-physikalisch die richtige Ordnungsstruktur aufweisen. Genau diese Ordnungsstruktur installieren die Eröffnungstechniken von ADIY. Der richtige Start ermöglicht erst das erfolgreiche weitere Vorgehen.

1. Beckenkammprüfung

Testen Sie im Stehen, ob Ihre beiden Beckenkämme waagrecht stehen (Seite 30, Abb.13). Ist Ihr Becken rechts oder links geneigt (rechter oder linker Beckenkamm tiefer), so haben Sie einen Fehler entdeckt, kennen nun aber bereits die ersten richtigen ADIY-Schritte (siehe Seite 33, Abbildungen 14 - 21) um ihn zu entfernen.

Wird Ihr Becken danach waagrecht, so ist der nächste Schritt der Generaltest rechts.

2. Der Generaltest rechts



Abbildung 41: Testbeginn



Abbildung 42: Testmitte



Abbildung 43: Testende

Generaltest rechts: Beginnt mit rechter Drehung des Oberkörpers (Abb. 40), danach erfolgt zusätzliche rechte Seitneige des Oberkörpers (Abb. 42) und zum Schluss erfolgt das nach hinten Neigen des Oberkörpers (Abb. 43).

Ist der Generaltest rechts *angenehm*, dann sollten Sie Bestandteile Ihrer NN-Welt in Ordnung bringen (STABOF-Gruppe, * Seite 81), momentan können Sie nur dort die anstehenden Reparaturarbeiten mit Erfolg ausführen. In der Regel befindet sich der zu beübende Ort ebenfalls in der Nähe der Beschwerdeorte bzw. Symptomregionen.

Verläuft der Generaltest unklar, dann ergibt sich aus der *Stirnform* in der Praxis folgendes Ersatzmuster:

NNSI - Stirnform = gleichzeitig NNSI - Bewegung zur Eröffnung.

NNSr - Stirnform = gleichzeitig NNSr - Bewegung zur Eröffnung.

Ist der Generaltest rechts *unangenehm*, dann sollten Sie die Bestandteile Ihrer N - Welt in Ordnung bringen (LISFAST-Gruppe, * Seite 78/79), momentan wird nur dort die erforderliche Reparatur erfolgreich sein. In der Regel befindet sich der zu beübende Ort ebenfalls in der Nähe Ihrer Beschwerde- bzw. Symptomregionen.

Verläuft der Generaltest unklar, dann ergibt sich jetzt aus der *Kinnform* in der Praxis folgendes Ersatzmuster:

NSI - Kinnform = gleichzeitig NSI - Bewegung zur Eröffnung

NSr - Kinnform = gleichzeitig NSr - Bewegung zur Eröffnung

Die Übungen dazu finden Sie auf Seite 33.

Wenn Sie genauer nachlesen möchten, welcher Umfang an Übungen und welche asymmetrischen Bewegungen für Sie in Frage kommen würden, dann können Sie hierzu das Sachbuch „*Der heimliche Favorit*“, (NN-Welt = Seiten 115 - 146, N-Welt = Seiten 89 - 113) benutzen. Wir leiten Sie jedoch im Praxisteil dieses kleinen Leitfadens sicher und relativ einfach durch das Labyrinth der möglichen asymmetrischen Bewegungen.

Übungsanleitung für die Start-Bewegungen:

3 Generalübungen rechts für das Ziel UHF (NSr, NNSI, NSrRI)

(in Neutral-Stellung Seitneige rechts = NSr, sowie die korrespondierende Nonneutral-Stellung Seitneige links = NNSI). Diese 3 Übungen fördern die Funktion des weiblichen Geschlechts:

„NSr - Bewegung“:

(Abbildung 14 auf Seite 33) Sie stehen gerade, die beiden Beine leicht gegrätscht, linke Faust geballt. Neigen Sie sich nach rechts zur Seite, die rechte Handfläche gleitet auf der rechten Oberschenkelseite nach unten Richtung Knie. Gehen Sie wieder zurück in die Ausgangsposition und wiederholen diese Bewegung vier bis fünfmal. Das Hohlkreuz bleibt während der gesamten Übung erhalten! Ist dieser Bewegungsablauf **unangenehm**, so wiederholen Sie diesen Vorgang **vorsichtig**, nur bis zur Beschwerdegrenze!

„NNSI - Bewegung“:

(Abbildung 15 auf Seite 33) Sie sind im Stehen rund nach links vorne gebeugt, beide Beine sind leicht gegrätscht, linke Faust geballt. Beide Hände liegen auf dem linken Knie. Beugen Sie sich nun weiter nach links vorne und bewegen Sie Ihre Stirn Richtung linkes Knie. Gehen Sie wieder zurück in die halbe Ausgangslage und wiederholen diese Übung ebenfalls vier – bis fünfmal. Ist dieser Bewegungsablauf **unangenehm**, wiederholen Sie ihn **vorsichtig**, nur bis zur Beschwerdegrenze.

„NSrRI - Bewegung“:

(Abbildung 16 auf Seite 33) Sie stehen gerade, die beiden Beine leicht gegrätscht, linke Faust geballt. Neigen Sie sich mit Oberkörper und Kopf zur rechten Seite, der rechte Arm hängt lose nach unten. Drehen Sie nun Oberkörper und Kopf nach links, schließen das rechte Auge und blicken einige Sekunden mit dem linken Auge nach oben. Gehen Sie in die Ausgangsstellung zurück und wiederholen diese kombinierte Bewegung vier bis fünfmal. Hohlkreuz bleibt während der gesamten Übung erhalten! Ist dieser Bewegungsablauf **unangenehm** oder fällt Ihnen der rechtsseitige Augenschluss sehr schwer, so wiederholen Sie sie ihn **vorsichtig** nur bis zur Beschwerdegrenze mit beidseitig geöffneten Augen.

Überprüfen Sie nun erneut Ihre beiden Beckenkämme, stehen Sie wieder genau waagrecht? Wenn Ja, überprüfen Sie das auch die nächsten Tage. Bleibt Ihr Becken gerade, entfällt eine Wiederholung dieser drei Übungen. Stellt sich Ihr Becken erneut schief, dann wiederholen Sie täglich alle drei Übungen hinter-

einander solange, bis das Becken stabil und waagrecht bleibt! Überprüfen Sie den Einsatz eines ADIY-Sohlen-Konzeptes (siehe spezieller Teil).

3 Generalübungen links für das Ziel HF (NSI, NNSr, NSIRr):

„NSI - Bewegung“:

(Abbildung 17 auf Seite 33) Sie stehen gerade, beide Beine leicht gegrätscht, rechte Faust geballt. Neigen Sie sich nach links zur Seite, die linke Handfläche gleitet an der linken Oberschenkelseite nach unten Richtung Knie. Gehen Sie wieder zurück in die Ausgangsposition und wiederholen diese Bewegung vier bis fünfmal. War dieser Bewegungsvorgang **unangenehm**, so wiederholen Sie ihn **vorsichtig** bis zur Beschwerdegrenze.

„NNSr - Bewegung“:

(Abbildung 18 auf Seite 33) Sie stehen rund nach rechts vorne gebeugt, beide Beine sind leicht gegrätscht, rechte Faust geballt. Beide Hände liegen auf rechtem Knie. Beugen Sie sich nun weiter nach rechts vorne, Stirn Richtung rechtes Knie. Gehen Sie wieder zurück in die halbe Ausgangslage und wiederholen Sie das rechte Vorwärtsbeugen vier bis fünfmal, es sei denn, es wäre unangenehm, dann nur bis zur Beschwerdegrenze!

„NSIRr - Bewegung“:

(Abbildung 19 auf Seite 33) Sie stehen aufrecht, die beiden Beine leicht gegrätscht, rechte Faust geballt. Neigen Sie sich nun mit Oberkörper und Kopf zur linken Seite, der linke Arm hängt seitlich nach unten. Drehen Sie sich anschließend mit Oberkörper und Kopf nach rechts, schließen Sie das linke Auge und blicken mit dem rechten einige Sekunden nach oben. Gehen Sie in die Ausgangslage zurück und wiederholen Sie diese Übung vier bis fünfmal, falls sie sich angenehm anfühlt. Wenn nicht, folgen Sie der Regel: Beide Augen offen und nur bis zur Beschwerdegrenze.

Überprüfen Sie erneut ob sich Ihre Beckenkämme nun wieder waagrecht anfühlen.

3. „Symptomie“

(Divergenz der Mund – Ohren – Linien)

(Siehe Seiten 20-22, Freund oder Feind) Sie konnten Ihren Feind identifizieren und müssen ihn nun mit der richtigen Bewegungsübung zum Freund machen.

Es gibt hierfür vier mögliche Übungen, die Sie auch im Sachbuch „*Der heimliche Favorit*“ nachlesen können (* 2 Occiputübungen: Occiput NNSrRl und NNSIRr = Seite 125/126 sowie 2 Sacrumübungen: Vertikales Kreuzbein NNSr und NNSI = Seite 142/143).

Ist die Divergenz der Mund – Ohren – Linien nur sehr gering, brauchen Sie nicht zu handeln, fällt sie deutlich aus, sollten Sie handeln. Kreuzen sich beide Linien gar auf dem Foto-Ausdruck, so müssen Sie handeln.

Tipp: Erproben Sie hier zusätzlich das ADIY-Mono-Sohlen –Konzept:

- ADIY-Mono-Sohle-M für Männer.
- ADIY-Mono-Sohlen-F Frauen.

Übungsanleitung für die 4 Symptomie-Übungen:

„Occiput – NNSrRI – Übung“:

Ausgangsstellung (Abbildung 44): Sie sitzen rund nach rechts vorne gebeugt und stützen sich bequem mit ihrem rechten Unterarm ab, der auf dem rechten Oberschenkel ruht. Der linke Unterschenkel ist nach auswärts und der linke Arm nach innen gedreht. Beugen Sie Ihren Kopf rund soweit wie möglich nach unten (Kinn Richtung Brustbein). Achten Sie darauf, dass sich diese Ausgangsstellung angenehm anfühlt. Führen Sie den nach vorne gebeugten Kopf so weit als möglich nun weiter in Richtung des rechten Knies.



Abb.44: Übungsausgangsstellung

Übungsstellung (Abbildung 45): Drehen Sie nun sachte den Kopf soweit nach links wie eben noch angenehm. Schließen Sie nun das rechte Auge und blicken mit dem linken einige Sekunden lang in Richtung des linken Knies. Fällt Ihnen der einseitige rechte Augenschluss sehr schwer, so unterlassen Sie ihn. Nicken Sie mit Ihrem derart eingestellten Kopf nun sanft einige Male nach vorne unten (Kinn Richtung Brustbein). Sie bewegen und deblockieren auf diese Art Ihr Hinterhauptsbein. Gehen Sie danach wieder in die Ausgangsstellung zurück und richten Sie sich auf.



Abbildung 45: Übungsstellung

Übungs-Ende (Abbildung 46):

Wiederholen Sie noch einmal in aufrechter Sitzstellung (ohne gedrehten Unterschenkel und Arm) die Kopfbewegungen. Zuerst neigen Sie Ihren Kopf nach rechts vorne, dann drehen Sie ihn nach links und zum Schluss nicken Sie ihn einige Male nach vorne unten. (Auch der einseitige rechte Augenschluss entfällt hier s. Abb. 36: Übungs-Ende.)



Abbildung 46: Übungsende

„Occiput - NNSIRr - Übung“:

Ausgangsstellung, Übungsstellung und Übungs-Ende sind identisch mit der „Occiput - NNSrRI - Übung“, die Bewegungsrichtungen müssen jedoch seitenverkehrt mit linksseitigem Augenschluss stattfinden.

Übung „Vertikales Kreuzbein - NNSr“:

Ausgangsstellung (Abbildung 47):

Sie sitzen rund nach rechts vorne gebeugt. Beide Unterschenkel sind rechts gedreht, beide Füße stehen auf dem Boden. Beide Arme hängen lose nach unten. Platzieren Sie nun den Kopf oberhalb ihres rechten Knies. Die rechte Hand ist zur Faust geballt, die Finger der linken Hand gespreizt und gestreckt. Das rechte Auge ist geschlossen, das linke geöffnet. Blicken Sie mit dem linken Auge auf das rechte Knie.

Wenn sich die Ausgangsstellung angenehm anfühlt, atmen Sie tief und bewusst nach hinten unten, in Richtung Ihres Kreuzbeins ein und aus. 10 tiefe Atemzüge genügen.



Abbildung 47: Übung NNSrRI

Übung „Vertikales Kreuzbein - NNSI“:

Ausgangsstellung und Übungsstellung sind identisch mit eben beschriebener Übung, die Bewegungsrichtungen müssen jedoch seitenverkehrt mit linksseitigem Augenschluss stattfinden.

Zusammenfassung:

Der *richtige Start* im ADIY-System ist von entscheidender Bedeutung. Sie beginnen mit der Überprüfung Ihrer beiden Beckenkämme. Jeder menschliche Körper versucht stets sein Becken vollkommen waagrecht zu halten. Hätte man ein deutlich kürzeres Bein rechts oder links, dann würde der Organismus im Stehen trotzdem alles daran setzen, um seine beiden Beckenkämme zu begradigen. Möglichkeiten hierzu wären zum Beispiel, das längere Bein während des Stehens im Kniegelenk zu beugen, die Ferse des kürzeren Beins nicht am Boden abzustellen oder das Becken so lange in sich zu „verwringen“, bis der Beckenkamm der tieferen Seite nach oben gleitet. Die Ausgleichsmöglichkeiten sind enorm vielfältig.

Nun stellt sich die Frage warum der Körper einen solchen Aufwand treibt, um das Becken in einem möglichst waagrechte Stellung zu bringen? Beide Beckenkämme versuchen sich stets parallel zum natürlichen Horizont einzustellen. Das waagrechte Becken liefert die richtige Orientierung für den menschlichen Gleichgewichtssinn und damit für die bestmögliche Koordination von Bewegungsabläufen sowie für die optische Wahrnehmung und damit der exakten Einschätzung von Entfernungen. Es stellt somit die wichtigste Messgröße zur Bestimmung einer realen waagerechten Ebene dar. Ein seitengeneigtes Becken ist deshalb eines der wichtigsten Zeichen, *mit seiner Umwelt nicht im Einklang und damit „NICHT IN ORDNUNG“ zu sein.*

Träger eines Beckenschiefstandes sind, unabhängig von ihrer Genese, nicht als gesund einzustufen. Wenn es dem Körper misslingt, das Becken aus eigener Kraft gerade zu halten, so müssen Sie ihm dabei helfen. Deshalb ist die Kontrolle ihres Beckens einer der wichtigsten täglichen Tests, die Sie durchführen können.

Erweist es sich *Ihrem Gefühl* nach als schief, dann führen Sie unverzüglich die beschriebene und empfohlene Dreifachkombination (S. 33) durch. Erscheint Ihnen Ihr Becken im Stehen waagrecht, dann sind Sie bereits grundsätzlich „IN ORDNUNG“, welche Symptomatik Sie momentan auch plagen mag. Die Gewissheit dieser gesundheitlichen Stabilität ist unbezahlbar.

Anmerkung:

Die vorhandene Beckenschiefe liefert noch einen weiteren interessanten Hinweis. Ein links geneigtes Becken signalisiert, dass Sie in der Leere fixiert sind (NSI oder NNSI), ein rechts geneigtes Becken, dass Sie in der Fülle fixiert sind (NSr oder NNSr). Diese Aussage ist sehr wichtig!

Aus den bisher genannten Gründen nimmt der Prozess des ADIY-Starts einen großen Raum ein.

Achten Sie in dieser Hinsicht auch auf Ihre Kinder. Ihr Kind steht vor Ihnen, der Rücken ist Ihnen zugewandt. Legen Sie Ihre Hände von hinten auf beide Beckenkämme und überprüfen Sie das kindliche Becken auf eine eventuell vorhandene Schiefe. Falls vorhanden, leiten Sie Ihr Kind zur linken Dreifachkombination an und führen diese gemeinsam durch. Sie werden erstaunt sein, wie schnell sich das kindliche Becken danach begradigt. Auch hier gilt: Immer wieder nachkontrollieren, vor allem dann, wenn Ihr Kind krank ist.

Sehr oft hilft schon allein das Eröffnungsprozedere, denn es enthält bereits die entscheidenden Informationen.

Nach dem richtig durchgeführten *Start* wenden wir uns nun den spezifischeren ADIY-Strategien zur Beseitigung von Gesundheitsfehlern zu.

Bevor Sie thematisch weitergehen, sollten Sie den Check-up und das Eröffnungsprozedere ca. eine Woche lang gut einüben. Lesen Sie in dieser Woche den Beginn des Leitfadens bis hier immer wieder konzentriert durch und entnehmen ihm alle Details, die Sie persönlich betreffen. Machen Sie sich Notizen und versuchen Sie Ihre individuellen Stärken und Schwächen kurz und prägnant auf den Punkt zu bringen. Das Wichtigste von allem ist aber die Feststellung Ihres *Sollzustandes*. Die Kenntnis dieses Sollzustandes ist verständlicherweise zwingend notwendig um Abweichungen festzustellen.

Erst jetzt sollten sie mit dem spezifischen Praxisteil von ADIY beginnen, der nun im Folgenden vorgestellt wird.

Anmerkung zum Sollzustand:

Ihr Sollzustand ist von zwei Unterschieden geprägt: „Geschlecht oder Lebensalter“. Halten Sie sich im Zweifel zunächst an Ihr Geschlecht, denn es ist unveränderbar.

Hierbei gilt:

weiblich = NNSI-Soll (UHF) = Wasserprinzip,

männlich = NNSr-Soll (HF) = Feuerprinzip.

Das Medium des Geschlechts stellt die NN-Welt dar (angenehmer Generaltest rechts).

Das Lebensalter ist Veränderungen unterworfen.

Hierbei gilt:

Wachstum und schnelles altern = NSr-Soll (UHF) = Holzprinzip.

„Ausgewachsen sein“ und langsamer altern = NSI-soll (HF) = Metallprinzip.

Das Medium des Lebensalters stellt die N-Welt dar (unangenehmer Generaltest rechts).

Diese Regel hat sich in der Praxis bewährt.

Spezifische ADIY - Strategien

Wie bleibe ich, geschlechtsbezogen, in jedem Lebensalter gesund? Die Antwort: Wenden Sie die asymmetrische humane Bio-Physik so an, wie sie hier empfohlen wird.

Nachdem wir uns bisher mit den Strategien für den Start beschäftigt haben, wirft das weitere Vorgehen noch viele unbeantwortete Fragen auf.

Welches ist der korrekte persönliche Weg, um gesund zu bleiben? An welche *asymmetrischen Bewegungen* und Maßnahmen sollte man sich dauerhaft gewöhnen, um stabil zu bleiben? Wie stärke und pflege ich meinen „Sollzustand“? Welche Faktoren sind für mich im weiteren Leben wichtig?

Unsere Möglichkeiten erstrecken sich von passenden asymmetrischen Bewegungen über statische Hilfsmittel, von biophysikalisch sinnvollen Heilpflanzen und Mineralien über eine individuelle, sinnvolle Ernährung und Lebensweise.

Die grundlegendste Antwort lautet aber zunächst „N“ oder „NN“, was gleichbedeutend mit „Neutral“ oder „Nonneutral“ ist. Gesundheit verlangt grundsätzlich immer nach dieser Entscheidung! Mehr ist nicht nötig, um bio-physikalisch *geplant* gesund zu bleiben.

Leider gibt es aber auch Kontraindikationen für diese Art von Anwendungen, doch davon etwas später im letzten Kapitel „Gegenanzeigen“(Seite 112).

Das primäre Ziel ihrer Bemühungen ist die Erhaltung der eigenen, geschlechtlich definierten Gesundheit in den Phasen des jeweiligen Lebensalters. Nachdem sich kaum ein vollkommen gesunder Mensch finden lässt, ist zunächst diese Definition wichtig.

Gesundheit im bio-physikalischen Sinne, also der individuelle Idealzustand, entspreche der möglichst genauen Übereinstimmung von individuellem Ist- und Sollzustand.

Deckt sich ein Istzustand nicht mit seinem von der Natur gewollten und geplanten Sollzustand so wird der Körper in eine energieaufwändige Kompensation gezwungen und verliert immer mehr an Gesundheit. Der Körper nähert sich der Krankheit. Der Ladezustand Ihrer Batterien sinkt bedrohlich.

Die spezifischen ADIY-Strategien sollten folgenden Personen- und Themenkreis abdecken:

1. Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
2. Die Gesundheit von Frauen
3. Die Gesundheit während Schwangerschaft, Entbindung und Stillphase
4. Die Gesundheit während des Klimakteriums
5. Die Gesundheit von Männern
6. Die Gesundheit der Senioren
7. Die Gesundheit sehr alter Menschen
8. Die Strategie gegen das Übergewicht
9. Die Strategie gegen das Untergewicht
10. Die Gesundheit und biologische Leistungssteigerung von Sportlern

Manche Tipps mussten hier ohne weitere Erklärung abgegeben werden. Für den Interessierten sind Erklärungen im Buch *Der heimliche Favorit* nachzulesen. Noch näher Interessierten wird die Mitgliedschaft in der AFA (www.renner-methode.de) empfohlen.

Die Bezugsquellen der *ADIY - Sohlen*® und der *ADIY - Tees*® finden Sie im Anhang dieser Broschüre, ebenso unsere Kontaktadressen, wenn Sie mit uns kommunizieren oder einen persönlichen Selbsthilfeservice über einen ADIY-Lehrer/PC-Mediator (www.renner-methode.de/ADIY-Lehrer) in Anspruch nehmen möchten (S. 114).

Alle empfohlenen asymmetrischen Bewegungsübungen bleiben ohne schädliche Nebenwirkungen, wenn Sie beachten, dass diese die Grenze zum *Unangenehmen oder Schmerzhaften* nicht überschreiten sollten. Damit soll jedoch nicht gesagt sein, dass anfänglich keine Reaktionen oder Überreaktionen auftreten können oder dürfen, solche sind durchaus erwünscht, zeigen sie doch, dass Bewegung in Ihre Fixierungen gekommen ist. Im Zweifelsfall kommunizieren Sie mit uns und holen Sie sich vorsorglich Rat ein. Es wäre schade, nicht das Optimale aus diesem hochwirksamen System herauszuholen.

Dies gilt auch für die empfohlenen *ADIY - Sohlen* und *ADIY - Tees* und für alle Hinweise zur Lebensweise und Ernährung

Wir stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Bitte haben Sie aber Verständnis, dass die intensive Beschäftigung mit Ihren Problemen von uns nicht ganz kostenfrei abgewickelt werden kann.

1. Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Der bio-physikalische „Sollzustand“ sehr junger Menschen ist der Funktion „*Leere in der Fülle*“ gleichzusetzen. Zur Tätigkeit angeregt wird diese *blaue* Grundfunktion durch linke Schiefebenen im Bereich der Basisstellen der STABOF-Gruppe (Kreuzbein, Schienbein, Brustwirbelsäule, 2. Halswirbel, Hinterhauptbein, Stirnbein). Die physiologische und altersgerechte Asymmetrie bezeichnen wir als „**blauen NNSI - Soll-Weg**“. Wenn wir das bio-physikalische Ziel einer kindlichen Normalfunktion wirklich erreichen möchten, dann sollte keine zu starke Abweichung vom diesem blauen Modell (*Wasserelement*) vorhanden

sein (z.B. eine rechte Mundschiefe oder ein Übergewicht). In diesem Fall muss **NNSI** erzeugt bzw. vermehrt werden, dies fördert unter anderem die Anregung des *Wasserelementes*.

Die Stirnform ist nahezu bei allen Kindern **NNSI**, bei jungen Erwachsenen wird sie häufig allmählich zu **NNSr** (vor allem beim männlichen Geschlecht). Finden sich Kinder und Jugendliche mit einer linken Mundschiefe (**NNSI**), dann muss man nicht unbedingt handeln, es sei denn, die kindliche Entwicklung ist gestört oder es liegt ein deutliches Übergewicht vor („**blaues Blau**“).

Ist die geistige, psychische oder körperliche Entwicklung bei jungen Menschen gestört, sollte man unbedingt handeln, indem man **NNSI** und das **Wasserelement** anregt (Regel).

Liegt „**blaues Blau**“ vor, so handelt es sich um ein Krankheitsproblem nicht um ein Problem der Gesundheit. Die Therapie hierfür ist allerdings nicht Thema dieses Leitfadens.

Suchen Sie einen HMT-Therapeuten auf (www.renner-methode.de/Therapeutenliste) oder nehmen Sie unseren Selbsthilfeservice in Anspruch (www.renner-methode.de/ADIY-Lehrer/PC-Mediator). Die Therapie ist zu kompliziert, um sie als Laie alleine bewältigen zu können.

Finden Sie z.B. eine deutliche Abweichung in Form einer *Asymmetropathy* (**NNSI**- Stirn = Soll) und rechte Mundschiefe (**NNSr** = Ist), dann sind Sie gezwungen zu handeln, auch wenn Ihr Kind momentan noch keinerlei Symptomatik aufweist (= stummes Vorstadium einer späteren Krankheit).

Diagnose:

Der Generaltest rechts = angenehm, bedeutet (NN-Welt), bei Kindern sollte man nun **NNSI vermehren** und das *Wasserelement* fördern. Wasser (Medium des Wachstums) fördert Holz (Wachstum).

Generaltest rechts = unangenehm oder schmerzhaft, bedeutet (N-Welt). Hier sollte man **NSr** (neutraler Partner von **NNSI**) vermehren und das *Holzelement* fördern.

Wenn der Generaltest rechts unangenehm war, dann testen Sie nun vergleichend den Generaltest links (RISIE-Test = Rotation links, Rumpfschiefte links, Rückwärtsbeugen). Angenehm bedeutet (N-Welt) also hier **NSr**. **Nicht angenehm** bedeutet **weder noch!** (Es lässt sich anhand der Tests keine eindeutige Aussage treffen). In diesem Fall halten Sie sich an das Geschlecht Ihres Kindes und setzen die jeweiligen ADIY-Sohlen und ADIY-Tees ein; verändern Sie die Ernährung und Lebensweise.

Ein Problem für jedes Kind und jeden Jugendlichen stellt ein deutliches anatomisch **rechtes kürzeres Bein** dar. Man benötigt zum Nachweis dieses Verdachtes eine Ganzkörperfotographie entkleidet im Stehen von hinten. Der Blick richtet sich auf beide Gesäßfalten, wovon die rechte tiefer steht und die normalerweise senkrechte Analfalte nach rechts geneigt ist. Genaueren Aufschluss erreicht man durch eine Röntgenaufnahme des Beckens im Stehen.

Zusammenfassung:

„**Blaues Blau**“ (kindliches Übergewicht) gehört zum Therapeuten oder zum ADIY-Lehrer/ADIY-PC-Mediator! Eine *rote* Abweichung dagegen (rechte Mundschiefe = Fixierung von NNSr) kann selbst behoben werden. Das Ergebnis des Generaltests rechts entscheidet wie (siehe Diagnose)!

Die meisten kindlichen Entwicklungsstörungen verlangen nach Vermehrung von **NNSI** und nach einer Anregung des Wasserhaushaltes. Die statische Korrektur des rechten kürzeren Beines mit ADIY-Junior-Sohlen® forte oder vorsorglich bei gleich langen Beinen oder einem kürzeren linken Bein mit ADIY-Junior-Sohlen® ist empfehlenswert.

1.1 Generaltest rechts angenehm: **NNSI** vermehren, *Wasserelement* beleben, Statik im Sinn von **NNSI** gewährleisten und fördern.

1.2 Generaltest rechts unangenehm, RISIE-Test angenehm: **NSr** vermehren, *Holzelement* beleben, Statik im Sinn von **NSR** gewährleisten und fördern

1.3 „**Blaues Blau**“ = therapeutische Aktion. Sohlen - und Teeprogramm sowie Lebens- und Ernährungsweise können bereits vorsorglich eingesetzt werden.

Vorgehensweise für 1.1:

A. Start: 3 Generalübungen für das Ziel UHF (S. 33, Abb. 14-16), auch wenn das Becken gerade ist.

B. Basisübungen

Occiput-NNSIRr-Übung (Abb.48):

Ausgangsstellung: Im Sitzen rund nach links vorne beugen, rechter Fuß nach außen, rechter Arm nach innen gedreht. Linker Unterarm ruht auf linkem Oberschenkel. Linke Stirn oberhalb des linken Knies platziert.

Übungsvorgang: linkes Auge schließen, Kopf nach rechts drehen und nach unten (Richtung Brustbein) einige Male nicken (Ja sagen).

Wenn angenehm wiederholen! Beste Übungszeit morgens.

(* Seite 125, Abb. 72, seitenverkehrt)



Abbildung 48: Occiput NNSIRr

Axis-NSr-Übung (Abb. 49):

Ausgangsstellung: Gerades Sitzen, Kopf nach rechts zur Seite neigen und anschließend nach links drehen.

Übungsvorgang: Nach rechts geneigten und linksgedrehten Kopf zunächst einige Male hintereinander mehr nach rechts neigen. Im Anschluss daran Kopf erneut nach vorne nicken (ja sagen), einige Male nacheinander.

Wenn angenehm wiederholen! Wenn unangenehm nur einmal durchführen. Beste Übungszeit morgens.

(* Seite 136, Abb.90, untere Übungsreihe)



Abbildung 49: Axis – NSrRI

Katze-NNSI-Übung (Abb. 50):

Ausgangsstellung: Im Vierfüßlerstand knien. Oberkörper ist dabei links-geneigt eingestellt (Konvexität der Brustwirbelsäule zeigt nach rechts).

Übungsvorgang: Zuerst den Kopf nach vorne unten beugen (Kinn Richtung Brustbein), danach einige Male hintereinander kräftigen Katzenbuckel formen. Wenn angenehm wiederholen.

Beste Übungszeit morgens. (* Seite 141, Abb.94, seitenverkehrt)



Abbildung 50: NNSI-Katze

Vertikales Kreuzbein-NNSI-Übung (Abb. 51):

Ausgangsstellung: Im Sitzen rund nach links vorne beugen (NNSI), beide Füße stehen nach links gedreht am Boden. Die linke Stirn ist oberhalb des linken Knies platziert, beide Arme hängen lose nach unten.

Übungsvorgang: linkes Auge schließen, linke Faust ballen und die Finger der rechten Hand strecken und spreizen.

Auge schließen und Handbewegungen wiederholen, beste Übungszeit morgens (* Seite 143, Abb. 96, seitenverkehrt).



Abbildung 51: Kreuzbein - NNSI

Dies sind die vier wichtigsten asymmetrischen Bewegungsrichtungen um **NNSI** zu vermehren. Legen Sie in die Schuhe ADIY-Junior-Sohlen® ein und lassen Sie sie dort einige Wochen, evtl. auch Monate, wenn sie als angenehm empfunden werden. NNSI vermehren bedeutet den Sympathikus zu dämpfen.

Bei Vorhandensein eines rechten kürzeren Beines verwenden Sie die Forte-Version der ADIY-Junior-Sohlen®. Es ist empfehlenswert, von Zeit zu Zeit auch Schuhe ohne Sohlen zu tragen. So kann eine Gewöhnung an die Sohlen vermieden werden. Treten unangenehme Reaktionen auf, dann nehmen Sie die Sohlen bis zum Abklingen heraus und legen sie später wieder ein.

Asymmetrische Bewegungen folgenden Musters sind wichtig für das Becken. Am besten gewöhnt man sich daran, indem man täglich abends im Bett übt.



Abb.52: linkes gestrecktes Bein zu sich hin nach oben ziehen, rechtes gestrecktes Bein von sich weg nach unten schieben. Einige Male wiederholen. Dadurch entsteht die richtige rechte Beckenschiefe.

Abbildung 52: Beckenschiefe

Abbildung 53: Patrick

Abb. 53: linkes Bein in Hüfte und Knie gebeugt nach außen ablegen, gesamtes rechtes gestrecktes Bein anschließend einige Male nach einwärts drehen („Patrickübung“).

Es genügt, die *Basisübungen* und die Übung zur *Anregung des Wasserelements* drei- bis viermal pro Woche anzuwenden, außer es bestehen Beschwerden (hier sind Anwendung mehrmals täglich möglich).

C. Übung zur Anregung des Wasserelements

Schlagen Sie im Sachbuch „*Der heimliche Favorit*“ die Seiten 167 und 168 auf. Suchen Sie sich dort eine Übung aus, die Ihrem Kind sympathisch und angenehm erscheint. Beste Übungszeit wieder morgens. Indikation: Störung des Wasserhaushaltes (z.B. Bettnässen).

D. Terminaler Memory-Effekt (TME)

Als Übungsabschluss sollte nun noch eine letzte asymmetrische Bewegungsübung folgen, an die sich der Körper noch lange erinnert, eine, die sein Gedächtnis für das Element Wasser aktiviert. Wir nennen einen solchen Abschluss *TME* (*Terminal* = zu Ende führend, *Memory* = Gedächtnis, *Effekt* = Auswirkung)

TME für Wasser (Abb. 54):

Sie stehen aufrecht und neigen sich mit Oberkörper und Kopf nach rechts zur Seite. Anschließend drehen Sie Oberkörper und Kopf nach links, eben so weit wie angenehm. Schließen Sie nun das rechte Auge und blicken mit dem linken nach oben, ballen die linke Faust, spreizen und strecken die Finger der rechten Hand und atmen tief und langsam einige Male hintereinander ein und aus.



Abbildung 54: TME für Wasser

E. Lebensweise

Junge Menschen brauchen neben Bewegung **ausreichend Ruhe** und genügend Schlaf. Zuviel Stress sollte vermieden werden. Leistungssport bitte nur dann betreiben, wenn vollkommene bio-physikalische Gesundheit vorliegt.

Schwere körperliche Arbeiten (z.B. Ferienjobs) sind nicht angebracht. Körperliche Verletzungen und Traumata müssen möglichst vermieden werden. Kinder sollten, im Rahmen ihrer Möglichkeiten, lernen gut auf sich zu achten.

Bei Sonnen- und Lichtbädern ist es besonders vorteilhaft den Rücken zu bräunen (NNSI-Seite). Bitte beachten Sie die allgemein gültigen Regeln für Sonnenbäder (Gefahr von Sonnenbrand und Spätschäden). Ferien im Süden und Südwesten in Meereshöhe sind zu bevorzugen. Auf keinen Fall dürfen Kinder zu lange im kalten Wasser bleiben (**Unterkühlung unbedingt vermeiden**), das verletzt NNSI. Den Rücken und die Füße immer warm halten.

F. Ernährung

Tierische Nahrungsmittel bitte sparsam einsetzen, vegetarische Nahrungsanteile und Obst sollten übergewichtet werden (tierische und pflanzliche Nahrung im Verhältnis 30:70). Kinder sollten bis zur vollkommenen Sättigung **ausreichend essen und trinken!** Auf keinen Fall salzarm oder gar salzlos ernähren (ein Butterbrot mit **Salz ist wichtig** für Kinder). Sie sollen viel und ausreichend trinken, dabei aber kohlen säurehaltige Getränke vermeiden, dies gilt auch für Light-Getränke.

Sämtliche *kugelförmigen* Nahrungsmittel (in dunkler Farbe wirken sie besonders gut) bevorzugen, (*Nahrungsmitteltabelle auf Seite 314, die fettgedruckten sind besonders wertvoll). Sie decken mögliche Lücken im *Wasser-Element* am besten ab und aktivieren die Zellatmung weitaus am stärksten.

Industrielle, künstliche Süßigkeiten sind zu vermeiden, besser auf Obst und Trockenfrüchte ausweichen. Sie dürfen ohne jedes Limit verzehrt werden (ein hoher Kaliumgehalt senkt den Sympathikus!).

Als Nahrungsergänzungsmittel ist der „*ADIY-NNSI-Tee®*“ zu empfehlen. Dieser Kräutertee besteht aus 10 sanft wirkenden Heilpflanzen, die sowohl das *Wasserelement* anregen als auch das Heranwachsen des jungen Menschen unterstützen. Am besten täglich morgens $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Liter trinken. Nach Verbrauch einer Packung empfiehlt sich eine Pause von 2 - 3 Wochen (Bezugsadresse siehe Anhang).

Zusammenfassung:

Wichtigstes Ziel ist die optimale geistige, körperliche und psychische Entwicklung. Optimal, mit besten Voraussetzungen für dieses Lebensalter ist es, wenn der Generaltest rechts angenehm verläuft (biophysikalisches Lebensalter passt zu biologischem Alter).

„NNSI“ und das *Wasserelement* werden angeregt, um deren Auswirkungen zu vermehren.

Nach dem richtigen Beginn („Rechte Dreierkombi“) folgen die *Basisübungen* für Occiput, Axis, BWS und Sacrum. Nach den *Basisübungen* wendet man die beiden *biomechanischen Bewegungsübungen* an (sinnvollerweise abends im Bett liegend), und eine der *Wasserübungen* (*S. 167-168) falls Störungen des Wasserhaushalts vorliegen.

TME-Übung als Abschluss.

Achten Sie auf die erwähnte *Lebensweise* und *Ernährung*. Zur Ergänzung und Verstärkung der Wirkung ist der Einsatz des *ADIY-NNSI-Tees*® sowie der *ADIY-Junior-Sohlen*® (Forte-Version bei anatomisch rechtem kürzeren Bein) empfehlenswert.

Sie haben also 5 Möglichkeiten an der Hand, um die naturgewollte Gesundheit Ihrer Kinder zu unterstützen und zu stabilisieren (Statik, Bewegung, Anregung des Wasserelements, Lebensweise und Ernährung (Nahrungsmittelergänzung - z. B. ADIY-Tees).

Vorgehensweise für 1.2.:

Der Generaltest rechts fiel unangenehm aus. Das bedeutet, man ist gezwungen den Umweg über die N-Welt zu wählen(Statik). Das kurzfristige Bewegungsziel lautet hier **NSr**, es gilt ferner das *Holzelement* anzuregen. Besonders wichtig und wirksam ist in diesem Fall der Einsatz der *ADIY-Junior-Sohlen-forte*®. Die beste Übungszeit der Basis Übungen liegt am späten Nachmittag und Abend (Zeit der Ebbe).

A. 3 Generalübungen rechts für das Ziel UHF, (s. 33, Abb. 14 - 16)

B. Basisübungen

Füße „NSR“ (Abbildung 55):

Flache Rückenlage ohne Kopfkissen. Rechten inneren Fußrand und linken äußeren Fußrand zu sich hin nach oben ziehen, Muskulatur in dieser Einstellung kurz anspannen. Öfter wiederholen.
(* Seiten 96 und 97, Übungen Supino R und Pronato L)



Abbildung 55: Füße „NSr

Linker Scheibenwischer „NSr“ (Abb. 56):

Flache Rückenlage ohne Kopfkissen. Linker Arm liegt nach oben gestreckt neben Kopf, die Finger der linken Hand sind gespreizt. Rechter Arm liegt neben Körper, die rechte Hand ist zur Faust geballt.

Übungsteil 1:

Linken Arm nach oben, rechtes Bein nach unten strecken, im Anschluss daran beide Füße scheibenwischergleich kräftig nach links drehen. Einige Male wiederholen.

Übungsteil 2:

Linken Arm nach oben, rechtes Bein nach unten strecken, beide Füße nach links drehen, Einstellung beibehalten. Rechtes Auge schließen und mit linkem nach oben blicken, dabei die Zimmerdecke absuchen.

Abbildung 56: Linker Scheibenwischer



Patrick-Variante „NSr“ (Abb. 57):

Flache Rückenlage ohne Kopfkissen. Linkes Bein rechtwinkelig anstellen und nach außen ablegen, linkes gestrecktes Bein nach innen drehen.

Übungsteil:

Linkes Becken ein wenig nach oben ziehen, rechtes Bein stärker nach innen drehen, tief und vollständig ausatmen. Während der Einatmung das linke Becken nach unten wieder freigeben und die Drehung des rechten Beines lösen. Atem kurz anhalten, Übungsteil wiederholen, dabei erneut tief und vollständig ausatmen. Vorgang mehrmals wiederholen.

Anmerkung: Die Ausatmung gehört zur N-Welt. Das Üben der sehr langsamen und tiefen Ausatmung verstärkt die Wirkung der Übung 55 und 56.

Abbildung 57: Patrick „NSr“



Linker Blick (Abb. 58):

Flache Rückenlage ohne Kopfkissen. Beide Hände halten linkes Knie umfasst und ziehen es näher an den Rumpf. Das rechte Bein ist leicht nach innen gedreht und verbleibt während der gesamten Übung in dieser Einstellung.

Übungsteil:

Mit Kopf und Rumpf in Richtung linkes Knie aufrichten (NNSI), rechtes Auge schließen und mit linkem Auge das linke Knie einige Sekunden lang anblicken. Danach in Ausgangslage zurückkehren und Übungsteil zwei bis dreimal wiederholen.

Anmerkung: Mit dieser letzten Basisübung nähern wir uns dem Ziel „NNSI“

Abbildung 58: Linker Blick



C. Übung zur Anregung des Holz-Elementes:

Schlagen Sie im Sachbuch „*Der heimliche Favorit*“ die Seiten 152 und 154 auf. Suchen Sie sich dort eine möglichst sportliche und künstlerische Übung heraus. Beste Übungszeit ist abends. Sie verbessert den Stoffwechsel und beruhigt Ihr Kind.

D. TME für Holz-Element:

TME „NSrRI“ und „NNSI“ (Seite 33, Abbildungen 16 und 15):

Führen Sie zuerst die Übung „NSrRI“ durch und wiederholen Sie sie rhythmisch einige Male. Danach folgt die Übung „NNSI“, mit der Sie zum Normalzustand überleiten. Wiederholen Sie auch diese einige Male. Belassen Sie die Junior-Sohlen einige Wochen in den Schuhen.

Im Anschluss daran führen Sie den Generaltest rechts durch. Bereits angenehmer? Wenn nicht, üben Sie solange, bis der Test völlig angenehm geworden ist!

E. Lebensweise

analog 1.1

F. Ernährung

Siehe 1.1 F, aber stabförmige Nahrungsmittel (*Nahrungsmitteltabelle S. 304) decken mögliche Lücken im Holzelement am besten ab.

Als Nahrungsergänzungsmittel ist der ADIY-NSr-Tee® zu empfehlen. Am besten täglich nachmittags ¼ - ½ Liter trinken. Nach Verbrauch einer Packung empfiehlt sich eine Pause von 2-3 Wochen (Bezugsadresse siehe Anhang). Führen Sie Calcium zu (Milchprodukte).

Zusammenfassung:

Kinder und Jugendliche ohne gesundheitliche Probleme und ohne Entwicklungsstörungen mit waagerechten Beckenkämmen müssen nichts zur Gesundheitsvorsorge unternehmen. Die Natur tut es in ausreichendem Maße. Also Finger weg! (Voraussetzung der Generaltest rechts ist angenehm).

Kinder und Jugendliche mit gesundheitlichen Problemen oder psychisch/geistigen Entwicklungsstörungen sind behandlungsbedürftig.

Ihr Kind ist sehr übergewichtig: zum Therapeuten (HMT-Therapeutenliste auf unserer Website) oder zum ADIY-Lehrer/PC-Mediator (ADIY-Lehrer-Verzeichnis) auf unserer Website.

Ihr Kind hat gesundheitliche Probleme? Ihre erste Aufgabe besteht darin, festzustellen ob es sich dabei um die Symptomatik eines eigentlich grundsätzlich gesunden Kindes (Befindlichkeitsstörung) oder um die Symptomatik eines wirklich kranken Kindes handelt.

Erweisen sich die Beckenkämme als deutlich schief, und stellen sich nach den 3 Generalübungen rechts (NSr, NNSI, NSrRI) völlig waagrecht, bedeutet dies: genügend Grundgesundheit vorhanden!

Die Beckenkämme bleiben auch nach den 3 Generalübungen rechts schief: Sie müssen einen Therapeuten aufsuchen! Das Kind ist krank!

Ebenso Generaltest rechts und Generaltest links ist gleich unangenehm = zum Arzt, HMT-Therapeut oder ADIY-Lehrer! Hier nach Geschlecht vorgehen!

Unangenehmer Generaltest rechts bedeutet Vorgehensweise nach 1. 2

Angenehmer Generaltest rechts bedeutet „Grundgesundheit vorhanden“.

Kinder und Jugendliche ohne gesundheitliche Probleme und ohne Entwicklungsstörungen mit zeitweise immer wieder schiefem Becken sollten zur Vorbeuge von Zeit zu Zeit die *ADIY-Junior-Sohlen* tragen (ein anatomisch deutlich rechtes kurzes Bein verlangt nach der Forte-Version).

Anmerkung: Selbstverständlich sollten Sie auch ungeachtet solcher Tests, regelmäßig einen Kinderarzt aufsuchen. Medizinische Vorsorge für Sie und Ihre Schützlinge bleibt eine Selbstverständlichkeit, was Sie nicht von der eigenen Vorsorge im bio-physikalischen Sinne entbindet.

Noch einige gute Ratschläge zum Schluss:

Kritisieren Sie nicht die schlechte Körperhaltung Ihrer Kinder, es ist zwecklos. Gute Haltung entsteht später von selbst. Vermeintlich schlechte Haltung = NN-Haltung.

Zwingen Sie Ihre Kinder nicht zum Essen (Leere in der Fülle ist ihr Ziel). Der Mahlzeitenrhythmus Erwachsener ist ihnen biologisch fremd. Sie essen von selbst, wenn Sie Hunger und das Bedürfnis hierzu haben.

Erziehen Sie Ihre Kinder zu einer biologischen Ernährungs- und Lebensweise (der vegetarische Anteil der Nahrung in diesem Alter sollte mindestens 70% betragen). Qualität geht dabei vor Quantität.

Leiten Sie Ihre Kinder dazu an, möglichst viel zu trinken (Leitungswasser oder stille Mineralwässer). Kohlensäurehaltige Getränke und Light-Getränke sollten sie meiden.

Unterdrücken Sie den Süßigkeitsbedarf nicht, sondern decken Sie ihn mit natürlichen Süßigkeiten (Trockenfrüchte, Obst). Achten Sie auf ausreichende Kalzium-Zufuhr.

Leiten Sie Ihr Kind zum Sport, aber nicht zum Leistungssport an. Bewegung ist ihr Leben, Überlastung führt zu Traumata und frühzeitiger Alterung.

Erklären Sie Ihrem Kind die bio-physikalischen Zusammenhänge seines Lebens und helfen Sie ihm seine *persönlichen asymmetrischen Bewegungen* kennen zu lernen.

Zwingen Sie ihr Kind zu nichts, sondern versuchen Sie den Grund seines Verhaltens heraus zu finden.

Ihr Kind ist hypermotorisch und in der Schule unkonzentriert: Vor Verlassen des Hauses die Dreier-Kombi turnen (NSr, NNSI, NSrRI), im Unterricht ein Schulheft unter den linken Sitzbeinhöcker legen = Begradigung des Beckens im Sitzen).

2. Die Gesundheit von Frauen

Der bio-physikalische Sollzustand von Frauen ist am Vorhandensein ihrer Menstruation zu erkennen. Frauen mit Menstruation sind grundsätzlich als „jung“ (NNSI) einzustufen. Frauen ohne Periode, welcher Ursache auch immer (Gebärmutterentfernung, Tragen einer Spirale, hormonelle Einflüsse), sind grundsätzlich als bio-physikalisch „alt“ (NSI) einzustufen.

Ausnahme bildet natürlich die Schwangerschaft, doch davon später im 3. Kapitel.

Alles was bisher im 1. Kapitel: „Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“ dargelegt wurde, gilt im vollen Umfang ebenfalls für alle bio-physikalisch *jungen Frauen*, also für solche mit Periode.

Frauen über 50 und Frauen ohne Periode folgen am besten den Empfehlungen im 5. Kapitel: „Die Gesundheit von Männern“ oder „Die Gesundheit während des Klimakteriums“.

Bei biologisch normalem Ausbleiben der Periode in den Wechseljahren (Zeitraum zwischen dem ca. 48. bis 58. Lebensjahr), können Frauen, die sich jung erhalten möchten, weiterhin den „**blauen NNSI – Sollweg**“ beschreiten. Sie müssen in dieser Lebensphase nur darauf achten, dass Sie trotzdem entsprechend viele „NSr“ - Bewegungseinheiten in ihre Übungen einbauen, um sich langsam in Richtung „N“ umstellen zu können (siehe 4. Kapitel: „Die Gesundheit während des Klimakteriums“).

Regel Nr. 1:

Frauen mit Menstruation sind in die bio-physikalischen Kategorie „*Leere in der Fülle*“, (NNSI) einzuordnen. Ihr Gesundheitsweg ist identisch mit dem **blauen NNSI-Sollweg**. Das funktionsbestimmende Element ist das *Wasser-Element*. Ist ihr Generaltest rechts unangenehm, dann ist ihr kurzzeitiges Soll „**NSr**“ bzw. „*Fülle in der Leere*“ bzw. Holzelement = **grüner NSr - Sollweg**. Fällt danach der Test wieder normal aus (NN), dann geht es zurück auf den blauen Weg.

Regel Nr. 2:

Frauen ohne Menstruation sind der bio-physikalischen Kategorie „*Fülle in der Fülle*“, (NNSr) zuzuordnen. Ihr Gesundheitsweg ist identisch mit dem **roten NNSr-Sollweg** (wie bei jungen Männern). Ihr funktionsbestimmendes Element ist das *Feuerelement*. Ist ihr Generaltest rechts unangenehm, dann besteht ihr kurzzeitiges Soll aus „**NSI**“, „*Leere in der Leere*“ bzw. aus dem Metallelement = **violetter NSI – Sollweg**. Fällt danach ihr Test wieder normal aus (NN), dann geht es zurück auf den roten Weg.

Empfehlung Nr. 1:

Frauen mit Periode folgen den Empfehlungen für Kinder und Jugendliche. Das Sohlen- und Teeprogramm von ADIY muss jedoch spezifiziert werden. Ferner sind noch 3 spezifische *Frauenübungen* nötig, die ebenfalls im Anschluss dargestellt werden.

Empfehlung Nr. 2:

Frauen ohne Periode (z.B.: ohne Gebärmutter) folgen den Empfehlungen für junge Männer (siehe 5. Kapitel). Das Sohlen - und Teeprogramm von ADIY muss jedoch wiederum spezifiziert werden. Die 3 *Frau-*

enübungen sind für den gesamten weiblichen Personenkreis (mit und ohne Periode) angezeigt und werden besonders empfohlen.

Zusammenfassung:

Frauen **mit** Periode folgen den Empfehlungen von Kapitel 1 (Kinder, Jugendliche), Frauen **ohne** Periode folgen den Empfehlungen von Kapitel (Männer unter 50 Jahren).

Unterschiedlich ist das jeweilige Sohlen - und Teeprogramm. Die 3 *Frauenübungen* nützen grundsätzlich jeder Frau, sie aktivieren und ordnen ihre Weiblichkeit.

Drei Frauenübungen:

Sie sollten sich an diese einmal täglich durchgeführten *asymmetrischen femininen Bewegungen* gewöhnen. Sie regen das weibliche Prinzip an, harmonisieren den Hormon-Haushalt, entspannen die Psyche und sind frei von jeder Nebenwirkung.

Halten Sie sich immer streng an die folgende Reihenfolge:

1. *Übung:* Ohrzug rechts (Steuerung)
2. *Übung:* *Blasengriff* (Mobilisierung der oberen Quadranten)
3. *Übung:* *NNSI – Atmung* (Mobilisierung des Beckens)

Ohrzug rechts: (Abb. 59):

Sie stehen gerade und belasten dabei die linke Ferse, rechtes Knie gebeugt. Bedecken Sie Ihr linkes Ohr mit der linken Handfläche. Stecken Sie den rechten Zeigefinger in den vorderen Gehörgang, umfassen Sie mit Daumen und Mittelfinger ihr rechtes Ohrläppchen. Ziehen Sie nun mit diesen drei Fingern Ihr rechtes Ohr *sanft* und leicht nach außen in Richtung abstehendes Ohr (darf nicht schmerzhaft oder unangenehm sein!) Blicken Sie mit beiden Augen nach oben. Wechseln Sie nun die Blickrichtungen: von links oben nach rechts oben und umgekehrt (ca. 10 – 12 x). Ist diese Übungsanordnung unangenehm, dann wechseln Sie die Seiten (Ohrzug links).



Abbildung 59: Rechter Ohrzug

Blasengriff: (Abb. 60):

Sie stehen gerade und belasten dabei die linke Ferse, rechtes Knie gebeugt. Führen Sie den linken Arm nach hinten oben und den rechten von hinten oben nach unten. Es ist dabei nicht wichtig, ob Sie am Rücken beide Hände fassen können, Hauptsache links und rechts kommen sich näher. Beugen Sie sich nun im „Blasengriff“ rund, einige Male hintereinander, nach links vorne unten. Achten Sie darauf, dass Sie während dieser Übung die linke Ferse ständig belastet halten. Schließen Sie unten das linke Auge und betrachten mit dem rechten das linke Knie. Mehrmals wiederholen.



Abbildung 60: Blasengriff

NNSI – Atmung: (Abb. 61):

Sie stehen gerade und breitbeinig, die linke Ferse wieder belastet, das rechte Knie leicht gebeugt. Beugen Sie sich nun nach links vorne unten und legen die rechte Hand auf das linke Knie. Ihr linker Arm ist nach innen gedreht, die linke Handfläche zeigt nach vorne. Schließen Sie das linke Auge und blicken mit dem rechten auf das linke Knie. Atmen Sie nun tief und sehr langsam nach hinten unten, in Richtung des Beckenbodens, als würden Sie ihn dehnen (Einatmung) und wieder verkleinern (Ausatmung). 10 – 12 x wiederholen.



Abbildung 61: NNSI-Atmung

Anmerkung:

Die *drei Frauenübungen* wurden in der Absicht konstruiert, das weibliche *asymmetrische* Prinzip (NNSI) von 3 Stellen her zu erreichen. Der *rechte Ohrzug* signalisiert WASSER, die Blickrichtung nach oben signalisiert NN, der wechselnde Blick von oben rechts nach oben links (und umgekehrt) signalisiert die Bewegung von WASSER und FEUER. Dieses Augen-Movement aktiviert den Sympathikusanteil des Körpers in besonders starker Weise.

Die informatische Übung („rechter Ohrzug“) greift genau in den sympathischen Steuerungsmechanismus „NNSI-Wasserelement“ ein und mobilisiert im Kopfbereich die Beweglichkeit der Hirnanhangdrüse (Hypophyse).

Der *Blasengriff* mobilisiert die oberen Quadranten (Arme und Schultergürtel) des Körpers. Die asymmetrische Einstellung dieser Übung bezieht die Beteiligung der „neutralen Körperwelt“ für das weibliche Prinzip mit ein („N“ verbindet sich funktionell richtig mit „NN“).

Die *NNSl-Atmung* ahmt "informatisch" den weiblichen Zyklus nach. Zunahme und Abnahme der Periode wird über die Atmungsrichtung von vorne nach hinten signalisiert (Vergrößerung/Verkleinerung der Gesäßregion).

Das Belasten der linken Ferse gibt dem Körper die Information *LEERE in der Fülle*. Somit vereinen die drei Frauenübungen alles, was man optimalerweise *asymmetrisch- informatisch* erreichen kann.

Das „ADIY-Sohlen . und Tee - Programm“ für Frauen mit Periode

ADIY-Prono-Sohlen-links® beeinflussen:

Trockene Schleimhäute, trockene Scheide, Herpes genitales, Neigung zu blauen Flecken, schwaches Bindegewebe, Schwangerschaftsstreifen, Zellulitis, Gebärmutterensenkung, schwachen Beckenboden, Gefühl von innerer Hitze, gesteigertes Süßigkeitsverlangen, Durchfallneigung, starke Menstruationsblutungen, trockene rissige Lippen, Blähungen mit aufgetriebenem Bauch, Schwellungen, Ödeme, Rötung der Ober- und Unterlider, unruhigen Schlaf in der 2. Nachthälfte, übermäßige Besorgtheit, Hang zur Grübelei, Reizblase, Ausfluss, Magendruck, Kloß im Hals.

Beste Tragezeit: Nachmittags von ca. 14 bis 16 Uhr, 2 Stunden in den Straßenschuhen belassen. 4 bis 5 Tage hintereinander tragen, danach 2 - 3 Tage Pause, anschließend Tragezyklus wiederholen.

Wirkungsverstärkung: Täglich nachmittags 1 große Tasse *ADIY-WRI-Tee®*, mit etwas Honig süßen, Calcium zuführen, weniger salzen, mehr trinken.

ADIY-Adult-Sohlen-F® beeinflussen:

Starke Menstruationsblutungen, schmerzhaftes Periode, zu lang andauernde Menstruation, anatomisch kürzeres rechtes Bein, übermäßige Fülle.

Beste Tragezeit: Ganztags ohne Limit während der weiblichen Periode. Einige Tage vor Eintritt der Menstruation einlegen.

Wirkungsverstärkung: Täglich nachmittags 1 große Tasse *ADIY-NSr-Tee®*, mit etwas Zitronensaft ansäuern. Nachmittagsübung (* Seite 263, Abb. 153). Dreier-Kombi (NSl, NNSr, NSlRr). Magnesium zuführen, Speisen etwas mehr salzen, weniger trinken.

ADIY-Female-Sohlen® beeinflussen:

Gestörten Hormonzyklus, zu schwache Periodenblutung, funktionelle Sterilität, Frigidität, trockene Schleimhäute, trockene Scheide, Fertilitätsstörungen, Libidoverlust.

Beste Tragezeit: Ganztags ohne Limit, nach erfolgtem Eisprung bis zum Einsetzen der ersten Periodenblutung. Bei deutlich kürzerem rechten Bein die Forteversion benutzen! Gibt Fülle, nimmt Leere!

Wirkungsverstärkung: Täglich morgens 1 große Tasse *ADIY-NNSI-Tee*®. Speisen etwas mehr salzen, deutlich mehr trinken (stille Mineralwässer), begleitender Einsatz von Beckenbodengymnastik empfehlenswert. Vormittagsübung (* Seite 262, Abb. 152). Dreier-Kombi (NSr, NNSI, NSrRI). (*Fußübungen der neutralen Körperwelt alle in Richtung NSr, Seiten 96 – 98). Calcium zuführen, weniger salzen, mehr trinken.

Das ADIY - Sohlen - Programm für Frauen ohne Periode

ADIY-Junior-Sohlen® beeinflussen:

Menstruationsausfall, zu schwache unregelmäßige oder immer wieder aussetzende Periode, funktionelle Sterilität. Gibt ebenfalls Leere in Fülle.

Beste Tragezeit: Ganztags ohne zeitliches Limit.

Wirkungsverstärkung: Morgens 1 große Tasse *ADIY-NNSI-Tee*®. Es gelten die gleichen Empfehlungen wie bei ADIY-Female-Sohlen.

Anmerkung:

Unsere Empfehlungen sind nur dann wirksam, wenn ein weiblicher Körper von seiner Basis her vollkommen *gesund* ist. Alle krankhaften gynäkologischen Probleme kann man damit nicht beeinflussen. Sie stellen eine Kontraindikation dar und müssen von einem Gynäkologen abgeklärt und therapiert werden.

3. Die Gesundheit während Schwangerschaft, Entbindung und Stillphase

Dieser *bewegendste* Zeitraum im Leben einer Frau gehorcht völlig eigenen Regeln. Das entstehende neue Leben (Embryonal/Foetalstadium) ist mit der Funktion „*Fülle in der Fülle*“ gleichzusetzen oder anders ausgedrückt *Embryonal/Föetalstadium* = „wachsende Fülle in der weiblichen Fülle“. Bio-physikalisch unbedarft könnte man dies nun mit „*NNSr*“ (Fülle in der Fülle) gleichsetzen. Leider kann man es sich nicht so einfach machen, denn **fixiertes** „*NNSr*“ bewirkt gynäkologisch genau das Gegenteil, die *Unfruchtbarkeit*. Ein *rotes NNSr-Soll* würde eine Frau also eher maskulinisieren als feminisieren, in diesem Fortpflanzungsstadium jedoch gilt es diesen Zustand unbedingt zu vermeiden. Dieser funktionelle Gedankenansatz würde also in die falsche bio-physikalische Richtung führen.

Grundsätzlich gilt, dass die Zeitspanne „*von der Befruchtung bis zum Ende der Stillphase*“ dem Wasserprinzip unterliegt, welches sich bio-physikalisch aus „*NNSI*“ zusammensetzt. Dieses Milieu bildet die Grundlage für die weibliche Fruchtbarkeit. Das neu entstehende Leben unterliegt aber dem *Holzprinzip*, das sinnbildlich für jeden Anfang und das Wachstum verantwortlich ist (* Seite 151). *HOLZ* ist bio-physikalisch mit „*NSr*“ gleichzusetzen. *Wasser (NNSI) fördert Holz (NSr)*! Das Holzelement bildet also die Basis für jede *Expansion* neuen Lebens und das Wasserelement bereitet hierzu die Voraussetzung. Jetzt sind wir auf richtigerem Weg. *NNSI* bedeutet *Leere in der Fülle*, bedeutet feminines Geschlecht, eine Überfüllung wird damit begrenzt, denn sie ist biologisch nicht gewollt. *NSr* bedeutet *Fülle in der Leere*, bedeutet Wachstum und Expansion, eine zu starke Leere wird dadurch vermieden, sie ist biologisch ebenfalls unerwünscht. Holz ernährt sich von Wasser.

Nun stellt sich die Frage ob Sie in der Phase der Schwangerschaft, Entbindung und Stillphase selbst entscheiden können, was im Einzelnen vorbeugend zu tun wäre? Leider ist dies nicht möglich, denn dazu müssten Sie wissen, welches Prinzip zu unterstützen wäre. Ist es die Gebärmutter, in der neues Leben entsteht (Fruchtbarkeit, Wasserprinzip, blaues NNSI-Prinzip) oder ist das neu entstehende Leben selbst (Embryo, Holzprinzip, grünes NSr-Prinzip) maßgeblich? Nur der damit befasste Körper weiß die Antwort auf diese wichtige Frage. Nur er ist zuständig für die Entscheidung: Embryo = HOLZ (NSr), oder Gebärmutter = WASSER (NNSI).

Es wird deshalb wieder der Generaltest rechts sein, der uns in dieser Frage weiterhilft:

Ist er angenehm, dann bedeutet das in diesem Zusammenhang, dass Hilfe für das Milieu der *Gebärmutter* wichtiger als für den Fötus ist. Der asymmetrische **blaue** Bewegungsweg geht in Richtung **NNSI**.

Fällt der Generaltest rechts sehr unangenehm oder gar schmerzhaft aus, dann ist Unterstützung für den *Vorgang* selbst, also für den heranwachsenden Fötus sinnvoll. Der asymmetrische **grüne** Bewegungsweg geht in Richtung **NSr**. Die N-Welt ist innerhalb einer der wichtigsten nonneutralsten Phasen des menschlichen Lebens relevant geworden! Das heranwachsende neue Leben bedarf der äußeren Überwachung.

Anmerkung:

Auf diese einfache Weise gelingt es, die kausale Funktion sinnvoll und schnell zu überprüfen. Es ist schließlich ein gewaltiger Unterschied ob man die Placenta oder die heranwachsende *Frucht* bei ihren Aufgaben unterstützen soll. Interessant in diesem Zusammenhang ist, dass uns der Körper Wege weist, die man nur dann verstehen kann, wenn man die nonverbale Sprache der Natur wahrnehmen kann. Die Schwangerschaft ist dem Kugelprinzip der Fülle unterworfen. Dem Fötus schadet ein zu viel an Fülle (NNSr + NSr), gleichzeitig aber auch ein zu wenig an Fülle (NNSI). Ist zu viel an Fülle vorhanden, kann man sie mit den asymmetrischen *Stabbewegungen* dämpfen (NSr-Bewegungen). Ist zu wenig an Fülle vorhanden, kann man sie mit den asymmetrischen *Kugelbewegungen* vermehren. Die richtige Vorgangsweise kann man nie durch den eigenen Intellekt in Erfahrung bringen, dies kann nur der Körper allein wissen. Der Körper entscheidet für Sie.

Zusammenfassung:

3.1 Generaltest rechts angenehm = **NNSI - Weg !**

3.2 Generaltest rechts unangenehm = **NSr - Weg !**

Vorgehensweise für 3.1:

Folgen Sie dem blauen „NNSI-Weg“ und den bereits öfter erwähnten Ratschlägen.

Anmerkung:

Wenn der Generaltest rechts *angenehm* ausfällt ist prinzipiell alles in Ordnung. Es müssen keine Schutzmaßnahmen ergriffen werden. Die Schwangerschaft ist ein Füllevorgang und den ungestörten Ablauf können Sie aus dem Ergebnis des Generaltests rechts ersehen. Dabei gilt: Generaltest angenehm bedeutet „Ich mag meine Fülle“, ich mag meine Schwangerschaft. Generaltest rechts unangenehm bedeutet „Ich mag meine Fülle nicht“, ich schätze meine Schwangerschaft nicht! In diesem zweiten Fall muss man üben und den Körper unterstützen. Im ersten Fall kann man ihn unterstützen, muss es aber nicht unbedingt tun!

Vorgehensweise für 3.2:

Wenn sich das Ergebnis des Generaltests rechts sehr unangenehm oder schmerzhaft anfühlt, hat eine schwangere Frau ein ernsthaftes Problem (sie befindet sich in der N-Welt (Leere)) und **muss** handeln!

Hierbei geht es primär um die Unterstützung der heranwachsenden Frucht und nur sekundär um das Milieu der Gebärmutter. Der **grüne Weg „NSR“** bedeutet die *Fülle in der Leere* zu korrigieren. Wer diesen funktionellen Zustand genauer unter die Lupe nimmt, wird bereits fündig. *Fülle in der Leere* darf selbstverständlich zu keinem Zeitpunkt der Schwangerschaft, Entbindung und späteren Stillphase vorliegen. *Fülle (Embryo, Fötus)* braucht die *Fülle des Mutterbodens*, um sich optimal zu entwickeln, aber nicht die *Leere*. Genau aus diesem Grunde hat das hier heranwachsende Leben ein großes Problem.

In den allermeisten Fällen muss man eine Schwangerschaft weder unterstützen noch begleiten. Die Natur übernimmt diese Aufgabe in der Regel weitaus besser als der Mensch. In manch seltenen Fällen hingegen ist die Frage, die wir mit dem Generaltest rechts stellen, von großer Relevanz.

A. Start: 3 Generalübungen rechts (Seite 33, Abb. 14 - 16)

B. Basistechniken

„Linker Beckendreh“ (Abb. 62):

Ausgangsstellung: Rückenlage, dickes Kopfkissen (Kopf ist dabei Richtung Brustbein gebeugt = Kyphose der HWS = Fülle). Beide Beine sind in Hüfte und Knie rechtwinkelig gebeugt angestellt und werden nach rechts gedreht abgelegt. Der Rumpf ist dabei automatisch nach links verdreht. Übungsausführung: Rumpf etwas mehr nach links drehen, Kopf etwas mehr nach unten beugen (Kinn Richtung Brustbein), linke Faust ballen, Finger der rechten Hand strecken und spreizen, rechtes Auge schließen (falls unangenehm beide schließen) und tief und langsam einatmen, Bauch dabei kräftig hochwölben. 5-6 tiefe Bauchatmungen genügen. Fenster geöffnet (Sauerstoffzufuhr ist wichtig).



Abbildung 62: linker Beckendreh

„Inszenierung“ (Abb. 63):

Rückenlage, dickes Kissen unter dem Kopf, Arme liegen entspannt neben dem Körper, Beine sind entspannt gestreckt.

Augen weit öffnen, beide Fäuste ballen, Füße nach unten Richtung Fußsohlen beugen, tief und langsam einatmen, Bauch dabei kräftig hochwölben.

Augen schließen, Finger beider Hände strecken und spreizen, Füße zu sich hin nach oben ziehen, tief und langsam ausatmen, Bauch wieder abflachen.

Übungszyklus ca.10–12x wiederholen. (geöffnetes Fenster)



Abbildung 63: Inszenierung

„Linker Blick“ (S. 62, Abb. 58):

Siehe bei Basisübungen für Kinder und Jugendliche.

„Katze-NNSI-Übung“ (S. 58, Abb. 50):

Siehe bei Basisübungen für Kinder und Jugendliche.

„Horizontales Kreuzbein- NSr-Übung“ (Abb. 64)

Ausgangsstellung: Sie sitzen aufrecht, Rumpf und Kopf leicht nach hinten geneigt (Hohlkreuz, Hohlhals). Beide Hände sind etwas hinter dem Körper auf der Sitzfläche abgestützt.

Ausführung: Schließen Sie beide Augen, drehen beide Unterschenkel nach innen und neigen den Rumpf zur rechten Seite (NSr). Atmen Sie nun gebremst (Lippenbremse) langsam aus, steigern Sie dabei Hohlkreuz und Hohlhals. Halten Sie den Atem kurz an und gehen Sie bei der Einatmung in die Übungsausgangsstellung zurück. Mehrmals wiederholen.



Abbildung 64: Horizontale Kreuzbein-NSr-Übung

Stehen Sie nach Durchführung dieser 5 Basistechniken auf und wiederholen Sie den Generaltest rechts. Sollte sich der Test nun angenehm anfühlen so ist ihr Pensum für diesen Tag erledigt. Überprüfen Sie sich täglich. Sollte der Test unangenehm geworden sein, dann führen Sie erneut die rechte Dreierkombi und die Basistechniken durch. Bleibt der Test weiterhin angenehm, so ist ihre Aufgabe erfüllt.

Ist der Generaltest rechts nach Durchführung der 3 Generalübungen rechts und der oben beschriebenen 5 Basisübungen weiterhin sehr unangenehm, dann benutzen Sie folgende Sohlen:

- *Rechte ADIY-Sohle-Gravidität®*. Legen Sie diese Spezialsohle in den rechten Schuh. Wiederholen Sie nun erneut im Stehen auf dieser Sohle den Generaltest rechts. Fallen der Test und das Tragen dieser Sohle angenehm aus, dann belassen Sie diesen Sohlentyp die nächsten Wochen in Ihren Schuhen.

Testen Sie täglich und üben Sie zusätzlich die 3 Generalübungen rechts und die Basistechniken.

Sollte sich der unangenehme Generaltest rechts durch Tragen der *rechten ADIY-Sohle-Gravidität®* und das gleichzeitige asymmetrische Üben nicht ändern, dann haben Sie zwei Möglichkeiten:

- Legen Sie die *ADIY-Junior-Sohlen®* ein und belassen diese in Ihren Straßen- oder Sportschuhen, vermeiden Sie das Tragen sehr hoher Absätze.
- Gehen Sie trotz des unangenehmen Generaltests rechts den blauen Weg.

C. Lebensweise und Ernährung

Leben Sie jetzt sehr salzarm, trinken Sie ausreichend (Leitungswasser) und geben Sie Ihren Gelüsten nach. Alles ist erlaubt außer körperlicher Überanstrengung, Alkohol- und Nikotingenuss.

D. Nahrungsmittelergänzung:

Trinken Sie morgens eine große Tasse *ADIY-NNSI-Tee®* (1/4 l) und spät nachmittags eine große Tasse *ADIY-NSr- Tee®* (1/4 l). Füllen Sie den Calciumhaushalt Ihres Körpers auf (Calcium phos. D6 Tbl.) und Milchprodukte.

TME:

Schließen Sie jede Ihrer Übungsaktionen mit der Bewegung **NSrRI** ab (S. 33, Abb. 16)

Anmerkung:

Auf diese Weise müssten Sie gut durch diese nicht immer einfache Zeit kommen. Gehen Sie einen solchen Weg auf alle Fälle immer dann, wenn Komplikationen drohen oder Sie sich nicht wohlfühlen.

4. Die Gesundheit während des Klimakteriums

Folgen Sie dem „**grünen Weg - NSr**“ (siehe Vorgehensweise für 1.2 auf den Seiten 61 - 63, Holzübungen). Nach der rechten Startkombi folgen die gleichen *Basistechniken*, die bereits auf den Seiten 61 - 62 vorgestellt wurden.

Die wirksamsten Sohlentypen für diese Zeitperiode:

- Übergewicht, fülliger Körper = Tragen der *ADIY-Leere-Sohlen®*. In Schuhe einlegen und nachmittags einige Stunden lang tragen.
- Untergewicht, sehr schlanke Personen = Tragen der *ADIY-Fülle-Sohlen®*. In Schuhe einlegen und vormittags ca. ½ - 1 Stunde lang tragen.
- Normalgewicht = Tragen der *ADIY-Senior-Sohlen-F®*. In Schuhe einlegen und tagsüber darin belassen.

Lebensweise und Ernährung siehe Seite 63.

Nahrungsmittelergänzung siehe Seite 63.

TME: NSrRI - Bewegung (S. 33, Abb. 16)

Anmerkung:

Zum Problem während des Klimakteriums können bekanntlich die vasomotorischen Wallungen und Schweißausbrüche werden. Falls Sie daran leiden sollten, studieren Sie bitte das Kapitel „Gesundheit der Senioren“ und folgen den Empfehlungen des Gesundheitsweges „NSI“. Er reduziert die Hitze und Fülle.

5. Die Gesundheit von jungen Männern

Männer im Alter von ca. 20 - 55 Jahren gelten als „jung“ und unterliegen normalerweise dem bio-physikalischen Prinzip „*Fülle in der Fülle*“ oder anders ausgedrückt „**NNSr**“.

Sie brauchen innerhalb ihrer „nonneutralen Körperwelt“ bedeutend mehr Fülle als Frauen. Sie sind *Stabwesen*, gut erkennbar an ihren äußeren Geschlechtsmerkmalen und sie bleiben normalerweise, bio-physikalisch gesehen, den größten Teil ihres Lebens „*Heimlicher Favorit*“ (siehe Sachbuch). Dies bedeutet, dass mit Ausnahme ihrer Kindheit, einer kurzen Periode zwischen dem 55. und 60. Lebensjahr und dem Greisenalter, der größte Teil ihrer Lebenszeit dem HF-Prinzip unterliegt.

In jungen Jahren regiert der *heimliche Favorit* der nonneutralen Körperebene (NNSr) ihr Leben. In älteren bestimmt der *heimliche Favorit* der neutralen Körperebene „**NSI**“ ihre bio-physikalischen Funktionen. Nachdem Männer wesentlich statischer sind als Frauen, die dynamischer und flexibler agieren, sind sie weit mehr der Funktion ihrer neutralen Körperwelt zugeneigt (Stabwelt).

Die Gesundheitsprophylaxe für Männer muss deshalb mehr *asymmetrische Neutralbewegungen* aufweisen als die für Frauen. Somit kommt der statischen Korrektur mit dem *Renner-Sohlen-Programm*® (ADIY-Sohlen) für diese Geschlechtsgruppe eine weitaus größere Bedeutung zu. Dies trifft vor allem auf Männer zu, die ein *kürzeres linkes Bein* aufweisen. Junge Frauen, Kinder und Jugendliche stört in diesem Zusammenhang eher ein *kürzeres rechtes Bein*.

Die optimale *asymmetrische* Bewegungsrichtung eines jungen Mannes oder einer jungen Frau ohne Periode (z.B. nach Entfernung ihrer Gebärmutter) ist der „**rote NNSr-Weg**“. In dieses rote Programm müssen entsprechend viele neutrale (*violette*) Bewegungsanteile vom Typ „NSI“ hineingemischt werden.

Es gibt hier aber eine sehr wichtige Ausnahme: Stellt man fest, dass der kombinierte Bewegungsweg „NNSr/NSI“ zu unliebsamen Reaktionen führt, dann ist der gegenteilige Weg „NNSI/NSr“ indiziert und günstiger. Dies liegt daran, dass es maskuline und feminine Männer gibt. Der Blick auf homosexuelle Männer ist unter diesem Blickwinkel interessant. Weist das Hormongefüge eines Mannes nur eine verminderte Menge Androgen auf, ersichtlich an wenig Körperhaar- und Barthaarwuchs und an einer schwachen Muskelanlage, dann ist der Bewegungsweg „NNSI/NSr“ der günstigere. Ein kürzeres **linkes** Bein unterstützt die Feminisierung.

Sind genügend männliche Geschlechtshormone vorhanden, erkennbar an starkem Bartwuchs, an starker Körperbehaarung, früher Stirnglatzenbildung und athletischer Konstitution, dann ist der Weg „NNSr/NSI“ ideal. Ein kürzeres **rechtes** Bein maskulinisiert jeden Mann. *Rot/Violett macht männlich (HF), Blau/Grün weiblich (UHF)!*

Regel Nr. 1:

Maskuline Männer folgen der *asymmetrischen* Bewegungsrichtung „NNSr“. Sie unterliegen der biophysikalischen Funktion „Fülle in der Fülle“ (Feuerelement) = **roter Weg**. Ist der Generaltest rechts unangenehm, dann ist ihr kurzzeitiges, vorübergehendes Soll „NSI“ bzw. „Leere in der Leere“ (Metallelement) = **violetter Weg**. Fällt anschließend der Generaltest rechts wieder angenehm aus (NN), dann geht es zurück auf den roten Weg.

Regel Nr. 2:

Feminine Männer folgen zunächst der *asymmetrischen* Bewegungsrichtung „NNSI“, die der biophysikalischen Norm „Leere in der Fülle“ entspricht (Wasserelement) = **blauer Weg**. Ist der Generaltest rechts unangenehm, dann ist ihr kurzzeitiges, vorübergehendes Soll „NSr“ das der „Fülle in der Leere“ entspricht (Holzelement) = **grüner Weg**. Fällt anschließend der Generaltest rechts wieder angenehm aus (NN), dann geht es zurück auf den blauen Weg. Den roten Weg der „Maskulinisierung“ beschreitet ein femininer Mann dann, wenn der blaue plötzlich zu unliebsamen Reaktionen führt oder sich als unverträglich herausstellt oder eine Vermännlichung wünschenswert ist.

Nach den 3 Generalübungen links (siehe S. 33 unten) folgen die *asymmetrischen* Basisbewegungen und der passende TME. Es folgen Hinweise zur passenden Lebensweise, Ernährung und für das indizierte Sohlen - und Tee - Programm. Wenn Sie die 3 Frauenübungen (S. 66 und 67) spiegelbildlich umdrehen und seitenverkehrt anwenden, dann entstehen automatisch die *3 Männerübungen*.

Zusammenfassung:

Maskuline Männer folgen dem roten Weg (NNSr) oder vorübergehend dem violetten Weg (NSI).

5.1 NNSr vermehren, Feuerelement beleben, Statik im Sinn von **NNSr** gewährleisten und fördern (HF in NN), falls Generaltest rechts angenehm bzw. nicht unangenehm erscheint.

5.2. NSI vermehren, Metallelement beleben, Statik im Sinn von **NSI** gewährleisten und fördern (HF in N), falls Generaltest rechts unangenehm oder schmerzhaft ist.

Feminine Männer folgen dem blauen Weg (NNSI) oder vorübergehend dem grünen (NSr), bei Unverträglichkeit oder im Zweifel folgen sie ebenfalls dem roten *maskulinen* Weg.

5.3. NNSI vermehren, Wasserelement beleben, Statik im Sinn von **NNSI** gewährleisten und fördern (UHF in NN), falls Generaltest angenehm bzw. nicht unangenehm erscheint.

5.4. NSr vermehren, Holzelement beleben, Statik im Sinn von **NSr** gewährleisten und fördern (HF in N), falls Generaltest unangenehm oder schmerzhaft erscheint.

Vorgehensweise zu 5.1 und 5.2:

A. Start: 3 Generalübungen links (S. 33)

B. Die 4 wichtigsten Basisübungen

Occiput NNSrRI-Übung (Abb. 65):

Ausgangsstellung: Im Sitzen rund nach rechts vorne beugen, linker Fuß nach außen, linker Arm nach außen gedreht. Rechter Unterarm ruht auf rechtem Oberschenkel, rechte Stirn oberhalb des rechten Knies platziert.

Übungsstellung: Rechtes Auge schließen, Kopf nach links drehen und nach unten (Richtung Brustbein) einige Male nicken (ja sagen).

Wenn angenehm einige Male wiederholen. Beste Zeit ist morgens.

(*S. 125, Abb.72)



Abbildung 65: Occiput NNSrRI

Axis-NSI-Übung (Abb. 66):

Ausgangsstellung: Gerades Sitzen, Kopf nach links zur Seite neigen und anschließend nach rechts drehen.

Übungsstellung: Nach links geneigten und nach rechts gedrehten Kopf zunächst einige Male hintereinander mehr nach links neigen. Im Anschluss daran Kopf nach vorne unten nicken (Richtung Brustbein), (ja sagen).

Falls angenehm, wiederholen! Wenn unangenehm nur bis zur Beschwerdegrenze gehen. Beste Übungszeit morgens.

(* S. 136, Abb. 90, obere Übungsreihe)



Abbi

Abbildung 66: Axis NSI-

Katze-NNSr-Übung (Abb.67):

Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand. Oberkörper ist rechts geneigt eingestellt (Konvexität der Brustwirbelsäule zeigt nach links).

Übungsverlauf: Zuerst den Kopf nach vorne unten beugen (Richtung Brustbein), danach einige Male hintereinander einen kräftigen Katzenbuckel formen und nach links blicken. Falls angenehm mehrmals wiederholen. Beste Übungszeit morgens. (* S. 141, Abb.94)



Abbildung 67: NNSr-Katze

Vertikales Kreuzbein-NNSr-Übung (Abb. 68):

Ausgangsstellung: Im Sitzen rund nach rechts vorne beugen (NNSr), beide Füße stehen nach rechts gedreht am Boden. Die rechte Stirn ist oberhalb des rechten Knies platziert, beide Arme hängen lose nach unten.

Übungsverlauf: Rechtes Auge schließen und mit dem linken das rechte Knie betrachten, rechte Faust ballen, linke Finger strecken und spreizen, Einstellung beibehalten. Tief und langsam nach hinten unten Richtung Kreuzbein atmen (5 - 6 Atemexkursionen genügen).

Falls angenehm einige Male wiederholen, falls unangenehm bis zur Beschwerdegrenze gehen. Beste Übungszeit morgens. (*S. 143, Abb. 96)



Abbildung 68: NNSr-Kreuzbein

Die folgenden 4 asymmetrischen Bewegungsübungen sind für die Statik und die Funktion des Beckens nützlich. Am besten Sie gewöhnen sich an diese einfachen 4 Übungen. Sie wirken am Abend im Bett liegend vor dem Einschlafen oder auch am Morgen am besten. Zwei bis dreimal pro Woche durchgeführt garantieren sie eine funktionsgerechte Körperstatik. Bestehen Beschwerden, gleich welcher Art, dann führen Sie dieses kleine bio-mechanische Programm täglich durch.

Beckenschiefe „NNSr“ (Abb. 69):

Gerade Rückenlage. Rechtes gestrecktes Bein zu sich hin nach oben ziehen, linkes gestrecktes Bein von sich weg nach unten schieben. Beide Beine im Anschluss nach innen drehen. Einige Male wiederholen. Es entsteht dadurch die richtige Beckenschiefe.



Abbildung 69

Rechter Patrick (Abb. 70):

Rechtes Bein in Hüfte und Knie gebeugt anstellen und anschließend nach außen ablegen. Gesamtes linkes gestrecktes Bein kräftig einige Male nacheinander nach einwärts drehen.



Abbildung 70

Fußquergewölbe „NNSr“ (Abb. 71):

Gerade Rückenlage, beide Beine gestreckt. Linken inneren Fußrand und gleichzeitig rechten äußeren Fußrand zu sich hin nach oben ziehen, Muskulatur in beiden Beinen anspannen, Übungsposition einige Sekunden lang halten, danach entspannen und in Ausgangslage zurückkehren. Einige Male wiederholen.



Abbildung 71

Fußpaddel (Abb. 72):

Gerade Rückenlage, beide Beine gestreckt, rechte Faust geballt, Finger der linken Hand gestreckt und gespreizt. Rechten Fuß zu sich hin nach oben ziehen, linken Fuß (sohlenwärts) nach unten drücken. Muskulatur in beiden Beinen anspannen, Übungsposition einige Sekunden halten, in Ausgangslage zurückkehren. Einige Male wiederholen.



Abbildung 72

Legen Sie begleitend zu den Basisübungen entweder die ADIY-Adult-Sohlen-M® oder die ADIY-Male-Sohlen® in Ihre Schuhe ein und lassen Sie sie dort für einige Wochen oder Monate.

ADIY-Adult-Sohlen-M® sind für normal geformte Füße geeignet.

ADIY-Male-Sohlen® sind geeigneter für deformierte Füße (Senk-, Hohl-, Spreiz-, Plattfüße), außerdem regen Sie den männlichen Hormonhaushalt etwas stärker an. Die Vermännlichung (Virilisierung) wird beschleunigt.

Es ist empfehlenswert, von Zeit zu Zeit Schuhe ohne ADIY-Sohlen zu tragen, da nur eine zeitweise Anregung (wochenlanges Tragen mit Pausetagen) gut tut, eine dauerhafte Gewöhnung aber vermieden werden soll!

Treten Reaktionen im Anschluss an das Tragen der Sohlen auf, so nehmen Sie die Sohlen bis zum Abklingen heraus und legen Sie später wieder ein.

Reaktionen sind erwünscht und immer als günstig zu bewerten. Sie zeigen, dass der Körper reagiert und in der Lage ist, sich bio-physikalisch umzugestalten.

C. Übung zur Anregung des Feuelements

Schlagen Sie im Sachbuch *Der heimliche Favorit* die Seiten 163 und 164 auf und wählen Sie die Übung Nr. 3 (Kampf des heimlichen Favoriten). Beste Übungszeit wieder morgens. Indikation: Herz- Kreislaufbeschwerden.

E. Lebensweise

Bewegung, Muskeltraining, Anstrengung, körperliche Arbeit, viel Sport, auch Leistungssport (falls bio-physikalisch gesund).

Sich positivem Stress aussetzen, Schlaf auf ein Minimum reduzieren (nicht länger als 7 Stunden schlafen), statt Mittagsschlaf lieber bewegen. Kurzzeitige Hochgebirgsaufenthalte üben einen günstigen Reiz aus, längerfristige Aufenthalte am Meer sind zur Umstimmung zu empfehlen. Sonnen- und Lichtbäder in Rückenlage mit Kissen unter Kopf, beide Beine dabei angestellt = NN (vor allem vorne bräunen).

Kaltes Wasser zum Abhärten benützen (kurze kalte Bäder, Kneipp Anwendungen). Schwitzmaßnahmen (Sauna), kalte Wickel. Füße warm halten und kühlen Kopf bewahren. Alles tun, was wirklich *Freude* macht!

F. Ernährung

Den Anteil tierischer Nahrungsmittel gegenüber vegetarischen ca. 40:60 gewichten. Maskuline Männer sollten auf keinen Fall reine Vegetarier sein. Das *saure* Fülle-Milieu benötigt tierische Nahrungsanteile. Zum Säure-Basen-Ausgleich müssen jedoch mehr pflanzliche Nahrungsanteile vorhanden sein als tierische, um die anfallenden, überschüssigen Säuren zu neutralisieren. Man sollte kohlenhydrathaltige Nahrung bevorzugen (Teigwaren, Kartoffeln, Reis u.a.); Sich nicht salzarm ernähren, jedoch Speisen nicht zu stark salzen; nicht zu viel trinken (Ausnahme: beim Schwitzen) (zusätzlich täglich mindestens 1,5 l Mineralwasser **ohne** Kohlensäure). Die Zuckerzufuhr hauptsächlich aus Fruchtzucker decken (Obst, Trockenfrüchte). Süße Light-Getränke sollte man meiden. Günstig wirkt mit Honig gesüßter grüner Tee. Milchprodukte heraufsetzen.

G. Nahrungsergänzungsmittel

Morgens eine große Tasse *ADII-NNSr-Tee*®. Dieser spezielle Kräutertee ist nach bio-physikalischen Gesichtspunkten zusammengesetzt und regt das Feuelement an. Beste Trinkzeit morgens, Trinkmenge ¼ - ½ l täglich. Nach Verbrauch einer Packung empfiehlt sich eine Pause von 2 - 3 Wochen.

Zusammenfassung:

Ziel für junge maskuline Männer ist deren Virilisierung. Die Voraussetzungen hierfür sind bereits sehr gut, wenn der Generaltest rechts angenehm (NN-Welt) verläuft. Das bio-physikalische Lebensalter sollte stets zum biologischen Lebensalter passen. Hier werden **NNSr** und das *Feuelement* angeregt, um deren Auswirkungen zu vermehren.

Nach den 3 linken Generalübungen folgen die 4 Basisübungen für Occiput, Axis, BWS und Kreuzbein. Es genügt, alle Übungen nur einmal pro Sitzung durchzuführen. Wiederholungen sind nicht notwendig.

Hinzu kommt die Feuerübung „*Kampf des heimlichen Favoriten*“.

Achten Sie auf die dem Feuerelement eigene Lebensweise und Ernährung. Zur Wirkungsoptimierung ist der Einsatz von *ADIY-Male-Sohlen®* oder *ADIY-Adult-Sohlen-M®* zu empfehlen. Dies trifft besonders dann zu, wenn ein linkes kürzeres Bein vorhanden ist (Forteversion).

Highlights: Kalzium, Frischluft, mehr salzen, nicht zu viel trinken, körperlich Ausarbeiten, Sport, viel Bewegung, aber keine Magnesium-Präparate nehmen.

Sie haben damit fünf Möglichkeiten an der Hand, um Ihre naturgewollte Gesundheit zu stabilisieren: Bewegung, Statik (Sohlen), Lebensweise, Ernährung und Nahrungsergänzung.

D. TME für maskuline Männer (Abb. 72 und 73)

Führen Sie die beiden Bewegungen **NNSr** und **NSIRr** durch.

Übung „**NNSr**“ (Abb. 72):

Sie stehen nach rechts vorne gebeugt, beide Hände liegen auf rechtem Knie. Beugen Sie sich stärker nach rechts vorne Richtung rechtes Knie, schließen Sie dort das rechte Auge und blicken Sie kurz mit dem linken nach unten.



Abbildung 72

Abbildung 73

Übung „**NSIRr**“ (Abb. 73):

Sie stehen gerade, neigen sich nach links zur Seite und drehen sich anschließend mit Rumpf und Kopf nach rechts. Schließen Sie das linke Auge und blicken Sie mit dem rechten kurz nach oben, ballen Sie dabei die rechte Faust und spreizen Sie die gestreckten Finger der linken Hand. Zweimal wiederholen.

Vorgehensweise zu 5.3 und 5.4:

A. Start: 3 Generalübungen rechts (S. 33)

B. Basistechniken (wie auf den S. 57 – 59)

Occiput-NNSIRr-Übung (Abb. 48), Axis-NSr-Übung (Abb. 49), Katze-NNSI-Übung (Abb. 50), Vertikales Kreuzbein NNSI-Übung (Abb. 51), Beckenschiefe (Abb. 52), Patrick (Abb. 53).

Empfehlenswerte ADIY-Sohlen: *UHF-Korrektur-Sohlen*® (Forteversion bei kürzerem **rechten** Bein). Mono-M-Sohle

C. Elementübungen: Wasserübung (*S. 167 und 168) Indikation: Störung des Wasserhaushalts, Prostata.

D. TME für feminine Männer = **NNSI** (Abb. 54), **NSrRI** (Abb.17).

E. Lebensweise siehe Seite 60

F. Ernährung siehe Seite 60

G. Nahrungsmittelergänzung = ADIY-NNSI-Tee® in Verbindung mit Zufuhr von Magnesium.

6. Die Gesundheit der Senioren

Der „Lebensabschnitt“ von Senioren erstreckt sich nach unserer Definition vom 60. bis hin zum 80. Lebensjahr. Ab dem 80. Lebensjahr finden wir die sehr alten Menschen („Greise“) (siehe 7. Kapitel).

In der vorletzten Lebensperiode eines Menschen wird die neutrale Körperwelt und mit ihr alle Stabsignaturen immer wichtiger. Das bio-physikalische Optimum für dieses Alter stellt die Funktionsweise „*Leere in der Leere*“ dar. Alte Menschen müssen ihren Stoffwechsel reduzieren und jedes Maß an Überfüllung vermeiden. Senioren sind gezwungen spätestens jetzt ihr Körpergewicht deutlich zu reduzieren, um sich der schlanken Stabform anzunähern.

Die altersgemäße, funktionelle Leere ist bio-physikalisch abhängig von der Möglichkeit, einzelne Strukturen im Neutralbereich des Körpers (LISFAST-Gruppe, * Seiten 78, 79) **fehlerfrei** zur **linken Seite** (NSI) neigen zu können. (* Seiten 200 – 202: Der Fehler „S“, Seiten 203 und 204: Der Fehler vom Typ „SfR“). Eine linke Seitneige alleine genügt also nicht um gesund alt zu werden, sie muss auch richtig funktionieren. Dieses Ziel versuchen wir im bio-mechanischen Bewegungsteil dieses Kapitels zu erreichen.

Beide Geschlechter weisen in diesem Lebensabschnitt die gleiche Zielsetzung auf und beiden ist die Leere weitaus gemäßer als die Fülle. Der **violette asymmetrische Bewegungsweg „NSI“** ist für beide Geschlechter gleich nützlich. Wir bezeichnen diesen Weg auch als „*Heimlichen Favoriten des Alters*“.

Ausnahmen:

- a. Senioren, die ein nach hinten fliehendes Retrokinn (NSr-Kinn) aufweisen, sind vom Erreichen des Lebensziels „stabile Gesundheit im fortgeschrittenen Alter“ etwas weiter entfernt als ihre Altersgenossen mit prominenten NSI-Kinn. Sie müssen ihre Flexibilität also steigern.
- b. Das Gleiche gilt auch für ältere Menschen, die entweder ein anatomisch deutlich kürzeres *linkes Bein* und damit eine *linkskonvexe lumbale Skoliose* (Wirbelsäulenkrümmung) aufweisen.

In diesen Fällen ist man gezwungen, bestimmte statisch korrigierende, eigens zu diesem Zweck hergestellte Sohleninstrumente zu benutzen, um der Zielvorstellung von „NSI“ näher zu kommen:

- Männer benutzen den Sohlentyp *ADIY-Senior-Sohlen-M®*, falls sie ein Retrokinn aufweisen (Gruppe A). Die Forteversion dieses Sohlentyps kommt dann zum Einsatz, wenn ein kürzeres **linkes** Bein oder eine linkskonvexe Skoliose vorhanden ist (Gruppe B).
- Frauen benutzen den Sohlentyp *ADIY-Senior-Sohlen-F®*, falls sie ein Retrokinn aufweisen (Gruppe A). Die Forteversion dieses Sohlentyps kommt dann zum Einsatz, wenn ebenfalls ein kürzeres **linkes** Bein oder eine linksgerichtete Skoliose vorliegen sollte (Gruppe B).

Ältere Menschen sind weitaus stärker von einer funktionierenden Statik abhängig als jüngere. Deshalb rückt für sie die eben beschriebene statische Korrektur an die erste Stelle.

Senioren mit prominenter Kinnform (NSI-Kinn), einer Verkürzung ihres rechten Beines oder einer rechtskonvexen lumbalen Skoliose benutzen zur Stabilisierung ihrer Gesundheit folgenden Sohlentyp:

- *ADIY-HF-Korrektursohlen®* Forteversion im Falle eines deutlich kürzeren **rechten** Beines

Anmerkung:

In dieser Altersgruppe kommt man ohne die eben empfohlenen Sohleninstrumente von ADIY nur schwer zurecht. Gesundheit in diesem Alter ist vom informatischen Input der Statik abhängig. Alle folgenden asymmetrischen Bewegungen (Start, Basistechniken, bio-mechanische Übungen, TME) sind absolut unwirksam, wenn sich die linke Seiteneigung „NSI“ als fehlerhaft darstellt (Fehler „S“, Fehler „SfR“).

Das Tragen der empfohlenen Sohlen kann völlig locker erfolgen. Bestellen Sie zwei Paar Sohlen der für Sie geeigneten Sorte. Legen Sie ein Paar in normale Straßenschuhe und das andere in Ihre Sportschuhe ein. Nehmen Sie vorher darin evtl. befindliche Fußbetteinlagen heraus.

Tragen Sie nun ab und zu die Schuhe mit den *ADIY-Einlagen* und ab und an Schuhe ohne jede Einlagen. Dadurch gewöhnen Sie sich nicht an die Unterlagen, sie behalten so ihren Reiz und ihre volle Unterstützungskraft. Tragen Sie also bitte nicht ständig irgendwelche *ADIY-Sohlen*.

Anmerkung:

Tragen Sie am besten keine orthopädischen Einlagen, von ganz wenigen indizierten Ausnahmen abgesehen. Orthopädische Einlagen sind symmetrische, nahezu seitengleiche Korrekturinstrumente, die aus orthopädischen Erwägungen verordnet werden. Der körperlichen Asymmetrie und dem dahinter verborgenen bio-physikalischen Zweck werden sie nicht gerecht, sondern verhindern die sinnvolle *asymmetrische Entwicklung*. Dies gilt auch für einen Großteil der kieferorthopädischen Maßnahmen. Auch hier müsste man vorher abwägen, welcher *asymmetrische* Biss der bio-physikalisch passende für Sie wäre.

Wir möchten an dieser Stelle selbstverständlich nicht grundsätzlich gegen die Orthopädie zu Felde ziehen, das liegt uns fern. Chirurgische Methodik ist notwendig und hat ihre Berechtigung, wenn sie indiziert ist. Es ist allerdings nur eine Frage der Zeit, wann die *asymmetrische Betrachtungsweise* auch in diesem Fachgebiet Einzug halten wird.

Tipp:

Alle Senioren (mit wenigen Ausnahmen) folgen am besten dem **violetten NSI - Weg**. Ihr asymmetrisches *Bewegungsziel* ist der „*Heimliche Favorit in N*“ (*Seiten 89 - 113: Bewegungen der „neutralen Körperwelt“). Alle hier dargestellten Übungen und asymmetrischen Bewegungen in Richtung „NSI“ sind dieser Personengruppe grundsätzlich nützlich.

Weisen Sie in diesem Lebensalter irgendwelche chronischen Beschwerden oder Symptome auf, dann benützen Sie im Sachbuch die Empfehlungen aus der Rubrik: 3.A.: *Die favorisierten Bewegungen vom NSI-Typ*, (*S. 178 – 184). In diesem Buchkapitel finden Sie die gebräuchlichsten Übungskombinationen.

Zusammenfassung:

Im Lebensabschnitt der Senioren entspricht die *Funktionswelt* der *Neutralwelt*! Senioren sollen schlank und stabförmig sein! Übergewicht erweist sich als ungünstig. Das bio-physikalische Funktionsoptimum ist die *Leere in der Leere* oder anders ausgedrückt, die Flexibilität, Fülle in Leere umwandeln zu können.

Bio-physikalisch ist dieser Vorgang nur dann zu erreichen, wenn sich Strukturen innerhalb der LISFAST-Gruppe (Neutralwelt) bio-mechanisch normal und fehlerfrei nach *links* zur Seite neigen können. Fehler vom Typ „S“ (Seitneige ohne Rotation) oder „SfR“ (Seitneige, falsche Rotation) dürfen nicht vorhanden sein.

Allen Senioren, ob männlich oder weiblich, ist deshalb grundsätzlich der Bewegungsweg **NSI** zu empfehlen, es ist der „*Heimliche Favorit des Alters*“!

Senioren, die ein Retrokinn und/oder ein linkes kürzeres Bein und/oder eine linkskonvexe LWS-Skoliose aufweisen verwenden den Sohlentyp „*ADIY-Senior-Sohlen-M®*“ bzw. „*ADIY-Senioren-Sohlen-F®*“.

Alle anderen verwenden den Sohlentyp „*ADIY-HF-Korrektursohlen®*“. Die Sohlen sollten nicht ständig, sondern mit Pausen getragen werden.

Nahezu alle Senioren können mit Erfolg den asymmetrischen, **violetten NSI-Weg** beschreiten oder bei bestehenden Beschwerden die *favorisierten Bewegungen vom Typ NSI** durchführen.

Ausnahmen:

1. Es gibt Fälle, in denen der bio-physikalische „NSI-Weg“ dauerhaft verstellt ist. Hier tritt eine *re produzierbare* Unverträglichkeit gegenüber den Korrektursohlen und dem „NSI- Bewegungsweg“ auf. Gehen Sie in diesem Fall den „**grünen NSr-Weg**“ (siehe Kapitel „Gesundheit im Klimakterium“ und „Gesundheit sehr alter Menschen“). Verwenden Sie in diesem Fall die *ADIY-Junior-Sohlen* oder die *Mono-F-Sohle*.
2. Ist der Generaltest rechts bei Senioren „angenehm“, dann ist der bio-physikalische „NSI-Weg“ ebenfalls *vorübergehend* verstellt. In diesem Fall müssen Sie den Generaltest links (RISIE-Test) anwenden. Ist dieser ebenfalls angenehm, dann verwenden Sie die Sohlen wie in der Zusammenfassung angegeben und gehen zunächst so lange den „**NNSr-Bewegungsweg**“ (siehe Bewegungsweg junger Männer), bis der Generaltest rechts wieder unangenehm ausfällt. Dies ist auch Frauen anzuraten.

A. Start: 3 Generalübungen links

B. Basisübungen in Richtung „Heimlicher Favorit“

Variante für NSIRr (Abb. 73):

Gerades Stehen im Hohlkreuz, angehobenes Kinn. Linkes Bein ist Standbein, rechtes Bein steht gegrätscht, nur die rechte große Zehe hat Bodenkontakt. Rechten Arm senkrecht heben, Rumpf nach links zur Seite neigen, anschließend nach rechts drehen. Linkes Auge schließen und mit rechtem nach oben blicken.

Übungsvorgang: Atmen Sie normal ein und sehr langsam lippengebremst und hörbar aus (* S. 94, Abb. 41), Übungszeit nachmittags oder abends.



Abbildung 73

Nachmittagsübung (Abb. 74):

Sie sitzen gerade (Hohlkreuz), das Kinn ist angehoben. Rechte Faustballen, linke Finger strecken und spreizen. Linken Fuß anwinkeln und auf Ferse stellen, rechten mit Fußsohle am Boden. Linkes Auge schließen, mit rechtem nach vorne blicken.

Übungsvorgang A: In dieser Einstellung tief und sehr langsam atmen. 10 – 12 Atemzüge genügen.

Übungsvorgang B: Beide Augen schließen, inwendig nach unten blicken, tief einatmen und den Atem anschließend einige Sekunden lang nach innen pressen. 3 - 4 solcher Atemzüge genügen.

(* S. 263)



Abbildung 74

Kopfschraube in „N“ (Abb. 75):

Gerades Sitzen. Neigen Sie den Kopf zur linken Seite und drehen Sie ihn anschließend sanft nach rechts bis zu ihrer persönlichen Barriere. Neigen Sie nun den Kopf vorsichtig und sanft einige Male nach hinten (Hohnackern) und schließen Sie dabei das linke Auge.

Vorsicht: Übung nur ausführen falls sie sich angenehm anfühlt!

(*S. 85, Abb. 32)



Abbildung 75

Kombibewegung „NSI“ (Abb. 76):

Gerades aufrechtes Stehen im Hohlkreuz. Linkes Bein ist Standbein, rechtes Bein steht gegrätscht, leicht in Hüfte und Knie gebeugt auf der rechten Großzehe. Linker Handrücken ruht auf dem Kreuzbein, rechter Arm ist senkrecht gehoben. Rechte Hand zur Faust ballen, linke Finger strecken und spreizen. Rumpf leicht nach links neigen, Kopf wenig nach rechts drehen.

Übungsvorgang: linkes Auge schließen und mit rechtem nach oben blicken, zum Stab strecken und tief atmen. Keine Wiederholung nötig.



Abbildung 76

Das sind die vier wichtigsten Basisübungen, um gut durchs Alter zu kommen. Alle Bewegungskombinationen sollten sich durchgängig angenehm anfühlen, sonst ist man nicht hundertprozentig in Ordnung. Entstehen hierauf vorübergehende Reaktionen, sind sie als positiv zu werten.

Es folgen 5 mechanische Übungen zum Lockern:

Füße „NSI“ (Abb. 77):

Gerade Rückenlage ohne Kopfkissen. Beide Beine gestreckt. Zunächst linken inneren und rechten äußeren Fußrand nach oben ziehen, diese Einstellung halten.

Übungsvorgang: linken Fuß Richtung Fußsohle nach unten, rechten Fuß Richtung Fußrücken nach oben bewegen, auch diese Einstellung beibehalten und Muskulatur in beiden Beinen anspannen.

Mehrmals wiederholen!



Abbildung 77

Becken „NSI“ (Abb. 78):

Gerade Rückenlage ohne Kopfkissen, rechtes Bein in Hüfte und Knie gebeugt angestellt, linkes Bein gestreckt und in seiner Gänze nach innen gedreht.

Übungsvorgang: rechtes Bein nach außen ablegen, linkes innen gedrehtes Bein nach unten strecken. Mehrmals wiederholen!



Abbildung 78

Knie „NSI“ (Abb. 79):

Gerade Rückenlage ohne Kopfkissen, beide Beine in Hüfte und Knie gebeugt, Füße sind von der Unterlage abgehoben. Beide Hände umfassen stützend die Rückseiten beider Oberschenkel, die Unterschenkel hängen senkrecht nach unten.

Übungsvorgang: Pendeln Sie zunächst locker und wechselweise die beiden Unterschenkel auf und ab (Beugen und Strecken im Kniegelenk). Halten Sie nach ca. 20 – 30 solcher Pendelbewegungen inne und drehen die beiden Unterschenkel und Füße nach links ca. 10 x hintereinander. Danach wird erneut gependelt, im Anschluss die beiden Schienbeine wieder nach links drehen usw.



Abbildung 79

Schultern „NSI“ (Abb. 80):

Gerades aufrechtes Stehen. Linke Hand liegt im Nacken, rechte rückwärts auf dem Kreuzbein. Bewegen Sie anschließend beide Ellbogen wechselnd nach vorne und hinten.



Abbildung 81



Abbildung 80

Armdrehen „NSI“ (Abb. 81):

Gerades Stehen. Beide Arme waagrecht, der linke tiefer, der rechte Arm höher. Eine Handfläche zeigt zurück, die andere nach oben. Der Kopf ist zur Handfläche gedreht, die zurück zeigt.

Jetzt die Handflächen drehen und den Kopf rhythmisch jeweils zu der Handfläche drehen, die zurück zeigt.

C. Übungen zur Anregung des Metallelements (violett)

Schlagen Sie im Buch „*Der heimliche Favorit*“ die Seiten 157 und 158 auf und suchen Sie sich eine der *Metallübungen* aus, die Ihnen angenehm ist. Bauen Sie diese in Ihren Tagesablauf ein und gewöhnen Sie sich daran. Indikation: Infektanfälligkeit.

D. Lebensweise

Das Motto für Senioren ist *Ruhe und Bewegung!* Sie sollten für ausreichende tägliche Ruhepausen sorgen (Nachmittagsschlaf). Viel Bewegung der ruhigen Art z.B. Golf oder Senioren-Tennis, viel Gehen, Wandern und Radfahren sind besonders zu empfehlen. Gebirgsaufenthalte in zu großen Höhen (über 4000 m) sollten Sie meiden.

Längere Aufenthalte am südlichen Meer stimmen den Körper wirksam um (Überwinterung im Süden) ebenso Schwitzen (Sport, Sauna). Körperliche Arbeit sollten Sie zeitlich gut einteilen und nicht alles an

einem Tag erledigen wollen. Verwenden Sie während der Gartenarbeit ein Kniekissen. Sonnenbäder sollten am Stück nicht länger als eine halbe Stunde am Tag betragen. Setzen Sie sich also nicht ungeschützt zu lange der prallen Sonne aus (Hut und Sonnenbrille). Bräunen Sie ihre Haut, geschützt durch einen höheren Sonnenschutzfaktor, vor allem vorne.

Ferner sollten Sie sich abhärten (Kneipp-Anwendungen, kalte Dusche). Die Füße und den unteren Rücken bitte unbedingt immer warm halten, Zugluft meiden. Morgens nicht zu lange schlafen, früh aufstehen und vor Mitternacht zu Bett. Stress und Ärger meiden. Nicht rauchen.

E. Ernährung

Den Anteil vegetarischer Nahrungsanteile gegenüber tierischen Bestandteilen mit ca. 70:30 gewichten, jedoch keineswegs völlig vegetarisch ernähren. Dies würde ein Zuviel an Leere bewirken.

Alkohol in Maßen, täglich ein bis zwei Glas trockener Weiß- oder Rotwein und ab und zu ein Magenbitter ist günstig.

Das *basische* Leere-Milieu erfordert Säurebildner, das sind z. B. tierische Nahrungsmittel, Bitterstoffe und natürliche Süßigkeiten. Decken Sie den Hauptanteil Ihrer Nahrung mit Gemüse und Salaten, Stabformen bevorzugen (sehr wichtig).

Trennen Sie Kohlenhydrate weitgehend von eiweißhaltigen Lebensmitteln (Trennkost), essen Sie Gemüse oder Salat zu Fleisch, vermeiden Sie dabei die gleichzeitige Zumischung von Reis, Nudeln und Brot (Kohlenhydrate). Kartoffeln bilden den richtigen Mittler zwischen Eiweiß und Kohlenhydraten, diese sollten Sie reichlich verzehren. Ihr Verdauungstrakt wird es Ihnen danken.

Sparen Sie Salz, leben Sie aber nicht zu salzarm.

Trinken Sie jetzt besonders viel. Mineralwässer mit Kohlensäure beleben Ihren Stoffwechsel.

Fasten Sie ab und zu, dürsten Sie aber nie, das schadet.

Decken Sie Ihren Süßigkeitsbedarf mit Honig, Kompotten und Trockenfrüchten. Bananen (ideal), Datteln und Rhabarber sind besonders empfehlenswerte Obstsorten.

Trinken Sie Kaffee und schwarzen Tee nur mit Milch.

Genießen Sie Milchprodukte in ausreichender Menge, hier gibt es kein Limit, trinken Sie täglich ein Glas Buttermilch, essen Sie viel Joghurt. Verwenden Sie Butter statt Margarine und lassen Sie sich Ihr Frühstücksei nicht vermiesen.

Das Wichtigste ist: *Viel trinken, Gemüseanteil deutlich über Fleischanteil, etwas Alkohol in Maßen, Trennkost, salzarm, Süßigkeiten natürlicher Herkunft, Milchprodukte ohne Limit, Eierspeisen nicht vergessen und auf **Stabformen** achten.*

F. Nahrungsmittelergänzung:

Trinken Sie abends eine große Tasse *ADIY-NSI-Tee*®. Dieser spezielle Kräutertee für Senioren regt das Metallelement an und stabilisiert das alternde Immunsystem, er stärkt die Lungenfunktion und wirkt sich bio-physikalisch auf linke Schiefebenen innerhalb der Neutralwelt aus. Nach Verbrauch einer Packung macht man gewöhnlich 2 – 3 Wochen Pause. Steigern Sie die Zufuhr von Kalium und Magnesium.

Anmerkung zum Schluss:

Zu korpulente Senioren oder Personen dieser Altersgruppe, die den violetten NSI-Weg nicht vertragen, sollten alle erwähnten asymmetrischen Bewegungsrichtungen zunächst umdrehen und die beschriebenen Übungen seitenverkehrt in der Gegenrichtung anwenden oder ihrem Geschlecht folgen. Der Grund hierfür ist, dass sich manche Senioren noch immer in der nonneutralen Körperwelt aufhalten und andere sich bereits im *heimlichen Favoriten* des Alters befinden, dort aber fixiert sind. Nicht betroffen von diesem Rat ist das Sohlen- und Teeprogramm von ADIY sowie die Lebensweise und Ernährung

Ein Rat diesbezüglich: Stellen Sie unangenehme Begleiterscheinungen während des violetten Übungsweges fest, dann wissen Sie, dass für eine gewisse Zeit das Gegenteil angezeigt ist. Der Generaltest rechts alleine hilft Ihnen hier ausnahmsweise nicht weiter. Sie können das nur ausprobieren.

Ein weiterer Rat: Vertragen Sie den „*violetten NSI-Weg*“ sehr gut und beüben diesen immer wieder, dann raten wir Ihnen trotzdem, von Zeit zu Zeit einige Tage lang, diesen Weg ebenfalls umzudrehen. Damit erhalten Sie Ihre **Flexibilität** und fixieren sich nicht zu sehr im *heimlichen Favoriten*.

7. Die Gesundheit sehr alter Menschen

Das Bild des nach vorne gebeugten, unsicheren und mageren Greises steht jedem Leser vor Augen. Dieses Bild entspricht bio-physikalisch voll und ganz dem **blauen NNSI-Weg**. „NNSI“ und sein angekoppeltes *Wasserelement* entspricht dem Lebensende (und gleichzeitig auch dem Lebensanfang).

Interessant in diesem Zusammenhang ist die bio-physikalische Übereinstimmung mit dem fötalen Beginn jeden Lebens. Das kindliche Verhalten sehr alter Menschen, ihre Hilflosigkeit und Pflegebedürftigkeit ist Säuglingen sehr ähnlich.

Die Gesundheit in dieser letzten Altersgruppe lässt sich nur unwesentlich beeinflussen. Die laufenden Anpassungs- und Kompensationsmechanismen lassen sich kaum mehr umgestalten. Aus diesem Grund kann man hier nur mit sehr wenigen Übungen agieren. Damit es nicht zu unliebsamen Reaktionen kommt, muss der Bewegungsumfang stark reduziert sein.

Der Einsatz von *ADIY-Sohlen* verbietet sich hier. Die einzige Ausnahme bilden die *ADIY-NSI-Sohlen*®, und die *Mono-F-Sohlen*, die man mit dem passenden *NSI-Tee*® von ADIY sehr gut kombinieren kann. Die Sohlen können ohne zeitliches Limit eingelegt werden. In diesem Fall ist es günstig, sich an sie zu gewöhnen.

Der Sollweg von Greisen geht in die blaue (NNSI) und grüne (NSr) Richtung. Das gesamte Übungsprogramm besteht aus nur drei *asymmetrischen* Übungen, denen wir die Bezeichnung „*Die drei Greise*“ geben.

Erster Greis (Abbildung 82):

Ausgangsstellung: Gerades aufrechtes Sitzen. Unter dem linken Sitzbein liegt ein *ADIY-Sitzbrett* (siehe Anhang). Der linke Handrücken ruht hinten auf dem Kreuzbein, der rechte Unterarm liegt auf der rechten Leiste, der Oberkörper ist somit leicht nach rechts geneigt. Die rechte Fußsohle steht voll am Boden, der linke Fuß nur auf den Zehenballen, die linke Ferse ist abgehoben. Die linke Faust ist geballt.

Übungsvorgang: Bei geöffneten Augen tief und langsam durch die Nase einatmen, bei geschlossenen Augen langsam lippengebremst durch den Mund ausatmen. Das Fenster ist geöffnet. So viele Atemexkursionen als möglich.



Abbildung 82: Erster Greis

Zweiter Greis (Abbildung 83):

Ausgangsstellung: Nach vorne gebeugtes Sitzen. Beide Hände liegen auf linkem Oberschenkel. Unter dem linken Sitzbein liegt ein *ADIY-Sitzbrett*. Die linke Fußsohle steht voll am Boden, der rechte Fuß nur auf den Zehenballen, die rechte Ferse ist abgehoben. Die linke Faust ist geballt. Der Oberkörper ist nach links vorne gebeugt.

Übungsvorgang: Atmen, wie bei Übung „*Erster Greis*“.



Abbildung 83: Zweiter Greis

"Dritter Greis" (Abbildung 84):

Stehen Sie im Türrahmen, und halten sie sich mit beiden Händen rechts und links fest. In den Schuhen liegen die *NSI-Sohlen* oder *Mono-F-Sohlen*. Übungsvorgang: Oberkörper und Kopf sanft nach hinten neigen, Kinn anheben. Kopf ein wenig nach rechts neigen und ein wenig nach links drehen. Augen weit öffnen und tief und langsam atmen. Zwei bis drei Minuten lang.



Abbildung 84: Dritter Greis

Anmerkung:

Selbst der in der tibetanischen und hinduistischen (und anderen) Religion verankerte Glaube an eine *Wiedergeburt* und somit an einen zyklischen Werdegang des Lebens lässt sich mit der bio-physikalischen Theorie von *Anfang und Ende* beschreiben. Beides, *Anfang und Ende* lassen sich mit dem gleichen Bewegungsweg beeinflussen (* Seite 347, Mumie von Tabo). Unsere bio-physikalische Theorie hat allerdings nichts mit Religion oder Glauben gemein, das möchten wir an dieser Stelle ausdrücklich betonen.

Der alternde Mensch wird durch eine vorgebeugte Haltung gezwungen, wieder zur Kugel zu werden, sich wieder zurück Richtung Erdboden zu orientieren, wieder zu Erde zu werden („Erde zu Erde, Staub zu Staub“). Sein vorheriges Lebensziel, sich zur *Stabform* hin zu entwickeln, schwindet mehr und mehr. Der Fötus wiederum in seiner zur Kugel zusammengerollten Gestalt inmitten einer Kugel (Gebärmutter) hat nur ein bio-physikalisches Ziel, sich aufzurichten, zu wachsen, zur *Stabform* zu werden. Damit schließt sich der Lebenskreis genau an der Schnittstelle *Zeugung/Tod*.

Greise leben am Lebensrand, ihre Bedürfnisse sind sehr stark eingeschränkt. Die Demenz, das Vergessen der Realität, würde vor diesem Hintergrund erklärbarer.

Ernährung und Lebensweise sehr alter Menschen

Besonders wichtig für alte Menschen ist: viel Trinken (Mineralwasser ohne Kohlensäure, Fruchtsäfte dunkler Beeren, Rote-Beete-Saft); vegetarisch ernähren, wenn Fleisch, dann helles Fleisch und Fisch. Suppen (Gemüsesuppe, Gemüsebrühe, Kartoffelsuppe, Gerstensuppe u.a.) sind fester Nahrungsbestandteil. Magerquarkspeisen mit Früchten und Joghurt mit Früchten bilden perfekte Zwischenmahlzeiten. Trennkost ist sehr zu empfehlen (Eiweiße von Kohlenhydraten trennen). Nie zu viel essen; nie zum Essen, aber dagegen zum Trinken zwingen! Alle **kugelförmigen** Nahrungsmittel sind von größtem Vorteil.

Von ganz besonderer Bedeutung ist die Bewegung! Tägliche kleine Spaziergänge sind ein unbedingtes Muss (z. B. am Rollator). *Symmetrische Gymnastik* für fit gebliebene Alte (siehe Kapitel 10). Atemübungen sind ein weiterer wichtiger Faktor, hierzu ein Beispiel:

In Rückenlage bei geöffneten Fenster erhöht liegen (2 Kopfkissen), Augen weit öffnen, beide Fäuste ballen, beide Füße zu sich hin nach oben ziehen, diese Einstellung aufrecht erhalten. Tief und langsam durch die Nase einatmen. Atem anhalten (Abbildung 84). Beide Augen schließen, Finger beider Hände strecken und spreizen, Füße von sich weg nach unten bewegen, diese Einstellung aufrecht erhalten. Tief und langsam lippengebremst durch den Mund wieder ausatmen (Abbildung 85).

Um die Vitalität zu erhalten und zu erhöhen, sollten diese Übungen jeden Tag einige Minuten lang durchgeführt werden. An den Übungsmodus sollten Sie sich gewöhnen!



Abbildung 84: Einatmung



Abbildung 85: Ausatmung

Da Menschen heute immer älter werden, wird die ordnungsgemäße Funktion im Alter immer wichtiger. Damit auch über Achtzigjährige noch vital sein können, genügen oft nur wenige Millimeter an funktionell

ordnungsgemäßer Seitneige (NNSI-, NSr-Sollweg), um fit und gesund zu bleiben. Ausgenommen davon sind nur Pflegebedürftige, hier hilft nur der „therapeutische Pflegedienst“ weiter.

8. Die Strategie gegen das Übergewicht

Übergewichtige Personen können bei genauem Hinsehen den kausalen Auslöser ihres Übergewichtes selbst erkennen. Stellen Sie sich entkleidet vor den Spiegel und betrachten Sie Ihre figürlichen Proportionen. Es gibt grundsätzlich drei Möglichkeiten:

A. Die Gewichtspyramide der Korpulenten (Abbildung 86)

Der untere Körper ist deutlich fülliger als der obere. In diesem Fall liegt eine Fixierung von **NSr** vor. Eine Normalisierung kann nur erreicht werden, wenn Sie sich bis zum Erreichen Ihres graduellen Normalgewichtes in Richtung **NSI** bewegen.

Weisen Sie darüber hinaus auch noch ein nach hinten fliehendes Retrokinn auf, dann sind diese Maßnahmen noch wichtiger und dringlicher für Sie.

B. Das Gewichts-dreieck der Korpulenten (Abbildung 87)

Der obere Körper ist deutlich fülliger als der untere. In diesem Fall liegt eine Fixierung von **NNSr** vor. Eine Verminderung kann erreicht werden, wenn Sie sich bis zum Erreichen Ihres graduellen Normalgewichtes in Richtung **NNSI** bewegen. Dieser Gewichtstyp ist als Fehler etwas weniger problematisch, da es sich um die *normalen* figürlichen Proportionen des *heimlichen Favoriten* handelt. Man muss in diesem Fall also nur bestrebt sein, die Funktionalität des Gewichts-dreiecks zu gewährleisten.

C. Das Gewichtsfass (Abbildung 88)

Der mittlere Körper ist vor allem im Bereich von Bauch und Taille deutlich fülliger als der obere und der untere. In diesem Fall liegt eine beidseitige Fixierung von **NNSr** und **NSr** vor. Die Beseitigung einer solchen Fixierung kann nur dann erreicht werden, wenn Sie sich bis zum Erreichen Ihres Normalgewichtes (GNG) gleichzeitig in Richtung **NSI** und **NNSI** bewegen.

Weisen Sie in diesem Fall die vollständige Fülledisposition auf (fliehendes Kinn, fliehende Stirn), dann sind diese Maßnahmen für Sie noch bedeutsamer.



Abbildung 86: Gewichtspyramide

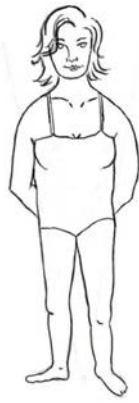


Abbildung 87: Gewichtsdreieck



Abbildung 88: Gewichtsfass

Strategie für die Gewichtspyramide

Dieses Gewichtsmodell ist sicher von keinem Betroffenen erwünscht. Frauen vermeiden das Tragen von Röcken und verstecken zu füllige Beine und Waden in Hosen. Das Übergewicht steckt hauptsächlich in den unteren Körperregionen fest und kann nur über den asymmetrischen Bewegungsweg **NSI** etwas reduziert werden. Nach dem richtigen *Start* folgen die *Basisübungen*, die für das Ziel dieser speziellen Gewichtsabnahme besonders modifiziert sein müssen. Auch die *Sohlenstrategie* und die *ADIY-Tee-Prophylaxe* folgen eigenen Gesetzen.

Die bio-physikalische *Ernährung* und *Lebensweise* sind weitere entscheidende Teilbereiche. Hier dürfen keine Fehler begangen werden, dadurch würde der gesamte Erfolg der asymmetrischen Bewegungsübungen aufs Spiel gesetzt werden.

Wichtig: Reduzieren Sie nach Erreichen Ihres Normalgewichtes (5% über Idealgewicht) Ihr Gewicht **nicht** weiter nach unten. Sie gefährden sich sonst ernstlich, da Sie gegen Untergewicht sehr empfindlich sind. Sie riskieren sonst eine Schwächung Ihres Immunsystems. Etwas dieser „genetisch disponierten“ Fülle muss übrigbleiben um Sie zu schützen.

A Die NSI-Sechser-Kombi oder rechte Sechser-Kombi (Abbildungen 89 – 94):

Eröffnen Sie langfristig ihre täglichen ADIY-Anwendungen immer nur dann mit diesen 6 Bewegungsübungen, wenn Sie diese Übungen gut vertragen. Führen Sie die Übungen, die ersten Tage deshalb nur als Test sehr sanft und in halbem Umfang durch. Machen Sie nach 2 – 3 Übungstagen Pause und überprüfen Sie die Verträglichkeit.



Abbildung 89: NSI



Abbildung 90: NNSr



Abbildung 91: NSIRr



Abbildung 92: NSIRr (S + E)



Abbildung 93: NNSrRI (F)



Abbildung 94: NSIRr (F)

Wenn die *NSI-Sechser-Kombi* zu keinem Auftreten von Beschwerden oder Symptomen führt, eröffnen Sie von nun an mit diesen 6 kombinierten Bewegungen Ihre weiteren Übungseinheiten bzw. gymnastische und sportliche Aktivitäten.

Die folgenden 3 Aktivitäten erstrecken sich sinnvollerweise nur auf den unteren Körper (Füße, Beine, Becken-Gesäß-Hüftregion, Bauchmuskulatur).

Technik der „NSI-Sechser-Kombi“ (Start)

1. Übung „NSI“ (Abbildung 89):

Gerades Stehen, rechte Faust geballt, beide Augen geschlossen, rhythmisch und wiederholt nach links zur Seite neigen. (In „NSI“ bewegen).

2. Übung „NNSr“ (Abbildung 90):

Beide Hände auf rechtes Knie, rechte Faust geballt, linke Handfläche darüber, beide Augen geöffnet, rhythmisch und wiederholt weiter nach rechts vorne beugen Richtung rechtes Knie.

3. Übung „NSIRr“ (Abbildung 91):

Gerades Stehen, rechte Faust geballt, linkes Auge geschlossen, rhythmisch und wiederholt nach links zur Seite neigen und anschließend Rumpf und Kopf nach rechts drehen.

4. Übung „NSIRr“ (S + E) (Abbildung 92):

Gerades Stehen, rechte Faust geballt, beide Augen geschlossen. Kopf mit angehobenem Kinn zur linken Seite neigen und nach rechts drehen. Rhythmisch und wiederholt den Kopf etwas mehr nach links neigen, im Anschluss rhythmisch und wiederholt den Kopf etwas mehr nach hinten neigen.

5. Übung „NNSrRI“ (F) (Abbildung 93):

Gerades Stehen, rechte Faust geballt, beide Augen geöffnet. Kopf nach rechts vorne beugen und nach links drehen, rhythmisch und wiederholt das Kinn Richtung Brustbein nach unten nicken.

6. Übung „NSIRr“ (F) (Abbildung 94):

Gerades Stehen, rechte Faust geballt, linkes Auge geschlossen. Kopf nach links zur Seite neigen und anschließend nach rechts drehen, rhythmisch und wiederholt mit dem Kopf ja sagen.

Nach diesem speziellen Start folgen die *Basisübungen*, die am späten Nachmittag oder Abend ausgeführt am Stärksten wirken.

Nachmittagsübung (* Seite 263, Abbildung 95):

Gerades aufrechtes Sitzen, rechte Faust geballt, linkes Auge geschlossen, rechter Fuß steht mit ganzer Fußsohle am Boden, linker nur mit Ferse. Alle Muskeln im Bereich der Beine anspannen. Tief und langsam durch die Nase ein- und den Mund ausatmen. Vier bis fünfmal wiederholen.



Abbildung 95: Nachmittagsübung

Bein-Combi (Abbildung 96):

Linker Fuß steht mit gesamter Fußsohle, rechter nur mit den Zehenballen am Boden. Rechte Faust geballt, linkes Auge geschlossen. Drücken Sie nun abwechselnd die rechten Zehenballen und die linke Ferse nach unten in Richtung Fußboden. Atmen Sie dabei tief und langsam.



Abbildung 96: Bein-Combi

Zehengang, Fersengang (Abbildung 97, 98)

Laufen Sie kleinere Wegstrecken im *Zehengang*. Der rechte Arm ist dabei nach innen gedreht, die Handfläche zeigt nach hinten. Spannen Sie die Beinmuskulatur dabei fest an.

Laufen Sie anschließend die gleiche Wegstrecke im *Fersengang* zurück. Der linke Arm ist nun nach innen gedreht, die linke Handfläche zeigt nach hinten. Spannen Sie die Beinmuskulatur dabei wieder fest an.

Das linke Auge ist während des *Zehengangs* und *Fersengangs* geschlossen.



Abbildung 97: Zehengang



Abbildung 98: Fersengang

Lebensweise

1. Im Fitness-Studio trainieren Sie Ihre Muskulatur vor allem im Bereich der Beine, Hüften, Becken-Gesäßregion, sowie die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
2. Sie sollten viel spazieren gehen, beginnen Sie zu laufen (langsamer Trab), wandern Sie!
3. Legen Sie Ihre Beine tagsüber für eine halbe Stunde hoch und Ihren Kopf tief und wenden Sie dabei die folgende Atemübung an:
 - a. Langsame Einatmung durch die Nase, Augen geöffnet, beide Fäuste geballt, beide Füße zu sich hin angezogen, Bauch dabei weit hochwölben.
 - b. Langsame Ausatmung lippengebremst durch den Mund, Finger der beiden Hände strecken, Füße „fußsohlenwärts“ nach unten strecken dabei den Bauch einziehen.
4. Spannen Sie isometrisch ihre Bauch- und Gesäßmuskulatur an. Am besten mehrmals täglich, wobei einige Sekunden genügen.
5. Benötigt wird ein deutliches Mehr an Bewegung, machen sie auch täglich symmetrische Gymnastikübungen.

ADIY-Sohlen: Tragen Sie ohne zeitliches Limit die *HF-Korrektur-Sohlen*.

Ernährung

Trinken Sie keinen Alkohol! Trinken Sie keine süßen Light-Getränke. Vermeiden Sie Süßstoff und süßen Sie mit Honig! Trinken Sie sehr viel Wasser.

Essen Sie von allem nur noch die Hälfte, gewöhnen Sie *dauerhaft* ihren Magen an geringere Mengen! Ernähren Sie sich hauptsächlich vegetarisch im Verhältnis von 70:30. Leben Sie salzarm, aber nicht salzlos. Vermeiden Sie alle Süßigkeiten außer Trockenfrüchten!

„Entschlacken“ Sie sich mit Glaubersalzuren (FX-Passagesalz). Verkneifen Sie sich Zwischenmahlzeiten und trennen Sie Eiweiß von Kohlenhydraten (Trennkost). Glauben Sie an keinerlei Diäten, sondern verändern Sie Ihre Lebens – und Essgewohnheiten langfristig, am besten für immer. Vermehren Sie den Anteil stabförmiger Lebensmittel (Wichtig!) Halten Sie stur durch!

Nahrungsmittelergänzung

Trinken Sie spätnachmittags 1 große Tasse *ADIY-NSr-Tee*® (1/4 l) und abends 1 große Tasse *ADIY-NSl-Tee*®. Nehmen Sie morgens 3 Tabletten Natrium sulfuricum D 6 („Schüssler Salz Nr. 10“) und lassen Sie sie im Mund zergehen.

Achtung: Obwohl ein Übergewicht in Form der *Gewichtspyramide* nicht dem Schönheitsideal des Menschen entspricht und in der Regel den Betroffenen sowohl psychisch als auch physisch belastet, darf man bei einer Person mit Fülledisposition (Retrokinn) das Gewicht nicht unter das graduelle Idealgewicht absenken.

Gewichtsdreieck

Ein Übergewicht in Form des *Gewichtsdreiecks* bei einer Person mit Fülledisposition (nach hinten geneigte Füllestim) entspricht figürlich dem Schönheitsideal der Menschen (athletische Figur). Es entspricht der Form des *heimlichen Favoriten*. Ist die obere Fülle zu mächtig ausgebildet, so lässt sich diese durch den Bewegungsweg **NNSI** angemessen reduzieren.

Diesem Personenkreis des „*heimlichen Favoriten*“ ist ebenfalls der Gang ins Fitness-Center anzuraten, um die Muskulatur des oberen Körpers zu trainieren (Thorax, Schultergürtel, Arme).

Fassform

Liegt ein Übergewicht in *Fassform* bei Personen mit vollständiger Fülledisposition vor (Retrokinn, Füllestim, große Nase), dann folgen Sie den gleichen Empfehlungen wie bei der *Gewichtspyramide*. Es kann hier nicht schaden, wenn Sie darüber hinaus einige Übungen in Richtung **NNSI** in Ihr Programm einbauen (siehe Juniorstrategien). Vor allem die gerade und schräge Bauch- und Gesäßmuskulatur müssen gekräftigt werden.

Vergessen Sie aber bei allem Eifer nicht: Sie dürfen bei bestehender Fülledisposition nie untergewichtig werden. Ihr Immunsystem wird sonst geschädigt!

Anmerkung:

Wer das Kapitel „Bestimmung des persönlichen Normalgewichts“ aufmerksam studiert hat, dem ist aufgefallen, dass in diesem 8. Kapitel „Die Strategie gegen das Übergewicht“ nichts von einem biophysikalisch „*krankhaften*“ Übergewicht erwähnt wurde (blaues bzw. violettes Übergewicht). Jetzt versteht jeder Leser auch warum: Das „*krankhafte*“ Übergewicht befällt ausschließlich die „*Leere-Typen*“, das physiologische Übergewicht befällt nur die „*Fülle-Typen*“. Es schadet diesen deshalb auch nicht, wirkt aber unästhetisch (*Gewichtspyramide*). Die Gewichtsproportionen des *heimlichen Favoriten* (unten schlank, oben füllig) entsprechen ganz und gar dem gängigen westlichen Schönheitsideal, die Gewichtsproportionen des *unheimlichen Favoriten* (unten füllig, oben schlank) hingegen nicht. Interessant vor diesem Hintergrund ist die Tatsache, dass sich der bio-physikalische Kreis damit in logischer Hinsicht schließt: Unten hat „**N**“ zu dominieren (Schlank sein, Stab sein), oben hat „**NN**“ zu dominieren (Füllig sein, kugelig sein). Das Schönheitsideal: Vollbusigkeit von Frauen bzw. der athletisch muskulöse Brustkorb von Männern findet hier seine logische bio-physikalische Erklärung.

9. Die Strategie gegen das Untergewicht

Auch untergewichtige Personen können den ursächlichen Auslöser ihrer Gewichtsabnahme selbst im Spiegel erkennen. Es gibt auch hier drei Möglichkeiten:

A. Die Gewichtspyramide der Schlanken (Abbildung 98):

Der untere Körper ist etwas fülliger als der obere, der deutlich schlanker wirkt. In diesem Fall liegt eine Fixierung von **NNSI** vor. Eine Gewichtszunahme kann nur dann erreicht werden, wenn man sich bis zum Erreichen des graduellen Normalgewichts in Richtung **NNSr** bewegt.

Weist man darüber hinaus noch eine NNSI-Stirnform auf, dann sind diese Maßnahmen noch wichtiger.

B. Das Gewichts-dreieck der Schlanken (Abbildung 99):

Der untere Körper ist wesentlich schlanker als der obere, der etwas fülliger wirkt. In diesem Fall liegt eine Fixierung von **NSI** vor. Eine Gewichtszunahme kann nur dann erreicht werden, wenn man sich in Richtung **NSr** bewegt.

Weist man darüber hinaus noch eine sehr prominente Kinnform auf, dann sind diese Maßnahmen noch wichtiger.

C. Das Gewichtsrechteck der Schlanken (Abbildung 100):

Der untere Körper ist gleich schlank wie der obere, Unterschiede sind kaum zu erkennen. In diesem Fall liegen Fixierungen von **NNSI** und **NSI** vor. Eine Gewichtszunahme kann nur dann erreicht werden, wenn man sich in die beiden Gegenrichtungen bewegt.

Weist eine Person darüber hinaus noch die gesamte Leeredisposition auf (**NNSI**-Stirn **und** **NSI**-Kinn), dann sind diese Maßnahmen noch bedeutsamer.

Anmerkung:

Sehr schlanke Personen haben in der Regel nicht den Wunsch, an Gewicht zuzunehmen, von wenigen Ausnahmen oder krankhaften Varianten abgesehen. Eine ADIY-Strategie gegen das *physiologische* Untergewicht von Leere-Typen ist deshalb mehr theoretischer Natur und hat nur eine geringe praktische Bedeutung, da sich dieser Personenkreis normalerweise wohl fühlt. Anders verhält sich die Gewichtsabnahme bei den Fülle-Typen (grünes Grün, rotes Rot). Diese ist krankhaft und nicht Gegenstand dieses Leitfadens sondern ein Fall für den Therapeuten.

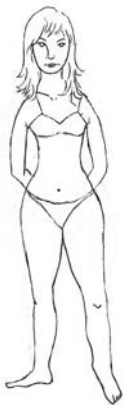


Abbildung 98: Gewichtspyramide



Abbildung 99: Gewichts-dreieck



Abbildung 100: Gewichtsrechteck

Betroffene können alle in der Strategie gegen das Übergewicht aufgeführten *Übungen* umdrehen und seitenverkehrt anwenden.

Lebensweise

Gehen Sie ins Fitness-Studio und trainieren Sie die gesamte Muskulatur Ihres Körpers. Ein solches Training erzeugt mehr „Fülle“.

Ruhen Sie tagsüber mehr, Schlafen Sie nachts nicht zu viel (6 - 7 Stunden Nachtruhe genügen). Die in Kapitel 8 genannte Atemübung trifft auch auf Sie zu.

ADIY-Sohlen: Tragen Sie bis zum Erreichen der gewünschten Gewichtszunahme *UHF-Korrektur-Sohle*, oder *NSI-Sohlen* (Männer), bzw. *NSr-Sohlen* (Frauen).

Ernährung

Essen und trinken Sie nach Herzenslust alles, wonach Sie Lust verspüren, vermeiden Sie aber Alkohol. Rauchen Sie nicht (Nikotin zehrt und macht extrem leer), dies schadet Ihnen wirklich! Trinken Sie mehr, gewöhnen Sie sich an Säfte von sehr dunklen Beeren (schwarze Johannisbeere, Heidelbeere) und trinken Sie täglich 1 Glas davon.

Erhöhen Sie den Fleischanteil ihrer Ernährung im Verhältnis zum vegetarischen Anteil auf 50:50. Leben Sie auf keinen Fall rein vegetarisch. Vegetarier sind extrem reich an Leere. Erhöhen Sie den Salzanteil in ihrer Nahrung. Würzen Sie alle Speisen wesentlich intensiver und schärfer. Nehmen Sie kleine Zwischenmahlzeiten ein, Kaffee und Kuchen am Nachmittag sind erlaubt. Schwelgen Sie in Süßigkeiten. Erhöhen Sie den Anteil kugelförmiger Nahrungsmittel und Ingredienzien.

Nahrungsmittelergänzung

Trinken Sie täglich 1 - 2 große Tassen *ADIY-WRr-Tee* und süßen diesen mit Honig. Nehmen Sie morgens 2 Tabletten Calcium phosphoricum D 6 (Biochemie Dr. Schüssler).

Anmerkung:

Erhöhen Sie Ihr Gewicht um nicht mehr als 5% über Ihr graduelles Idealgewicht, alles andere schadet Ihnen! Sie sind unempfindlich gegen Untergewicht aber sehr empfindlich gegen Übergewicht. Das Übergewicht beginnt oberhalb 5% GNG. Also übertreiben Sie nicht und bleiben Sie schlank!

10. Die Gesundheit und biologische Leistungssteigerung von Sportlern

Dieses letzte Kapitel liegt uns besonders am Herzen. Es richtet sich an alle Freizeitsportler und Profisportler, an alle Trainer und Sportverbände, an alle Sportmediziner und verantwortlichen Sportfunktionäre.

In der Welt des Sports stößt der immer währende Kampf um noch mehr Leistung um noch schnellere Zeiten, bedingt durch immer bessere Trainingsmethoden an die körperlichen Grenzen des Menschen. Weitere Steigerungen der Leistungsfähigkeit und somit eine vermeintliche Ausweitung der physiologischen Grenzen des Menschen lassen sich nur durch Doping erreichen.

Diese kurzfristige Steigerung hat aber einen hohen Preis, die Gesundheit des Sportlers sowie die moralische Ächtung des Sportlers bei Bekanntwerden des Dopings. Nun stellt sich die Frage nach einer besseren,

erlaubten Methode der Leistungssteigerung beziehungsweise des optimalen Ausnutzens der wirklichen physiologischen Grenzen. Hier weisen alle Faktoren auf die biophysikalische Statik.

Falsche Statik führt immer zu einer Anspannung, dadurch zu einer Verminderung der muskulären Leistungsfähigkeit und damit zwangsläufig zur nicht optimalen Ausnutzung der eigenen Ressourcen. Die ordnungsgemäßen *bio-physikalischen* Körperstrukturen dagegen stellen den wichtigsten Faktor für die optimale Ausnutzung der muskulären Leistung dar. Diese viel elegantere, zulässige Methode bessere Leistungen zu erzielen, reduziert die Verletzungsgefahr während des Trainings und des Wettkampfes und zerstört nicht die Gesundheit des Sportlers. Die Trainingseinheiten könnten reduziert und Sponsorengelder eingespart werden. Warum kommt es also zu diesem Fehlverhalten, welche Faktoren spielen dabei eine Rolle?

1. Kein einziger Leistungssportler wird während seines Trainings und vor seinen Wettkämpfen bio-physikalisch überwacht und betreut, seine bio-physikalische *Gesundheit* nicht untersucht.
2. Jeder Leistungssportler ist gezwungen seine inneren *physikalischen Fehlerquellen* durch ein Übertraining zu kompensieren, es kostet ihn ein Mehr an Muskelkraft.
3. Kein Leistungssportler führt ein begleitendes *asymmetrisches* Screening- und Trainingsprogramm durch, das seinem individuellen Soll-Weg entspricht. Es kostet ihn seine Gesundheit.
4. Kompensation von bio-mechanischen und bio-physikalischen Fehlern oder eine Anpassung an solche kostet sehr viel Energie, Energie die am Ende im Wettkampf fehlt.

Natürlich existieren noch viele weitere Faktoren, wir wollen in diesem Leitfaden aber nur die entscheidenden bearbeiten.

Die ideale biologisch definierte Leistungsgrenze ergibt sich aus der ordnungsgemäßen biophysikalischen Statik. Abweichungen davon führen immer zu einer Leistungsverminderung. Daraus ergibt sich die Forderung, dass Leistungssportler in der Lage sein müssen, sich im Training und Wettkampf ständig biophysikalisch auf den spezifischen Sollzustand (gerade Beckenkämme) einzustellen, um von dort aus ihre volle Leistungskraft abzurufen.

Das bisher Erörterte betrifft natürlich nicht nur den professionellen Leistungssportler, sondern ebenso alle Freizeitsportler und die Verbandsarbeit von Sportvereinen und Trainingsstätten.

Zusammenfassung:

Im Sport ist zunächst nur eines wichtig: Die *umfassende Gesundheit* der Sporttreibenden. Wäre diese *bio-physikalisch* und *bio-mechanisch* wirklich vorhanden, dann müsste man sicher nicht auf verbotene leistungssteigernde Mittel zurückgreifen. Die biologisch vernünftige Leistungssteigerung ist nur mit vorhandener bio-physikalischen Optimierung zu erreichen, zu der zwingend die biophysikalische Gesundheit gehört.

Im Sport sollte man deshalb stets 5 Ziele vor Augen haben:

1. Vorhandensein der *individuellen bio-physikalischen Gesundheit*,
2. Beseitigung *physikalischer* und *bio-mechanischer Fehlerquellen*,
3. Entwicklung *asymmetrischer Trainingsprogramme*,
4. Verminderung von *Kompensationen* und *Anpassungsreaktionen*,
5. Möglichkeit der individuellen „*Nulleinstellung*“ durch Beschreiten des „*Sollweges*“.

Erreicht man diese fünf Ziele, so kann man von seiner persönlichen, physiologischen Bestleistung ausgehen, die man nicht weiter steigern kann. Andernfalls ist man gezwungen mit verbotenen Mitteln nachzuhelfen. Die sich daraus ergebenden Folgen und Langzeitschäden sind bekannt.

Ist das Doping im Sport also vielleicht völlig unnötig? Oder ist es nur deshalb nötig, weil man nicht wirklich gesund ist und sich deshalb die Leistungsfähigkeit reduziert?

Fragen, die wir nicht theoretisch sondern nur in der Praxis beantworten können. Jeder Sporttreibende, ob Amateur oder Profi ist gezwungen sich diesen wichtigen Fragen zu stellen, wenn er nicht Schaden an seiner Gesundheit nehmen will. Die biologisch mögliche Leistungssteigerung ist hierbei nur ein positiver Nebeneffekt, sie kommt völlig von selbst und bedarf keiner medikamentösen Unterstützung.

Der bio-physikalische Check-up des Sportlers (Asymmetric Screening)

A. Überprüfung der Beckenkämme (Abbildung 101):

Diese müssen sowohl im Training als auch vor dem Wettkampf auf „*Null*“ stehen, also völlig waagrecht sein!

Der Vorgang wurde bereits beschrieben (Seite 30). Stellen Sie einen Beckenschiefstand an sich fest, dann führen Sie die passende *Sechser-Kombi* zum Start durch (S. 92 - 94, Abbildungen 82 - 87):



Abbildung 101

Linke Sechser-Kombi bei:

- **jungen Männern bis 50**
- **Senioren**
- **Seniorinnen**
- **Frauen ohne Periode**
- **Träger eines rechten kürzeren Beines**

Rechte Sechser-Kombi bei:

- **Kindern, Jugendlichen**
- **Frauen mit Periode**
- **Schwangere**
- **Personen im Klimakterium**
- **Träger eines linken kurzen Beines**

B. Generaltest rechts, Generaltest links:

Stimmt das Ergebnis des Generaltests rechts nicht mit dem Geschlecht oder Lebensalter überein, dann hat jeder Sportler ein Problem. Die besten Leistungen wird ein Sportler dann bringen, wenn der Generaltest rechts (RrSrE) und der Generaltest links (RISIE) *gleich angenehm* oder *gleich unangenehm* sind! Hier ist die größtmögliche Flexibilität vorhanden.

Eine etwas geringere Leistungsbreite ist zu erwarten, wenn der Generaltest rechts zu Lebensalter und Geschlecht passt, die geringste Leistungsbreite dann, wenn der Generaltest rechts von Geschlecht und Lebensalter grob abweicht (schlechte Flexibilität).

Generaltest rechts soll angenehm sein bei:

- **jungen Menschen bis 50**
- **Kindern und Jugendlichen**
- **Frauen und Männern**
- **Trägern eines linken kürzeren Beines**

Generaltest rechts soll unangenehm sein, bei:

- **älteren Menschen ab 50**
- **Senioren**
- **Trägern eines rechten kürzeren Beines**

Anmerkung:

Wenn das Ergebnis des Generaltest rechts unangenehm und das des Generaltest links sehr angenehm ausfällt oder auch umgekehrt, dann deutet dies immer auf eine ganz bestimmte Fixierung hin. Hierbei gilt die Regel, dass man sich zunächst immer in Richtung des unangenehmen Testergebnisses bewegen soll, auch wenn dies als Widerspruch empfunden wird und scheinbar gegen die Logik von Geschlechts- und Lebensalter-Soll verstößt.

Beispiel: Generaltest rechts bei einem Senior sehr unangenehm (das wäre zunächst richtig), Generaltest links sehr angenehm (das wäre theoretisch auch richtig), zeigt jedoch, dass diese Person im richtigen Verhalten (*heimlicher Favorit*) fixiert und blockiert ist. Die angezeigten Bewegungen müssten in diesem Fall in Richtung *unheimlicher Favorit* gehen und nicht in Richtung *heimlicher Favorit*. Letztere würde die Fixierung verschlimmern.

Regel im Zweifel: Gehen Sie immer in die Bewegungsrichtung, die der unangenehme Generaltest rechts anzeigt oder in die gegengeschlechtliche Bewegungsrichtung. Beispiel: Sechser-Kombi „NSIRr“ als Starttechnik für Frauen, Sechser-Kombi „NSrRI“ als Starttechnik für Männer. Damit liegen Sie meist richtig.

C. Einseitiger Augenschluss:

Dieser Schnelltest eignet sich vorzüglich um eine „Dysbalance“ im vegetativen Nervensystem festzustellen. Hierbei gilt die Regel, dass sich nur jenes Auge leichter und angenehmer schließen lässt, das sich auf der parasympathisch dominanten Körperseite befindet.

Angenehmer Augenschluss rechts, unangenehmer Augenschluss links ist normal bei:

- **Kindern und Jugendlichen**
- **Frauen mit Periode**
- **Schwangerschaft**
- **Klimakterium**
- **sehr alten Menschen, Greisen**
- **femininen Männern**
- **unheimlichen Favoriten**
- **NN- Relevanz**
- **angenehmer Generaltest rechts**
- **rechts tieferen Beckenkämmen**
- **verkürztem linken Bein**
- **linkskonvexer lumb. Skoliose**

Angenehmer Augenschluss links, unangenehmer Augenschluss rechts ist normal bei:

- **Maskulinen Männern**
- **Senioren**
- **Seniorinnen**
- **Frauen ohne Periode**
- **maskulinen Frauen**
- **heimlichen Favoriten**
- **N-Relevanz**
- **unangenehmer Generaltest rechts**
- **links tieferen Beckenkämmen**
- **verkürztem rechten Bein**
- **rechtskonvexer lumb. Skoliose**

Alle groben Abweichungen von dieser vegetativen Norm gelten als Problem und beeinflussen die Leistungsfähigkeit des Körpers in erheblichem Maße.

Anmerkung:

Die Schattenseite des Körpers ist die parasympathische, die Lichtseite die sympathische. Der einseitige Augenschluss liefert sehr genaue Aufschlüsse über die asymmetrische Dominanz des vegetativen Nervensystems bezogen auf die entsprechende Seite. Ohne intakte vegetative Steuerung ist weder Gesundheit noch eine zufriedenstellende Leistungsfähigkeit zu erwarten. Der *Augenschluss-Test* gibt hauptsächlich Aufschluss über Fehlerquellen in der „N-Welt“ des Körpers (statische Verarbeitung von Reizen).

D. Einseitiger Mundschluss – Test:

Ein rechts früherer, links früherer oder symmetrisch seitengleicher Mundschluss liefert genaue Aufschlüsse über etwaige Fehler – quellen in der „NN-Welt“ des Körpers. Der rechts frühere Mundschluss muss mit einem links angenehmeren Augenschluss einhergehen. Der links frühere oder symmetrische Mundschluss muss mit einem rechts angenehmeren Augenschluss verknüpft sein. Alles andere gilt als Fehler!

Testvorgang:

Legen Sie beide Zeigefinger auf die beiden unteren Zahnreihen und schließen langsam den Mund. Welche obere Zahnreihe berührt zuerst einen der beiden Zeigefinger (Abbildung 102 und 103)



Abbildung 102



Abbildung 103

E. Arm-Abduktions-Test :

Heben Sie im Stehen den rechten Arm senkrecht in die Höhe und prüfen Sie ob diese Bewegung völlig ungehindert und angenehm erscheint. Diese Bewegung passt zum rechts angenehmeren Augenschluss und zum links früheren o. symmetrischen Mundschluss (Abbildung 104).

Für den linken Arm gilt das Gleiche umgekehrt. Linker Augenschluss = linke Arm-Abduktion = rechts früherer Mundschluss (Abbildung 105).



Abbildung 104



Abbildung 105

F. Gesäßfalten:

Lassen Sie Ihre Gesäßregion entkleidet von hinten inspizieren. Der Blick richtet sich auf die beiden Gesäßfalten. Welche steht tiefer, sind beide waagrecht?

Die linke steht tiefer (Abbildung 106) passt gut zu Frauen, Kindern, Jugendlichen,

Personen im Klimakterium, Schwangeren oder zum rechts angenehmeren Augenschluss und zum angenehmen Generaltest rechts. Die rechte Gesäßhälfte steht tiefer. Dies passt gut zu Männern und Senioren, zum links angenehmen Augenschluss bzw. zum unangenehmen Generaltest rechts (Abbildung 107). Solche Verhältnisse spiegeln die Realität einer anatomischen Beinverkürzung wieder. Ist sich der Überprüfende unsicher, dann wäre eine Röntgenaufnahme des Beckens im Stehen hilfreich um alle Zweifel zu beseitigen (immer sehr zu empfehlen).



Abbildung 106



Abbildung 107

Anmerkung:

Sie haben natürlich längst bemerkt, wie wichtig es für jeden Menschen ist über seine wahre anatomische Beinlänge Bescheid zu wissen. Das menschliche Geschlecht und die verschiedenen Lebensalter verlangen, wenn auch nur in geringem Maße, bio-physikalisch nach „wechselnden“ Beinlängen.

Beispiel: Weiblich, rechtes kürzeres Bein um 1 cm. Sollzustand in der ersten Lebensphase wäre aber ein linkes kürzeres Bein (Kindheit, Jugend, Zeitraum der Periode, Schwangerschaft, Klimakterium, Greisenalter). Diese weibliche Person ist demnach die ersten 60 Lebensjahre bio-physikalisch benachteiligt. Sie kann jetzt nur hoffen, dass Ihr die Kompensation Ihres falsch verkürzten Beines 60 Jahre lang gelingt. Ein Trauma genügt aber bereits um diese kunstvolle Kompensation zu zerstören. Die Folgen sind bio-physikalisch erklärbare Erkrankungen und diverse davon abhängige Befindlichkeitsstörungen. Erst in der kurzen Lebensperiode zwischen 60 und 80 Jahre, würde das rechte kürzere Bein zum Lebensalter passen und vom Körper akzeptiert werden.

Bei Sportlern ist der Beinlängeneffekt von entscheidender Bedeutung. Das Becken kann sich biologisch und bio-mechanisch nur dann auf Null stellen, wenn die innewohnende Kompensation bio-physikalisch sinnvoll und biomechanisch konform verläuft.

Das menschliche Becken bildet die Mitte des gesamten Körpers. Befindet sich darin auch nur ein einziger Fehler, so sind keine sportlichen Höchstleistungen mehr möglich, da der gesamte Bewegungsapparat zur Kompensation bzw. Anpassung gezwungen wird. Die ungestörte Beweglichkeit des Beckens ist also für jeden Sportler das A und O. Die Wichtigkeit eben erwähnter Zusammenhänge kann gar nicht oft genug betont werden. Leider gibt es nur sehr wenige Experten auf diesem Gebiet.

G. Ohrenschiefe:

Betrachten Sie vor einem Spiegel die Höhe ihrer beiden Ohrläppchen. Welches steht tiefer, das rechte oder linke oder sind beide völlig waagerecht?

Im letzten Fall wären Sie gut in Ordnung. Steht das rechte Ohrläppchen tiefer, dann passt dies nur zu einem angenehmen linken Augenschluss, bzw. unangenehmen Generaltest rechts (Abbildung 108).



Abbildung 108



Abbildung 109

Steht das linke tiefer, dann passt dies nur zu einem angenehmen rechten Augenschluss bzw. angenehmen Generaltest rechts (Abbildung 109).

Der tägliche Blick nach der Ohrenschiefe sollte bei jedem Sportler zur ständigen Überprüfung gehören. Er gibt wichtigen Aufschluss über die Funktionsweise des *sympathischen vegetativen Nervensystems*.

Normalverhältnisse:

Rechtes Ohr tiefer bei:

- maskulinen Männern
- Senioren
- Seniorinnen
- maskulinen Frauen
- Frauen ohne Periode
- heimlichen Favoriten

Kein Ohr tiefer:

- = OPTIMAL
- = Flexibilität

Linkes Ohr tiefer bei:

- Kindern, Jugendlichen
- Frauen
- Schwangeren, Entbindung
- femininen Männern
- Klimakterium
- Greisen
- unheimlichen Favoriten

Im Sport ist es wesentlich alle Energie und Leistungsfähigkeit in dem Moment abzurufen, in dem sie benötigt wird (Wettkampf). Dazu benötigen Sie den Sympathikus. Er macht Sie zum Kampf bereit (Fight-Hormon), weitet Ihre Pupillen, spannt die Muskulatur an, erhöht den Blutzucker, erhöht den Blutdruck, beschleunigt das Herz, erhöht die muskuläre Durchblutung, den Blut-Kalziumspiegel, sowie den Grundumsatz ihres Stoffwechsels. Ferner säuert er die Gewebe an und sorgt damit für höchste Aktivität. Das sind Vorgänge, die im Sport unverzichtbar sind.

Eine Störung der oben aufgelisteten Normalverhältnisse vermindert die muskuläre Leistungsentfaltung erheblich. Dies lässt sich durch kein Training kompensieren. Es kann nur durch die vorher erwähnten, unerlaubten Dopingsubstanzen kurzfristig umgangen werden, führt in der Folge aber immer zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen.

Fazit: Sie sind nur dann hundertprozentig gesund wenn das Gesamtergebnis aus allen 7 Tests (A-G) übereinstimmt. Findet sich in diesem Screening auch nur eine Abweichung in Richtung bio-physikalischer Anomalität, dann haben Sie nicht nur als Sportler ein Problem. Dieses Problem lässt sich weder im Training noch im Wettkampf bzw. in der Sportausübung umgehen. Sie könnten nur ohne dieses Problem zu Ihrer vollen Leistung gelangen bzw. gesund sein! Treiben Sie trotzdem Sport im vollen Umfang, dann wird Sie dieses Problem langfristig schädigen.

Beseitigung physikalischer und biomechanischer Fehlerquellen

A. Einsatz der ADIY-Sohlen während der Sportausübung

Es stehen hierzu folgende Sohlenkonzepte zum Einlegen zur Verfügung:

Für den Sollzustand „*heimlicher Favorit*“:

- **ADIY-Adult-Sohlen-M**
- **ADIY-Senior-Sohlen-M**
- **ADIY-Senior-Sohlen-F**
- **ADIY-Male-Sohlen**
- **ADIY-HF-Helper-Sohlen**
- **ADIY-HF-Korrektur-Sohlen**
- **ADIY-Prono-Sohlen-Rechts**

Für den Sollzustand „*unheimlicher Favorit*“:

- **ADIY-Adult-F-Sohlen**
- **ADIY-Junior-Sohlen**
- **ADIY-Female-Sohlen**
- **ADIY-UHF-Helper-Sohlen**
- **ADIY-UHF-Korrektur-Sohlen**
- **ADIY-Prono-Sohlen-Links**

Der Sollzustand „*heimlicher Favorit*“ umfasst alle maskulinen Männer, Senioren, Seniorinnen, maskuline Frauen und Frauen ohne Periode.

Der Sollzustand „*unheimlicher Favorit*“ umfasst alle Kinder und Jugendlichen, Frauen, Schwangeren, Personen im Klimakterium und Greise.

Wir möchten betonen, dass die Bezeichnung „*heimlich*“ und „*unheimlich*“ nicht als persönliche Wertung, sondern nur als Bewegungsrichtung verstanden werden darf.

Wirkungsweise der ADIY-Sohlen für den Sollzustand „heimlicher Favorit“:

ADIY-Adult-Sohlen-M: Für maskuline Männer im Alter von 20 - 55 Jahren. Indiziert bei erheblich kurzem **rechten** Bein und einem begleitenden tieferen Beckenkamm rechts.

ADIY-Senior-Sohlen-M und F: Für Senioren und Seniorinnen. Indiziert bei kurzem rechtem Bein mit begleitendem tieferem Beckenkamm rechts.

ADIY-Male-Sohlen: Für Männer. Indiziert bei Impotenz, Erektionsstörungen, Sterilität in Verbindung mit einem kürzeren Bein rechts oder links.

ADIY- HF-Helfer-Sohlen: Anregung der Funktion *Heimlicher Favorit*. Indiziert bei anatomisch kürzerem Bein links (erhebliches Ausmaß = Forteversion).

ADIY-HF-Korrektur-Sohlen: Statische Substitution der Biomechanik für den *heimlichen Favoriten*. Indiziert bei kürzerem Bein links(erhebliches Ausmaß = Forteversion). Verbessert die Vitalität dieser Personengruppe.

ADIY-Prono-Sohlen-Rechts: Korrigiert die maskuline Mitte, reguliert den Magen, dämpft Ärger und Aggressionen, stabilisiert die Funktion der gesamten Wirbelsäule.

ADIY-Mono-Sohlen-M: Für alle Männer.

Wirkungsweise der ADIY-Sohlen für den Sollzustand „unheimlicher Favorit“:

ADIY-Adult-F-Sohlen: Frauen im Alter von 20 – 50 Jahren mit starker, unangenehmer oder schmerzhafter Periode. Indiziert bei kürzerem Bein rechts, (erhebliches Ausmaß = Forteversion).

ADIY- Junior-Sohlen: Kinder, Jugendliche, Frauen mit schwacher, unregelmäßiger oder aussetzender Periode. Funktionell sterile Frauen, während der Schwangerschaft und Stillphase. Im Klimakterium. Indiziert bei kürzerem Bein rechts, (erhebliches Ausmaß = Forteversion).

ADIY- Female-Sohlen: Verstärkt die weibliche Fruchtbarkeit, feminisiert. Indiziert bei kürzerem Bein rechts, (erhebliches Ausmaß = Forteversion).

ADIY-UHF-Helfer-Sohlen: Anregung der Funktion „*Unheimlicher Favorit*“. Indiziert bei anatomisch kürzerem Bein rechts, (erhebliches Ausmaß = Forteversion).

ADIY-UHF-Korrektur-Sohlen: Zur Substitution der Biomechanik des „*unheimlichen Favoriten*“. Indiziert bei kürzerem Bein rechts, (erhebliches Ausmaß = Forteversion).

ADIY-Prono-Sohlen-Links: Korrigiert die feminine Mitte, reguliert die Milzfunktion, dämpft übermäßige Nachdenklichkeit und Grübelei, stabilisiert die vordere Mitte.

ADIY-Mono-Sohlen-F: Für alle Frauen.

Anmerkung:

Kommt es zu einer Unverträglichkeit (Auftreten von Beschwerden), obwohl Sie die richtigen Sohlen ausgesucht und eingelegt haben, dann verwenden Sie als Test die gegensätzliche Korrektursohle.

Beispiel: männlich, 35 Jahre alt, maskuliner Typ, kürzeres Bein links, Generaltest sehr unangenehm. Einlage der HF-Korrektur-Sohlen erwies sich als unverträglich, bedeutet Wechsel zu den UHF-Korrektur-Sohlen. Die Bewegungsrichtung hat in Richtung unangenehmen Generaltest zu gehen, in Richtung UHF.

Mit solchen Ausnahmen müssen Sie immer rechnen und gegebenenfalls flexibel darauf reagieren.

Die Diagnose wäre in diesem Beispiel: *fixierter heimlicher Favorit*. Das Therapieprinzip: *bewegen in Richtung unheimlicher Favorit*. Dies schließt kurzzeitig die Statik mit ein: *Z.B.: UHF-Korrektur-Sohlen*.

Diese Ausnahmen sind sehr wichtig! Aus diesem Grunde raten wir jedem Anwender, dass er von vorneherein von den Sohlentypen: „Helper“ und „Korrektur“ stets gleich beide Arten (HF und UHF) bestellt, um Sie bei Bedarf parat zu haben und wechseln zu können.

B. Biomechanischer Übungsweg „HF“ oder „UHF“:

Für den bio-mechanischen Übungsweg gilt die Regel: *Bewegung entweder in Richtung unangenehmer Generaltest rechts (siehe Anmerkung auf Seite 71) oder in Gegenrichtung von Geschlechts-Soll oder Lebensalter-Soll!*

Wenn Sie diese Regel einhalten, können Sie nichts falsch machen.

Beispiel 1:

Senior mit unangenehmen Generaltest rechts = bio-mechanischer Übungsweg „UHF“ = Gegenrichtung von Geschlechts-Soll und Lebensalter-Soll.

Beispiel 2:

Weiblich, starke Periode, Generaltest rechts unangenehm = bio-mechanischer Übungsweg „HF“ = Gegenrichtung von Geschlechts-Soll und Lebensalter-Soll.

Beispiel 3:

Kind mit Entwicklungsstörungen, Generaltest rechts angenehm = bio-mechanischer Übungsweg „HF“ = Gegenrichtung von Lebensalter-Soll und Geschlechts-Soll.

Beispiel 4:

Schwangerschaftsbeschwerden, Generaltest rechts sehr angenehm = biomechanischer Übungsweg „HF“ = Gegenrichtung von Geschlechts-Soll und Lebensalter-Soll.

Im nachfolgenden wird der biomechanische Übungsweg „HF“ beschrieben. Wenden Sie diesen seitenverkehrt an, dann entsteht automatisch der Übungsweg „UHF“.

Das biomechanische Selbsthilfeprogramm „HF“:

Asymmetrisches Beckenkippen „HF“ (Abbildung 110):

Ausgangslage: Flache Rückenlage (ohne Kopfkissen), rechtes Bein liegt in Hüfte und Knie gebeugt außen (rechte Patrick-Lage). Rechte Hand im Nacken, linker Arm liegt wie linkes Bein in gleicher Position.

Übungsvorgang 1: Rhythmisches Beckenkippen nach vorne und hinten.

Übungsvorgang 2: Beckenkippen nach hinten (Hohlkreuz wegnehmen) und tief und langsam durch die Nase einatmen, Beckenkippen nach vorne (Hohlkreuz bilden) und durch geöffneten Mund ausatmen. Öfter wiederholen.



Abbildung 110

Füße „HF“ (Abbildung 111):

Ausgangslage: wie beim asymmetrischen Beckenkippen in Abbildung 110.

Übungsvorgang 1: Linken inneren Fußrand zu sich hin nach oben ziehen, diese Einstellung aufrecht erhalten. Gesamtes linkes Bein einige Male nacheinander nach innen drehen. Beinmuskeln dabei anspannen.

Übungsvorgang 2: Linkes Bein ohne FußEinstellung einige Male kräftig nach innen drehen.



Abbildung 111

Arme und Hände „HF“ (Abbildung 112):

Untere Ausgangslage wie beim *asymmetrischen Beckenkippen* (Abb. 105) linke Hand liegt im Nacken, linkes Auge ist geschlossen.

Übungsvorgang 1: Rechte Faust ballen, linken Fuß sohlenwärts nach unten bewegen, diese Einstellung aufrecht erhalten. Linken Ellenbogen und rechtes Knie aufeinander zu bewegen. Öfter wiederholen.

Übungsvorgang 2: Rechte Faust rhythmisch öffnen und schließen, dabei gleichzeitig linkes Bein nach einwärts drehen.



Abbildung 112

Kopf und HWS „HF“ (Abbildung 113):

Ausgangslage wie *Arme und Hände „HF“* (Abb.106).

Übungsvorgang: Linkes Bein in seiner Gänze nach einwärts drehen und derart halten. Linkes Auge schließen und mit rechtem nach oben sehen. Kopf nach rechts drehen, anschließend anheben und Kinn Richtung rechte Brust nach unten nicken. Die Nickbewegungen einige Male wiederholen.



Abbildung 113

Durchführung asymmetrischer Trainingsprogramme

Hierfür gelten folgende Regeln (siehe auch Seite 29):

- Sehr muskulöse, eher füllige, schwere rundliche Konstitutionen (Ernährungsnaturelle) sollten bevorzugt die Muskulatur ihrer Körpervorderseite trainieren (z.B.: Brust-, Bauch-, Bizeps, Unterarmbeuger, Oberschenkelmuskulatur, Kniestrecker)
- Muskulöse, eher kantige eckige normalgewichtige Konstitutionen (Bewegungsnaturelle) sollten bevorzugt Ihre seitliche Muskulatur trainieren (z.B.: Hals-, Arm-Abduktoren, Oberarmdreher, schräge Bauchmuskulatur, Hüftmuskulatur, Femurdreher).
- Schlanke, zähe sehnige Konstitutionen (Empfindungsnaturelle) sollten bevorzugt Ihre hintere Muskulatur trainieren (z.B.: Nacken-, Rückenstrecker-, Gesäß-, Oberschenkel- und Wadenmuskulatur).
-

Verminderung von Kompensationen und Anpassungsreaktionen

Kompensationen und Adaptionen sind der ärgste Feind im Leistungssport, sie „*rauben*“ bereits im Ruhestadium viel an Kraft. Ganz beseitigen lassen sich derartige Ausgleichsbemühungen des Körpers nicht. Sind sie erst mal installiert, dann bleiben Sie lange vorhanden. Dies geht soweit, dass diese *somatischen Programme* selbst nach Beseitigung ihrer Ursache auf der Körpermatrix aufgebrannt bleiben. Kompensation und Adaption verlaufen jedoch immer nur in einer bestimmten *möglichen* Richtung. Diese Richtung sollte bekannt sein, denn sie ist identisch mit dem in diesem Leitfaden immer wieder skizzierten **Soll-Weg**.

Durch Beschreiten dieses bereits oft erwähnten **Soll-Weges** gelingt die Quadratur dieses Kreises, mit anderen Worten gelingt die *individuelle Nullstellung* des Organismus. Dadurch können Kräfte mobilisiert werden, die sonst durch die kompensatorischen Reaktionen gebunden bleiben.

Vorgehensweise:

Nach der richtigen *Kombibewegung* beschreiten Sie Ihren jeweiligen **Soll-Weg**, der in den Kapiteln 1 - 9 beschrieben wurde. Im Anschluss an die jeweiligen Abschlusstechniken (TME) folgt ein kurzes *symmetrisches* Übungsprogramm, mit dem Sie sich auf **null** stellen können, wir nennen es „*Die 5 Informanten*“:

Beckenkippen im Stehen (Abbildungen 114, 115):

Gesäß raus-, Gesäß rein-Übung. Kippen Sie Ihr Becken derart nach vorwärts und rückwärts ca. 20 - 30 x. Bleiben Sie dabei mit dem Oberkörper gerade und unbewegt. Die Bewegung kommt nur aus dem Becken.

„X - O - Bewegungen (Abbildungen 110, 111):

Gehen Sie im Stehen leicht in die Kniebeugung, die beiden Füße stehen etwa 30 cm auseinander. Formen Sie nun ein „X“ bis sich Ihre Knie innen berühren, danach ein „O“. Führen Sie diese Bewegungen rhythmisch wieder ca. 20 - 30 x durch. Wichtig: der Oberkörper bleibt dabei gerade und völlig unbewegt.

Gegenläufiges Armdrehen (Abbildung 118):

Drehen Sie Ihre beiden Arme kräftig gegenläufig durch, indem Sie immer nur die Handfläche betrachten, die zurück gedreht ist. Von der nach oben gedrehten Handfläche blicken Sie ständig weg (20 - 30 x)

Eisbärenschwingen (Abbildung 119):

Beugen Sie im Stehen den Kopf nach unten (Kinn Richtung Brustbein) und drehen bzw. schwingen Sie ihn so von rechts nach links (20 - 30 x).

JA-Sagen (Abbildung 120):

Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und bewegen ihn dort auf und ab (JA-Sagen), das gleiche auf der linken Seite, ca. 20 - 30 x.

Von diesen 5 symmetrischen Übungen sollte keine einzige unangenehm sein, Sie sind sonst nicht in Ordnung und können im Wettkampf nicht erwarten Ihre maximale Leistung abzuliefern.

Führen Sie die „5 Informanten“ täglich öfter auch ohne Soll-Weg durch. Positive Veränderungen werden sich einstellen.

Anmerkung:

Symmetrische Übungsprogramme sind in der Regel *ursächlich* wirkungslos. Dies ändert sich hingegen schlagartig, wenn zuvor passende asymmetrische Bewegungen erfolgt sind, oder als letzte Übung eine asymmetrische gewählt wird. Die Übungsreihe der „5 Informanten“ enthält alle wesentlichen Bewegungen für die symmetrische Körperwelt. Die Orte und Bewegungsachsen sind so gewählt, dass man hiermit sozusagen vollautomatisch jede Art von ablaufender Kompensation oder Adaption erfasst.

Führen Sie nach Ihren *asymmetrischen Bewegungsprogrammen* die Übungsreihe der 5 Informanten durch, dann verbessern Sie die Wirkungsweise. Dieser Empfehlung sollten sie folgen!



Abbildung 114: Beckenkippen



Abbildung 115: Beckenkippen



Abbildung 116: O-Bewegung



Abbildung 117: X-Bewegung



Abbildung 118: Armdrehen



Abbildung 119: Eisbärenschiwingen



Abbildung 120: JA-Sagen

Indikation und Kontraindikationen

Indikation:

Biophysikalische Fehlerquellen und Abweichungen vom Sollzustand einer **gesunden** Person (Asymmetropathien bzw. frühe Vorstadien späterer Erkrankungen).

(Siehe auch * Seite 332)

Die **Gesundheit** einer Person ist schwer zu definieren, da sie individueller und relativer Natur ist. Im bio-physikalischen Sinne genügt es von einer **gesunden Reaktionsweise** auszugehen, (siehe im Anhang „Die gesunde Reaktion des Menschen“).

Kontraindikationen:

Bereits eingetretene Krankheiten.

(Siehe auch * Seiten 329 - 331)

Als leitende Kontraindikation für diese hilfreiche Methode gilt jede von einer gesunden Reaktionsweise abweichende anormale Reaktion.

Literatur

Der heimliche Favorit, Leopold Renner
Mediengruppe Oberfranken, ISBN: 3-929338-31-9, www.ml-buchverlag.de (Sachbücher)
(2006)

Die Basis-Bausteine der ADIY-Methode, Leopold Renner , Christian Hüffer
Leitfaden der spezifischen Asymmetropathy , www.renner-methode.de /Forschung
(2011)

7 Ausbildungs-Skripte für „Holistic-Manual-Therapy©“, Leopold Renner
(2001 - 2006), Herausgeber AFA
HMT 1, 2, 3, 4 (LISFAST-Gruppe, STABOF-Gruppe)

2 Ausbildungs-Skripte für ADIY (ADIY 1 und 2), Leopold Renner
(2000 - 2006), Herausgeber AFA

Leitfaden der osteopathischen Technik, Leopold Renner
(1987), Herausgeber Leopold Renner, Unterrichtsgrundlage für die Studenten der Josef Angerer-
Schule in München, Giselastr. 4 (HP-Ausbildung in manueller Therapie)

Diverse Fachartikel der IBA von Leopold Renner (Internetbibliothek der Asymmetropathy) im
geschlossenen Mitgliederbereich der AFA (www.renner-methode.de/Fachverband), zugänglich
nur für AFA-Mitglieder
(Jahre 2003 – 2015)

Grundlagen der menschlichen Statik im Rahmen der Asymmetropathy, Leopold Renner,
Herausgeber AFA
(2007)

Anhang

Hersteller der „ADIY-Sohlen®“:

Marlene Petrik
Hofmarkstraße 9
84435 Lengdorf/Kopfsburg

Tel: 08083 9084823

Bestellung@adiy-sohlen.de
www.adiy-sohlen.de

Hersteller der „ADIY – Tee´s®“:

Homovital Medicenter
Eichenstraße 2
83125 Eggstätt

Tel: 08056 90440

Apotheke@homovital.de
www.homovital.de

Als „ADIY-Sitzbrettchen“ verwenden sie entweder ein dünnes Heft im DIA A 5 Format oder ein dünnes Brettchen aus Sperrholz (Maße ca. 30 x 12 cm x 3-4 mm).
Linkes ADIY-Brettchen wirkt in Richtung UHF (NSr, NNSI)
Rechts ADIY-Brettchen wirkt in Richtung HF (NSI, NNSr).

Kontaktadressen:

leopoldrenner@t-online.de

christian_hueffer@web.de

Zur STATIK des Menschen

Statisches Hauptziel ist die Horizontalisierung innerhalb der LISFAST-Gruppe. Der *untere Horizont* der Beckenkämme sollte sich mit dem *oberen Horizont* der Augenlinie parallel verhalten (Abbildung 121)! Die „N - Welt“ hat das Ziel zur Ruhe zu kommen (0 = Einschalten der Ruhephase).

Die STABOF-Gruppe sollte sich dabei nicht angepasst (non-adaptiv) verhalten. Eine leichte Mundschiefe in der richtigen Richtung (Lebensalter/Geschlecht) sollte sichtbar werden. Die „NN - Welt“ hat das Ziel tätig zu bleiben (1 = Einschalten der Tätigkeitsphase bzw. Ausschalten der Ruhephase = (Abb. 122).

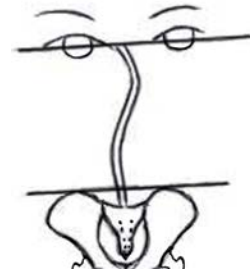


Abbildung 121

Tipp:

Wenn Sie sichergehen möchten, dass statisch alles seine Richtigkeit hat, dann gehen Sie wie folgt vor:

- Fertigen Sie die erste Fotografie Ihres Gesichtes frontal im Stehen an und zeichnen Sie die Augen-, Ohren- und Mundlinien ein (Abb. 123).
- Stellen Sie sich auf jenes Sohlenpaar, das Sie für sich als wirksam erachten und lassen Sie sich darauf das zweite Mal fotografieren. Zeichnen Sie wiederum alle 3 Linien ein (Abb. 124).
- Stellen Sie sich auf das polare Gegenpaar von Sohlen (Beispiele: Gegenpaar von Füllesohlen = Leeresohlen, von HF-Korrektur-Sohlen = UHF- Korrektursohlen u.s.w.). Lassen Sie sich darauf das dritte Mal fotografieren und zeichnen Sie erneut die 3 Linien ein (Abb. 125).

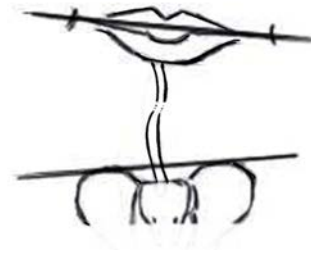


Abbildung 122

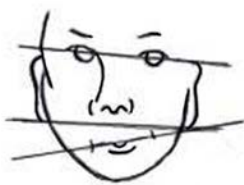


Abbildung 123



Abbildung 124



Abbildung 125

Auswertung:

- Im Stehen ohne Sohlen ergibt sich kein ideales Bild (Abb. 123), das bedeutet: Sohlen angezeigt bzw. mit Sohlen muss sich ein besseres Bild (Abb. 124) ergeben.
- Wählen Sie den Sohlentyp, der das idealste Bild ergibt (z.B.: Abbildung 124).
- Meiden Sie den Sohlentyp, der ein ungünstiges Bild (Abb. 125) ergibt.

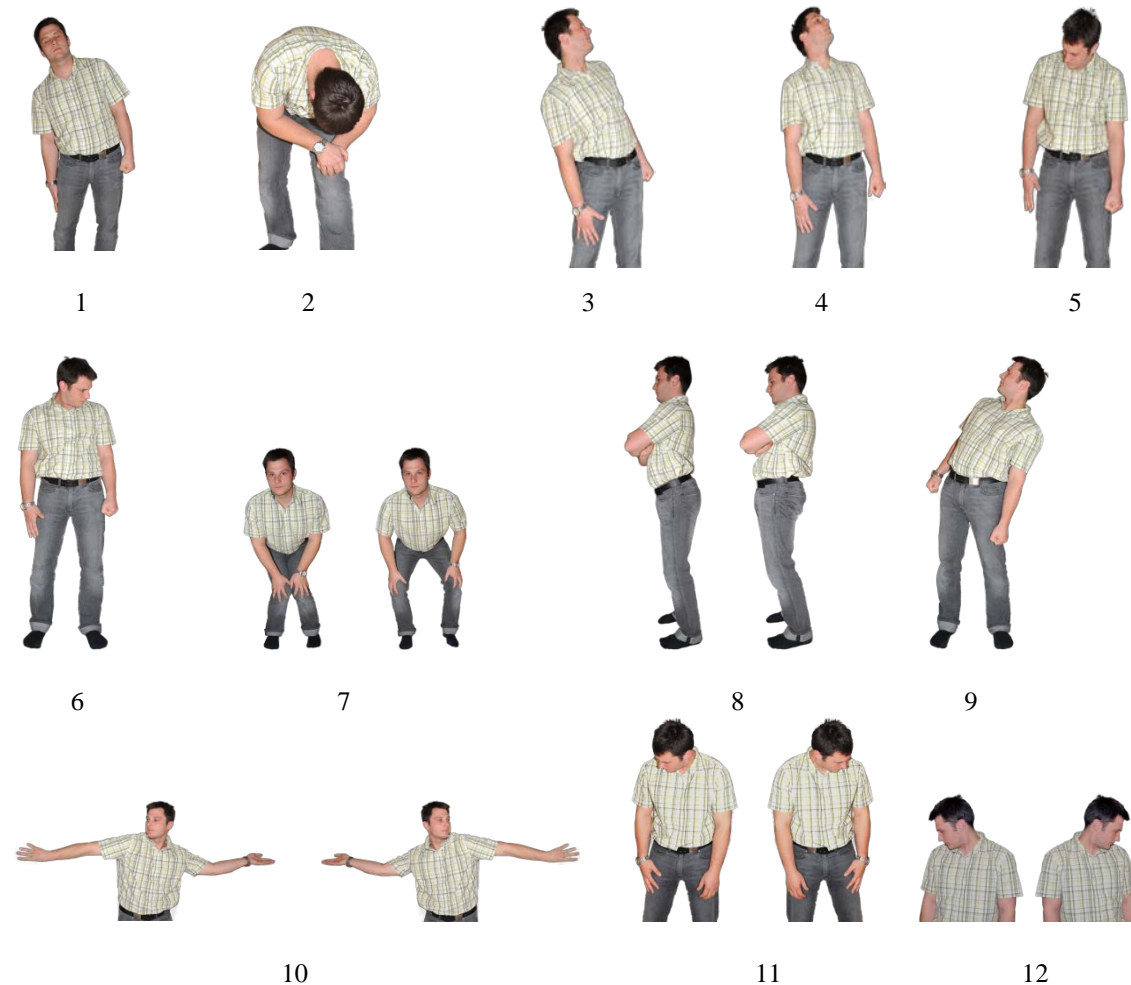
Zur DYNAMIK des Menschen

Das Grundprogramm der *humanen asymmetrischen Dynamik* nennen wir die „Zwölf Favoriten®“. Zwölf empfehlenswerte Bewegungsrichtungen für die humane HF-Seite und zwölf für die humane UHF-Seite.

Nehmen Sie am besten zur Auswahl den Generaltest rechts zu Hilfe:

- Generaltest rechts unangenehm und Generaltest links angenehm bedeutet: Anwendung der *12 rechten Favoriten* (in UHF-Richtung)!
- Umgekehrte Testanordnung bedeutet: Anwendung der *12 linken Favoriten* (in HF-Richtung)!

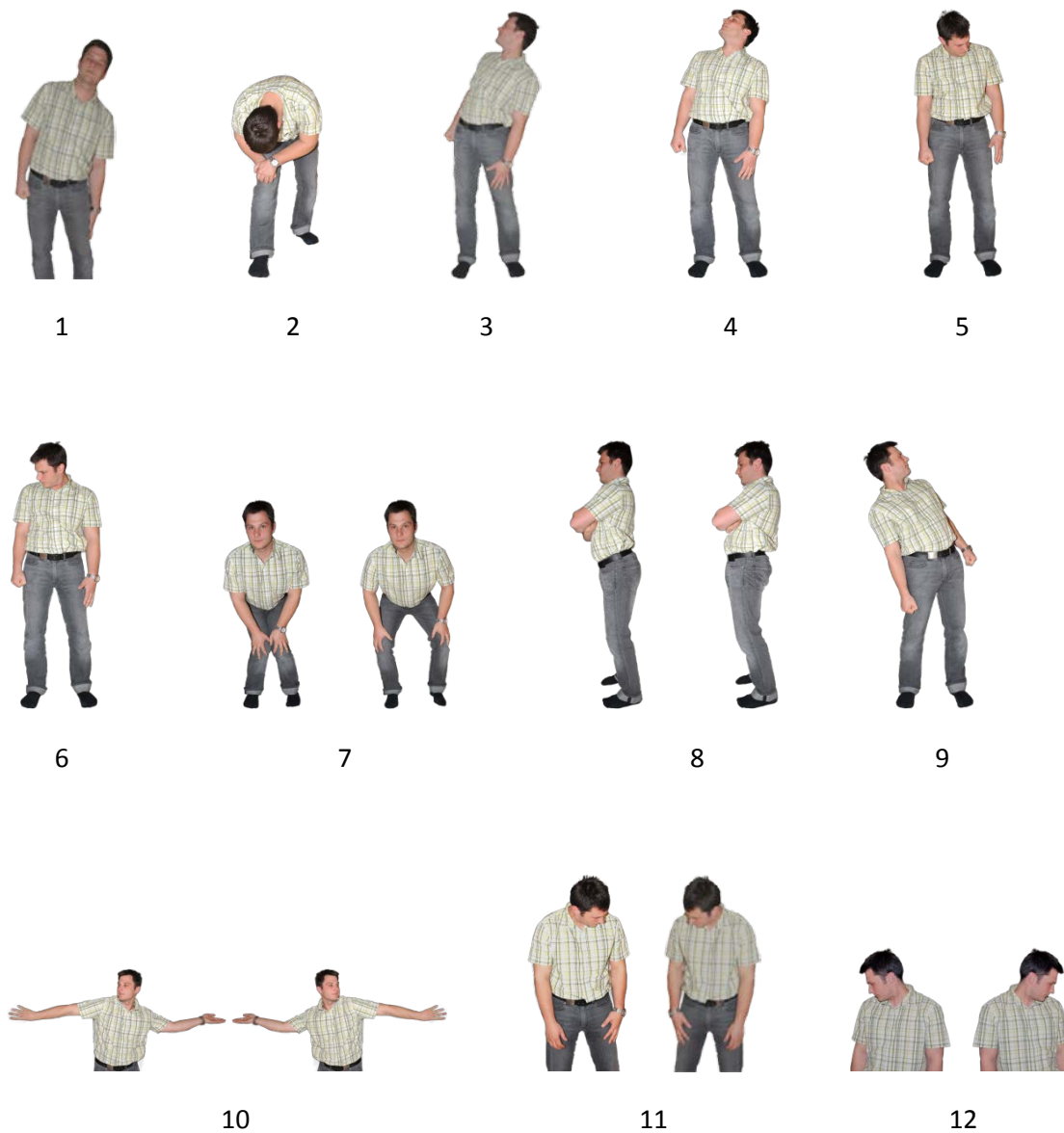
Die *12 rechten Favoriten* in UHF-Richtung



1. NSr (beide Augen schließen, Ausatmung forcieren)
2. NNSl (beide Augen geöffnet, Einatmung forcieren)
3. NSrRI (rechtes Auge schließen, mit linkem nach oben sehen)
4. NSrRI (Kopf mehr nach NSr, danach nach rückwärts neigen)
5. NNSIRr (Kopf nach vorne Richtung Brustbein nicken)
6. NSrRI (große JA-Sage- Bewegung des Kopfes)
7. X-Bein und O-Bein
8. Beckenkippen
9. NSIRr (linkes Auge schließen, mit rechtem nach oben sehen)
10. Gegenläufiges Armdrehen (Blick zur Handfläche, die zurück zeigt)
11. Eisbärenschwingen des Kopfes nach beiden Seiten (Einatmung forcieren)
12. Große JA-Sage-Bewegung des Kopfes zu beiden Seiten (Ausatmung forcieren)

Tipp:
Meist für Männer
richtig

Die 12 linken Favoriten in HF-Richtung



1. NSI (beide Augen geschlossen, Ausatmung forcieren)
2. NNSr (beide Augen geöffnet, Einatmung forcieren)
3. NSIRr (linkes Auge schließen, mit rechtem nach oben sehen)
4. NSIRr (Kopf mehr NSI, Kopf danach nach rückwärts neigen)
5. NNSrRI (Kopf nach vorne Richtung Brustbein nicken)
6. NSIRr (große JA-Sage-Bewegung mit dem Kopf)
7. X-Bein und O-Bein
8. Beckenkippen
9. NSrRI (rechtes Auge schließen, mit linkem nach oben blicken)
10. Gegenläufiges Armdrehen (Blick zur Handfläche, die zurück zeigt)
11. Eisbärschwinger des Kopfes nach beiden Seiten (Einatmung forcieren)
12. Große JA-Sage-Bewegung des Kopfes zu beiden Seiten (Ausatmung forcieren)

Tipp:
Meist für Frauen
richtig

Die „gesunde Reaktion“ des Menschen

Die überaus schwierige Definition des Begriffes „**Gesundheit**“ ist der Grund dafür, dass heute so viele eigentlich gesunde Menschen, mit einer Befindlichkeitsstörung fälschlich als krank bezeichnet werden, nur weil sie eine Symptomatik aufweisen, die der von wirklich Kranken ähnlich ist.

Nachdem **Gesundheit** das absolute, individuelle Gut jedes Einzelnen darstellt, sozusagen einzigartig ist und es damit so viele individuelle Ausprägungen der Gesundheit wie Menschen auf dieser Erde gibt, fällt ein Vergleich, eine Messung oder Darstellung schwer. Möchte man seine Gesundheit attestieren, ist man zu einem Umweg gezwungen. Dieser Umweg führt über die Bestimmung der normalen alters- und geschlechtsbedingten *bio-physikalischen Reaktionsweise* eines Menschen. Wir bezeichnen diesen Vorgang als Gesundheitsdiagnostik. Ein sicheres sichtbares Kennzeichen bildet das Geschlechts-Hologramm (s. nächste Seite).

Sie reagieren gesund und sind als „gesund“ einzustufen, wenn einer oder mehrere der folgenden Tests positiv ausfallen:

Kategorie 1 = UHF-Personengruppe (NNSI, NSr)

1. Test: Beckenkämme sind waagrecht oder stellen sich waagrecht nach Durchführung der rechten Dreier-Kombi (NSr, NNSI, NSrRI)
2. Test: Kopf in den Nacken legen, nach oben sehen, rechter Augenschluss fällt leichter als linker oder einseitiger Augenschluss auf beiden Seiten gut.
3. Test: Betrachtung der Gesichtsfront: Möglichst waagrechte Mund-, Ohren-, Augenlinien oder leichte Mund- und Ohrenschiefe .
4. Test: Proportionen = seitengleiche Gewichtspyramide (Körperaufnahme von vorne im Stehen). Kugelförmige füllige Gestalt mit ausgeprägten Rundungen. Dynamisch!
5. Test: Generaltest rechts angenehm.
6. Test: Beugen nach vorne angenehm, nach hinten unangenehm!
7. Test: Gesenkte Fußgewölbe.
8. Körpergewicht: NNSI nicht über GNG, NSr über GNG.
9. Geschlechts-Hologramm

Kategorie 2 = HF-Personengruppe (NNSr, NSI)

1. Test: Beckenkämme sind waagrecht oder stellen sich waagrecht nach Durchführung der linken Dreier-Kombi (NSI, NNSr, NSISr)
2. Test: Kopf in den Nacken legen, nach oben sehen, linker Augenschluss fällt leichter als rechter oder einseitiger Augenschluss auf beiden Seiten gleich gut.
3. Test: Betrachtung der Gesichtsfront: Möglichst waagrechte Mund-, Ohren-, Augenlinien oder leichte rechte Mund- und Ohrenschiefe.
4. Test: Proportionen = seitengleiches Gewichtsdreieck (Körperaufnahme von vorne im Stehen). Stabförmige muskulöse Gestalt mit eher eckigen Formen. Statisch!
5. Test: Generaltest links angenehm.
6. Test: Beugen nach hinten angenehm, nach vorne unangenehm!
7. Test: Straffe, gehobene Fußgewölbe.
8. Körpergewicht: NNSr über GNG, NSI nicht über GNG.
9. Geschlechts-Hologramm

Höchste Priorität weisen die Tests 1, 8 und 9 auf. Sie sind ausreichend, um sich als gesund einzustufen. Je mehr positive Testergebnisse sich ergeben, je stabiler ist die eigene Gesundheit.

Fallen die Testergebnisse 1, 8 und 9 negativ aus, braucht man vermutlich therapeutische Hilfe (HMT-Therapeutenliste. ADIY kann in diesem Fall wirken, muss aber nicht.

Symptom - Qualifying für Männer

Männliche Bewegungs-, Reaktions- und Kompensationsmuster werden normalerweise nur in das rote NNSr-Areal (NN-Welt ist relevant) oder in das *violette NSI-Areal* (N-Welt ist relevant) projiziert. Die roten Symptom-Orte sind *vorne und vorne-außen*, die violetten *hinten und hinten-innen*. Dieses Verhalten ist normal! Ihr Körper verhält sich gesund.

Projiziert das männliche Geschlecht seine Symptommuster in andere Areale (z.B. blau oder grün), dann liegt eine nicht kompatible *gegengeschlechtliche* Funktionsweise vor, die ein Körper ohne dabei krank zu werden langfristig nicht akzeptieren kann. Dieses Verhalten ist anormal!

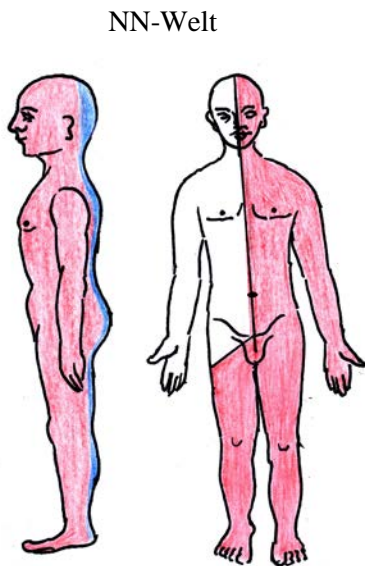


Abbildung 126

Generaltest rechts und Beugetest angenehm

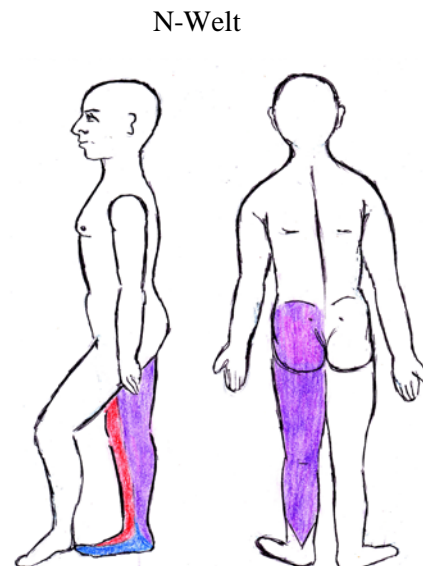


Abbildung 127

Generaltest rechts und Beugetest unangenehm

ADIY – Tipps zur Beseitigung von *roten* und/oder *violetten* Symptomen:

Start: 3 Generalübungen links (S. 33, Abb. 14-16)

Weg: 2 Symptomie-Übungen (S. 51, 52 Abb. 44-47)
3 Frauenübungen (S. 66,67, Abb. 59-61
seitenverkehrt anwenden)

NNSr-Katze (S. 76, Abb. 67)

12 rechte Favoriten (S. 116)

Ziel: TME 1 = NNSI im Stehen (S. 33, Abb. 15)
TME 2 = NSIRr im Stehen (S. 80, Abb. 73)

Sohlen: ADIY-Adult-Sohlen „M“ (normale Füße)
ADIY-Male-Sohlen (deformierte Füße)

NNSr-Tee, Kalzium, Bitterstoffe, mehr salzen, weniger trinken, keine Hitze, kühlen, Sonne meiden, vegetarischen Kostanteil steigern.

Start: 3 Generalübungen links (S.33, Abb. 14-16)

Weg: Mechanisches Programm (S. 77, 78 Abb. 69, 70, 71, 72)

Variante für NSIRr (S. 84, Abb. 73)

Schultern „NSI“ (S. 86, Abb. 80)

Knie „NSI“ (S. 86, Abb. 79)

12 rechte Favoriten (S. 116)

Ziel: TME = NSIRr im Stehen (S. 80, Abb. 73)

Sohlen: ADIY-Mono-M-Sohlen

NSI-Tee, Kalium, Bitterstoffe, mehr salzen, mehr trinken. Lokale Wärme, scharfe Gewürze, Sonnenbäder, vegetarischen Kostanteil senken.

Symptom – Qualifying für das weibliche Geschlecht

Weibliche Bewegungs-, Reaktion- und Kompensationsmuster werden normalerweise nur in das blaue NNSI-Areal (NN-Welt ist relevant) oder in das grüne NSr-Areal (N-Welt ist relevant) projiziert. Die blauen Symptom-Orte sind *hinten und hinten-innen*, die grünen vorne und *vorne-außen* lokalisiert. Dieses Verhalten ist normal! Ihr Körper verhält sich gesund.

Projiziert das weibliche Geschlecht sein Symptommuster in andere Areale (z.B. rot oder violett), dann liegt eine nicht kompatible *gegengeschlechtliche* Funktionsweise vor, die ein Körper langfristig ohne dabei krank zu werden nicht akzeptieren kann, Dieses Verhalten ist anormal!

NN-Welt

N-Welt

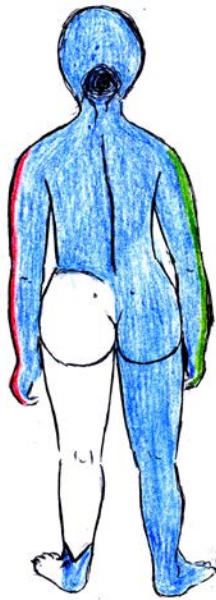


Abbildung 128

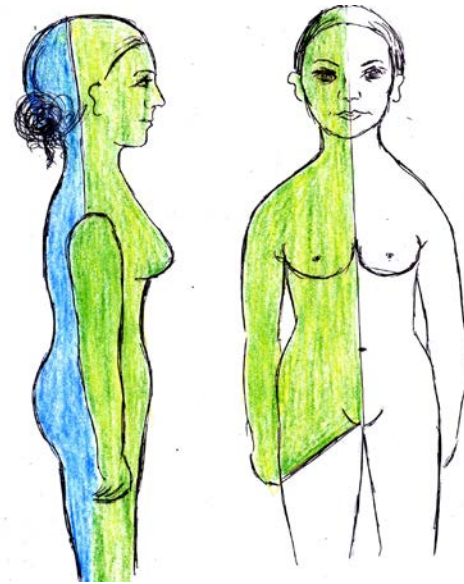


Abbildung 129

Generaltest rechts und Beuge-Test angenehm

Generaltest und Beuge-Test unangenehm

ADIY-Tipps zur Beseitigung von *blauen* und/oder *grünen* Symptomen:

Start: 3 Generalübungen rechts (S. 33, Abb. 14-16)

Weg: 4 Basisübungen (S. 57. 58, Abb. 48-51)
2 Beckenübungen (S. 59, Abb. 52, 53)
3 Frauenübungen (S. 66, 67, Abb. 59 – 61)
12 linke Favoriten

Ziel: TME 1 = NNSr im Stehen (S. 80 Abb. 72)
TME 2 = NSrRI im Stehen (S. 33, Abb. 16)

Sohlen: ADIY-UHF-Korrektur-Sohlen
Spez. Frauensohlen (S. 68, 69)

NNSI-Tee, Magnesium, salz arm, mehr trinken,
lacto-vegetabile Kost, fasten, lokale Wärme, sonnen,
Ruhe, gehen, schweigen, Meditation.

Start: 3 Generalübungen rechts(S.33, Abb. 14-16)

Weg: 4 Basisübungen (S. 61, 62, Abb. 55-58
Schultern „NSr“ (S. 86, Abb. 80)
seitenverkehrt anwenden
Axis-Übung „NSI“ (S. 76, Abb. 66)
seitenverkehrt anwenden
12 linke Favoriten (S. 117)

Ziel: TME: NSrRI im Stehen (S. 33, Abb. 16)

Sohlen: ADIY-Mono-F-Sohlen

NSr-Tee, Bitterstoffe, Kalzium, mehr salzen,
ausreichend trinken, Sonne meiden, kühlen, be-
wegen, vegetarischen Kostanteil steigern, kom-
munizieren.

Die Asymmetrie des vegetativen Nervensystems (VNS)

SYMPATHIKUS (S)

PARASYMPATHIKUS (P)

Herz:	Beschleunigung, Blutdruckerhöhung, Durchblutungssteigerung	Verlangsamung, Blutdrucksenkung, Durchblutungsverminderung
Gefäße:	Verengung (Gehirn, ZNS = Erweiterung)	Erweiterung (Gehirn, ZNS = Verengung)
Lunge, Bronchien, Gefäße	Erweiterung	Verengung (Asthma)
Magen- Darmbewegung	Hemmung	Anregung (Durchfall)
Lebertätigkeit:	Hemmung	Anregung
Gallenfluss:	Anregung	Hemmung
Harnblase	Harnverhaltung	Entleerung
Nieren	Hemmung	Förderung
Genitalien	Hemmung der Durchblutung	Förderung, Erektion, Orgasmus
Hohlorgane(Uterus)	Erschlaffung	Anregung, Menstruation
Augen	Erweiterung von Lidspalpe und Pupillen	Verengung von Lidspalpe und Pupillen
Schweiß und Speichel	Hemmung	Förderung (dünn, reichlich)
	Milzverkleinerung, Leberverkleinerung	Milzvergrößerung, Lebervergrößerung
Pankreas, Dünndarm	Hemmung	Förderung
Muskeltonus	Verminderung, Gefäßerweiterung	Erhöhung, Gefäßverengung

SYMMETRISCHE FAKTOREN

Asymmetrische Anlage der inneren Organe	Asymmetrische Beweglichkeit der inneren Organe	Geschlecht: weiblich oder männlich	Konstitution , Disposition
Lebensalter: Jung oder alt	Binäres Verhalten der Ruhe- und Tätigkeitsphasen	Statik und anatomische Beinlänge	„N“ oder „NN“ Relevanz HF oder UHF-Verhalten

ASYMMETRISCHE FAKTOREN

Sympathikus Anregung (S+)	Sympathikus Dämpfung (S-)	Parasympathikus Anregung (P+)	Parasympathikus Dämpfung (P-)
Schiefe: NNSr, HF Männliches Geschlecht Expansion innen – oben „S“ – Dominanz rechts Rechtes kurzes Bein Calcium, bitteres Feuer: warm, trocken Kugelsignaturen Lebensalter: jung	Schiefe: NNSl, UHF Weibliches Geschlecht Reduktion innen – oben „S“- Dominanz links Linkes kurzes Bein Magnesium, salziges Wasser: kühl, feucht Kugelsignaturen Lebensalter: jung	Schiefe: NSl, HF Männliches Geschlecht Reduktion außen - unten „P“- Dominanz links Rechtes kurzes Bein Kalium, scharfes Metall: kühl, trocken Stabsignaturen Lebensalter: alt	Schiefe: NSr, UHF Weibliches Geschlecht Expansion außen - unten „P“- Dominanz rechts Linkes kurzes Bein Natrium, saures Holz: warm, feucht Stabsignaturen Alterungsvorgänge

STEUERENDE FAKTOREN

Mono - M -Sohle Spezialsohlen NNSr - Tee, Calcium Salz+, Wasser, Wärme NNSr-Bewegungen Kugeliges, bitteres Kyphose, NN-Haltung, viel Bewegung, Sport	Mono-F-Sohle Spezialsohlen, NNSl -Tee, Magnesium, Salz-, Wasser+, Kühle NNSl-Bewegungen Kugeliges, salziges Lordose, NN-Haltung Ruhe, gemäßigte Bewegung	Mono-M-Sohle Spezialsohlen, NSl-Tee, Kalium, Salz-, Wasser+, Wärme NSl-Bewegungen, stabförmiges, scharfes, Lordose, N-Haltung, Ruhe, gemäßigte Bewegung	Mono-F-Sohle Spezialsohlen NSr-Tee, Natrium, Salz+, Wasser-, Kühle NSr-Bewegungen, stabförmiges, saures, Kyphose, NN-Haltung, viel Bewegung, Sport
---	---	--	---

REGULIERENDE FAKTOREN

Die Rolle asymmetrischer Heilbewegungen (ADIY) und deren Auswirkung auf das vegetative Nervensystems (VNS)

Das vegetative Nervensystem findet in der Schulmedizin nur unter dem Gesichtspunkt der Polarität des Sympathikus und Parasympathikus Beachtung. Für ein umfassendes Verständnis des Vegetativums und damit der funktionalen Realität genügt es nicht, die Darstellung einer ausschließlich polaren Gegenspielerrolle der Protagonisten Sympathikus und Parasympathikus zu betrachten.

Die Schulmedizin geht linear kausal davon aus, dass ein Abnehmen des Sympathikus automatisch mit einer Zunahme des Parasympathikus und umgekehrt verbunden sein muss. Hier erscheint eine weitere Differenzierung notwendig um das ganze funktionale Geschehen zu begreifen.

Der Einfluss des *Sympathikus* im VNS kann groß (viel Quantität = Anregung = S+) oder gering sein (wenig Quantität = Dämpfung = S-), umgekehrt kann der Einfluss des *Parasympathikus* im VNS ebenfalls groß (viel Quantität = P+) oder gering sein (wenig Quantität = P-). Es muss nicht so sein, dass mit der Abnahme des Sympathikus automatisch eine wirkliche Zunahme des Parasympathikus und umgekehrt erfolgt.

Ob im einzelnen Fall Anregung (+) oder Dämpfung (-) entsteht ist abhängig von bestimmten *steuernden Faktoren*, die auf das VNS einwirken (Beispiele auf Seite 121 bei *steuernden Faktoren*). Beispielsweise kann eine rechte Kreuzbeinschiefe genauso anregend auf den Sympathikusanteil des Körpers wirken (S+), wie ein rechtes kürzeres Bein oder die Einnahme von Kalzium und/oder Bitterstoffen.

Was bisher weder medizinisch bekannt noch hinreichend erforscht ist, ist die Auswirkung von *asymmetrischen* Faktoren auf das VNS (siehe auf Seite 121 bei *asymmetrische Faktoren*).

Einige wenige Beispiele:

1. Durch die *asymmetrische* anatomische Anlage und Funktionsweise der inneren Organe entstehen seitenungleiche vegetative Quantitäten.
2. Das Geschlecht *männlich* weist normalerweise S+, *weiblich* normalerweise S - auf.
3. Die Konstitution *füllig* weist normalerweise entweder S+ oder P - auf, die Konstitution *schlank* das Gegenteil.
4. Junge Menschen weisen im Gegensatz zu Älteren S+ auf, ältere Menschen im Gegensatz zu Jüngeren P+.
5. Körperliche Tätigkeitsphasen gehen mit S+, Ruhephasen mit P+ einher (Normalzustand).
6. Die *N-Welt* wird vom Parasympathikus, die *NN-Welt* vom Sympathikus dominiert.

Das VNS, auch autonomes Nervensystem genannt, lässt sich per Definitionem in der Regel nicht willentlich beeinflussen.

Im Gegensatz dazu können zahlreiche äußere Faktoren Einfluss nehmen (Beispiele auf Seite 121 unter *Regulierende Faktoren*). So erhöht beispielsweise die vermehrte Zufuhr von Kochsalz (NaCl) den Sympathikuseinfluss (S+) und dämpft gleichzeitig den Parasympathikuseinfluss (P-). Kochsalz ist somit ein klassischer *regulierender Faktor*.

Zusammenfassung:

Das VNS reguliert sich im Gesundheitsfalle selbst (autonomes Verhalten). Ein S-Übergewicht wird normalerweise durch ein S-Untergewicht ausgeglichen (vegetative Gegenregulation), jedoch nicht durch ein P-Übergewicht, das wäre der falsche Weg, der nur im Krankheitsfall greift (vegetative Dysregulation).

Voraussetzung für die Intaktheit der vegetativen Selbstheilkräfte ist demnach die Harmonie zwischen *symmetrischen* und *asymmetrischen* Faktoren und zwischen *steuernden* und *regulierenden* Faktoren. Gelingt diese Balance, dann bezeichnen wir uns als Gesund.

GLOSSAR

Generaltest rechts = angenehm, bedeutet, der Betreffende befindet sich zurzeit in seiner „NN-Welt“. Dieser Test gehört zu den wichtigsten überhaupt, da er einen Hinweis auf die momentane Zugehörigkeit zur „N“ bzw. „NN-Welt“ gibt.

Heimlicher Favorit: Der heimliche Favorit (HF) beschreibt den sich temporär verändernden Zustand, den alle Körperstrukturen (innere wie auch äußere, in neutraler als auch in nonneutraler Körperhaltung) aufweisen sollten, um die optimale Flexibilität und Anpassungsfähigkeit des Körpers an die Umwelt zu gewährleisten. Männer erreichen dieses Ziel leichter, Frauen schwerer. Darum müssen Sie deutlich flexibler agieren. „HF“ ist identisch mit der asymmetrischen Physiologie des Menschen.

Traditionelle chinesische Medizin (TCM)

Im Gegensatz zur abendländischen vier Elemente-Lehre nach Empedokles, die den *statischen* Charakter des Seienden betont, wird die chinesische Philosophie von der fünf Elemente-Lehre geprägt, welche Werden, Wandlung und Vergehen, also die Gesetzmäßigkeiten von *dynamischen* Prozessen beschreibt. Es handelt sich hier um eine daoistische Theorie zur Naturbeschreibung.

Die Lehre basiert auf den 5 Grundelementen (Wandlungsphasen) Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

- Holz steht für Aufbruch, Expansion und Entwicklung eines Handlungsimpulses.
- Feuer steht für Aktion, dynamische Phase, Ausgestaltung.
- Erde für Wandlung, Umwandlung und Veränderung.
- Metall für Reife, Kontraktion, Kondensation, Ablösung und Sinken.
- Wasser für Betrachtung, Lageerfassung und Ruhe.

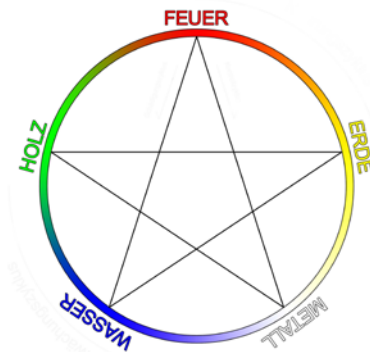
Die Interaktion dieser Elemente bewirkt einen zyklischen Prozessablauf der sich auf verschiedenste Abläufe im Bereich des **Organischen** und **Organisatorischen** anwenden lässt. Im Daoismus gelten alle Aussagen über die Realität als Symbol, nicht selbst als Realität. Deshalb besteht auch kein Ausschließlichkeitsanspruch für ihre Gültigkeit, es können durchaus verschiedene Aussagen und Theorien nebeneinander bestehen. Wie auch im westlichen Weltbild der klassischen Physik, deren Gültigkeitsbereich auch nicht durch Quantenmechanik oder Relativitätstheorie hinfällig geworden ist.

Im chinesischen Denken setzt sich jedes Ereignis aus einem polaren Zusammenwirken von aktiver (Yang) und struktiver (Yin) Energie zusammen. Die kausale Denkweise des Westens definiert jede Wirkung als Ergebnis einer vorherigen Ursache. Chinesen hingegen sehen in einer Wirkung einen dynamischen Ablauf bedingt durch das gleichzeitige Wirken aktiver und struktiver Kräfte.

Yin und Yang gelten als die allgemeinste Normkonvention. Im chinesischen Denken gilt es als selbstverständlich das in jedem Yin und Yang wiederum ein Yin- Aspekten ein Yang- Aspekt zu unterscheiden sind. So muss die Fülle ebenso einen Leere-Aspekt enthalten, wie die Leere einen Fülle-Aspekt. Dies lässt sich leicht an einem Glas, das mit einer Flüssigkeit gefüllt wird veranschaulichen. Je mehr das Glas gefüllt wird, desto geringer wird der Leere-Anteil am Volumen des Glases. Je mehr das Glas geleert wird, desto geringer wird der Fülle-Anteil und der Leere-Anteil am Volumen des Glases steigt. Der zyklische dynamische Ablauf bedingt das Füllen und Leeren des Glases. (Diese Grundlagen erklären auch die im Skript gebräuchlichen Bezeichnungen Fülle in der Leere beziehungsweise Leere in der Fülle.)

Als weiteres Leitkriterium gelten die fünf Elemente oder Wandlungsphasen.

Die fünf Elemente stellen Wandlungsphasen von Prozessen oder Aktionsqualitäten dar. Dabei handelt es sich nicht um Elemente im Sinne von Bestandteilen sondern um Aspekte eines zyklischen, dynamischen Ablaufes. Durchlauf dieses zyklischen Prozesses verändert die Ausgangslage für den folgenden Zyklus. Es handelt sich also nicht um eine stetige monotone Wiederholung sondern um einen evolutionären Vorgang.



Die im Uhrzeigersinn wechselnden Phasen lassen sich mit der Jahreszeiten-Folge veranschaulichen:

Wasser bildet den ruhenden Ausgangspunkt und wesentlichen Bestandteil jeder Dynamik. Es entspricht dem Winter. Das folgende Holz, als expandierende vorbereitende Phase, entspricht dem Frühling. Feuer der aktive Höhepunkt steht für den Sommer. Erde als wandelnder Aspekt bewirkt die Evolution und entspricht dem Spätsommer. Metall dagegen konzentriert und strukturiert die Aktion gewährleistet deren Wirkung (Reifung). Hier folgt nun wieder der Übergang zur Ruhephase (Wasser).

Das kybernetische System und die Interaktion zwischen den einzelnen Stellgliedern, Regelgrößen und Rückkopplungen wird in diesem System von einem Nahrungszyklus, Schwächungszyklus sowie einem Kontrollzyklus und einem Schädigungszyklus beschrieben (näheres dazu in den Lehrbüchern der TCM).

Das vegetative Nervensystems (VNS)

auch als autonomes Nervensystem bezeichnet, bildet zusammen mit dem somatischen Nervensystem das periphere Nervensystem von Wirbeltieren. Er steuert körperliche Regulations- und Anpassungsvorgänge, die willentlich nicht direkt beeinflusst werden können. So werden über das VNS lebenswichtige Funktionen wie Herzschlag, Blutdruck, Atmung, Stoffwechsel und Verdauung gesteuert. Eine Vielzahl weiterer

Organsysteme wie etwa Sexualorgane, Blutgefäßsystem, Schweißdrüsen, innere Augenmuskeln werden ebenfalls vom VNS innerviert.

Neben dem enterischen Nervensystem (Magen-Darm) wird das VNS in sympathisches Nervensystem und parasympathisches Nervensystem untergliedert.

Über den Sympathikus werden anregende, leistungsfördernde (ergotrope) Impulse gesteuert, während über den Parasympathikus erholungsfördernde (trophotrope) Impulse vermittelt werden. Dieses Wechselspiel ermöglicht den reibungslosen Funktionsablauf von Aktivität und Erholung.

Schlusswort

Wir hoffen, unser Leitfaden war verständlich und hat Sie relativ sicher durch das Ihnen bisher unbekanntes Labyrinth Ihrer beiden polaren Körperwelten geführt.

Das Leben besteht aus asymmetrischer Bewegung und erlischt mit ihrem Fehlen. Gesundheit ist nichts weiter als größtmögliche Flexibilität gemäß den individuellen Möglichkeiten, genetisch, alters- und geschlechtsbedingter, eventuell traumatischer Ausprägung und Anpassung.

ADIY, wie es hier vorgestellt wurde, ist die praktische Umsetzung neuer Erkenntnisse, mit dem Ziel am Leben in größtmöglicher Anpassungsfähigkeit und damit nahe an Ihren individuellen Idealzustand (Gesundheit) zu führen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung.

Als weiterführende Literatur empfiehlt sich das Lehrbuch: „Der Heimliche Favorit“ von L. Renner, auf das auch die entsprechenden Querverweise im Leitfaden hindeuten. Im Internet erhalten Sie auf der Seite www.renner-methode.de aktuelle Informationen.

Geschlechts-Hologramm

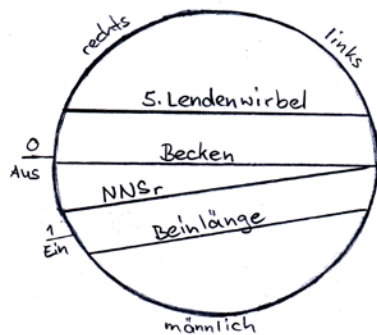


Abbildung 131

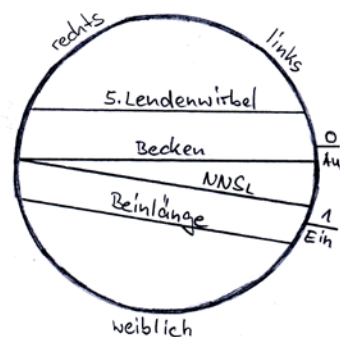


Abbildung 132

Stichwortregister

N	Neutral (aufrechte, gestreckte Körperhaltung oder flache Lagerung)
NN	Nonneutral (gebeugte, runde Körperhaltung oder erhöhte Lagerung)
NSI-Kinn	prominentes Kinn
NSr-Kinn	fliehendes Kinn
NNSI-Stirn	nach vorne gewölbte, mehr senkrechte Stirn
NNSr-Stirn	nach hinten geneigte, flachere Stirn
R	Rotation
S	Seiteige
E	Extension (nach hinten neigen)
r	rechts
l	links
RrSrE	Generaltest rechts (Rotation rechts, Seiteige rechts, Extension)
LISFAST	L endenwirbelsäule, I lium (Darmbein), S teißbein, F emur (Oberschenkelknochen), A tlas (1. Halswirbel), S phenoid (Keilbein), T emporale (Schläfenbein)
STABOF	S acrum (Kreuzbein) T ibia (Schienbein) A xis (2. Halswirbel) B rustwirbelsäule O cciput (Hinterhauptsbein) F rontale (Stirnbein)
HF	Heimlicher Favorit (Bewegungsrichtung NNSr)
UHF	Unheimlicher Favorit (Bewegungsrichtung NNSl)
NNSr	NonNeutrale (nach vorne gebeugte)Seiteige rechts
NNSl	NonNeutrale (nach vorne gebeugte) Seiteige links
NSr	Neutrale (in aufrechter Haltung) Seiteige rechts
NSl	Neutrale (in aufrechter Haltung) Seiteige links
Sollzustand	Die von der Natur vorgesehene Veranlagung (Disposition)
Sollweg	Bei Abweichungen von der Disposition bringt der Sollweg Sie wieder zum Sollzustand zurück
VNS	Vegetatives Nervensystem