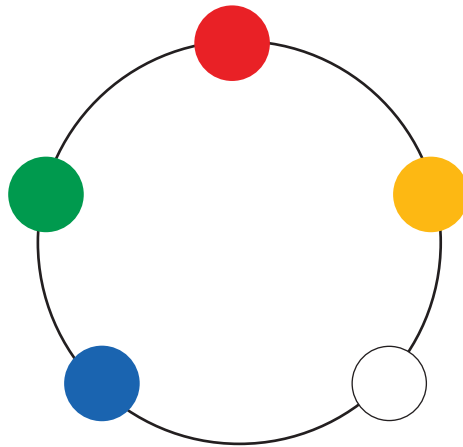


John Thie
Matthew Thie

TOUCH FOR HEALTH

Das umfassende Standardwerk für die Praxis



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

Touch for Health. The complete edition.

A practical guide to natural health with

acupressure touch and massage

© John F. Thie, 2005

Erschienen bei:

DeVorss Publications, Camarillo (Kalifornien)

ISBN 0-87516-812-4

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie;

detaillierte bibliografische Daten sind im Internet

über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH

Eschbachstraße 5

79199 Kirchzarten

Deutschland

www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2006

Übersetzung: Barbara Bürgi-Stoecklin

Lektorat: Norbert Gehlen

Fotos: C. Behrman

Models: Angelia Hepburn, Michael Peattie,

Chuck Behrman

Illustrationen: Susan Charette

Layout: Lisa Winger, Trish Weber

Satz u. Umschlagdesign: Karl-Heinz Mundinger, VAK

Umschlagfoto: Emil Bezold

Druck: J.P. Himmer GmbH & Co. KG, Augsburg

Printed in Germany

ISBN-13: 978-3-935767-82-8

ISBN-10: 3-935767-82-X

INHALTSVERZEICHNIS

10	VORWORT zur deutschen Ausgabe	
11	WIDMUNG UND DANK	
13	EINFÜHRUNG	
	Meine Vision für TOUCH FOR HEALTH (TFH) und die energetische Kinesiologie (John Thie)	13
	Einleitende Bemerkungen (Matthew Thie)	28
31	<u>DIE ENTWICKLUNG VON TOUCH FOR HEALTH</u>	33
	Das Konzept der Gegenspieler-Muskeln	34
	Die Kombination von Muskeltest und Reflexen	
	Applied Kinesiology	34
	Wie TFH die Gesundheit definiert	38
	Mehr als fünf Sinne	38
	Die Pyramide der Gesundheit	38
	Die zwölf Faktoren der Pyramide	39
45	Wie man Muskeln testet, prüft oder beobachtet	
	Überprüfen der Muskelfunktion zum Beobachten des Energieflusses	46
	Bewusste Selbstwahrnehmung	47
	Erlaubnis	48
	Die Zweierregel	50
	Erklärungen	52
	Kompensation	52
	Wie man das Testen erlernen kann	53
54	Die Haltung	
56	Die Struktur des Körpers	
58	Energie und Kraft: Die Meridiane	
	Yin-Yang-Energiestrom	58
	Lebenskraft	58
	Meridiane	59
	Der Meridianzyklus	60
64	Der Ablauf einer Balance	
	Was zuerst kommt	64
	Test auf Meridianumkehrung	64
	Einschalten	65
	Einstimmen	66
	Emotionale Stress-Reduzierung (ESR)	66
	Vortests	69
	Test auf einen zuverlässigen IM	69
	Zuerst die Muskeln prüfen	70
	Balancieren, falls nötig	71
	Physische Überprüfung	71
	Emotionale Überprüfung	72
	Energetische Überprüfung	72
	Biochemische Überprüfung	72
	Den Meridian fluten	73
	Funktionskreislokalisierung (FL) zum Identifizieren von Switching-Punkten	74
	Wasser und Hydratation	74
	Indikatormuskel (IM) und Hydratation	75
	Reflexe zum Balancieren von Muskeln und Energie	76
	Positionen beim Muskeltest	77
	Die Wirbelsäulen-Reflextechnik (WR)	77
	Die neurolymphatischen Massagepunkte oder Zonen	80
	Neurolymphatische Massage zur Schmerzreduktion	82

Neurolymphatische Entlastung	82	106 Wie Sie das Muskeltestverzeichnis benutzen können	
Die neurovaskulären Kontaktpunkte	83	Die Seiten, auf denen die Meridiane vorgestellt werden	108
Den Meridian abfahren	85	Die Seiten, auf denen die Muskeln vorgestellt werden	111
Die Akupressur-Haltepunkte	86	Wie Sie das Muskeltesten am besten erlernen	112
Tonisieren	86	Wie Sie am meisten von diesem Buch profitieren können	113
Sedieren	86	Zieltagebuch	114
Punkte zum „Schmerzklopfen“	86	Das Muskelrad	116
Ansatz-Ursprung-Techniken	87	Testergebnisse der 14 Grundmuskeln und der zusätzlichen Muskeln	117
Nachkontrolle und Überprüfung der Reflex-Techniken	89	Die 42 Muskeln in der Reihenfolge der Meridiane – Testprotokoll	118
Überprüfung/Challenge	90	Muskeltest-Checkliste	119
Grundlegende Reihenfolge der balancierenden Reflexe	91		
Die Techniken anwenden	93	121 DAS MUSKELTESTVERZEICHNIS	
Funktionskreislokalisierung	93	Muskeltest-Übersicht	122
Hinweise oder „Indikationen“	94		
Die Muskelfunktion	94	125 Das Zentralgefäß	
Verbindung der Muskeln zu Organen und ihren Funktionen	94	Supraspinatus	128
Beziehungen der Muskeln zu bestimmten Allergien und Krankheiten	95		
Balancierende Nahrungsmittel	95	131 Das Gouverneursgefäß	
Verwandte Muskeln testen	95	Teres major	134
Einfacher Reflex der Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit	65		
97 Die TOUCH-FOR-HEALTH-Metaphern		137 Der Magenmeridian	
		Pectoralis major clavicularis	140
99 Ganzheitliches Balancieren von Muskeln und Energie		Levator scapulae	142
Sofortige Balance nachgebender Muskeln	99	Hals- und Nackenmuskeln	144
Erlaubnis zum Testen	99	Brachioradialis	146
14-, 28- oder 42-Muskel-Balance	100		
Die 14-plus-Muskel-Balance: Inneres Rad	100	149 Der Milz-Pankreas-Meridian	
Pulstest	101	Latissimus dorsi	152
		Mittlerer + unterer Trapezius	154
102 Ziele setzen und balancieren		Opponens pollicis	156
Ablauf einer grundlegenden Zielbalance	102	Trizeps	158
Zielbalance mit den Emotionsmetaphern der 5 Elemente	104		
Die 5-Elemente-Emotionen	105	161 Der Herzmeridian	
		Subscapularis	164

<p>167 Der Dünndarmmeridian</p> <p style="padding-left: 20px;">Quadrizeps 170</p> <p style="padding-left: 20px;">Bauchmuskeln 172</p> <p>177 Der Blasenmeridian</p> <p style="padding-left: 20px;">Peroneus 180</p> <p style="padding-left: 20px;">Sacrospinalis 182</p> <p style="padding-left: 20px;">Tibialis anterior + posterior 184</p> <p>187 Der Nierenmeridian</p> <p style="padding-left: 20px;">Psoas 190</p> <p style="padding-left: 20px;">Oberer Trapezius 192</p> <p style="padding-left: 20px;">Iliacus 194</p> <p>197 Der Kreislauf-Sexus-Meridian</p> <p style="padding-left: 20px;">Glutaeus medius 200</p> <p style="padding-left: 20px;">Adduktoren 202</p> <p style="padding-left: 20px;">Piriformis 204</p> <p style="padding-left: 20px;">Glutaeus maximus 206</p> <p>209 Der Dreifache Erwärmer</p> <p style="padding-left: 20px;">Teres minor 212</p> <p style="padding-left: 20px;">Sartorius 214</p> <p style="padding-left: 20px;">Gracilis 216</p> <p style="padding-left: 20px;">Soleus 218</p> <p style="padding-left: 20px;">Gastrocnemius 220</p> <p>223 Der Gallenblasenmeridian</p> <p style="padding-left: 20px;">Deltoideus anterior 226</p> <p style="padding-left: 20px;">Popliteus 228</p> <p>231 Der Lebermeridian</p> <p style="padding-left: 20px;">Pectoralis major sternalis 234</p> <p style="padding-left: 20px;">Rhomboideus 236</p> <p>239 Der Lungenmeridian</p> <p style="padding-left: 20px;">Serratus anterior 242</p> <p style="padding-left: 20px;">Coracobrachialis 244</p> <p style="padding-left: 20px;">Deltoideus-Muskeln 246</p> <p style="padding-left: 20px;">Diaphragma 248</p>	<p>251 Der Dickdarmmeridian</p> <p style="padding-left: 20px;">Tensor fasciae latae 254</p> <p style="padding-left: 20px;">Unterschenkelflexoren 256</p> <p style="padding-left: 20px;">Quadratus lumborum 258</p> <p>261 WEITERE ANSÄTZE UND KONZEPTE DES BALANCIERENS</p> <hr style="border: 0.5px solid black; margin: 5px 0;"/> <p>262 Die Bewertungsbalance</p> <p style="padding-left: 20px;">Verschiedene Modelle zum Bewerten des TFH-Energiemusters 262</p> <p style="padding-left: 20px;">Nicht nur <i>ein</i> richtiger Weg 262</p> <p>264 Die Alarmpunkte</p> <p style="padding-left: 20px;">Das Meridianrad 266</p> <p style="padding-left: 20px;">Energiemuster in der 24-Stunden-Uhr 266</p> <p>270 Die 5-Elemente-Zyklen</p> <p style="padding-left: 20px;">Zwei Energiezyklen 270</p> <p style="padding-left: 20px;">Aufsuchen von Mustern im 5-Elemente-Schaubild 272</p> <p style="padding-left: 20px;">Die 5-Elemente-Emotionen 275</p> <p>276 Theorie der Akupressur-Haltepunkte</p> <p style="padding-left: 20px;">Tonisieren 277</p> <p style="padding-left: 20px;">Sedieren 277</p> <p style="padding-left: 20px;">Das Gesetz der 5 Elemente 278</p> <p style="padding-left: 20px;">Weitere Aspekte im Schaubild zum Gesetz der 5 Elemente 279</p> <p style="padding-left: 20px;">Pulspunkte im Schaubild zum Gesetz der 5 Elemente 279</p> <p style="padding-left: 20px;">Die Luo-Punkte 279</p> <p>281 Weitere Balancetechniken</p> <p style="padding-left: 20px;">Ohrenenergie 281</p> <p style="padding-left: 20px;">Augenenergie 282</p> <p style="padding-left: 20px;">Tibetische Achten 284</p> <p style="padding-left: 20px;">Surrogat-Test 286</p>
---	--

288 Weitere Emotionale-Stress-Reduktions-Techniken		Balancieren von Gegenspieler-Muskeln	309
ESR für die Zukunft	288	Einen Muskel sedieren	310
ESR für die Vergangenheit	289	Techniken zum Sedieren	310
Auswirkungen vergangener Erfahrungen balancieren	290	Sedieren und Wiederanregen eines Muskels	311
Abbau von Stress auf alte physische Traumata	290	Der „Meridianspaziergang“	312
ESR mit 5-Elemente-Emotionen	292	Das „Schmerzklopfen“	312
Die 5-Elemente-Farbbalance	292		
Die 5-Elemente-Lautbalance	293		
296 Koordination der Reflexe beim Gehen		315 Alternative Möglichkeiten des Balancierens	
Die Überkreuzbewegung	296	42-Muskel-Balance in anatomischer Reihenfolge	315
Gehen	297	Haltungsanalyse	315
Die Überkreuz-Integrations-Übung	298	Muskeltest-Checkliste	316
Die Schrittkoordination	300	42 Muskeln „von Kopf bis Fuß“	318
Balancieren der Schritt-/Gangkoordination	303	Muskeltest-Übersicht	320
Die Schrittreflexe mit einer Berührung-(Halte-)Technik befreien	303	Reaktive Muskelverkettungen	322
		Das Testen von Muskelpaaren	324
		Tyrannen-Muskeln / Helden-Muskeln	324
		Kurztest auf das Vorliegen reaktiver Muster	325
		Förderung und Hemmung (Fazilitation und Inhibition)	325
304 Einfache Schmerzlinderungstechniken		Förderung und Hemmung beobachten	326
Schmerzen wertschätzen und balancieren	304	Der Verweilmodus	327
„Wedeln“ bei Muskelkrämpfen oder Verspannungen	304	Verweilmodus bei reaktiven Muskeln	328
Spindelzellmethode bei Krämpfen und Verspannungen	304	Balancieren mit Nahrungsmitteln (Teil 1)	330
Meridiane „bürsten“ oder „fluten“	305	Exkurs über Ernährung	330
Meridianmassage / Meridiantanz	305	Balancieren mit Nahrungsmitteln (Teil 2)	332
ESR bei emotionalen und körperlichen Schmerzen	305	Wasser	332
Probleme mit der Verdauung balancieren	306	Nahrungsmittel testen	333
Allgemeines Unwohlsein	306	Reaktionen auf Nahrungsmittel	335
Die Tageszeitbalance	306		
Allgemeine neurolymphatische Massage	308	336 Erinnerung an Wohlbefinden: Tiefgreifende Balance auf ein Ziel	
Neurolymphatische Massage für einen bestimmten Muskel	308	10 Schritte zum Setzen von Zielen	336
Wiederholtes Muskeltesten und Balancieren	308	Detaillierter Kommentar zu den 10 Schritten	339

<p>348 Die Anwendung der TOUCH-FOR-HEALTH-Metaphern</p> <p style="padding-left: 20px;">Die 5-Elemente-Metaphern 350</p> <p style="padding-left: 20px;">Der Metaphernzyklus von Glauben und Weltanschauung 351</p> <p style="padding-left: 20px;">Die Meridian- und Organfunktionsmetaphern 352</p> <p style="padding-left: 20px;">Die Muskelmetaphern 354</p> <p style="padding-left: 20px;">Die Metaphern in Ihrem Leben verstehen 356</p> <p>360 TOUCH FOR HEALTH und Schmerzlinderung</p> <p style="padding-left: 20px;">Wie Sie Menschen helfen können, Schmerzen und Leiden zu verstehen und damit umzugehen 360</p> <p style="padding-left: 20px;">Verbesserung der Haltung und Schmerzreduzierung 361</p> <p style="padding-left: 20px;">Schmerzkontrolle und persönliche Grenzen 362</p> <p style="padding-left: 20px;">Woran man denken muss, wenn man mit Schmerzen zu tun hat 363</p> <p style="padding-left: 20px;">Die Schmerzen auf einer Skala einstufen 365</p> <p>366 SCHLUSSWORT</p> <hr style="border: 0.5px solid black; margin: 5px 0;"/> <p style="padding-left: 20px;">Vier Rollen im Zusammenhang mit Gesundheit 367</p> <p style="padding-left: 20px;">Ihr nächster Schritt 368</p> <p>369 ANHANG</p> <hr style="border: 0.5px solid black; margin: 5px 0;"/> <p style="padding-left: 20px;">Gesetz über das Gesundheitswesen des amerikanischen Bundesstaates Kalifornien 369</p> <p style="padding-left: 20px;">TOUCH-FOR-HEALTH-Berichtsblatt 371</p> <p style="padding-left: 20px;">Menü-Prioritäts-Balance 372</p> <p style="padding-left: 20px;">Verzeichnis der Techniken 374</p> <p style="padding-left: 20px;">Verzeichnis der Schaubilder, Grafiken und Checklisten 375</p> <p style="padding-left: 20px;">Muskelübersicht in alphabetischer Reihenfolge 376</p>	<p>Muskelübersicht in anatomischer Reihenfolge 377</p> <p>Muskelübersicht in der Reihenfolge der Meridiane 378</p> <p>Muskelübersicht „von Kopf bis Fuß“ 379</p> <p>Literaturverzeichnis 380</p> <p>Über die Autoren 385</p> <p>TFH-Workshops und weitere Informationen: Adressen 386</p> <p>Stichwortverzeichnis 387</p> <p>Hinweise des Verlags</p> <p>Dieses Buch informiert über Hintergründe und Anwendung von TOUCH FOR HEALTH. Die dargestellten Verfahrensweisen haben sich als sicher und wirksam bewährt. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung.</p> <p>Die Autoren und der Verlag beabsichtigen nicht, individuelle Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die in diesem Buch beschriebenen Verfahren sind nicht als Ersatz für professionelle therapeutische Behandlung bei gesundheitlichen oder psychischen Problemen zu verstehen.</p> <p>Die qualifizierte Anwendung der TOUCH FOR HEALTH-Techniken ist in der Regel nur nach persönlicher Schulung (in Seminaren) möglich.</p>
---	---

VORWORT

zur deutschen Ausgabe

In den siebziger Jahren war ich auf der Suche nach neuen Methoden zur Selbsthilfe und Gesundheitsvorsorge für Menschen in meinem Umfeld und in meiner Beratungspraxis. Ich durchstöberte systematisch unzählige Buchläden. Doch wie das Leben so spielt, fand ich das, was ich suchte, ganz zufällig. Ich kann mich noch sehr deutlich an dieses für mich „historische Ereignis“ erinnern, als ich in *Foyles Bookstore* in London über ein Buch „stolperte“, das mir wegen seines merkwürdigen Formats imponierte: Es war das erste TOUCH-FOR-HEALTH-Buch! Ich hatte schlagartig das Gefühl, dass in dem Buch genau das enthalten war, wonach ich so lange gesucht hatte. Als ich diesen „Schatz“ dann ganz aufgeregt mit nach Hause brachte, stellte ich dort frustriert fest, dass er sich mir nicht so recht erschließen wollte. Meine damaligen Englischkenntnisse waren offenkundig noch zu lückenhaft. Ich schrieb an die im Buch angegebene Adresse, in der Hoffnung, Kontaktadressen in Deutschland zu bekommen. Es gab aber keine. Mir blieb nicht anderes übrig, als TOUCH FOR HEALTH in England und den USA zu erlernen. Das zeigte mir dann sehr schnell, dass ich mit meinem ersten Gefühl, einen Schatz gefunden zu haben, genau richtig lag. TOUCH FOR HEALTH veränderte in wahrsten Sinne des Wortes mein persönliches und berufliches Leben.

Mein Kollege Matthias Lesch und ich sowie unsere damaligen Lebensgefährtinnen Susanne Degendorfer und Helga Petres gründeten 1982 eine Seminarorganisation (das IAK), um TOUCH FOR HEALTH auch im deutschsprachigen Raum bekannt zu machen. Es stellte sich sehr schnell heraus, *dass TFH mehr hält als es verspricht!*

Das Feedback der Teilnehmer über die positiven Ergebnisse, die sie damit erzielt hatten, war überwältigend. So erwarben wir die Rechte für die deutsche Ausgabe und versuchten verzweifelt, einen Verlag dafür zu finden.

Das war nicht leicht – kein Verleger hatte je von TOUCH FOR HEALTH gehört. Nach viel Überredungs- und Überzeugungsarbeit erklärte sich schließlich Herr Hagenbach vom Sphinx-Verlag bereit, das Wagnis einzugehen. Mit Peter Königs zusammen übersetzten wir das erste TFH-Buch, machten die Fotos und gaben unser ganzes „Herzblut“ in dieses Projekt. Für den Sphinx-Verlag wurde es ein unglaublicher Erfolg! Um so mehr freut es mich, dass wir in der Zwischenzeit seit mehr als 20 Jahren selbst mit einem Verlag erfolgreich sind und dass dieses Ihnen vorliegende neue, umfassende Standardwerk bei VAK verlegt wird.

Dieses Buch lag John Thie besonders am Herzen – als sein Lebenswerk und sein Vermächtnis an alle, die TFH praktizieren und dabei helfen, weltweit seine Vision zu verwirklichen: nämlich TFH als Selbsthilfemethode in der ganzen Welt zu verbreiten, in jeden Haushalt zu bringen – und so selbstverständlich werden zu lassen wie das tägliche Zähneputzen. Kurz vor seinem Tod im Sommer 2005 konnte er dieses neue große TFH-Buch noch fertigstellen. Ich freue mich, dass das Interesse an TOUCH FOR HEALTH auch drei Jahrzehnte nach seiner Entstehung ungebrochen ist und dass die Vision von Dr. John Thie bei vielen Menschen in mehr als 100 Ländern bereits Wirklichkeit ist. Ich danke Ihnen – und allen, die daran mitwirken.

Ihr Alfred Schatz
(Oktober 2006)

WIE MAN MUSKELN TESTET, PRÜFT ODER BEOBACHTET

Auch nach 30 Jahren des Entwickelns und des Lehrens von TFH haftet dem Phänomen des Muskeltests immer noch etwas Geheimnisvolles an. Die Technik des TFH-Muskeltests ist eine mechanische Fertigkeit, die mit etwas Übung von jedermann erlernt werden kann. Was der Test jedoch bedeutet und wie wir dann vorgehen, das hat mehr zu tun mit dem *Umfeld* der „Muskeltest-Beziehung“ zwischen zwei Menschen als mit der genauen Beobachtung einer einzelnen Muskelreaktion.

Der Muskeltest bietet uns eine sofortige, subjektive (wenn auch objektiv beobachtbare) und persönlich bedeutungsvolle Messung. Er eröffnet uns den Zugang zu wirkungsvollen Methoden, mit denen wir Veränderungen bewirken und diese im ganzen Menschen verstärken können, physisch, intellektuell, emotional und geistig. Meistens messen wir nicht die eigentliche physische *Stärke* des Muskels, sondern *wir beobachten seine Reaktion* als Indikator für Veränderungen des energetischen Zustandes. Der TFH-Muskeltest ist einerseits ein Biofeedbackmechanismus, der uns subtile Hinweise gibt bezüglich der Lebensenergie auf verschiedenen Ebenen, und andererseits eine konkrete Übung, mit der wir zum Balancieren der Körperhaltung das neuromuskuläre System anzapfen. Wie die einzelne Person den Muskeltest erlebt und was sie

daraus lernt, das hängt von ihren individuellen und kollektiven Glaubensmustern ab. Diese werden meist *implizit* und nicht explizit besprochen.



Der Test des Pectoralis major clavicularis

Ursprünglich waren die Muskeltests, wie sie in TFH angewendet werden, dazu entwickelt worden, den konkreten Grad an physischer Integrität bestimmter Muskeln zu prüfen. Die Positionen und Bewegungsradien waren ganz konkret ein Test des Muskels, um festzustellen, ob eine Einschränkung der Kraft oder Beweglichkeit vorlag. Die Grundidee besteht darin, dass der Muskel kontrahiert und einigermaßen isoliert wird, indem man eine bestimmte Ausgangsposition sowie einen bestimmten Bewegungsradius einhält und dann beobachtet, wie gut der Muskel gegen die Schwerkraft oder gegen manuelle Kraft stand-

hält. Die 42 Muskeln des TFH-Systems wurden ausgewählt wegen der Leichtigkeit, mit der sie getestet werden können, und wegen ihrer Wichtigkeit für Haltung und Bewegung.

Zwar sind wir auch von der physischen *Integrität* des Muskels und der betreffenden neurologischen oder Hirnfunktion abhängig (und können diese möglicherweise beeinflussen),

Indikatormuskel:

Jeder Muskel, der zuverlässig funktioniert, kann zum Beurteilen von Stressreaktionen, von energetischen Dysbalancen, von Funktionskreisen oder Reflexen anderer Muskeln unter bestimmten Bedingungen verwendet werden.

doch befinden sich die allermeisten Muskeln, die wir testen, im Rahmen der normalen Funktion. Wir achten zwar auf jegliche Verletzung, Funktionsstörung sowie auf Schmerz beim jeweiligen Muskel oder Muskeltest – aber unser primäres Augenmerk ist auf das Beobachten der *Muskelreaktion als Indikator des Energieflusses* oder des Energiegleichgewichts ausgerichtet. Jeder Muskel des TFH-Systems wurde einem bestimmten Meridian zugeordnet und reagiert im Allgemeinen auf bestimmte Reflexe besser als andere Muskeln. Wenn wir also im TFH-System von „Testen“ reden, meinen wir damit das Prüfen oder Beobachten der dynamischen Funktion des

Muskels als *Indikator* für Energiefluss oder -gleichgewicht in bestimmten Meridianen eines Menschen – und nicht das Bewerten von Stärke oder Verletzung eines bestimmten Muskels.

Überprüfung der Muskelfunktion zum Beobachten des Energieflusses

Im Laufe von 30 Jahren haben Tausende von Menschen festgestellt, dass die Positionen und Bewegungsradien, mit denen wir arbeiten, sehr effektiv sind zum Kontrollieren des Energieflusses in den Meridianen. Fortgesetzte Studien der Muskelfunktion haben eine große Zahl von Techniken und Meinungen bezüglich des genauesten Tests eines bestimmten Muskels hervorgebracht. Deshalb haben viele Anwender die Tests übernommen, die zu ihrer Ausbildung oder Perspektive passen. Wir brauchen uns aber nicht den Kopf zu zerbrechen, ob wir den „richtigen“ Test für einen bestimmten Muskel anwenden. Es gibt für jeden Muskel verschiedene Möglichkeiten, je nach Anatomiebuch, je nach der Ausbildungsstätte und je nach dem Menschen, mit dem wir zu tun haben. Wir konzentrieren uns auf das Beobachten von Veränderungen in den Reaktionen des Betreffenden – als Indikator der Veränderungen im Energiesystem. Aufgrund von Feedback und Erfahrung vieler Instrukturen haben wir gewisse Veränderungen der Standard-Muskeltests, wie sie auf der ganzen Welt gelehrt werden, vorgenommen. Aber auch die älteren Tests der Meridiane sind absolut gleichwertige Indikatoren des Energieflusses und können uns helfen unsere subtile Wahrnehmung der eigenen Energie zu entwickeln.

Die Muskeltest-Illustrationen in diesem Buch sind auf den neuesten Stand und mit den aktuellen Standardtests in Übereinstimmung gebracht worden, wie sie vom *International Kinesiology College* festgesetzt wurden und wie sie von Tausenden von Instrukturen und Anwendern auf der ganzen Welt verwendet werden.

Bewusste Selbstwahrnehmung

Meistens fühlen wir uns nach einer TFH-Balance viel besser, physisch, seelisch, emotional und geistig. Die eigentliche Wirkung von TFH liegt aber darin, unser Gefühl zu entwickeln für das, was unser

Damit TFH seine Wirksamkeit optimal entfalten kann, müssen alle Beteiligten sich ihrer Rolle in dem Prozess voll und ganz bewusst sein.

wirkliches Ziel ist im Leben, und uns aller Aspekte unserer Erfahrungen bewusst zu werden, die zu unserem optimalen Wohlbefinden beitragen. Alle Methoden des TFH-Systems sind dazu bestimmt, unsere Selbstwahrnehmung zu vergrößern, festzustellen, wo wir stecken geblieben oder im Konflikt sind, und die Energie in Fluss und ins

Gleichgewicht zu bringen. Letztendlich versuchen wir einander zu helfen ganzheitlich zu leben und uns besser zu integrieren – im Sozialen, in der Umwelt und in unserem Lebensumfeld.

Zu Beginn konzentrieren wir uns auf die persönlichen Vorstellungen von Gesundheit und Wohlbefinden innerhalb der individuellen Lebensumstände unseres Testpartners und nicht darauf, herauszufinden, was bei dem Betreffenden „nicht stimmt“. Manche Menschen haben sehr konkrete Vorstellungen ihrer Erwartungen an das Leben und wie sie sich fühlen wollen. Für andere ist schon das Vorhaben, sich auf die Gesundheit zu konzentrieren, ein „revolutionäres“ Konzept. Es ist sehr wirksam, sich für jede Balance ein positives Ziel zu setzen. Manche Menschen haben eine ausgeprägte Körper-

wahrnehmung, eine Feinfühligkeit für ihre Energie und körperliche Verfassung, während andere erst anfangen sich selbst zu entdecken. Wiederholtes Testen der Muskeln ermöglicht eine konkrete Erfahrung, um die Wahrnehmung des physischen Körpers, seines feinstofflichen Energiestroms und Gleichgewichts zu entwickeln. Mit dem ersten Muskeltest fangen wir an, Energie zu bewegen und zu balancieren. Reflexe können auch angewendet werden, um Veränderungen in der Muskelfunktion, der Haltung, der Einstellung, der emotionalen und geistigen Funktion zu fördern.

Das Nachtesten nach einer balancierenden Übung bestätigt eine Veränderung der Energie, entwickelt die Wahrnehmung weiter und verstärkt positive Veränderungen. Es liefert die konkrete physische Erfahrung einer Muskelreaktion. Wenn wir unsere Wahrnehmung von Veränderungen verbessern – seien sie deutlich oder auch nur subtil –, so gibt uns dies Hoffnung und hilft uns, gewünschte Verbesserungen zu realisieren. Das Nachtesten festigt auch den neuen Zustand von Muskelfunktion und Energiefluss in einem bestimmten Muskel bzw. Meridian und im ganzen System. Energetische und muskuläre Kompensationen im Zusammenhang mit der aufgelösten Blockade werden gelöst und die optimale Haltung wird wieder eingenommen.

Erlaubnis

Immer wenn wir uns bereit erklären, einer Person zu helfen, und dazu eine „berührende Beziehung“ eingehen, ist es nötig, einen sicheren Rahmen und Grenzen festzulegen. Es gibt auch einiges zu beachten, damit das Testen der Muskeln und der Energie möglichst wirksam und hilfreich erfolgen kann.

Sehen Sie sich als Partner in der Beziehung. Ihre Aufgabe ist es, jedem Testpartner zu hel-

fen, sich seiner selbst *bewusst* zu werden. Wenn der Testpartner eine Verbesserung verspürt, sollte der Kinesiologeanwender dies akzeptieren, egal ob er selbst einen Unterschied feststellt oder nicht. Beide können sich darüber austauschen, was sie beim Muskeltest gespürt haben.

Doch die Entscheidung, ob ein Reflex aktiviert und der Muskel nachgetestet oder ob gleich zum nächsten Muskel übergegangen werden soll, liegt beim Testpartner.

Ziele des Muskeltestens

Das TFH-System des Muskeltestens und Energiebalancierens wird zum Erreichen der folgenden Ziele eingesetzt:

1. Einsicht, Wahrnehmungsfähigkeit und Bewusstheit gewinnen für die subtilen Veränderungen im ganzen Menschen. Diese Bewusstheit umfasst:

- Erkennen unserer Empfindungsfähigkeit für Wohlbefinden, Gleichgewicht, Förderung/Hemmung der Energie.
- Ein feines Gespür für die Muskelfunktion und -reaktion (Bewusstheit der körperlichen Wahrnehmung der Muskelstellung und -bewegung).
- Korrespondierende Veränderungen in Haltung, Einstellung, Gefühl und geistigen Funktionen.

2. Mehr Ganzheit erleben auf allen Ebenen der Seele und die Integration ins soziale Umfeld und in die Umwelt der eigenen Lebenssituation verstärken.

3. Wiederherstellen einer ausgeglichenen Körperhaltung, dynamisches Koordinieren von Bewegungen, Vergrößern des Bewegungsradius und Verstärken des Gefühls von Kraft und Energie.

4. Gleichgewicht erreichen zwischen den verschiedenen Systemen, damit die heilenden, Leben spendenden Systeme besser funktionieren.

5. Die Wahrnehmung von Dysbalancen verbessern, indem man dem Testpartner oder Klienten hilft, Dysbalancen zu erkennen und so Veränderungen in Funktion, Empfindung, Entscheidungsprozessen und Verhalten zu erleichtern, damit er Krankheiten verhindern oder deren Eintreten verzögern kann.

6. TFH ins tägliche Leben integrieren, indem man sich gegenseitig hilft – im Bewusstsein sowohl des TFH-Modells bezüglich Gesundheit als auch anderer Heilmethoden – klare Ziele und Erwartungen zu setzen und aus der Konsultation einer medizinischen Fachkraft den größten Nutzen zu ziehen.

7. Die Wirkung von TFH verstehen, indem man sich gegenseitig hilft sich der persönlichen oder kulturellen Glaubenssysteme bewusst zu werden und auch der Art, wie diese möglicherweise in Konflikt stehen mit unseren wahren Absichten und Zielen.

Jeder der beiden Partner kann den Ablauf jederzeit unterbrechen, indem er „Stopp“ sagt oder ein anderes vereinbartes Wort. Wenn Sie jemanden anweisen Sie zu berühren, stellen Sie sicher, dass diese Person sich bereit erklärt zu unterbrechen, wenn Sie dies verlangen. Fühlen Sie sich frei zu atmen, Laute von sich zu geben oder was immer Sie tun müssen, während die Reflexe aktiviert werden. Wenn Sie der Testende sind, achten Sie auf Zeichen, die darauf hindeuten, dass über das weitere Vorgehen gesprochen werden sollte. Manchmal braucht es Zeit, bis die Leute sich für sich selbst einsetzen und bei ihrer eigenen Balance die Regie übernehmen. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns ständig über das weitere Vorgehen abstimmen. Bevor wir den Testpartner in irgendeiner Weise berühren, fragen wir nach der Erlaubnis dazu. Klären Sie ab, ob irgendwelche emotionalen, physischen oder medizinischen Probleme vorliegen, die bestimmte Berührungen oder Bewegungen verbieten. Wenn jemand verletzt ist oder eine Abneigung gegen bestimmte Berührungen hat, sollten Sie dies im Voraus erkunden, damit der Zustand nicht verschlimmert wird. Möglicherweise können wir um eine verletzte Stelle einen großen Bogen machen oder mit empfindlichen Muskeln besonders sanft umgehen – doch manchmal müssen wir davon absehen, jemandem auf körperliche Art und Weise helfen zu wollen. (Siehe Surrogat-Test, Seite 286, um herauszufinden, wie man einem Menschen helfen kann, dessen Muskeln nicht getestet werden können oder der nicht berührt werden kann.) Während des Testens, oder wenn Sie den Muskel in die Ausgangsposition bringen, fordern Sie den Testpartner auf, den Muskel zu entspannen, falls er schmerzt oder falls es anstrengend ist, ihn in der Stellung zu halten. Erinnern Sie den Testpartner daran, dass er „Stopp“ sagen soll, falls er Schmerzen verspürt.

Vergewissern Sie sich, dass Sie sich einig sind darüber, wie bei jedem Punkt des Ablaufs vorgegangen wird. Zeigen Sie Ihrem Testpartner den Bewegungsradius, der durchlaufen wird, um eine bestimmte Muskel- bzw. Meridianfunktion zu aktivieren, und beziehen Sie ihn ein beim Herausfinden dessen, was erreicht werden soll. Es ist eine gute Idee die Reflexpunkte und ihre Lokalisation möglichst klar mit den entsprechenden Begriffen zu erklären. Wenn man dem Testpartner die Punkte im Buch zeigt, kann er das System selbst anwenden, kann die Punkte wahlweise selbst massieren oder entscheiden, ob ein bestimmter Punkt überhaupt massiert werden soll. Es gibt auch dem TFH-Anwender die Gelegenheit, sich die exakte Lage der Punkte in Erinnerung zu rufen.

Finden Sie eine bequeme und sichere Stellung für sich selbst und den Testpartner. Arbeiten Sie nicht in unbequemen, unnatürlichen Haltungen und riskieren Sie weder bei sich noch beim Klienten (Testpartner) eine Verletzung oder Überanstrengung. Um ein exaktes Ergebnis zu erhalten, muss die getestete Person bzw. der Muskel, der getestet wird, stabilisiert werden. Wenn wir zum Beispiel auf einen Arm drücken, kann es nötig sein, dabei die gegenüberliegende Schulter zu halten, um der Tendenz den Körper zu verdrehen entgegenzuwirken. Damit kann man Verwirrung bei den Ergebnissen vermeiden und den Testpartner vor unnötiger Anstrengung schützen, da er nicht gleichzeitig versuchen muss seine Körperhaltung beizubehalten und sich auf einen subtilen Test zu konzentrieren. Vermeiden Sie eine gekrümmte Haltung und zu viel Anstrengung beim Testen. Üben Sie einen gleichmäßigen, langsam stärker werdenden Druck aus – die getestete Person bzw. der Muskel soll nicht

durch plötzlich einsetzenden Druck überrascht werden. Wenn Sie mit fast nicht mehr wahrnehmbarem Druck beginnen und ihn langsam und kontinuierlich verstärken, können Sie bereits bei sehr leichtem Druck spüren, ob der Muskel hält oder nicht. Doch sollten Sie auf jeden Fall genügend Druck einsetzen, damit beide Beteiligten die Muskelreaktion spüren können. Im TFH-Modell liegt die Autorität beim Getesteten; deshalb wird der Test erst dann als gültig erachtet, wenn auch der Getestete die Muskelreaktion spürt.

Die Zweierregel

Der Test wird verwendet, um subtile Unterschiede in der Muskelreaktion anzuzeigen, und nicht um zu sehen, ob der eine den anderen überwältigen kann. Es ist sicher nicht nötig, mehr als etwa zwei Pfund Druck einzusetzen. Versuchen Sie, ob Sie mit einem Druck von lediglich 2 Unzen (etwa 60 Gramm) auskommen, und lassen Sie beide Beteiligten spüren, ob der Muskel dabei verriegelt oder ob er nachgibt. Wenden Sie diesen Druck etwa zwei Sekunden lang an. Testet man länger, so ermüdet ein isolierter Muskel oft und gibt dann nach. Testen Sie und nehmen Sie wahr, ob der Muskel

Denken Sie

daran:

2 Pfund,

2 Inch,

2 Sekunden!

verriegelt, *ohne* zu ermüden und/oder zum Nachgeben *gezwungen* zu werden. Es ist in Ordnung, wenn der Muskel sich ein wenig bewegt und dann einrastet. Wenn die Muskelreaktion zitterig oder schlaff erscheint oder wenn der Muskel nicht innerhalb einer „Strecke“ von circa 5 Zentimeter (des Bewegungsradius des Muskels) verriegelt, dann heißt dies,

dass die Energie im betroffenen Meridian möglicherweise nicht balanciert ist oder dass der Energiefluss zum Muskel blockiert ist. Aktivieren Sie die entsprechenden Reflexe. Achten Sie auch auf *kleine* Verbesserungen beim Verriegeln. Die Verbesserung kann sehr deutlich sein!

[Anmerkung des Verlags: Für „5 Zentimeter“ heißt es im englischen Originalbuch: *2 inches*. 1 *inch* entspricht 2,54 cm. Um die „Zweierregel“ im Deutschen als solche nachvollziehen zu können, belassen wir es hier bei der Angabe „2 Inch“. Dann lautet die Zweierregel im Deutschen so wie im nebenstehenden Rahmen.]

Hören Sie auf zu testen, wenn es Schmerzen bereitet. Betrachten Sie jeden Schmerz – ob im getesteten Muskel oder anderswo – als Zeichen gehemmten Energieflusses. Machen Sie mit den Reflexpunkten weiter. Schmerzen in einem *anderen* Muskel können bedeuten, dass die Testperson andere Muskeln einschaltet, um die Inhibition des Testmuskels wettzumachen. Da der Muskeltest so konzipiert ist, dass Synergisten benachteiligt werden, kann es leichter vorkommen, dass man einen mit dem getesteten in Beziehung stehenden Muskel verletzt, wenn man Schmerzen ignoriert.

Hören Sie auf zu testen, wenn *Sie* dabei Schmerzen empfinden. Jeder muss auf sich selbst achten und die Verantwortung für sich übernehmen. Sie können nicht optimal arbeiten, wenn Sie nicht auf sich selbst hören und sich schützen. Wenn Sie beim Testen Schmerzen verspüren, wird man dies Ihrer Haltung ansehen und es wird sich möglicherweise auf das Resultat auswirken. Außerdem gehen Sie das Risiko der Selbstverletzung ein.

Bei allen Muskeltests ist es eine gute Regel – ob man sich einer bestehenden Verletzung bewusst ist oder nicht –, sich einfach zu entspannen und loszulassen, wenn es schmerzt, wenn es zu anstrengend wird oder zum Kampf wird. Jeder Schmerz während des Testens wird als Muskelinhibition und Meridiandysbalance interpretiert. Es ist nicht nötig, dass Sie gegen einen schmerzhaften Muskel drücken. Gehen Sie direkt zu den Balancetechniken dieses Muskels und testen Sie dann nach. Vielleicht ist der Schmerz dann schon viel geringer und Sie können den Muskel vorsichtig testen; oder Sie können einfach den vergrößerten Bewegungsradius und die Erleichterung als Indikator nehmen. Überprüfen Sie das Erreichte und testen Sie Bewegungsradius und Wohlbefinden nach um herauszufinden, ob es noch mehr braucht. (Siehe Überprüfung/Challenge, Seite 90)

Schmerz ist ein wichtiger Bestandteil des Biofeedbacks und wird hier eher als Freund denn als Feind betrachtet. In unserer modernen Kultur neigen wir dazu, den Schmerz zu ignorieren, bis er so stark wird, dass wir uns damit befassen müssen. Oft verwenden wir Schmerzmittel, um den Schmerz zu überdecken, ohne die verursachenden Umstände zu ändern. In TFH „töten“ wir den „Boten“ (den Überbringer einer schlechten Nachricht) nicht. Wir respektieren den Schmerz, der erkennen lässt, wo wir aus dem Gleichgewicht sind und unsere Haltung und das Energiegleichgewicht verändern sollten, bevor weiterer Schaden angerichtet wird.

Wir müssen auch die *Kraft* der Testperson berücksichtigen. Selbstverständlich ist ein Kind nicht so stark wie ein Erwachsener. Bestimmte Muskeln – besonders die Hals-,

Nacken- und Bauchmuskeln – sind in frühen Jahren noch nicht voll entwickelt. Passen Sie deshalb den einzusetzenden Druck Ihrem jeweiligen Testpartner an. (Versuchen Sie mit nur zwei Fingern zu drücken.) Trotzdem ist die Widerstandskraft, die sich im Muskeltest zeigen kann, oft überraschend. Wenn die Energie im Fluss ist, werden Sie das Verriegeln des Muskels auch bei einem Kind oder einer sehr schwachen Person spüren.

Beim Testen eines sehr starken oder steifen Testpartners ist es manchmal schwierig den Unterschied in der Muskelreaktion zu spüren, wenn der Muskel inhibiert (= in seiner Funktion gehemmt) ist. Einen Bodybuilder sollten Sie auffordern nur einen einzelnen Muskel einzusetzen. Das Training und die Bewusstheit dieser Menschen erlaubt ihnen oft, die Funktion ganz bestimmter Muskeln zu beobachten. Ganz entgegen der Intuition ist es bei einer sehr starken Person oft wirksamer *weniger Druck anzuwenden*, damit sie weniger Widerstand leisten muss. Beobachten Sie dann die Bewegung des entriegelnden Muskels. Versuchen Sie den Muskel an- und abzuschalten mit einem beliebigen faszitierenden oder inhibierenden Reflex, um zu sehen, welche Art der Veränderung Sie erwarten können. (Siehe Test auf einen zuverlässigen Indikatormuskel, Seite 69)

Besonders zu Beginn wird es nötig sein auf sehr subtile Unterschiede zu achten und sich auch auf die Rückmeldungen der Testperson, ob das Halten leicht fällt oder ob es anstrengend ist, zu stützen. Es ist einfacher Dysbalancen aufzufinden und ihr zu besserem Befinden zu verhelfen, wenn es nicht um eine Kraftprobe geht, sondern um die Eigenwahrnehmung der Testperson.

Erklärungen

Wenn Sie mit einem Testpartner zum ersten Mal arbeiten, ist es wichtig, dass Sie ihm erklären, was Sie tun möchten und was er dabei empfinden könnte. Oft ist es hilfreich, wenn der Testpartner versucht sich vorzustellen, wo sich der betreffende Muskel befindet, wie er sich anfühlt, in Ruhe und im Verlauf seines Bewegungsradius. Laden Sie den Testpartner ein wahrzunehmen, wie leicht es ist den Muskel in Position zu halten, während Sie behutsam den Druck steigern. Achten Sie gleichzeitig auf jegliche Kompensation, auf Unbehagen oder Schmerz. Wenn die Energie im entsprechenden Meridian nicht optimal balanciert fließt, wird sich der Muskel etwas schwach, zitterig, schwammig anfühlen oder er erscheint ganz „schwach“ und als könne er überhaupt keinem Druck standhalten. Falls Schmerzen auftreten, ist es für den Getesteten besser sich zu entspannen und loszulassen, als sich mit dem Einhalten der Position abzumühen.

Was die Menschen wahrnehmen, ist je nach dem Grad ihrer Bewusstheit sehr unterschiedlich. Möglicherweise erkennen sie keinen großen Unterschied zwischen einem mit Leichtigkeit haltenden Muskel, einem etwas wackligen Muskel und einem, der sich ohne weiteres aus seiner Position drücken lässt. Vielleicht sagen sie: „Er fühlt sich stark an.“ Wenn wir dann die fasilitierenden Reflexe bearbeiten, ist es oft leichter, die subtilen oder deutlichen Veränderungen wahrzunehmen, obwohl Klienten dann oft sagen: „Sie drücken weniger fest.“ Zu Beginn fühlt es sich möglicherweise so an, als ob der Muskel wirklich stark oder schwach wäre oder der Druck stärker oder schwächer. Mit einiger Erfahrung bekommen wir aber ein

besseres Gespür dafür, ob die Energie fließt oder nicht. Möglicherweise spüren wir auch vor dem eigentlichen Test, was mit *unserer* Energie geschieht. Manche Menschen spüren auch Feinheiten, selbst wenn der Muskel hält, deshalb fragen wir auch immer, was die betroffene Person spürt, und testen nicht nur, ob der Muskel verriegelt oder nicht.

Kompensation

Wenn es schwierig ist einen bestimmten Testpartner zu testen, erklären Sie ihm, dass der Körper dies möglicherweise unbewusst kompensiert, indem er die Haltung anpasst, um die Kraftprobe zu „gewinnen“. Vielleicht verspannen wir uns allgemein oder wir setzen andere Muskeln ein, um den getesteten zu unterstützen. Achten Sie auf angewinkelte Arme, verdrehte Oberkörper, geballte Fäuste, angehaltenen Atem, usw. Vielleicht ist es auch wichtig auf Ihren Wortschatz zu achten. Bezeichnungen wie „stark“ und „schwach“ (anstatt „verriegeln“ und „entriegeln“) oder „Widerstand leisten“ statt „halten“ können bewirken, dass der Testpartner zusätzliche Muskeln aufbietet oder den Test mit dem Verstand steuert. Helfen Sie ihm zu entspannen und nur an den Muskel und seine Position im Körper zu denken. Klare Kommunikation und Feedback sind entscheidend. *Es lohnt sich, genügend Zeit für Erklärungen einzuräumen.* Sie wollen ja, dass der Testpartner kooperiert und nicht in einen Wettbewerb mit Ihnen tritt.

Kommunikation
und Feedback
sind entscheidend,
wenn man
Kooperation
erreichen will.

Wie man das Testen erlernen kann

Das TFH-System umfasst die 42 wichtigsten Haltungsmuskeln, mit denen wir unsere Körperstruktur und die gesamte Energie in den 14 Hauptmeridianen balancieren können. Viele Menschen haben das (alte) TFH-Buch zur Hand genommen und durch Ausprobieren gelernt, Muskeln zu testen und Energie zu balancieren. Manchmal wendet ein solcher Autodidakt TFH auf etwas andere Art an als zertifizierte TFH-Instruktoren, die nach der Standardmethode des *International Kinesiology College* arbeiten. Solange TFH auf sichere Art und Weise im nichtdiagnostischen Kontext angewendet wird und auch so viel hilft, dass der Zeitaufwand sich lohnt, ist es gut und recht, wenn die Leute sich selbst die Methode beibringen und sie bei sich anwenden. Wir bekommen immer wieder Anrufe, Briefe und E-Mails von Menschen, deren Leben sich zum Besseren verändert hat, nachdem sie das Buch zur Hand genommen und damit experimentiert haben. Wir wissen nicht, wie viele Hunderte oder Tausende Menschen wirklich auf diese Weise für sich selbst Hilfe gefunden haben.

Viele Menschen brauchen aber Instruktion und Anleitung, um Vertrauen zu gewinnen und optimalen Nutzen aus den TFH-Methoden zu ziehen. Aus diesem Grunde haben wir – zuerst über die *TOUCH FOR HEALTH Foundation* und jetzt über das *International Kinesiology College* – ein standardisiertes Ausbildungsprogramm entwickelt, das alle Verfahren und Techniken des TFH-Systems umfasst. Kurse mit diesem Programm gibt es fast auf der ganzen Welt. Normalerweise findet der Kurs an vier Wochenenden statt. Wir haben auch Kurse für Instruktoren, in denen das Unterrichten von TFH vermittelt wird. Seit Beginn der Entwicklung von TFH haben wir festgestellt, dass TFH

– obwohl eigentlich für die private Anwendung durch Laien konzipiert – auch in die Praxen von Ärzten, Chiropraktikern, Masseuren, Physiotherapeuten, Psychologen, Beratern, Coachs, Akupunkteuren und anderen Anwendern Eingang gefunden hat. Je nach Ausrichtung der Praxis passen diese Anwender die Techniken an ihre Bedürfnisse an, sei es, dass sie die ganze Ausrichtung des TFH-Systems auf das Lernen und die Selbstverantwortung übernehmen oder lediglich ihre üblichen Techniken ergänzen.

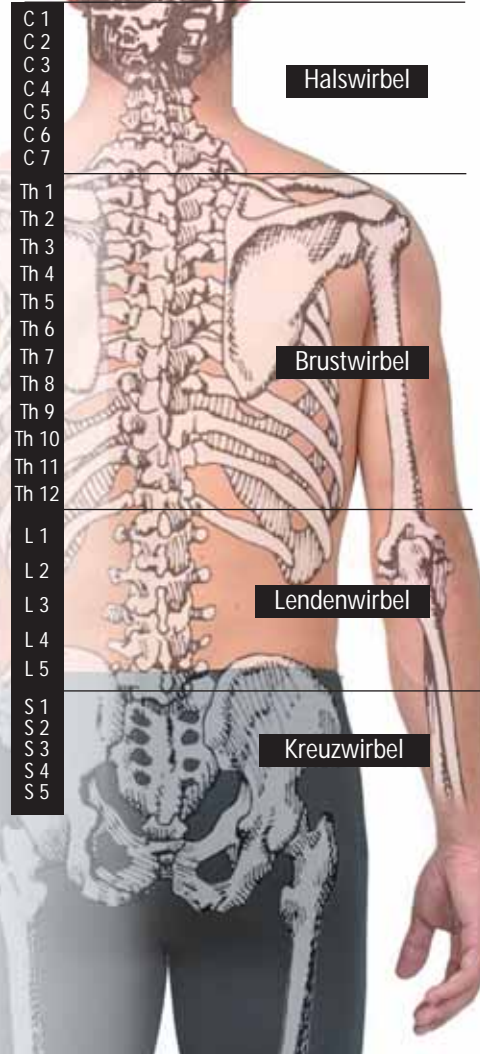
TFH ist ein leicht zugängliches System, das im Rahmen eines ganzheitlichen Gesundheitsmodells sowohl von Laien als auch von Professionellen in Gesundheitsberufen eingesetzt werden kann.

Viele Leute sind der Meinung, das TFH-System an und für sich genüge, um professioneller Kinesiologieanwender zu werden – einer, der seinen Lebensunterhalt damit verdient, anderen Menschen zu helfen ihre Haltung und Energie zu balancieren. Trotzdem wird von den angehenden TFH-Anwendern neben ihrer Kenntnis des TOUCH FOR HEALTH aus rechtlichen Gründen oft noch eine andere Ausbildung und Zulassung verlangt.

Heute gibt es viele Kinesiologiesysteme, die auf dem TFH-Modell der Energie aufbauen. Es werden auch Programme entwickelt, die ein *professionelles* TFH-Training anbieten – um den Grundlagen von TFH noch mehr Tiefe, Hintergrund und praktische Erfahrung hinzuzufügen und um die Kompetenz und den Erfolg der professionellen TFH-Anwender zu vergrößern.

MUSKEL/WIRBELSÄULENREFLEX

Abdominalmuskeln Th 6
 Adduktoren L 1
 Deltoideus ant. Th 4
 Halsmuskeln C 2
 Serratus ant. Th 3 Th 4
 Tibialis ant. L 5
 Brachioradialis Th 12
 Coracobrachialis Th 3 Th 4
 Deltoideus Th 2 Th 3
 Diaphragma Th 12
 Tensor fasciae latae L 2
 Gastrocnemius Th 11 Th 12
 Glutaeus max. C 2
 Glutaeus med. L 5
 Gracilis Th 12
 Unterschenkel Flexoren L 4 L 5
 Iliacus Th 11
 Latissimus dorsi Th 7
 Levator scapulae C 5 Th 8
 Unterer Trapezius Th 6
 Mittlerer Trapezius Th 5 Th 6
 Opponens pollicis C 4
 Pectoralis maj. clav. Th 5
 Pectoralis maj. stern. Th 5
 Peroneus Th 12
 Piriformis S 1
 Popliteus Th 12
 Nackenmuskeln C 2
 Tibialis post. L 5
 Psoas Th 12
 Quadr. lumborum L 4 L 5
 Quadrizeps Th 10
 Rhomboideus Th 5
 Sacrospinalis Th 12
 Sartorius Th 11
 Soleus Th 11 Th 12
 Subscapularis Th 2
 Supraspinatus C 1 C 2
 Teres major Th 2
 Teres minor Th 2
 Trizeps Th 1
 Oberer Trapezius C 7

**WIRBELSÄULENREFLEXE****ZENTRALGEFÄSS**

Supraspinatus C 1-2

GOVERNEURSGEFÄSS

Teres major Th 2

MAGEN

Pect. maj. clav. Th 5
 Brachioradialis Th 12
 Levator scap. C 5, Th 8
 Hals- u. Nackenm. C 2

MILZ-PANKREAS

Latissimus dorsi Th 7
 Mittlerer Trapezius Th 5-6
 Unterer Trapezius Th 6
 Opponens poll. C 4
 Trizeps Th 1

HERZ

Subscapularis Th 2

DÜNNDARM

Quadrizeps Th 10
 Abdominalm. Th 6

BLASE

Peroneus Th 12
 Sacrospinalis Th 12
 Tibialis ant. L 5
 Tibialis post. L 5

NIERE

Psoas Th 12
 Iliacus Th 11
 Oberer Trapezius C 7

KREISLAUF-SEXUS

Glutaeus med. L 5
 Adduktoren L 1
 Piriformis S 1
 Glutaeus max. C 2

DREIFACHER ERWÄRMER

Teres minor Th 2
 Sartorius Th 11
 Gracilis Th 12
 Soleus Th 11-12

GALLENBLASE

Deltoideus ant. Th 4
 Popliteus Th 12

LEBER

Pect. maj. stern. Th 5
 Rhomboideus Th 5

LUNGE

Serratus ant. Th 3-4
 Coracobrachialis Th 2
 Deltoideus Th 3-4
 Diaphragma Th 12

DICKDARM

Tensor fasciae latae L 2
 Unterschenkel Flexor. L 4-5
 Quadratus lumb. L 4-5

(Siehe auch Seite 56 & 57, Struktur des Körpers)

Die neurolymphatischen Massagepunkte oder Zonen

Während das Blut in einem geschlossenen Kreislauf unter Druck vom Herzen weg und wieder zum Herzen zurückströmt, fließt die Lymphe nur zum Herzen hin. Die Lymphgefäße wirken als Drainagesystem des Körpers. Die Lymphe transportiert auch Eiweiße, Hormone und Fette zu allen Zellen. Im Lymphsystem werden Antikörper produziert und es enthält einen großen Teil der weißen Blutkörperchen. Es gibt im Körper doppelt so viele Lymphgefäße und Lymphe wie Blutgefäße und Blut.

Die Energiezufuhr zum lymphatischen System wird über die so genannten neurolymphatischen Zonen, die sich hauptsächlich auf Brust und Rücken befinden, reguliert. Diese Reflexpunkte funktionieren wie Sicherungen oder Schalter, die ausgeschaltet werden, wenn das System überlastet ist. Die Lokalisation der Reflexpunkte scheint nicht mit der Lage der Lymphdrüsen übereinzustimmen, doch stehen sie in Beziehung zueinander. Die *neurolymphatischen Zonen* variieren in der Größe von einem kleinen Kügelchen bis zu einer kleinen Bohne und sie kommen entweder einzeln oder in Gruppen vor, manchmal verteilt über einen ganzen Muskel. Manche sind palpierbar – man kann sie spüren –, andere nicht. Im Allgemeinen sind es empfindliche Stellen und die Empfindlichkeit ist auf der Körpervorderseite meist größer als am Rücken. *Die Reflexpunkte, die am empfindlichsten sind, erweisen sich oft als diejenigen, die eine Massage am dringendsten brauchen.*

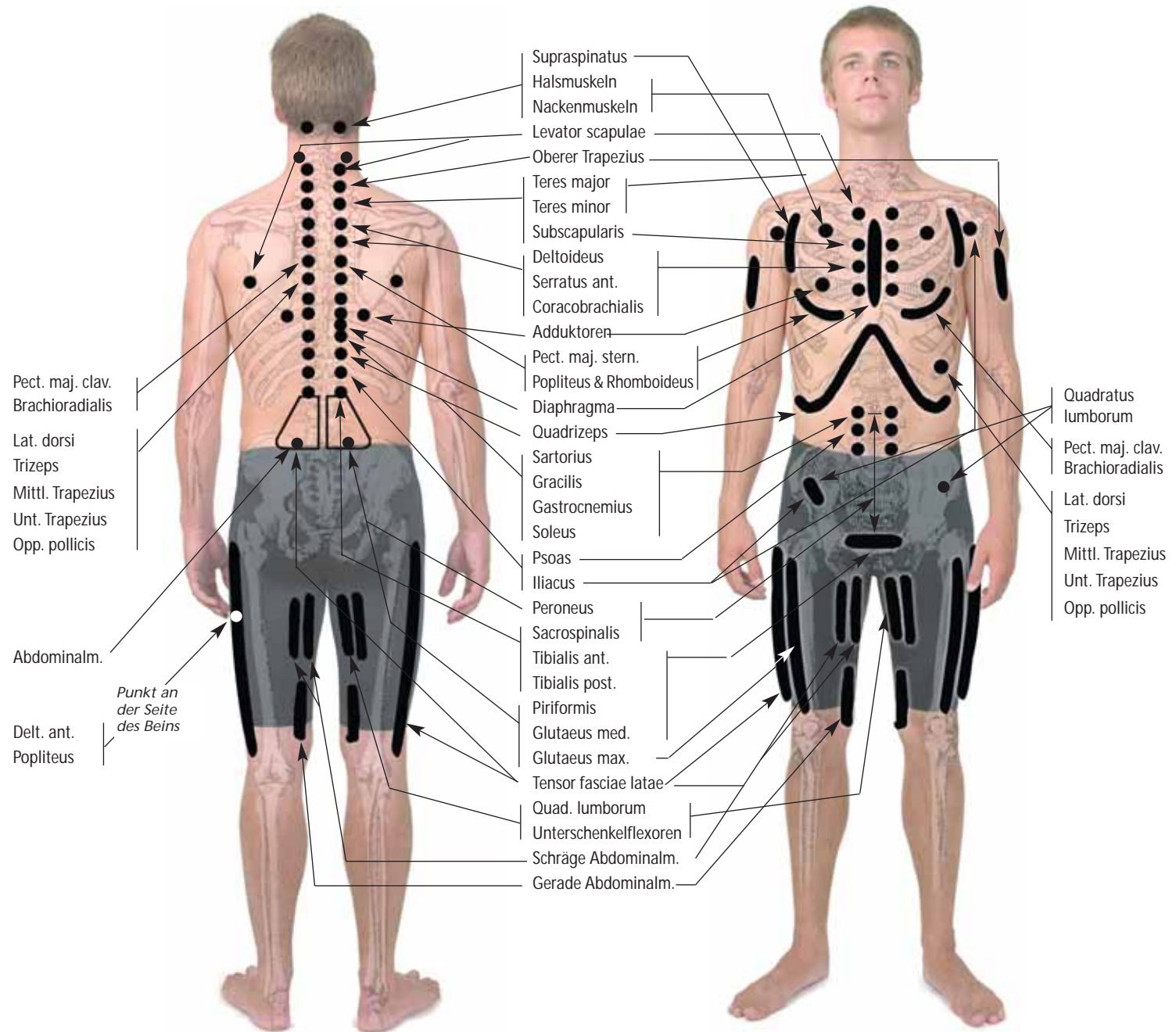
Arbeiten Sie mit mittlerem Druck der Fingerspitzen, wenn Sie das angegebene Gebiet nach

besonders empfindlichen Punkten absuchen. Bearbeiten Sie diese besonders sorgfältig, etwa 20 bis 30 Sekunden lang. Je nach Empfindlichkeit können wir auf das Ausmaß der Unausgewogenheit schließen. *Falls die Massage als sehr unangenehm empfunden wird und der Testpartner Sie bittet aufzuhören, ist es wichtig, dass Sie sein Anliegen respektieren.* Vielleicht möchte er die Punkte lieber selbst massieren, was auch wirksam ist. Im Allgemeinen nimmt die Empfindlichkeit in dem Maße ab, wie Muskel und Meridian ihr Gleichgewicht wiederfinden. Testen Sie den Muskel nach, er sollte mindestens eine gewisse Verbesserung zeigen. Überprüfen Sie ihn, indem Sie eine Hand auf einen der Reflexpunkte halten und erneut testen. Entriegelt er wieder, machen Sie mit den neurovaskulären Punkten weiter.



Challenge des neurolymphatischen Massagepunktes des PMC

NEUROLYMPHATISCHE ZONEN



Neurolymphatische Massage zur Schmerzreduktion

Die neurolymphatische Massage ist besonders dann wirksam, wenn Sie Muskelschmerzen oder Muskelkater haben, in einem bestimmten Muskel oder allgemein. Wenn beim Testen oder beim Bewegen innerhalb des Bewegungsradius Schmerzen auftreten, so betrachten Sie dies als wichtigen Hinweis auf eine Dysbalance oder Hemmung des entsprechenden Energiestroms. Massieren Sie die entsprechenden neurolymphatischen Zonen und testen Sie *sorgfältig* nach. Vielleicht ist der Schmerz weg und der Muskel hält, oder der Schmerz beim Testen und Bewegen innerhalb des Radius ist lediglich geringer geworden. Der (oder das) Challenge wird anzeigen, was sonst noch nützlich sein könnte. Die Massage aller neurolymphatischen Zonen ist auch bei allgemeiner Abgeschlagenheit, Krankheitsgefühl usw. wohltuend.

Wir interpretieren dies als Auflösen von Blockaden und Balancieren des Energieflusses zu den Muskeln und in den Meridianen. Da diese Reflexpunkte eine besondere Beziehung zum Lymphsystem haben, stellen wir möglicherweise auch in diesem System und in den zugehörigen Organen eine Entlastung fest. Leichter Druck (Massage) oder eine Bewegung wie „Staubwedeln“ über den neurolymphatischen Zonen bewirkt eine kurzzeitige Inhibition des Meridians und des Muskels, sodass der Muskel beim Nachtesten entriegelt. Dieser beruhigende Effekt kann auch Schmerzen, Verspannungen oder Krämpfe lindern. Im Allgemeinen führt diese inhibierende Technik sogar dazu, dass der Muskel seinen balancierten Zustand wieder einnimmt und nach kurzer Zeit beim Testen verriegelt. Bei Muskel-

schmerzen und -kater ist die übliche kräftige Massage sehr wirksam, um Wohlbefinden und Funktion wiederherzustellen, und oft verkürzt sich damit auch die Erholungszeit.

Neurolymphatische Entlastung

Beim Auftreten von Schmerzen oder „Kitzligkeit“ gibt es zur tieferen Massage der neurolymphatischen Punkte eine Alternative: Halten Sie einfach – für mindestens 30 Sekunden – den neurolymphatischen Punkt *und* den Anfangs- oder den Endpunkt des betreffenden Meridians. (Wählen Sie denjenigen Punkt, der bequemer oder weniger intim ist.) Dies balanciert die Energie genauso – es klärt den Meridian und balanciert den entsprechenden Muskel –, doch den wahrscheinlich größten Nutzen erbringt die etwas kräftigere Massage.



Challenge der neurovaskulären Kontaktpunkte des PMC

Die neurovaskulären Kontaktpunkte

Diese neurovaskulären Punkte befinden sich hauptsächlich am Kopf und sind im Allgemeinen beidseitig angelegt. Berühren Sie diese mit den Fingerbeeren (sie werden ganz leicht gehalten), mit so wenig Druck, dass die Haut lediglich leicht gedehnt wird. Versuchen Sie auf jeder Seite ein Pulsieren zu spüren und achten Sie darauf, ob die Pulse synchron werden. Auch die Punkte auf der Mittellinie des Körpers können in zwei Hälften mit separaten Pulsen unterteilt werden. Meist genügt es, die Punkte 20 bis 30 Sekunden lang zu halten, doch kann man sie auch länger halten. Auch wenn Sie kein Pulsieren spüren, testen Sie einfach 20 bis 30 Sekunden später nach – im Allgemeinen wird der Muskel halten. Überprüfen Sie ihn („Challenge“) um abzuklären, ob noch mehr getan werden muss.

Wenn Sie Ihre Feinfühligkeit entwickeln, können Sie einen leichten Puls mit einer stetigen Frequenz von 70 bis 74 Schlägen pro Minute spüren. Dieser Puls hat nichts zu tun mit dem Herzschlag; man nimmt an, dass es sich dabei um das einfache Pulsieren der mikroskopischen Hautkapillaren handelt. Hat man den Puls beidseitig gespürt und auch seine Synchronisation, so kann man die neurovaskulären Punkte für einen Zeitraum von 20 Sekunden bis zu 10 Minuten halten, je nach der Ernsthaftigkeit des Problems. Überprüfen Sie den Muskel, indem Sie eine Hand auf den einen der Reflexpunkte halten und nachtesten. Wenn der Muskel beim Challenge entriegelt, machen Sie weiter mit dem Abfahren des Meridians.

Diese Punkte wurden aus einem System adaptiert, innerhalb dessen sie mit der Durchblu-

tung in Verbindung gebracht wurden, besonders mit der des Gehirns und bestimmter Organe. Möglicherweise können wir eine Verbesserung der geistigen Klarheit und Funktion, der Zirkulation und der Organfunktion feststellen.

Es wirkt sich günstig aus, wenn wir beim Anwenden dieser Technik verschiedene Gehirnareale aktivieren. Während Sie die Punkte halten, stellen Sie sich den gewünschten Ausgang vor, indem Sie sich diesen nacheinander mit allen fünf Sinnen lebhaft „ausmalen“. Wenn Sie ihre Aufmerksamkeit den verschiedenen Sinnen zuwenden, werden die Pulse möglicherweise asynchron, nehmen aber nach kurzer Zeit wieder den gleichen Rhythmus auf. Für die Emotionale Stress-Reduzierung verwenden wir speziell die neurovaskulären Punkte auf der Stirn. Bei geistigen oder emotionalen Belastungen sind allerdings tendenziell alle neurovaskulären Punkte wirksam.