

"Kinesiologischer Muskeltest"

Hallo lieber EFTler,

nachdem vor allem im EFT-Forum auf www.eft-forum.de immer wieder die Frage nach dem Muskeltest gestellt wurde, habe ich entschlossen, meine Erfahrungen mit dem Thema zur Verfügung zu stellen, weil das Muskeltesten den Prozess der EFT¹ ausgesprochen gut unterstützen und präzisieren kann. Zum Beispiel für die Frage, ob die Schlüsselbeinatmung oder die Balance-Atmung vor einem EFT-Durchgang sinnvoll ist, oder um festzustellen ob und wenn ja welche Polaritätsumkehrungen den EFT-Prozess blockieren.

Am Besten funktioniert das Kinesiologische Testen tatsächlich, wenn man sich den Fragen an den Körper und seinen Antworten zu zweit widmet. Es gibt aber - wenn es drauf ankommt - auch einige Möglichkeiten, das Ganze alleine anzugehen und über diese Möglichkeiten will ich hier berichten.

Zu Beginn ist es hilfreich, das Prinzip hinter den kinesiologischen Tests zu verstehen:

1. Gedanken verändern das Energiesystem. Auch und insbesondere unbewusste Gedanken. Die Wahrheit stärkt das System, Lüge oder Konflikt schwächen es.
2. Diese Schwächung wirkt sich auch auf das Nervensystem und damit auf die Muskulatur aus, wo man den Effekt bemerken kann.
3. Einige Kinesiologen postulieren (und dieses Aussage findet sich auf einer der CDs der zweiten Video-Serie von Gary Craig), dass das Muskeltesten wie eine Art Wünschelrutenreaktion funktioniert:
Das Unterbewusstsein ("Energiebewusstsein") weiß viel mehr als unser bewusstes Denken. Ich gehe davon aus, dass nur ein winziger Bruchteil des gespeicherten Wissens, ein winziges Quäntchen der Milliarden Informationen, die der Körper jede Sekunde produziert und austauscht unserem bewussten Denken zugänglich ist. Im Muskeltest manifestiert das Unterbewusstsein nun einen deutlich sichtbaren "realen" Effekt, damit auch das Wach-Bewusstsein die Antwort erkennen kann, die das Unterbewusstsein längst kannte.

Mir sind ein paar Möglichkeiten bekannt, Muskeltests alleine durchzuführen.

Die einfachsten sind:

Der "Sticky-Finger-Test "

Reibe Deinen Daumen und den Ringfingernagel an Deinem Hemd oder Deiner Hose trocken. Dann streich mit dem Daumen ein paar mal über den Nagel. Das Gefühl ist die "Basislinie". Denk an das Thema, das Dich interessiert oder stelle Deinem Körper eine Frage und reibe weiter. Wenn der Fingernagel sich "klebriger" anfühlt, weil die Schweißdrüsen mehr Schweiß produziert haben, ist das ein Signal für Stress bzw. "Nein".

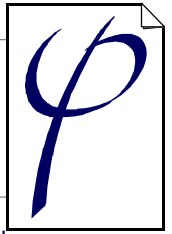
Der "Schwing-Test ":

Stelle Dich gerade und in Balance auf, die Füße etwa schulterbreit auseinander, das Knie ganz leicht gebeugt, so dass Du entspannt stehst. Pendle Dich gut ein, so dass Dein Schwerpunkt genau über Deinen Füßen ist. Dann stelle Deinem Körper die Frage, die Dich interessiert. Wenn Du dann nach vorne "schwingst" oder kippst, ist das ein "Ja", wenn Du nach hinten kippst, ist das ein "Nein".

Der "O-Ring-Test ":

Bilde mit Mittelfinger und Daumen Deiner nicht-dominanten Hand einen Kreis. Nun bilde mit Zeigefinger und Daumen der dominanten Hand zwei parallele Linien, die sich [u]nicht berühren[/u]. Diese beiden Linien schiebe in den Kreis, den Du mit der anderen Hand gebildet

¹ Wer mit der Methode der EFT (emotional freedom techniques™) nach Gary Craig nicht vertraut ist, kann sich auf meiner Internetsite www.diplompsychologen.info/eft darüber informieren. Es gibt ein aktives deutschsprachiges EFT-Forum im Internet unter www.eft-forum.de und natürlich bietet die Website des EFT-Begründers Gary Craig eine Fülle nützlicher Informationen, Anleitungen und Fallberichte in englischer Sprache auf www.emofree.com.



"Kinesiologischer Muskeltest"

hast. Versuche nun mit den beiden "inneren" Fingern den Kreis der anderen Hand aufzudrücken. Während Du gleichzeitig mit der anderen Hand versuchst, den Kreis geschlossen zu halten. Wenn der Kreis sich öffnen lässt, ist das ein "Nein", wenn er stabil bleibt, ist das ein "Ja".

Das ist der Test, den ich am liebsten anwende.

Gary Craig beschreibt auf den Video-CDs der zweiten Serie (Steps towards becoming the ultimate therapist, siehe EFT-Links) eine weitere Möglichkeit des Muskeltestens mit einem ausgestreckten Arm.

Achtung: Es gehört Übung und ein Gespür zum Muskeltesten. Wichtig ist es, vorher ausreichend klares Wasser zu trinken und nicht im inneren Konflikt mit der Frage zu stehen. Stell' Dich innerlich darauf ein, dass Dein Körper die richtige Antwort weis und Dir sagen wird.

Dann teste die Verlässlichkeit der Testung für den aktuellen Moment, in dem Du einmal sagst "Ich heiße ... (richtiger Name)". Die Muskelantwort muss jetzt "Ja" sein. "Ich heiße ... (falscher Name)". Jetzt muss ein "Nein" kommen. Sag mit Nachdruck das Wort "Ja" ... achte auf die Antwort. Sag das Wort "Nein" ... auch jetzt muss die Antwort stimmen. Dann frag Deinen Körper, ob es in Ordnung ist, die gewünschte Frage jetzt mit Hilfe des Muskeltests zu beantworten. Wenn ja, dann los

Stell Deine Frage und warte, was Dein Körper sagt. Nimm die Antwort nicht vorweg.

Es gibt einige Einschränkungen, die das kinesiologische Muskeltesten verhindern können, aber in einem Großteil der Fälle klappt es auf diese Art und Weise sehr gut.

Wer mehr wissen will, kann einen Einführungskurs in Kinesiologie, Touch-for-health oder 3in1 besuchen. Dort wird der Muskeltest gelehrt. Auch Wolfgang Prella vom E.N.I bietet Kurse im Muskeltesten an. (www.eft-netzwerk.net).

Hope that helps.

Liebe Grüße und ...

Keep on tapping,

Gerald Stiehler