



BEWEGUNG IN BALANCE IST DIE BASIS FÜR ERFOLG!

Sport Kinesiologie

Bewegungswerkstatt

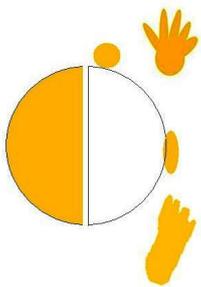
SPORTKINESIOLOGIE IN DER PRAXIS

Reflexe Training und Optimale Gehirnorganisation

von Herbert Handler

In diesem Artikel, stelle ich Ihnen, eine praktische Sportkinesiologie Trainingseinheit vor. Die Einheit, setzte ich im Wellness Sport, wie auch im Leistungssport, ein. Die Intensität und die Dauer kann mit den Übungen, variiert werden.

Die optimale Gehirnorganisation



Zu Anfang der Trainingsstunde, wird der Teilnehmer, getestet, ob er mit allen Sinnen, bei der „Sache“ ist. Das einzeichnen in

eine Grafik (siehe oben), verdeutlicht dem Sportler, Einseitigkeiten und ungenützte Ressourcen.

Die 3 Ebenen in der Sportkinesiologie

Das 3 Ebenen Modell (WKO Österreich/ Humanenergetik), wird ebenfalls, mit dem Muskeltest durchgetestet. Durch die Tests erlebt der Sportler, ob er fähig ist, seinen Sport, mit Energie und entsprechend seinem individuellen höheren Selbst, auszuüben.

Nebenstehende Grafik: 3 Ebenen Modell

Die 5+ Farben

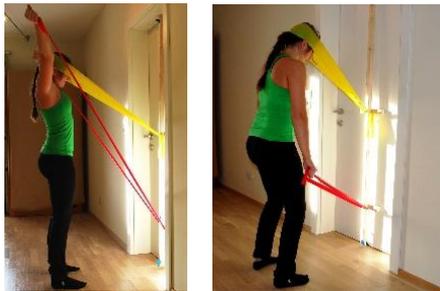
Auf die 5+ Farben stellt man sich als Sportler nacheinander drauf. Mit dem Muskeltest lässt sich erleben, ob man eingeschaltet (energievoll) oder ausgeschaltet, mit der Farbe harmonisiert. Mit allen Farben in Harmonie zu sein, bringt ein erhöhtes Schwingungspotential im Körper, den Muskeln und energieleitenden Systemen (Meridiane).

5 Farben Grafik siehe nächste Seite



Naturbewegungen mit d. Theraband

Die Naturbewegungen, sind der Natur „abgeschaut“. Dort gibt es „Aufstrebende“ oder „Zurückziehende“ Bewegungen, Liebevollte genauso wie Hoffnungsvolle. Machen Sportler diese Bewegungen, kommt das körperliche Energie- und Denksystem, auf ideale Weise, zusammen.



Der Vogel aktiviert das Gefühl zu fliegen.



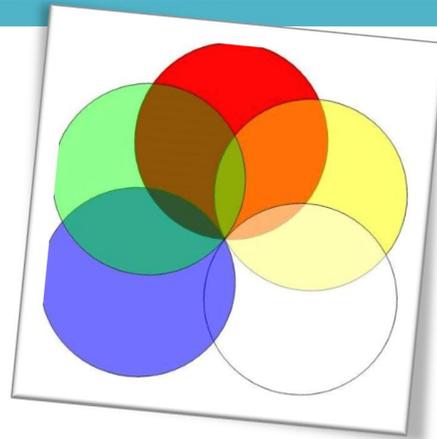
Der Herzzug gibt das Gefühl mit Herz zu „gehen“

Frühkindliche Reflexe für die Balance

Die ersten Bewegungen als Baby, prägen die spätere Reife bei jeder „erwachsenen“ Bewegung. Die Sportkinesiologie nutzt Übungen in Kombination mit dem Gymnastikball, um auf freudvolle und spielerische Art, die Bewegungsreife dieser wichtigen Grundlagen, zu trainieren.



Herbert Handler
Kinesiologie
Dorfstraße 18
6250 Kundl
balance@bewegungswerkstatt.at
Telefon 0650 933 8994
www.bewegungswerkstatt.at



Grafik: Die 5+ Farben (eine Farbe kommt noch dazu) – die violette – man kann auch Schwarz nehmen.

Mit Sportkinesiologie ist das Training beides – einmal ein Fitness Grundlagen Training und ebenso ein neuronales Training, um die reife Verbindung zwischen Gehirn und Körper, in jeder Sportsituation voll präsent zu haben.

Die 5 Elemente

Die Farben der 5 Elemente, verdeutlichen zusammen, mit dem Muskeltest, ob der Sportler, in seiner archetypischen Ebene (3 Ebenen), energievoll und mit „Hirn“ da ist. Egal ob Hobby – oder Hochleistungssportler – mit dieser inneren Motivation bleiben beide länger „am Ball“. Denn – „Steter Tropfen höhlt den Stein!“ – wer wirklich Erfolg haben will, ist gut beraten, sich durch Sportkinesiologie, die innere Balance und Energie zu holen, um den Erfolg Wirklichkeit werden zu lassen.

Zum Ende der Trainingseinheit wird wieder das 3 Ebenen Modell, die Farben und das Gehirnorganisationsprofil, mit dem Muskeltest, nachgetestet.

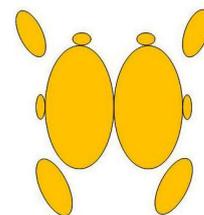


Der Moro Reflex (Angst) mit dem Ball trainiert

Die Moro Reflex Bewegung machen Kinder im Alter von 0 – 12 Monate so oft, bis es im Gehirn ein sicheres Muster für die Reaktion auf laute Geräusche und andere äußere Reize gibt. Das Training, dieser Bewegung gibt Sicherheit, um im eigenen Prinzip (siehe die 3 Ebenen – Individuell höheres Selbst), „zu Hause“ sein zu können.



Der symmetrisch tonische Nackenreflex auf dem Ball, trainiert die Wahrnehmung, im Gleichgewicht mit der Natur zu sein.



Idealerweise schaut das Profil dann wie in der abgebildeten Grafik aus. Mit einem solchen Profil, ist der Sportler „voll“ bei der

Sache. Prävention, Energie und Freude am Tun sind der Lohn für die Hintergrundarbeit mit Sportkinesiologie.