

Neuro-Emotionale Triggerpunkte zur Stressreduzierung

Die in Deutschland noch relativ unbekanntenen kinesiologischen Balance-Punkte, Neuro-Emotionale Reflexe (NE-Punkte) genannt, sind Anschaltpunkte, die im kinesiologischen K-Power®-Programm unterrichtet werden. Kräftige Stimulation dieser emotionsbezogenen Punkte kann auf sichere Art und Weise aufgestaute Emotionen freisetzen, eine ruhigere Grundstimmung des Klienten herbeibringen, die Stresstoleranz verbessern und nicht zuletzt auch chronische Verdauungsstörungen beilegen. Die Neuro-Emotionalen Balance-Punkte helfen also sehr gut, Stress und Emotionen zu lösen.

Die meisten Menschen haben bestimmt des Öfteren schon daran gedacht, dass sie ihren Stress reduzieren müssten. Aber ebenso werden sich die meisten möglicherweise fragen, wo und wie sie das anfangen sollten. Eventuell ist man hilflos angesichts der großen Auswahl an angebotenen Techniken zur Stressreduzierung und vielleicht gar nicht richtig informiert darüber, was Stress eigentlich bedeutet oder was er alles im Körper bewirken kann.

Der Begriff Stress wird inzwischen recht unreflektiert für fast alle Störungen des Wohlbefindens benutzt, die von genereller Arbeitsunzufriedenheit über Umweltbelastungen bis hin zu körperlichen Erkrankungen reichen. Meist vermuten wir die Ursachen in äußeren Einflüssen, selten in unserem eigenen emotionalen Verhalten. In der Kinesiologie wissen wir, dass negative Emotionen und Stress im Körper unter anderem den Energiefluss blockieren.

Um diese Blockade zu lösen, braucht man einfache, schnelle und leicht zu lernende Techniken, die im täglichen Leben mühelos angewendet werden können. Als Kinesiologen verstehen wir uns als Lehrer und Ausbilder, um unseren Klienten diese im Prinzip einfachen Balance-Techniken beizubringen, damit sie mit ihren Emotionen besser umgehen können. Ein hierzulande noch relativ unbeachtetes Verfahren ist die Stimulation der Neuro-Emotionalen Balance-Punkte (NE-Punkte), die bei der Stresslösung sehr gut helfen.

Die Entdeckung der NE-Punkte

Die ersten Forschungsergebnisse zu den Neuro-Emotionalen Punkten wurden von Dr. Michael Lebowitz DC, USA, hervorgebracht: Er überlegte, dass es neben den bekannten Punkten zur emotionalen Stressreduzierung (ESR), die sanft auf der Stirn gehalten werden, noch

weitere Punkte geben müsse, die dann auf allen Meridianen lokalisiert wären. Tatsächlich fand er auf dem Körper verteilt sechs Yang-Punkte. Diese neu gefundenen emotionsbezogenen Punkte reagierten jedoch nicht auf eine leichte Berührung wie die bekannten ESR-Punkte an der Stirn, sondern brauchten in der Anwendung einen starken Reiz.

Dr. Bruce Dewe aus Neuseeland, Gründer des Internationale College of Professional Kinesiology (ICPKP) und Entwickler des auch in Deutschland angebotenen K-Power®-Programms, setzte Lebowitz' Forschung auf diesem Gebiet fort. Er vermutete, dass die neuen Punkte auf allen Meridianen präsent sein müssten. Er suchte weiter auf den Yin-Meridianen wie auch auf dem Zentral- und dem Gouverneursgefäß und entdeckte, dass sich alle Yang-Punkte am Körper befinden, die Yin-Punkte auf den Gliedmaßen (vgl. Tab. 1).

Wichtige Korrekturpunkte

Dr. John Thie DC, USA, Begründer des Touch-for-Health (TfH)-Systems und Vater der Kinesiologie, benannte als wesentliche Gründe für Muskelimbancen einen stockenden Lymphfluss, der mit sitzender Lebensweise und der giftigen Umwelt vieler Städte assoziiert ist. Daher ermutigte Dr. Thie dazu, bei einer TfH-Balance traditionell zuerst die neurolymphatischen Reflexe (NL) zu verwenden, um die Muskeln zu stärken.

Dr. Dewe erkennt in ähnlicher Weise, dass die meisten Menschen in der heutigen Zeit unter enormem emotionalem Druck stehen oder sich nicht gehört fühlen bzw. nicht die Anerkennung bekommen, die sie eigentlich verdient haben. Das alles kombiniert mit der Unfähigkeit, Spannungen und Emotionen auszudrücken, ist der Grund für emotionalen Stress.

Aus diesem Grund sollten nach Dr. Dewes Ansicht die neuen Neuro-Emotionalen Trigger-

punkte die ersten Korrekturpunkte in einer kinesiologischen Balance sein (verbunden mit der Bewusstmachung der spezifischen Emotion), an die Kinesiologen denken sollten, wenn sie einen abgeschalteten Muskel vor sich haben. Denn eine kräftige Stimulation dieser Punkte triggert oftmals eine schnelle emotionale Reaktion mit einer nachfolgenden Entspannung. Hierbei können auch Tränen fließen; ruhigere Menschen entspannen oftmals ihren Stress auf undramatische Art und Weise.

Dr. Dewe vertritt folgende Auffassung:

Die Neuro-Emotionalen Punkte sind so wirksam wie die Neurolymphatischen- und ESR-Punkte zusammen, wenn es um Energiesteigerung und einen emotionalen Schub geht.

Der Balancevorgang

Möglichkeit 1

Testen:

1. Ein abgeschalteter Muskel hat sich gezeigt.
2. Bestimmen Sie die zugehörige Emotion.

Balance:

1. Lokalisieren Sie den NE-Triggerpunkt für den entsprechenden Meridian.
2. Stimulieren Sie diesen Punkt kräftig auf beiden Seiten ca. 40 Sekunden lang.
3. Diskutieren Sie währenddessen die Emotion mit dem Klienten.

Herausforderung:

1. Testen Sie nochmals den Muskel. Er ist abgeschaltet.
2. Die Emotion ergibt keinen Indikatorwechsel mehr.

Möglichkeit 2

Bei Vorzug von Funktionskreislokalieren finden Sie den besten Balance-Punkt, dann sieht die Vorgehensweise wie folgt aus:



Alexander Reichl

ist seit 30 Jahren selbständiger Physiotherapeut und hat seit 25 Jahren Erfahrung mit Kinesiologie in Behandlung und Beratung. Er ist seit 20 Jahren erfolgreicher Seminarleiter für Kinesiologie, autorisierter PKP- und K-Power®-Instruktor sowie Entwickler und Autor der Fünf-Elemente-Farbbalance zur Stressreduzierung.

Kontakt:

Vital-Zentrum, Ingolstädter Str. 14, D-92318 Neumarkt
Tel.: 09181 / 22166
info@vital-zentrum.de, www.vital-zentrum.de

Testen:

1. Ein abgeschalteter Muskel hat sich gezeigt.
2. Finden Sie die zugehörige Emotion.

Balance:

1. FL den NE (NL, NV etc.) für den entsprechenden Meridian.
2. Wenn der NE FL ist, stimulieren Sie kräftig beidseitig für 40 Sekunden.
3. Während dieser Stimulation diskutieren Sie die Relevanz der Emotion mit dem Klienten.

Herausforderung:

1. Testen Sie nochmals den Muskel. Er ist angeschaltet.
2. Die Emotion ergibt keinen Indikatorwechsel mehr.

Wichtiger Hinweis

Die Neuro-Emotionalen Punkte sind oft angespannt und können beim Berühren schmerzen. Sollte ein Punkt sehr stark schmerzen, kann

das laut Dr. Dewe auch auf einen Kalziummangel hindeuten. Unter andauerndem Stress hat der Körper einen erhöhten Kalziumbedarf (einerseits notwendig für die Nervenleitbahnen, andererseits für konstante Muskelaktivität), was sich in chronisch angespannten Muskeln zeigt. Eventuell haben Klienten schon von ruhelosen Beinen im Bett berichtet, von Weinerlichkeit, von Schreckhaftigkeit oder Aggressivität. Das ist ein Zeichen, dass der Klient seinen Kalziumanteil in der Nahrung erhöhen sollte.

Fazit

Die Neuro-Emotionalen-Triggerpunkte haben sich weltweit in den Händen der praktizierenden Kinesiologen als sehr hilfreich erwiesen. Ich vertraue darauf, dass diese Technik nun auch in Deutschland bekannter wird und Klienten diese Punkte hilfreich finden.

Literaturhinweise

ICPKP Programm von Dr. Bruce Dewe, Skriptum

Vortrag von Dr. Dewe, beim 3. Kinesiologie Kongress in Deutschland

K-Power® Skriptum, Dr. Dewe

Tab. 1: Lage der Neuro-Emotionale Reflexpunkte

Für Meridian	Akupunkturpunkt	Lage
Zentralgefäß	ZG 21	Drosselgrube
Gouverneursgefäß	GG 16	Occipitalregion mittig
Magenmeridian	Ma 30	drei Querfinger seitlich von der Symphyse
Milz-Pankreasmeridian	MP 10	drei Querfinger oberhalb der medialen Kniescheibe
Herzmeridian	H 8	Faustschluss, der kleine Finger berührt an der Handfläche H8
Dünndarmmeridian	Dü 11	Mitte d. Fossa infraspinata, unter der Schulterblattgräte
Blasenmeridian	Bl 10	je zwei Querfinger seitlich von C2 unterhalb des Hinterhauptes
Nierenmeridian	Ni 5	mittig zwischen Innenknöchelspitze und Achillessehne
Kreislauf-Sexus	KS 3	Ellbeugenfalte, ulnar der Bizepssehne
Dreifacher Erwärmer	3E 15	Mitte der oberen Schulter
Gallenblasenmeridian	Gb 31	Mitte des lateralen Oberschenkels
Lebermeridian	Le 4	auf der Höhe des Sprunggelenkes
Lungenmeridian	Lu 10	Mitte des ersten Mittelhandknochens (Daumenballen)
Dickdarmmeridian	Di 16	mittig auf der Schulter