

Muskeltest - Voraussetzungen für korrektes Resultat:

Vortests:

- a) Auf- und Abwind (Zentralmeridian in der richtigen Flussrichtung, ca. 3cm Abstand vom Körper, von Schambein bis Unterlippe streichen, dann in entgegengesetzter, dann wieder in richtiger Richtung. Richtige Flussrichtung ergibt angeschalteten Muskel, falsche Richtung abgeschaltet.
- b) Polarität: (mit linker Hand, dann mit rechter Hand, dann wieder mit linker Hand testen. Beachten, ob und wie Muskeltest sich verschieden anfühlt. sollte angeschaltet sein.
- c) MP 21 halten und testen (Punkt unter Achselhöhle, auf Höhe unterer Brustrand). Sollte angeschaltet sein.
- d) genug Wasser getrunken? eine Haarsträhne sanft ziehen und MT (muskeltesten), falls abgeschaltet, Wasser trinken.

Korrekturen:

- 1) Anschaltübungen S. 16, 17 und 57
- 2) Wasser trinken
- 3) nichts denken, zum Fenster hinausschauen, Bild, Pflanze, Wolke oder ähnliches anschauen, auf "unendlich" einstellen.

Was sagt der Muskeltest aus?

Angeschaltet

Ja

Ist wahr

Ist gut für mich

Kein Stress für mich

Abgeschaltet

Nein

Ist nicht wahr

Ist nicht gut für mich

Stressbelastet

Katharina B.Gattiker, KINESIOLOGIN I-ASK / NVS Tel.01 261 42 21 oder 01 391 42 00, e-mail kgattiker@smile.ch, www.energeia.ch