

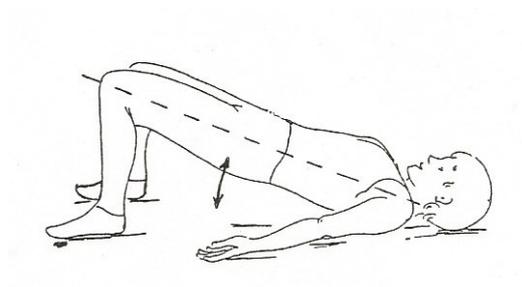


by Leo Renner

**SMART BEWEGEN
= GESCHLECHTSKONFORM BEWEGEN**

Band 1
der geschlechtskonformen Bewegungstrilogie

„Wesen der *horizontalen* Bewegungswelt“



Programmierte geschlechtskonforme Bewegungsübungen
zur Verbesserung und Erhaltung der
weiblichen und männlichen Gesundheit

von Leopold F. Renner

Einführung

Die Evolution des Menschen verläuft nicht einheitlich sondern seit Jahrmillionen polar. Einmal in Form der Entwicklungsgeschichte des **weiblichen Menschen** und polar dazu der des **männlichen Menschen**. Beide Geschlechter sind in jeder Hinsicht so unterschiedlich wie TAG und NACHT oder wie YIN und YANG.

Die „**Physiologie der menschlichen Gesundheit**“- damit meine ich nicht die Physiologie des menschlichen Körpers – sondern ich meine damit, das Wesen der menschlichen Gesundheit – muss unbedingt ebenfalls geschlechtskonform beschaffen sein, will man einen vollumfassend gesunden Körper aufweisen. Die menschliche Geschlechtskonformität betrifft auch die Beweglichkeit von Frau und Mann. Auch die geschlechtskonforme Beweglichkeit unterscheidet sich drastisch voneinander, weil sie eine direkte Folge der männlichen und weiblichen Statik ist.

Selbstverständlich muss sich jeder menschliche Körper im Alltag in jeder Bewegungsrichtung frei und ungehindert bewegen können. Bewegt man sich im Alltag symmetrisch, zufällig abwechselnd rechts und links gleich, kommt als Bewegungsergebnis NULL heraus. Symmetrische Bewegungen führen nicht zu binären gesundheitlichen Resultaten, mit denen man einen Körper programmieren könnte. Programmieren dahingehend, dass er sich in Zukunft im GANZEN deutlich merkbar und objektiv nachweisbar gesünder verhält als das zuvor der Fall war.

Fazit: Verwendet man Bewegungsübungen, um **gesünder** zu werden und es zu bleiben, dürfen diese nicht durchgehend symmetrisch, sondern sollten diese zum Großteil **asymmetrisch** ausfallen. Sie müssen in eine **geschlechtskonforme Richtung** gehen, die entweder dem weiblichen Geschlecht im GANZEN oder dem männlichen Geschlecht im GANZEN tatsächlich nützt und entspricht. Davon handeln die 3 Sachbuch-Bände. Sie zeigen und erklären jedem Anwender und jeder Anwenderin, warum geschlechtskonforme Bewegungsübungen **asymmetrisch** sind!

Nicht nur die menschliche Beweglichkeit unterliegt geschlechtskonformen humanen Naturgesetzen, auch innerhalb der menschlichen Statik verhält es sich so **(1)**.

Die menschliche Gesundheit ist nur dann gut und stabil, wenn die Geschlechtskonformität des menschlichen Körpers im Bereich seines Bewegungsapparates, seiner inneren Organe, seines vegetativen und zentralen Nervensystems und seiner 5 Elemente so umfassend geschlechtskonform wie möglich beschaffen wäre! Deshalb ist ein Bewegungsprogramm, bei dem man keinen Wert auf Geschlechtskonformität legt, zwar gut für die Fitness, es wird aber nie mehr Gesundheit generieren.

Bewegt man sich **geschlechtskonform**, bewegt man sich **programmiert**, um seinen Körper mit binären Aufmerksamkeitssignalen zu versorgen, die er braucht um sich geschlechtskonform **ORDNEN** und korrigieren zu können. Mehr geschlechtskonforme **ORDNUNG** = mehr persönliche **GESUNDHEIT**.

Es gibt drei unterschiedliche Körperwelten (**drei Bewegungswelten**), die von räumlicher Lage und Haltung des Körpers abhängig sind. Diese drei Bewegungswelten beschreibe ich detailliert in drei Bänden in Form einer geschlechtskonformen Bewegungstrilogie. GESUNDHEIT ist nicht einfach nur GESUNDHEIT. GESUNDHEIT wirkt sich in jeder der drei verschiedenen Körperwelten und Bewegungswelten anders und vollkommen unterschiedlich auf den Körper aus. Das liegt am vegetativen Nervensystem, das durch die Körperposition in einem Raum unterschiedlich angeregt wird. Gesundheitliche UNORDNUNG aufgrund partieller geschlechts-non-konformer Zustände (2) führt nicht nur zu momentanen Beschwerden, für die oft keine erklärbare Ursache gefunden werden kann, sondern führt sicher irgendwann in die KRANKHEIT. Partielle Geschlechts-non-konformität ist die primärste Causa causae jeder Krankheit, die sich therapieresistent verhält! Deshalb ist es sehr wichtig, dass, wenn man sich schon Zeit nimmt für morgendliche Bewegungsübungen, wenn man ZEIT investiert, dass sie dann auch wirklich gute Resultate bringen und zu deutlich mehr Gesundheit führen soll. Das können allein allerdings nur geschlechtskonforme Bewegungsübungen erreichen, weil sie allein durch ihr asymmetrisches, zum jeweiligen Geschlecht passendes Wesen, den Körper binär gesund programmieren können.

* * * * *

Band 1 meiner asymmetrischen Bewegungstrilogie beschreibt die wichtigsten weiblichen und männlichen Bewegungsübungen im Liegen, **in Rückenlage**. Die horizontale Bewegungs- und Körperwelt (H) wirkt sich auf das vegetative Nervensystem beruhigend, entstressend, angstlösend und trauerlösend aus, weil der Parasympathikus-Einfluss (P) dadurch angeregt wird und der Sympathikus-Einfluss (S) reduziert wird. Band 1 beschreibt nicht nur, wie die einzelnen Bewegungen zu diesem Zweck auszusehen hätten, sondern beschreibt auch Sinn und Zweck der Horizontalen Körperwelt (H). Wer, während des Übens von asymmetrischen Bewegungen versteht, was er gerade tut und auf welchem Weg er ist, bezieht sein Gehirn und Denken ins Ganze mit ein und macht sich Unbewusstes bewusst.

Band 2 meiner asymmetrischen Bewegungstrilogie beschreibt die wichtigsten weiblichen und männlichen Bewegungsübungen **im Sitzen**. Die halbvertikale Körperlage und Körperhaltung (v) wirkt sich auf das vegetative Nervensystem ebenfalls beruhigend aus, allerdings in einer völlig anderen Art und Weise. Während im Liegen „P“ angeregt und vermehrt wird und „S“ reduziert und gedämpft wird, entsteht im Sitzen das Gegenteil. „P“ wird nun gezügelt, gedämpft und reduziert und „S“ wird dadurch sanft angeregt. Nicht so stark wie im Stehen und Gehen, nicht so stark also wie in vertikaler Körperhaltung, sondern nur sehr sanft. Führt man geschlechtskonforme asymmetrische Bewegungsübungen im Sitzen durch, reduzieren sich vermehrter Aggressionstrieb, vermehrte Ärgersymptomatik und tiefsitzender innerer Zorn.

Band 2 beschreibt also nicht nur, wie die Bewegungsübungen im Sitzen für Mann und Frau unterschiedlich auszusehen hätten, sondern er erklärt auch die Zusammenhänge, warum sie so beschaffen sein müssen.

Band 3 meiner geschlechtskonformen Bewegungstrilogie beschreibt die wichtigsten weiblichen und männlichen Bewegungsübungen **im Stehen**. Die **vertikale Körperhaltung regt den Sympathikus-Einfluss stark an** und vermehrt ihn. Während die beiden Körper- und Bewegungswelten „H“ (Liegen) und „v“ (Sitzen) jeden Körper auf seine spezifische Art und Weise beruhigen und entspannen, wirken sich Stehen, Gehen und Laufen bekanntermaßen sehr anregend und tonisierend auf den Körper aus. „S“ wird in uns jetzt deutlich vermehrt, positiver Stress entsteht, positives Adrenalin wird ausgeschüttet, die Verdauung wird gehemmt, die Körpermuskulatur tonisiert, so dass sich der Mensch in Richtung Kampf, Abwehr oder Flucht vor imaginären Feinden zur Wehr setzen könnte.

Ein Körper wird durch geschlechtskonforme asymmetrische Bewegungsübungen tonisiert, erfrischt, belebt, wird fröhlicher, glücklicher und lebenslustiger. Seine Ausstrahlung und Lebensfreude nimmt deutlich zu. Die geistige Leistungsfähigkeit ebenfalls. Band 3 beschreibt aber nicht nur geschlechtskonforme Bewegungen und den Sinn und Zweck dahinter, sondern zeigt auch ein Muskelaufbau-Programm für Mann und Frau, das gesünder nicht sein kann, weil auch hier wieder der geschlechtliche Weg einprogrammiert wurde. Zusätzlich wird in diesem Band auch auf geschlechtskonforme Bewegungen der Schädelmechanik eingegangen, die allen Menschen, die an Kopfschmerzen, an Migräne und an Schlaflosigkeit leiden, Vorteile bringen kann

Geschlechtskonformes Bewegen im Stehen funktioniert aber nur, wenn auch eine geschlechtskonforme ungestörte Körperstatik vorhanden ist, zu der in erster Linie **geschlechtskonforme Füße** gehören **(3)**.

Deshalb muss in jedem weiblichen und männlichen Körper seine **Statik** und seine **Beweglichkeit** am gleichen Strang ziehen, müssen beide intakt sein und dürfen sich nicht voneinander unterscheiden. Deshalb ist vor jedem Beginn eines geschlechtskonformen Bewegungsprogramms sicherzustellen, dass geschlechtskonforme Füße vorhanden sind. Das ist die Hauptvoraussetzung jeder guten Gesundheit **(3)!**

Zusammenfassung:

Sprechen wir vom „Menschlichen Körper“, muss man vom weiblichen **oder** männlichen Körper sprechen, ungeachtet, welche geschlechtliche Orientierung vorhanden ist.

Sprechen wir von „Geschlechtskonformität“, sprechen wir von weiblicher oder männlicher gesundheitlicher **ORDNUNG**, die sich am jeweiligen Geschlecht orientiert (XX-Chromosom = weiblich vorhanden, XY-Chromosom = männlich vorhanden) und die schon deshalb unterschiedlich sein muss.

Sprechen wir von „Körper-Statik“ , sprechen wir auch von einer unterschiedlichen weiblichen und männlichen Statik, weil auch sie geschlechtskonform sein muss, will man als vollumfassend statisch gesund gelten.

Sprechen wir von „Körper-Beweglichkeit“, dann sprechen wir zunächst von symmetrischer und asymmetrischer Beweglichkeit. Symmetrische Beweglichkeit ist die Alltagsbeweglichkeit, die in jeder Richtung unbehindert sein sollte. Jedoch ist immer nur die asymmetrische Beweglichkeit in weiblicher oder männlicher geschlechtskonformer Richtung in der binären Lage, den Körper wie einen Computer gesund zu programmieren. Asymmetrische geschlechtskonforme Bewegungen führen zu geschlechtskonformen Aufmerksamkeitssignalen, die in der Lage sind, die Faktoren Körperlage und Körperposition in einem Raum, (H, v, V), die Tageszeit, das Geschlecht und die menschliche Konstitution gesundheitlich zu einem Ganzen zu vereinen.

Sprechen wir deshalb von GESUNDHEIT, kann diese immer nur eine geschlechtskonforme Gesundheit sein, nie etwas Anderes, weil nur diese allein zu einer gesundheitlich guten ORDNUNG im Körper führt, die selbstverständlich auch wieder nur geschlechtskonformer Ausprägung sein kann.

In meinen drei Buchbänden nehme ich auch Bezug zur Übungszeit, weil geschlechtskonforme Bewegungsübungen zu einer bestimmten Zeit durchgeführt, sich auf die 5 Elemente und auf das vegetative Nervensystem unterschiedlich gut auswirken werden . Auch der Faktor „ZEIT“ ist also wichtig, besonders dann , wenn man bestimmte Beschwerden mit diesem hochwirksamen Bewegungsprogramm behandeln möchte. Will man das nicht oder braucht man das nicht, weil man durchs geschlechtskonforme Üben allein gesünder werden und nachhaltig gesund bis ins höchste Alter bleiben will, dann übt man nur morgens, indem man zuerst die Bewegungsübungen im Liegen, danach die im Sitzen und danach die im Stehen hintereinander durchführt. Der geschlechtskonforme Bewegungsweg ist das Ziel zu einer geschlechtskonformen guten, nachhaltigen und stabilen Gesundheit.

In meinem dreibändigen Sachbuch gebe ich dir auch Tipps , welche Art von Beschwerden, du mit welchen Bewegungsübungen selbst behandeln könntest und auf welche Körper-Regionen einzelne Bewegungsübungen abzielen.

Bevor man allerdings beginnt geschlechtskonforme Bewegungen durchzuführen, wie sie in den drei Bänden meiner geschlechtskonformen Bewegungstrilogie empfohlen und beschrieben werden, muss zu aller erst Deine Körperstatik fehlerfrei werden. Deshalb rate ich jedem Leser und jeder Leserin sich zuerst mit meiner schriftlichen Arbeit mit dem Titel „**Geschlechtskonforme Füße**“ (=17. Literaturbeitrag auf Site www.neinofy.com in Rubrik LITERATUR) auseinanderzusetzen, weil geschlechtskonforme Füße die wichtigste Grundlage bilden , damit das geschlechtskonforme Bewegungsprogramm überhaupt wirksam sein kann und funktionieren wird.

Zuerst müssen deine beiden Füße geschlechtskonform werden, weil sie ganz unten einen guten, normalen und gesunden ORDNUNGSBEGINN Deiner Gesundheit garantieren. Das ist die Voraussetzung, ohne alles Andere nicht geht!

Ist das geschehen und sind geschlechtskonforme Füße entstanden, kann man mit dem geschlechtskonformen Bewegen beginnen. Vorher nicht, weil die normale ungestörte männliche und weibliche Körperstatik die Grundlage von gesunder und normaler weiblicher und männlicher Körperdynamik und Körperbeweglichkeit ist.

Sind damit alle Voraussetzungen für geschlechtskonforme Bewegungsübungen vorhanden, kann's losgehen. Beste Übungszeit ist, wie schon gesagt, am Morgen nach dem Frühstück. Um genug Ruhe und Zeit zum Bewegen zu haben, empfehle ich allen, die das volle Programm durchführen möchten, das etwa 40 Minuten dauert, einfach eine Dreiviertelstunde früher aufzustehen. Man muss nicht jeden Tag üben, das ist nicht notwendig. Sich drei Tage jeden Morgen hintereinander geschlechtskonform zu bewegen in allen drei Körper- und Bewegungswelten, wäre absolut super. Dann folgt ein Pausentag, an dem morgens nicht geübt wird, damit jeder Körper Zeit findet darauf zu reagieren, danach könnten dann wieder drei Übungstage hintereinander erfolgen und so fort. Diese Sequenz eignet sich erfahrungsgemäß am besten, um gesünder zu werden und es bis ins höchste Lebensalter zu bleiben. Dadurch übernimmt sich niemand

Jeder Körper reagiert sehr schnell darauf. Du fühlst Dich dadurch sehr bald im Ganzen wohler, reagierst gesünder und normaler auf Deine Alltagsbelastungen, bist im Ganzen glücklicher, bist auch geistig fitter und weist mehr Lebensfreude und eine gute Ausstrahlung auf. Deine Wirbelsäule wird dadurch frei von Blockierungen, Deine Rückenmuskulatur ist entspannter und neu entstehende Beschwerden kannst Du damit umgehend jeden Tag sofort wirksam behandeln. Alles in dir innen und außen funktioniert dadurch einfach besser.

Wichtige Literatur für's Verständnis von Zusammenhängen

- (1) Sachbuch mit dem Titel „Die Geschlechtskonformität der menschlichen Statik“ von Leopold Renner (Literaturbeitrag 15 + 16)
- (2) Broschüre mit dem Titel „Zwölf Sargnägel in der menschlichen Gesundheitsentwicklung von Leopold Renner (Literaturbeitrag 9)
- (3) Broschüre mit dem Titel „Geschlechtskonforme Füße“ von Leopold Renner (Literaturbeitrag 17)

Hier finden interessierte Leser/innen alles an geschlechtsspezifischen Zusammenhängen, die vor geschlechtskonformen Bewegungsübungen relevant sind. Zuerst kommt die Statik-Korrektur bevor die Bewegungskorrektur erfolgen kann.

Wesen der horizontalen Körperwelt und Bewegungswelt

In jeder der drei Körperpositionen , die du in einem dreidimensionalen Raum einnimmst, reagiert Dein vegetatives Nervensystem (VNS) anders darauf:

- Im Liegen (H = Buchband 1) verstärkt Dein VNS seinen Parasympathikus-Einfluss und vermehrt ihn (= P plus). Dadurch wird normalerweise automatisch der Sympathikus-Einfluss vermindert (= S minus). Kann das ein Körper nicht, ist er krank.
- Im Sitzen (v = Buchband 2) vermindert Dein VNS seinen Parasympathikus-Einfluss und reduziert ihn (= P minus). Dadurch wird normalerweise automatisch der Sympathikus-Einfluss vermehrt (= S plus). Kann das ein Körper nicht, ist er krank.
- Im Stehen, Gehen und Laufen (V = Buchband 3) verstärkt Dein VNS seinen Sympathikus-Einfluss doppelt so stark wie im Sitzen (S plus 2). Dadurch wird automatisch normalerweise der Parasympathikus-Einfluss noch stärker vermindert (= P minus 2). Kann das ein Körper nicht, ist er krank.

Dieses allgemein bekannte Fakt des human-vegetativen Natugesetzes ist die Realität einer sehr bedeutsamen Wirklichkeit des humanen Gesundseins. Weil vegetative Vorgänge durch räumliche Körperpositionen in richtiger Form beeinflusst werden oder des humanen Nichtgesundseins, weil vegetative Vorgänge dadurch gestört oder nicht zustande kommen.

.....

Nachdem wir uns im Buchband 1 nur mit der horizontalen Körperwelt und Bewegungswelt auseinandersetzen, die im Liegen stattfindet , habe ich der Übersicht halber oben alle drei vegetativen Szenarien vergleichsweise zusammen dargestellt, um ein Verständnis dafür zu entwickeln, was sich im Liegen, Sitzen und Stehen vegetativ gesundheitlich ereignen müsste, was dadurch entstehen sollte.

Dringen wir nun tief in die „Horizontale Körperwelt und Bewegungswelt“ ein, die erst aufgrund des liegenden Körpers bei jedem Menschen entsteht und die wohlgemerkt nicht mehr in uns in diesen Dimensionen vorhanden ist, die gleich beschrieben werden, wenn wir uns vom Liegen aufgesetzt haben oder aufgestanden sind und hin und her laufen. Der aufmerksame Leser weiß jetzt, dass sein VNS , wie das aller anderer Menschen weltweit auch, abhängig von seiner Körperlage und Körperposition in einem dreidimensionalen Raum ist. Dazu kommt noch die vierte Dimension, die ZEIT, die auch vegetative Auswirkungen hervorruft.

Weil das unbestreitbar so ist und eine nachgewiesene Wirklichkeit darstellt, wird auch die GESUNDHEIT, die sehr stark vom richtigen Funktionieren des VNS abhängig ist, davon entweder profitieren oder daran leiden, je nachdem wie geschlechtskonform der Körper im Einzelnen zusammengesetzt ist.

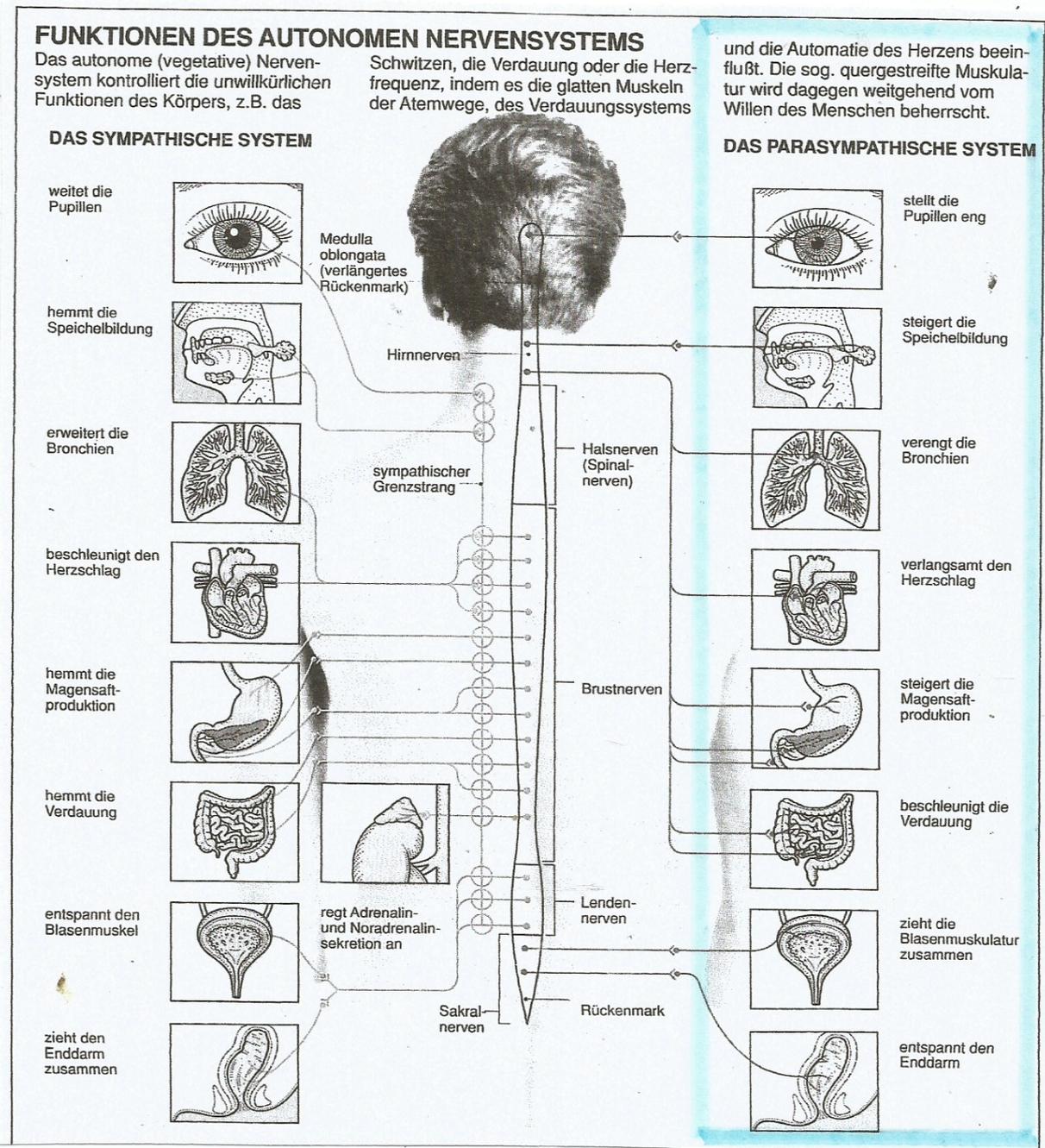


Abbildung 1: Körperfunktionen (blau), die durch einen verstärkten P-Einfluss und Vagus-Einfluss entstehen und die sich durch geschlechtskonforme Bewegungsübungen in Rückenlage erreichen und verbessern lassen (gesamte Aufstellung siehe nächste Seite), sind Funktionen, die innerhalb der horizontalen Körperwelt und horizontalen Bewegungswelt unterstützt werden.

Körperfunktionen und Körperstörungen, die innerhalb der horizontalen Körperwelt , durch vermehrten Parasympathikus-Einfluss (Vagotonie) entstehen:

- erhöhter Innendruck der Augen (Glaukom)
- tränende Augen, schlechtes Sehen, Kurzsichtigkeit
- starker Speichelfluss
- starkes Schwitzen, ohne sich körperlich anzustrengen
- Kältegefühl, frieren in normal warmen Räumen
- Enge Bronchien , Atemnot, Ausatmung gehemmt, (Asthma bronchiale)
- Speiseröhrenkrampf, Sodbrennen, zu viel Magensäure
- tägliche Stuhlentleerung zu häufig, zu stark, flüssiger Stuhl, beschleunigte Verdauung, Durchfälle
- Herz zu langsam, Blutdruck zu niedrig, Hirngefäße und Herzkranzgefäße verengt, Lungengefäße und Muskelgefäße verengt
- Gallenblase und Gallengänge schmerzhaft angespannt,
- tägliche Harnentleerung zu oft, zu häufig, Harnfarbe zu hell, Harn zu wässrig
- Sexualität und Libido stark gesteigert.
- Nierenfunktion gesteigert, Reizblase, Blasenmuskulatur angespannt,
- Tonusabnahme der Milz, manchmal Seitenstechen, Immunschwäche
- Pankreas- und Dünndarm-Funktionen gesteigert, vermehrt
- Lebervergrößerung, Fettleber, Cholesterinwerte erhöht
- Muskeltonus erhöht, Muskelverspannungen, Myogelosen
- Müdigkeit, Schwäche, Adynamie, Liegen bessert alle Beschwerden
- Langes Stehen verschlechtert alle Beschwerden, langzeitiges Bewegen bessert alles, Langzeitbelastungen bessern
- zu schlank, zu dünn, zu dünne Beine, parasympathische Konstitution
- leise Stimme, zu introvertiert, Verlangen nach Alleinsein und Schweigen
- niedriger Blutzucker, Calcium-Mangel, Eisenmangel, Hände und Füße kalt
- Verlangen nach viel Wärme, Hitze, Sonne, nach südlichen Gefilden
- Neigung zu Schwindel, Reisekrankheit, oft schlecht gelaunt, pedantisch, kritisch, melancholisch, traurig, ängstlich, ärgerlich, nachtragend
- trockene faltige Haut, Alterungsvorgänge werden beschleunigt.
- Alles besser im Liegen, in Dunkelheit, durch forciertes Atmen, durch erhöht liegenden Kopf und Oberkörper (reduziert zu viel P), durch verstärkte Lordose

Das wären alles Kennzeichen dafür, dass man mithilfe geschlechtskonformer, richtig durchgeführter Bewegungsübungen in Rückenlage den angeregten Parasympathikus-Einfluss ordnen und regulieren könnte, wodurch sich Symptome und Beschwerde-Botschaften des Körpers, die auf ein Zuviel oder auf ein Gestörtsein des P-Einflusses bzw. Vagus-Einflusses hindeuten, vermindern und harmonisieren ließen.

Sichtbare Kennzeichen, die darauf hindeuten, dass „Horizontale Bewegungsübungen“ gesundheitlich indiziert wären

Wissenswert ist grundsätzlich , dass alles was im Liegen stattfindet – gleich ob in Rückenlage, Bauchlage oder Seitenlage – den Körper entspannt, ihn beruhigt, ihn entstresst, ihn leert, ihn alkalisiert, ihn kühlt und ihn trocknet, aber nur dann in einem normalen gesunden Umfang, wenn der Körper hochgradig geschlechtskonform ist.

Wieder sind wir dabei bei der Frage angelangt: Ist er das tatsächlich?

Objektiv erkennen können wir das nur durch die Form seiner Fußabdrücke. Ergo, ohne das Bild personotroper Fußabdrücke, das uns vermittelt, wie geschlechtskonform ein Körper tatsächlich ist, irritieren asymmetrische Bewegungsübungen eher als sie nützen. Erst wenn die Fußabdrücke von Mann oder Frau tatsächlich – wirklich – geschlechtskonform ausfallen (siehe nächste Seite), lohnt es sich ausreichend Zeit für's geschlechtskonforme asymmetrische Bewegen zu investieren.

Vorher nicht!

Zuerst müssen geschlechtskonforme Füße entstehen, damit sich die geschlechtskonforme ORDNUNG von podal aus im gesamten Körper ausbreiten kann. Erst danach kann man die geschlechtskonforme ORDNUNG weiter vermehren, indem man sie dynamisiert durch geschlechtskonformes Bewegen und Atmen in Rückenlage .

An diese Regel sollte man sich unbedingt halten! Sie gilt auch für die Durchführung der *Holistic Manual Therapy*, die eine von mir entwickelte manuelle Behandlungsmethode nach dem Muster geschlechtskonformen Vorgehens ist.

Wesentlich erfolgreicher verlaufen manuelle Heilweisen bei den Menschen, die *statisch geordnet* sind und die keine **geschlechts-non-konformen Fehlstatiken** aufweisen, was man an den Fußabdrücken jedes Menschen sicher ablesen kann.

Geschlechtskonforme Bewegungsübungen im Liegen funktionieren nur, wenn sie mit geschlossenen Augen durchgeführt werden. Es muss Dunkelheit vorherrschen. Wichtig dabei ist, dass jede einzelne Bewegungsübung von forcierter Einatmung durch die Nase und mit forcierter Ausatmung durch geschlossenen Mund begleitet wird, weil die „Horizontale Körper- und Bewegungswelt“ eine „YIN-Welt“ ist, in der das WASSER-Element (Funktion von Nieren und Blase) und das METALL-Element (Funktion von Lungen und Dickdarm), die größte Rolle spielt.

Für die Nichtkundigen in traditioneller chinesischer Medizin sei gesagt, dass die EINATMUNG Teil des WASSER-Elementes und die AUSATMUNG Teil des METALL-Elementes ist.

Vegetativ wird die Nieren-Funktion durch eine S minus -Situation angeregt und die Lungen-Funktion durch eine P plus-Situation angeregt.

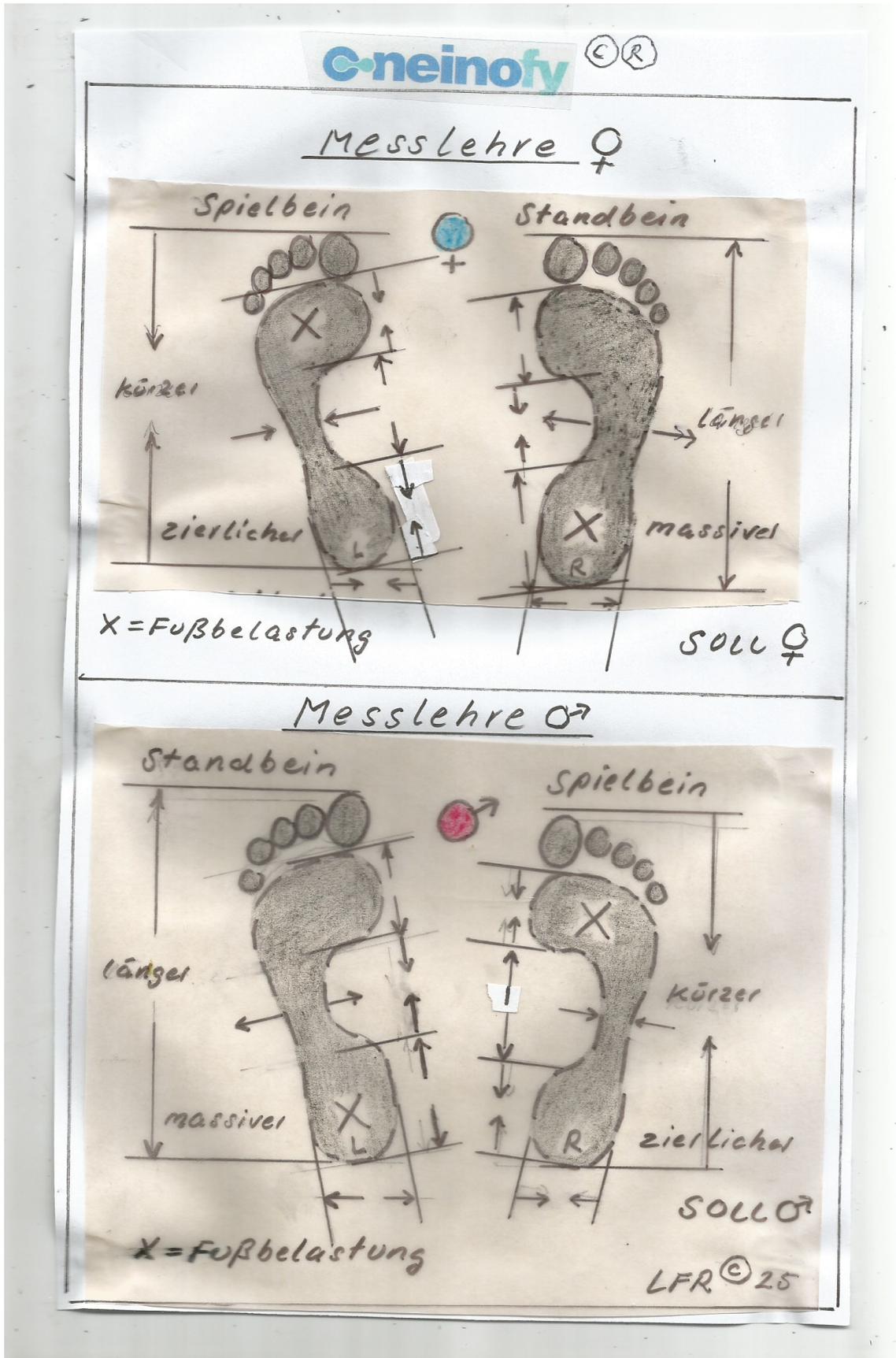


Abbildung 2: Fußabdruck-Messlehre gibt Auskunft über Normalform von weiblichen und männlichen Fußabdrücken

Wer als Person einen geschlechtskonformen Körper aufweist – ablesbar an seinen Fußabdrücken – wurde von der Natur und unserem Schöpfer reich beschenkt. Wer keinen guten und gesunden geschlechtskonformen Körper aufweist, kann nur Eines tun, individuell für ihn hergestellte **Neinofy-Korrektur-Sohlen** © solange zu tragen, bis seine Füße geschlechtskonforme Form aufweisen.

Legt er oder sie sich auf den Rücken und bewegt sich asymmetrisch gemäß seines Geschlechts und atmet dabei spezifisch gemäß seines Geschlechts, wird die Nierenfunktion und Lungenfunktion außergewöhnlich gut angeregt, stärker als man das mit jedem Medikament tun könnte.

Außerhalb der Füße, die den Umfang einer normalen, guten und gesunden Geschlechtskonformität oder den Umfang einer nicht guten, gestörten Geschlechtskonformität am besten und sichersten anzeigen, gibt es noch eine ganze Reihe von Kennzeichen, die wissenswert sind. Du findest sie auch in der Rubrik LITERATUR auf der Website www.neinofy.com im Literaturbeitrag Nr. 18 mit dem Titel „**Die acht Garanten der menschlichen Gesundheit**“.

Bevor wir uns also den einzelnen geschlechtskonformen Bewegungsübungen in Rückenlage zuwenden, um seine Gesundheit objektiv zu verbessern, bestünde Deine erste Aufgabe darin, sich eine geschlechtskonforme, gute und gesunde Statik zuzulegen. Ist das geschehen, was Du an Deiner Fußform und an den acht Gesundheitsgaranten ablesen kannst, wird sich das tägliche geschlechtskonforme Bewegen positiv auf Deine Gesundheit auswirken. Vorher nicht! Das ist zwar hart aber fair, vor allem aber schlau und smart.

Zusammenfassung:

Zu aller erst kommt immer die Korrektur deiner Statik, dann kommt ganz lange nichts und dann kommt erst die Korrektur deiner Dynamik und Beweglichkeit. Hält man sich daran, gibst du deinem Körper Zeit und Gelegenheit, sich von seinen Füßen aus zu ORDNEN! Diese Vorbedingung ist der Garant für gesundheitliche Erfolge!

Früh aufstehen und vor den Bewegungsübungen zuerst frühstücken

Je früher du aufstehst, je mehr Gold hat deine Morgenstund im Mund. Das ist bekannt. Es wird aber nicht erklärt, wo das gesundheitliche Gold her käme. Ich selbst stehe jeden Morgen um 4 Uhr 30 auf, täglich schon jahrzehntelang und erfreue mich als Achtundsiebzigjähriger bester Gesundheit ohne Mediziner in Anspruch nehmen zu müssen. Gesundheitliches Gold schürfst Du als Frühaufsteher deshalb, weil der Morgen im Zeichen des kleinen YANG, im Zeichen des HOLZ-Elementes steht. Biorhythmisch erstreckt sich dieses Zeitfenster in dem man seine Leberfunktion und Gallentätigkeit gesundheitlich gut beeinflussen kann, von 4 Uhr morgens bis 9 Uhr vormittags.

Stehst du früh genug auf , hast Du auch genug Zeit und Muße, das kleine YANG in Dir zu verwöhnen und anzuregen.

Das, gesundheitlich gesehen, optimale Frühstück enthält weder pflanzliche noch tierische Eiweiße, sondern nur Kohlenhydrate, die dem kleinen YANG gemäß sind und es anregen. Im Klartext gehören dazu kein Fleisch, keine Wurst, kein Käse, keine Milch, kein Yoghurt oder Quark, keine Eier und kein Fisch, sondern nur frisches Obst, Trockenfrüchte, Getreideprodukte wie Brot, Brötchen, Gebäck, Butter (Ausnahme), Konfitüren und Honig. Das ist reichhaltig genug und eines Königs würdig.

Denk an die Regel: Frühstücke wie ein König, iss zu Mittag wie ein Edelmann und iss zu Abend wie ein Bettler, am besten gar nichts. Trink zwischendrin genug reines und sauberes Wasser und führe Dir keine zusätzlichen Kalorien vormittags oder nachmittags zu. Schaffst du das , hast Du schon die wichtigste Grundlage für dein Gesundsein gelegt!

Trinke jeden Morgen vor dem Frühstück etwas sehr SAURES (Zitronensaft, Sauerkrautsaft, Brottrunk oder anderes), damit Dein kleines YANG angeregt wird.

Trinke nach Deinem Frühstück ein kleines Glas Rote Bete Saft, um die Sauerstoffversorgung Deiner Körperzellen anzuregen. Das Glycosid Betanin und die Anthocyane darin , verbessern Deine Zellatmung und helfen Deinem Körper , wenn Du im Anschluss während der einzelnen Bewegungsübungen forciert atmest, den aufgenommenen Sauerstoff in Deinen Zellen besser zu verwerten.

Wie frühstücke ich selbst mit gesundheitlich bestem Erfolg seit Jahrzehnten:

- einen Morgen gibt es nur frisches Obst der Saison
- den anderen Morgen gibt es Brot, Brötchen oder Gebäck mit Konfitüre und Honig
- den nächsten Morgen gibt es wieder nur frische Früchte u.s.w.
- zuvor trinke ich ein wenig Zitronensaft, danach ein wenig Rote Bete Saft

Danach geht's an die Bewegungsübungen!

Alle geschlechtskonformen smarten Bewegungsübungen in Rückenlage im einzelnen

Schlaue Bewegungsübungen bestehen darin, die Auswirkungen, die sie auf den Körper haben, zu kennen und zu verstehen, weil man sich zuvor schlau gemacht hat, was dir mein kleines Sachbuch ermöglicht.

Es ist natürlich gut zu wissen, auf welche Körperstrukturen sich eine einzelne Bewegungsübung auswirkt und warum man sie durchführen sollte, als wenn kein Wissen darüber vorhanden ist. **DEIN GEHIRN TURNT SCHLIESSLICH MIT!**

Wenn Du eine smarte Bewegungsübung durchführst, gibt es drei Möglichkeiten:

- Die Durchführung ist angenehm und bereitet Dir keine Schwierigkeiten, Das bedeutet, dass in den Strukturen auf die die Bewegungsübung einwirkt, alles in Ordnung ist. Wiederhole die Bewegungsübung in diesem Fall dann trotzdem vier bis fünfmal.
- Die Durchführung ist nicht angenehm, bereitet dir aber keine Schwierigkeiten. Das bedeutet, dass in dem Körpergebiet auf das die Übung örtlich einwirkt, nicht alles in Ordnung zu sein scheint. Wiederhole diese Bewegungsübung in diesem Fall nur zwei bis dreimal und merke sie dir, damit du am nächsten Morgen nachprüfen kannst, ob sie sich dann immer noch unangenehm anfühlt.
- Die Durchführung ist schmerzhaft, weil die Region auf die sie sich auswirkt entzündet ist. Wiederhole in diesem Fall schmerzhaft Bewegungsübungen nie sondern setze jetzt Deine Atmung als *INNEREN ARZT* ein. Wie das geht, wird bei jeder einzelnen Übung beschrieben. Führe nach dem *ATMEN* die zuvor schmerzhaft Bewegung testweise nochmal durch und überprüfe ob sie immer noch schmerzhaft ist oder jetzt nur noch als unangenehm empfunden wird. Merk Dir auch das für den nächsten Übungsdurchgang am nächsten Morgen.

Horizontalen Mitgebiss-Test in Rückenlage vor Bewegungsübungen in Rückenlage durchführen:

Du liegst auf dem Rücken, hast beide Augen geschlossen und den Mund weit geöffnet, Deine beiden Mittelfinger liegen auf den hinteren Unterkieferzähnen. Schließe jetzt sachte den Mund und beisse sacht auf deine beiden Mittelfinger zu. Dabei müssen Deine Oberkieferzähne Deine beiden Zeigefingernägel symmetrisch gleichmäßig berühren. Es muss ein symmetrischer Mitgebiss vorhanden sein. Ist das der Fall, ist Dein Parasympathikus-Einfluss im Liegen als gut zu bezeichnen. Ist das nicht der Fall, hast Du Grund zum Üben. Dann überprüfst Du nach dem Üben den horizontalen Mitgebiss noch einmal, um zu sehen, ob er jetzt symmetrisch stattfindet!

DAS IST ECHT WICHTIG!

Ein nicht symmetrischer Mittelebiss, weil die Oberkieferzähne zuerst den linken oder rechten Zeigefingernagel berühren während des Mundschließens zeigt, dass der Parasympathikus-Einfluss in horizontaler Körperposition nicht optimal und gesund wäre. Führst du im Anschluss geschlechtskonforme Bewegungsübungen durch und im Anschluss daran wiederholst Du nochmal die Untersuchung deines horizontalen Mittelebisses, kannst Du objektiv nachweisen, dass dadurch entweder

- dein Mittelebiss fehlerfrei symmetrisch wurde
- oder ob er nach wie vor asymmetrisch blieb.

Fällt dein Mittelebiss nach den geschlechtskonformen Bewegungsübungen in Rückenlage absolut symmetrisch aus, obwohl er es zuvor nicht gewesen ist, weißt Du definitiv wie wichtig diese Bewegungsübungen für dich sind.

Wie kann jeder Mensch ganz einfach an sich überprüfen, ob er geschlechtskonforme Bewegungsübungen in Rückenlage unbedingt machen MUSS, um ganz langsam im Lauf der Zeit gesünder zu werden?

GANZ EINFACH, WENN DER HORIZONTALE MITTEBISS ASYMMETRISCH AUSFÄLLT und man keine geschlechtskonformen Füße hat !!!

Fazit:

Das Ergebnis des *horizontalen Mittelebiss-Testes* sagt dir objektiv ob du in Rückenlage geschlechtskonforme Bewegungsübungen durchführen MUSST. Ist das Mittelebiss-Ergebnis in Rückenlage gut, weil ein symmetrischer Mittelebiss vorliegt, kannst Du selbstverständlich ebenfalls in Rückenlage üben, es liegt dann nur keine dringende Notwendigkeit und zwingende Indikation vor!

.....

Es gibt zwei Möglichkeiten sich hinzulegen:

- tagsüber, wenn du dich ein Stünchen ausruhen möchtest
- nachts, wenn du schlafen möchtest.

Hast Du einen **schlechten Schlaf**, kannst nicht einschlafen oder ruhig, tief und fest durchschlafen, dann führe im Bett liegend in Rückenlage **nur die weiblichen UHF-Bewegungen** durch, auch wenn du männlichen Geschlechts bist. WICHTIG, weil durch sie das YIN mehr gestärkt wird als durch männliche Bewegungsrichtungen.

Legst du dich unter tags auf den Rücken, wenn es draußen hell ist, um zu üben, weil du irgendwelche Beschwerden hast, dann darfst du immer nur geschlechtskonforme Bewegungsrichtungen einschlagen (HF = männliche, UHF = weibliche). WICHTIG, weil durch sie das YANG des Tages beruhigt werden soll.

Chronologisch richtige Reihenfolge aller geschlechtskonformen Bewegungsübungen in Rückenlage

Es folgen die weiblichen UHF- Bewegungen und die männlichen HF-Bewegungen. Dadurch können beide Geschlechter dieses kleine Sachbuch als Vorlage für ihr Tun nutzen.

Nach jeder Übungsbeschreibung, gebe ich Tipps, was zu tun wäre, wenn die beschriebene Übung schmerzhaft wäre. Ist die beschriebene Übung angenehm , wiederholt man sie vier bis fünfmal, erscheint sie einem als unangenehm, wiederholt man sie nur zwei bis dreimal.

Unangenehme oder schmerzhaft Übungsbewegungen merkt man sich grundsätzlich, um sie am nächsten Tag nochmal darauf zu überprüfen, ob sie dann immer noch unangenehm oder schmerzhaft wären.

Dein Körper funktioniert ähnlich wie ein Computer:

Jede Bewegungsübung ist ein INPUT an Information und Signal. Dein Körper verarbeitet alle INPUTS und reagiert mit OUTPUTS. Ein OUTPUT kann sein, dass eine zuvor unangenehme oder schmerzhaft Bewegung durchs Bewegen (= INPUT) angenehm geworden ist (= OUTPUT). Das heißt, dass du dich durchs Bewegen in eine geschlechtskonforme Richtung selbst therapieren kannst!

Geschlechtskonformes Atmen

Nach jeder einzelnen geschlechtskonformen Bewegung , legst du dich, wenn Du weiblich bist, in eine weibliche Atemposition und wenn du männlich bist, in eine männliche Atemposition und beatmest zum Abschluss jeder einzelnen Bewegungsübung dieselbe nochmal intensiv (siehe Abbildungen 3 und 4 auf der nächsten Seite).

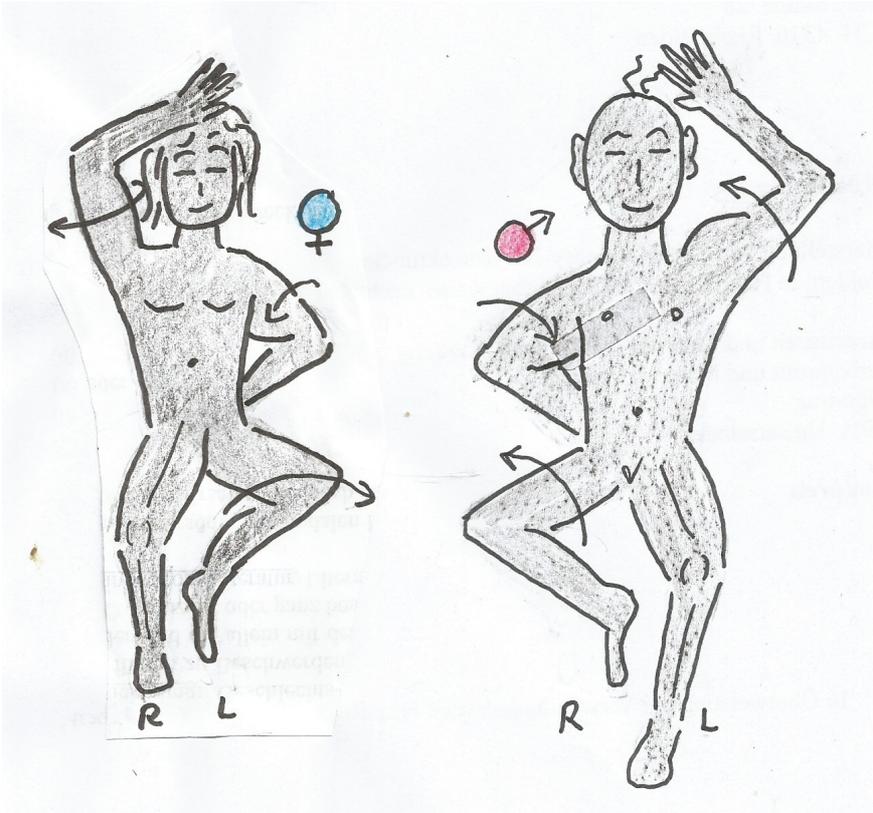
Die weibliche Atemposition sieht aus wie in Abbildung 3 :

Beide Beine zunächst rechtwinklig anstellen, dann das linke nach außen ablegen. Der linke Handrücken liegt unter dem Rücken, die rechte Hand liegt über dem Kopf, die rechte Handfläche zeigt nach vorne.

Die männliche Atemposition sieht aus wie in Abbildung 4 :

Beide Beine zunächst rechtwinklig anstellen, dann das rechte nach außen ablegen. Der rechte Handrücken liegt unter dem Rücken, die linke Hand liegt über dem Kopf, die linke Handfläche zeigt nach vorne.

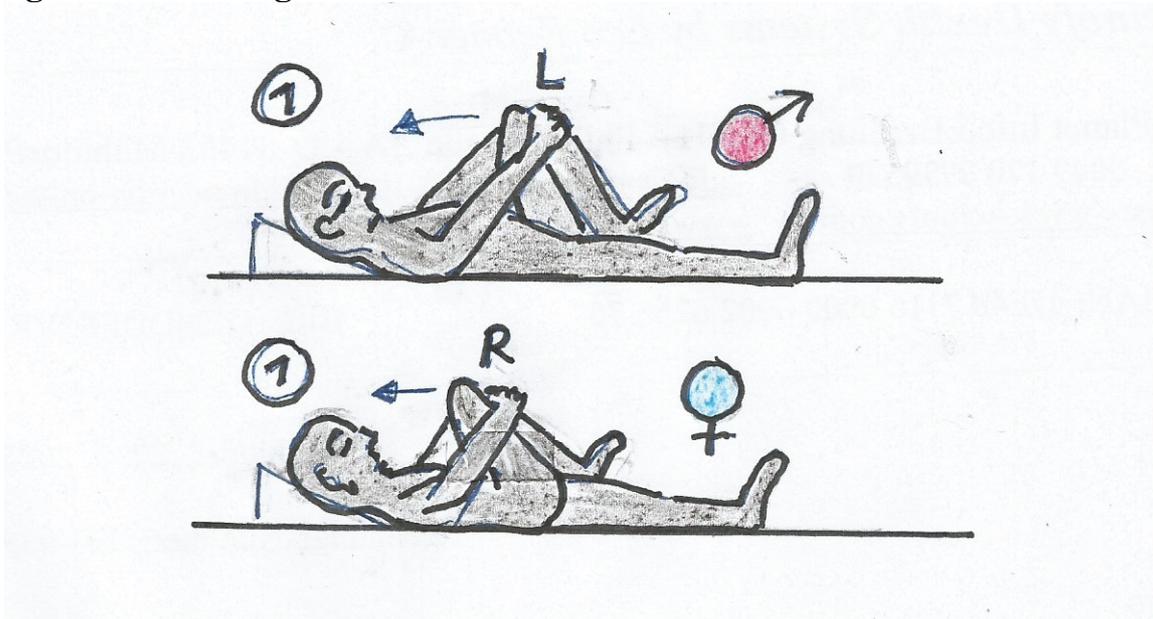
Das geschlechtskonforme Beatmen des Körpers ist genauso wichtig wie die geschlechtskonformen Bewegungsrichtungen, die man ebenfalls am Ende jeder Bewegung zusätzlich beatmen könnte, so man wollte.



Abbildungen 3 + 4: Geschlechtskonforme Atmungspositionen.

So funktioniert das geschlechtskonforme Atmen in Rückenlage:

- in asymmetrische Körperposition legen, Augen geschlossen
- durch die Nase tief und langsam einatmen und Bauch dabei weit vorwölben (Bauchatmung)
- am Ende der Einatmung den Atem etwa 10 Sekunden lang anhalten
- danach durch weit geöffneten Mund laut und hörbar ausatmen
- vor dem nächsten Einatmen den Atem wieder etwa 10 Sekunden lang anhalten
- danach erneut durch die Nase tief und langsam einatmen und Bauch dabei wieder weit vorwölben (Bauchatmung)
- am Ende der Einatmung den Atem erneut etwa 10 Sekunden lang anhalten
- danach durch fast geschlossenen Mund lippengebremst unhörbar sehr langsam wieder ausatmen
- vor dem nächsten Einatmen den Atem wieder etwa 10 Sekunden lang anhalten
- danach durch weit geöffneten Mund wieder laut hörbar ausatmen
- und so fort. Hörbares entspanntes Ausatmen wechselt sich mit angespanntem lippengebremsten Ausatmen ab.
- Etwa 5 – 6 Wiederholungen genügen für einen Atmungsdurchgang , abgekürzt HGKA (horizontales geschlechtskonformes Atmen).

Übung 1 in Rückenlage:**Abbildung 5: Eine Beckenhälfte nach rückwärts drehen**

Männer umfassen Ihr linkes Knie mit beiden Händen und ziehen es einige Male nacheinander zu sich hin nach oben. Augen sind dabei geschlossen.
 Frauen umfassen ihr rechtes Knie mit beiden Händen und ziehen es einige Male nacheinander zu sich hin nach oben. Augen sind dabei geschlossen.

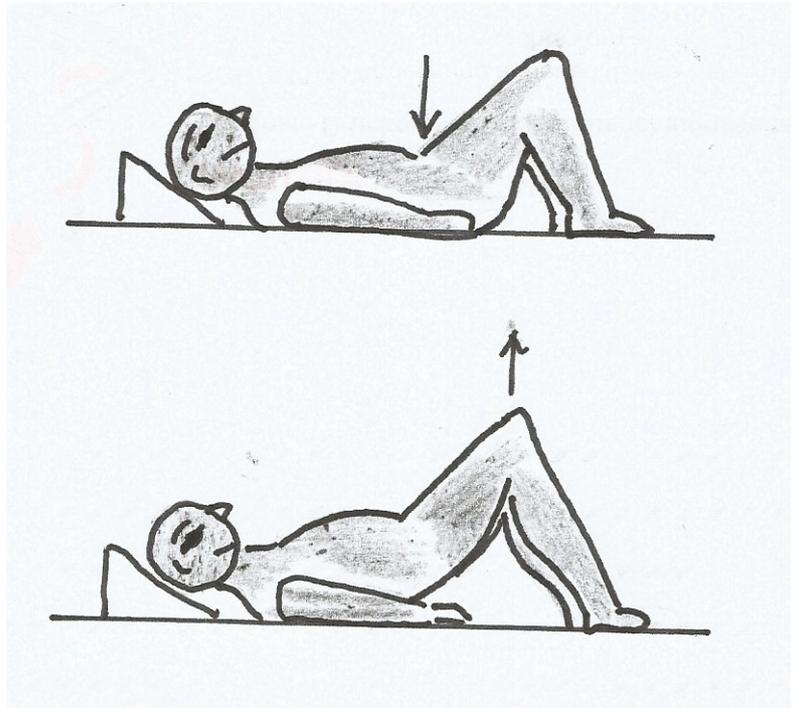
Würde sich das Hinziehen des jeweiligen Knies an den Körper sehr unangenehm oder schmerzhaft anfühlen, dann unterlässt man das Nachobenziehen des jeweiligen Knies und verharrt in der Ausgangsstellung, in der das jeweilige Knie nur mit beiden Händen umfasst wird und beatmet stattdessen forciert vier bis fünfmal tief und langsam nur diese Einstellung. Fühlt sich das Nachobenziehen des jeweiligen Knies nach dem bloßen Beatmen dieser Einstellung besser und angenehmer an, kann man das jeweilige Knie danach noch wenige Male etwas weiter zum Rumpf hinziehen.

Danach erfolgt das horizontale geschlechtskonforme Atmen (HGKA) in der bereits beschriebenen Form und in der geschlechtskonformen Körperposition.

Ende von Bewegungsübung 1

.....
 Anmerkung hierzu:

Bei Frauen muss sich ihre rechte Beckenhälfte ungehindert und angenehm nach rückwärts verwringen lassen. Bei Männern muss dies ihre linke Beckenhälfte können. Frauen sollten ein linkes gering kürzeres Bein (2 mm – 4 mm), Männer sollten ein rechtes gering kürzeres Bein (2 mm – 4 mm) aufweisen. Um es zu kompensieren, muss sich ihr Becken, in Form von Bewegungsübung 1 bewegen können.

Übung 2 in Rückenlage:**Abbildung 6: Brücke bilden**

Zwischendurch eine symmetrische Bewegungsübung durchzuführen ist wichtig. Dazu eignet sich gut die „Brücke“.

Übungsvorgang: Beide Augen wieder geschlossen (bei allen Bewegungsübungen in Rückenlage muss stets Dunkelheit vorherrschen, um das YIN im Körper und den P-Einfluss im Körper zu mobilisieren).

Gesäß und LWS nach oben heben, oben bleiben und 2 – 3 x tief und langsam atmen. Durch die Nase ein und durch geöffneten Mund laut und hörbar aus. Danach Rücken und Gesäß wieder nach unten bewegen bis sie auf der Unterlage aufliegen und im Anschluß daran , das Becken 2 – 3 x fest nach unten gegen die Unterlage drücken. Das Becken rotiert dabei ein wenig nach vorwärts. Nach diesen dreimaligen Beckenbewegungen nach unten, entspannt liegen und erneut 2 x – 3 x tief und langsam atmen. Durch Nase ein und laut hörbar durch Mund aus. Aktion „Brücke“ noch zwei bis dreimal wiederholen. Bei sehr unangenehmer oder schmerzhafter Brücke, die Übung nicht durchführen und sie erst am nächsten Tag wieder versuchen. Danach in geschlechtskonforme Atemposition legen und noch ein bis zweimal geschlechtskonform atmen (HGKA = Abb. 3 und 4)

Anmerkung hierzu:

Das ATMEN während und nach jeder einzelnen Bewegungsübung mit wechselnder Ausatmung (hörbar und lippengebremst unhörbar) dient dazu, das YIN im Körper zu stärken. In dem Fall , die Nierenfunktion (während der Einatmung) und die Lungenfunktion (während der Ausatmung) und ist deshalb entscheidend wichtig!

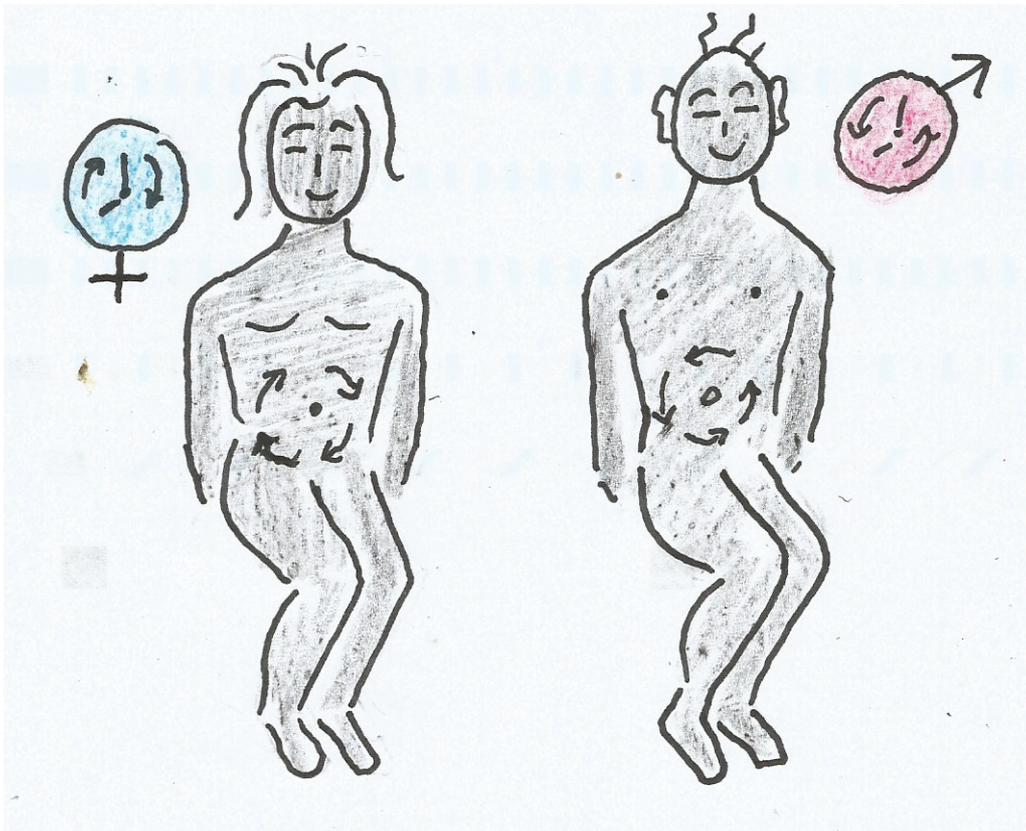
Übung 3 in Rückenlage:

Abbildung 7: Feldenkrais'sches Beckenkreisen geschlechtskonform

Beide Beine rechtwinkelig angestellt. Frauen kreisen Ihr Becken wie ein waagerechtes Zifferblatt einer großen Uhr **im Uhrzeigersinn**, Männer **entgegen dem Uhrzeigersinn**. Becken in diesen Bewegungsrichtungen 10 – 12 x kreisen. Danach folgt wieder das geschlechtskonforme intensive Atmen in geschlechtskonformer Atemposition (HGKA = Abb. 3 und 4).

Anmerkung hierzu:

Es gibt keine andere Bewegung, die das Becken so lockert und von ISG-Blockierungen befreit, wie diese. Je waagerechter man sein Becken wie eine waagerechte Scheibe im Uhrzeigersinn (weiblich) oder entgegen dem Uhrzeigersinn (männlich) kreist, je deblockierender wirkt sie sich auf jedes Becken aus.

Das Becken stellt nicht nur die metrische Mitte des Körpers dar, sondern auch seine elementare Mitte, die dem Element ERDE entspricht, die das Element METALL und das Element WASSER hervorbringt. Das intensive und forcierte Atmen im Anschluss an das geschlechtskonforme Feldenkrais'sche Beckenkreisen unterstützt diese Hervorbringung und erdet und mittelt jeden Körper entscheidend.

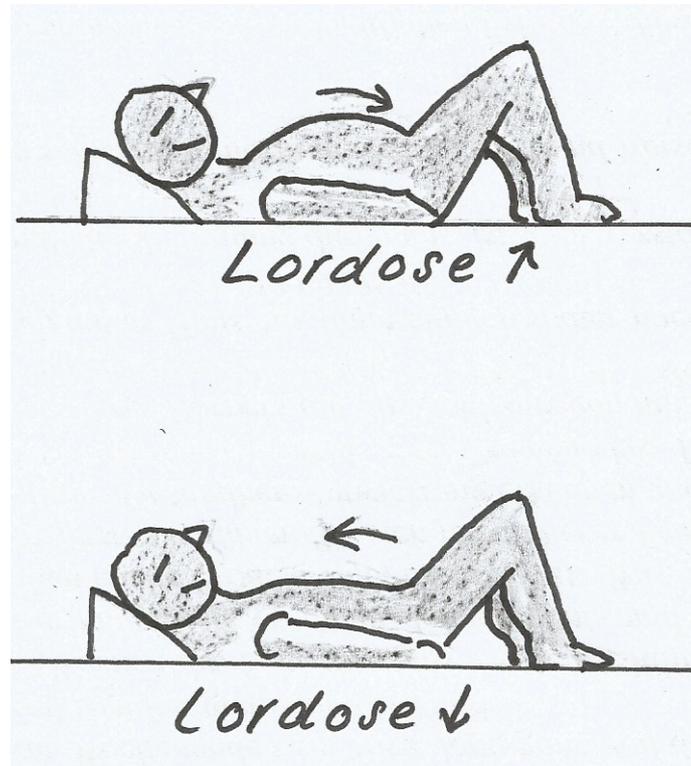
Übung 4 in Rückenlage:

Abbildung 8: Beckenkippen nach vorwärts = mehr Hohlkreuz, Beckenkippen nach rückwärts = weniger Hohlkreuz

10 – 12 x Beckenkippen im Wechsel, einmal nach vorwärts = mehr Lordose , einmal nach rückwärts = weniger Lordose. Im Anschluss wieder geschlechtskonformes Atmen in geschlechtskonformer Körperposition (HGKA). Beide Augen bleiben auch hier während jeder Aktion wieder geschlossen. Nur die absolute Dunkelheit erhöht den P-Einfluss auf den Körper und die geschlechtskonforme Körperposition personalisiert die verschiedenen Bewegungsübungen. Demnach kannst Du jederzeit, weil du ja beide Arme und Hände frei hast, sie auch geschlechtskonform während des Beckenkippens einstellen (siehe Armeinstellung in HGKA).

Anmerkung hierzu:

Merke Dir , welche Beckenkippbewegung die unangenehmere , vielleicht auch schmerzhaftere ist, um am nächsten Tag nachzufühlen, ob das immer noch so ist. Das Beckenkippen muss sich grundsätzlich bei jedem Menschen sehr angenehm anfühlen, sonst ist er weder gesund noch in ORDNUNG. Fühlt sich das Beckenkippen in einer Richtung unangenehm oder schmerzhaft an, dann bleibe in dieser unangenehmen Position, stelle Deine Arme geschlechtskonform ein , und beatme die unangenehme Situation vier bis fünfmal intensiv. Du wirst danach feststellen, dass das Beckenkippen danach sofort viel angenehmer verläuft.

Übung 5 in Rückenlage:

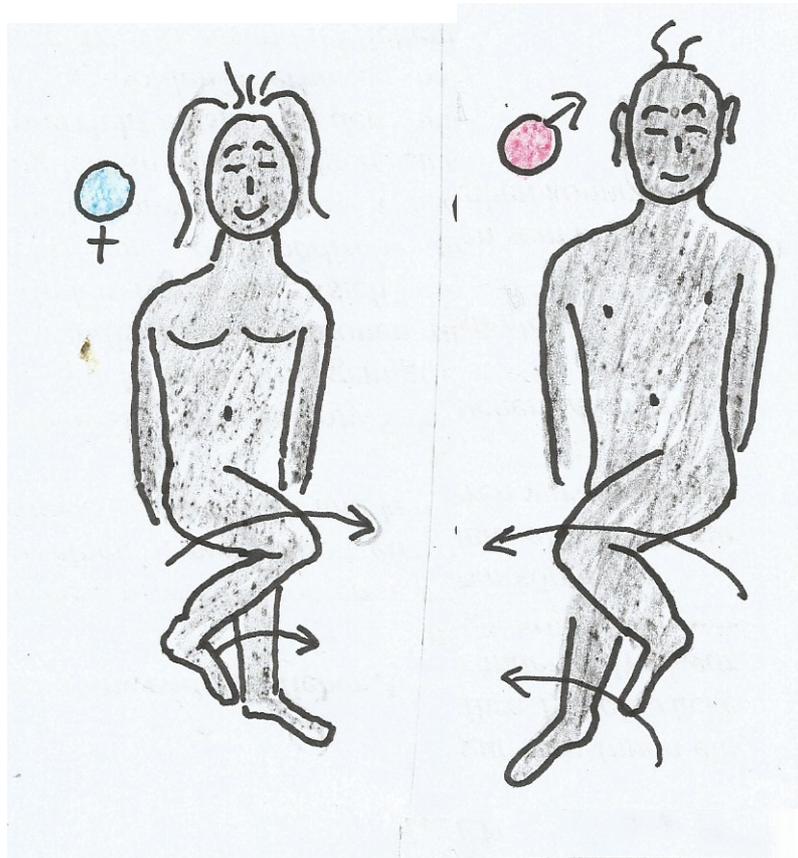


Abbildung 9: Beide Beine in unterschiedlicher Einstellung zu einer Seite hin drehen

Frauen lassen ihr linkes Bein gestreckt liegen und stellen ihr rechtes Bein rechtwinkelig an und drehen beide Beine danach synchron mehrere Male nacheinander nach links. Geschlechtskonforme Armeinstellung kann zusätzlich eingenommen werden (ist hier nicht abgebildet).

Männer lassen ihr rechtes Bein gestreckt liegen und stellen ihr linkes Bein rechtwinkelig an und drehen im Anschluss daran beide Beine synchron mehrere Male nacheinander nach rechts. Geschlechtsonforme Armeinstellung kann zusätzlich eingenommen werden (ist hier nicht abgebildet).

Im Anschluss folgt wieder, wie nach jeder einzelnen geschlechtskonformen Bewegungsübung die geschlechtskonforme Atmung mit entsprechender geschlechtskonformer Körperposition (HGKA).

Anmerkung hierzu:

Bestehen Beschwerden während dieser Bewegungsübung, ist immer dasselbe Vorgehen richtig: In der Beschwerdepotion verharren und diese in geschlechtskonformer Körperposition (richtige Armeinstellung) intensiv und forciert beatmen. Danach wieder testen, ob angenehmer. Meistens JA!

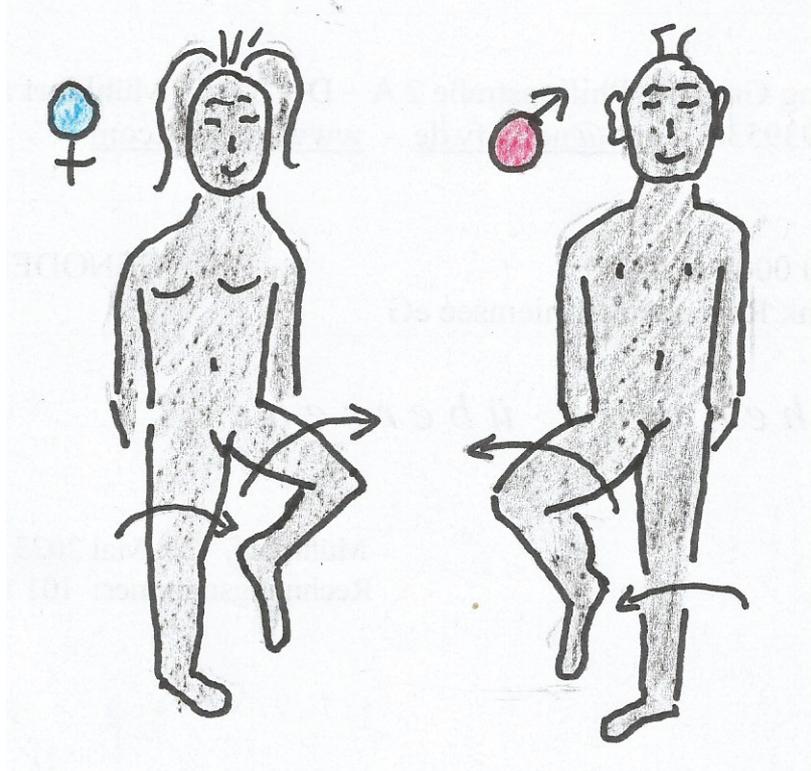
Übung 6 in Rückenlage:

Abbildung 10: Beide Beine in unterschiedlicher Einstellung zu einer Seite hin drehen

Frauen lassen ihr rechtes Bein gestreckt liegen und haben ihr linkes Bein rechtwinklig angestellt und verdrehen danach beide Beine synchron erneut einige Male nacheinander nach links. Auch hierbei könnte die geschlechtskonforme Armeinstellung zusätzlich eingenommen werden (Arme in HGKA hier nicht abgebildet).

Männer lassen ihr linkes Bein gestreckt liegen und stellen ihr rechtes Bein rechtwinklig an und verdrehen danach synchron erneut beide Beine einige Male nacheinander nach rechts. Auch hier könnte zusätzlich die geschlechtskonforme Arm-Einstellung eingenommen werden (Arme in HGKA nicht abgebildet).

Anmerkung hierzu:

Übung 5 und 6 unterscheiden sich durch den Wechsel der Beineinstellung. Dadurch kommt eine unterschiedliche Auswirkung auf das Becken zustande. Auch hier ist es wieder so: Bestehen Beschwerden während der Ausübung dieser Bewegung, dann in der Position verharren, die Beschwerden macht, die Armeinstellung der geschlechtlichen Atemposition HGKA einstellen und die Beschwerdestelle intensiv und forciert so lange beatmen, bis der Schmerz nachlässt.

Danach wieder testen, ob sich die Bewegungsübung 6 angenehmer anfühlt. Grundsätzlich jede Übung merken, die Beschwerden macht, um sie am nächsten Tag wieder daraufhin zu untersuchen.

Übung 7 in Rückenlage:

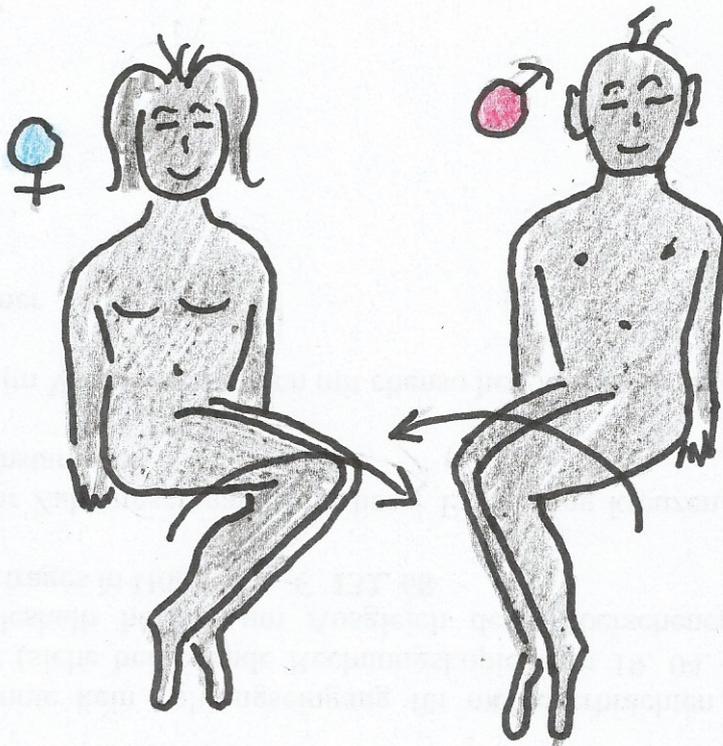


Abbildung 11: Beide Beine rechtwinklig angestellt zu einer Seite ablegen

Frauen legen ihre rechtwinklig angestellten beiden Beine synchron einige Male nacheinander nach links ab und verdrehen dabei ihren Rumpf leicht nach rechts. Männer legen ihre rechtwinklig angestellten Beine synchron einige Male nacheinander nach rechts ab und verdrehen dabei ihren Rumpf leicht nach links. Die geschlechtskonforme Armeinstellung HGKA wäre auch hier zusätzlich möglich. Beide Augen bleiben auch hierbei geschlossen. Danach erfolgt wieder, wie nach jeder einzelnen geschlechtskonformen Bewegungsübung, das geschlechtskonforme Atmen in geschlechtskonformer Körperposition HGKA.

Anmerkung hierzu:

Das Beine ablegen nach rechts oder links und das schraubartige Verdrehen des Rumpfes zur Gegenseite stellt eine sehr wichtige geschlechtskonforme Übung dar, weil es durch sie bei Frauen zu linksrotierten Lendenwirbeln kommt und bei Männern zu rechtsrotierten Lendenwirbeln kommt. Das seitliche Beineablegen muss sich unbedingt angenehm anfühlen und darf nicht schmerzhaft ausfallen. Ist das der Fall, stellt man beide angestellten Beine so ein, dass sie nur so weit nach außen abgelegt werden, als dies noch angenehm ist. Danach folgt wieder das geschlechtskonforme Beatmen, bis ein Weggewinn hinein in die zuvor eingeschränkte Bewegungsrichtung möglich wird.

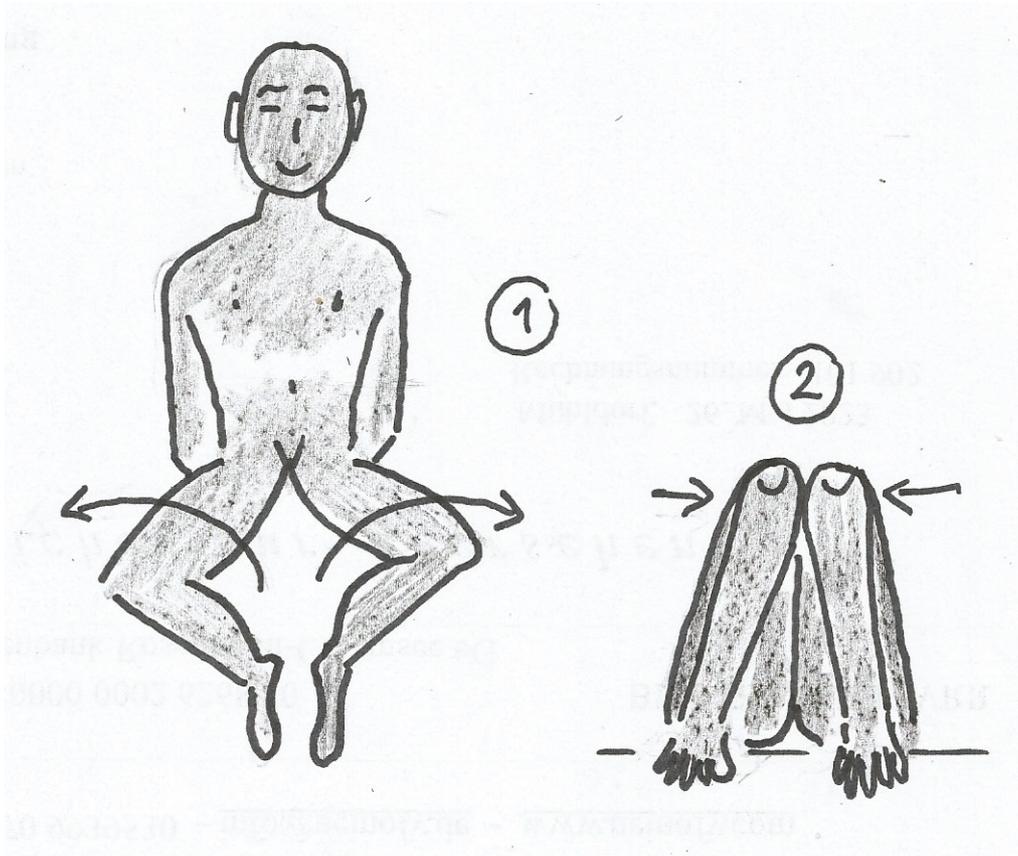
Übung 8 in Rückenlage:

Abbildung 12: Beide angestellten Beine nach außen ablegen und im Anschluss daran beide Knie fest zusammendrücken.

Zuerst beide Beine rechtwinklig anstellen und danach beide Knie nach außen fallen lassen. Diese Bewegung muss angenehm sein und der Level beider nach außen abgelegter Knie sollte symmetrisch gleich sein. Wäre das Geöffnetsein beider angestellter Beine unangenehm, beatmet man sie in geschlechtskonformer Armeinstellung so lang, bis beide Knie gleichmäßig nach außen fallen können.

Im Anschluss daran drückt man beide Knie einige Male fest zusammen. Danach wiederholt man Übung 8 noch einmal.

Im Anschluss daran folgt wieder das geschlechtskonforme Atmen in geschlechtskonformer Körperposition HGKA.

Anmerkung hierzu:

Zur Abwechslung eine symmetrische Bewegungsübung, die sich auf die Symphyse und beide Iliosacralgelenke des Beckens auswirkt. Je symmetrischer sich beide Knie nach außen bulegen lassen, je flexibler das Becken. Immer wirkt sich der gleiche Behandlungsmodus aus: Bei Beschwerden oder einseitigen Bewegungseinschränkungen, die geschlechtskonforme Atmung auf die Einschränkung einwirken lassen und nach und nach einen Wegegewinn durchführen, bis sich die Einschränkung gebessert hat. Am nächsten Tag kontrollieren, ob sie noch da ist.

Übung 9 in Rückenlage (drei Teile):

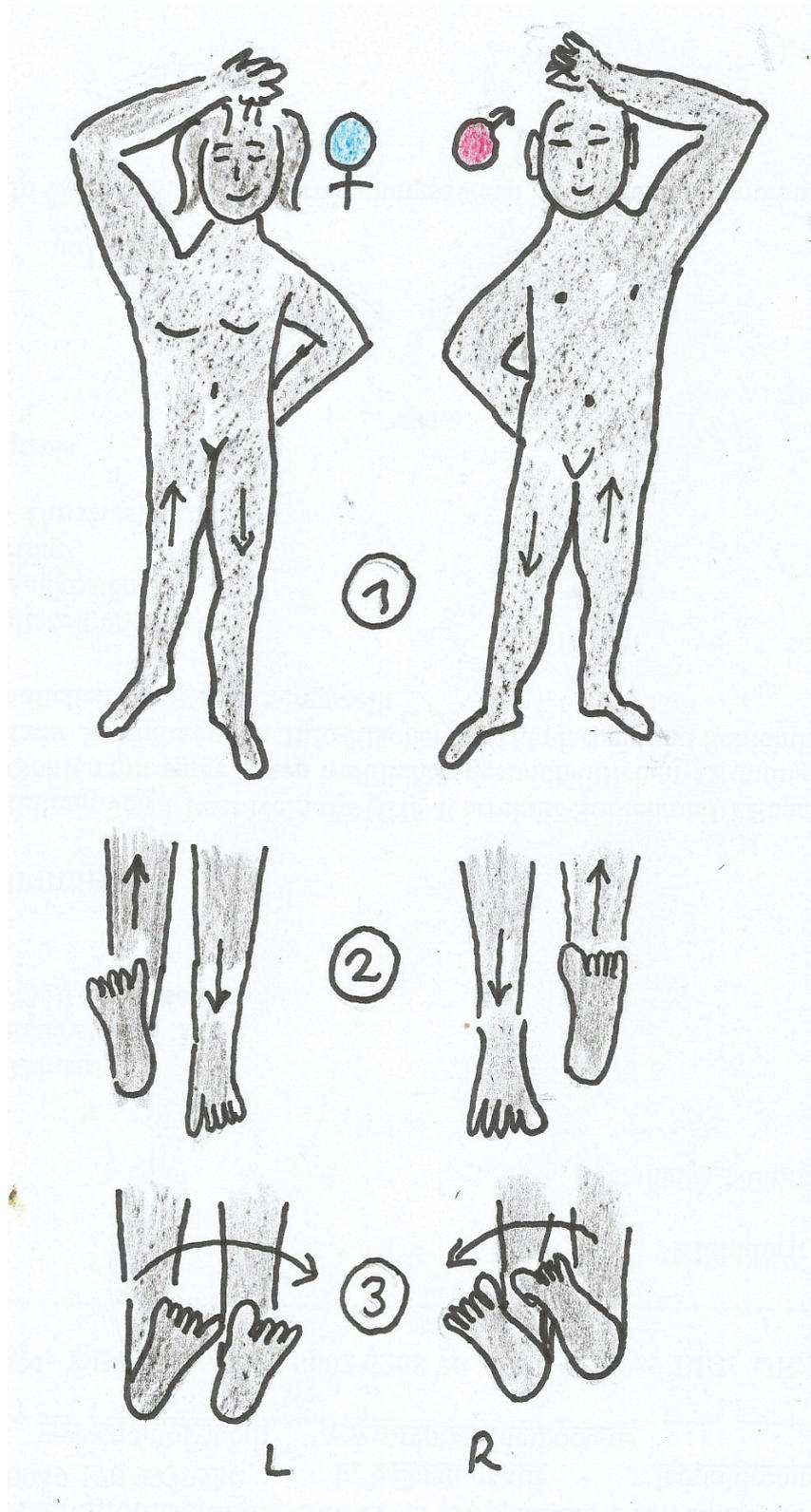


Abbildung 13: Beide Beine liegen gestreckt, geschlechtskonforme Armeinstellung, Teil 1 = Upslip, Teil 2 = Füße paddeln, Teil 3 = Scheibenwischer-Bewegung.

In der passenden geschlechtskonformen Armeinstellung HGKA und bei geschlossenen Augen können drei Übungsteile nacheinander durchgeführt werden:

Teil 1:

Frauen führen den rechten Upslip durch. Rechtes gestrecktes Bein zu sich hin nach oben ziehen, linkes gestrecktes Bein von sich weg nach unten schieben. Einige Male nacheinander durchführen. Danach das rechte Bein nach oben hin gezogen halten und diese Situation, die man rechten Upslip nennt, forciert beatmen.

Männer führen den linken Upslip durch = seitenverkehrtes gegensätzliches Verhalten.

Teil 2:

Frauen bewegen den rechten Fuß in Richtung Fußrücken nach oben und bewegen den linken Fuß in Richtung Fußsohle nach unten. Füße in dieser Richtung einige Male nacheinander bewegen. Danach den rechten Fuß nach oben gezogen und den linken Fuß nach unten bewegt halten und einstellen und beide Füße in dieser Situation forciert beatmen.

Männer tun seitenverkehrt Gegensätzliches.

Teil 3:

Frauen drehen ihre beiden Füße mehrere Male nacheinander nach links = linker Scheibenwischer. Danach verharren sie in der Endposition des linken Scheibenwischers und beatmen diese Einstellung wieder forciert und intensiv.

Männer gehen mit ihren beiden Füßen in Richtung rechter Scheibenwischer und beatmen nach dem Bewegen auch diesen in der EndEinstellung.

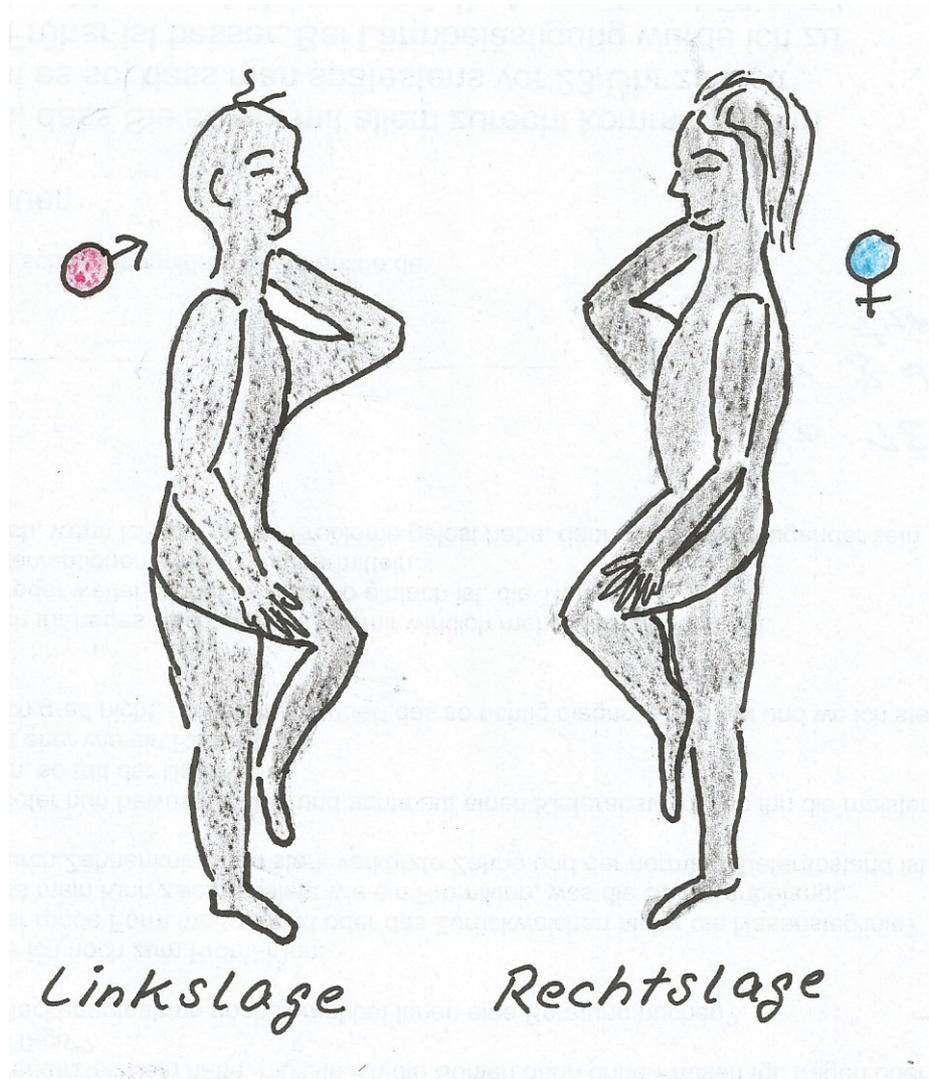
Anmerkung hierzu:

Die drei Bewegungsteile und drei Einstellungen zum forcierten Beatmen nach dem Bewegen sind identisch mit dem richtigen geschlechtskonformen Standbein und sind identisch mit geschlechtskonformen Füßen und sind identisch mit geschlechtskonformen Hüftgelenken und einem geschlechtskonformen Becken.

Aus diesem Grund muss bei Mann und Frau ein jeder dieser drei Übungsteile sich absolut frei und angenehm anfühlen.

Ist das nicht der Fall, greift man zum bewährten Mittel des Weggewinns in eine zuvor behinderte geschlechtskonforme Bewegungsrichtung. Bis zur Bewegungsgrenze oder bis zur Schmerzgrenze gehen, dort verharren und den Atem hinunterschicken zur Barriere. Dabei die geschlechtskonforme Armeinstellung HGKA als Hebel und den Atem als Deblockierer benützen.

Bei entsprechender Geduld und richtiger Durchführung kommt man so eigentlich (fast) immer zum Ziel.

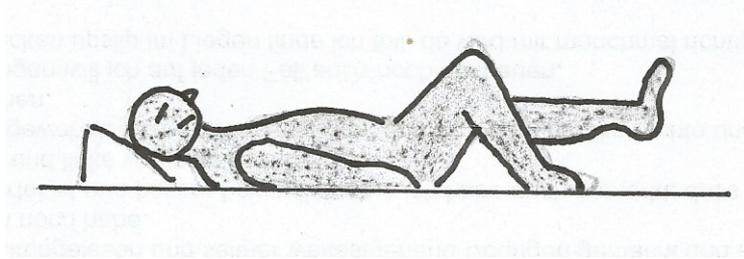
Abbildung 10 in Rückenlage:**Abbildung 14: linke Seitlage für Männer, rechte Seitlage für Frauen**

Männer legen sich in linke Seitlage. Linkes Bein liegt gestreckt (Standbein), rechtes Bein liegt darüber 90° gebeugt. Rechter Arm ruht auf rechter Beinaußenseite. Linker Arm liegt 90° gebeugt, Hand liegt entweder unter linkem Ohr oder unter linker HWS (Teil des rechten LADO). In dieser Position forciert in den Bauch atmen.

Frauen legen sich in rechte Seitneige. Rechtes Bein liegt gestreckt (Standbein), linkes Bein liegt 90° gebeugt darüber. Linker Arm ruht auf linker Beinaußenseite. Rechter Arm liegt 90° gebeugt entweder unter rechtem Ohr oder unter rechter HWS (Teil des linken LADO). In dieser Position forciert in den Bauch atmen.

Anmerkung hierzu:

Gute geschlechtskonforme Schlafposition , wenn man nicht einschlafen kann. Das forcierte Atmen steigert den P-Einfluss und reduziert zu viel S-Einfluss.

Übung 11 in Rückenlage:**Abbildung 15: Wechselseitiges Schweben-Bein**

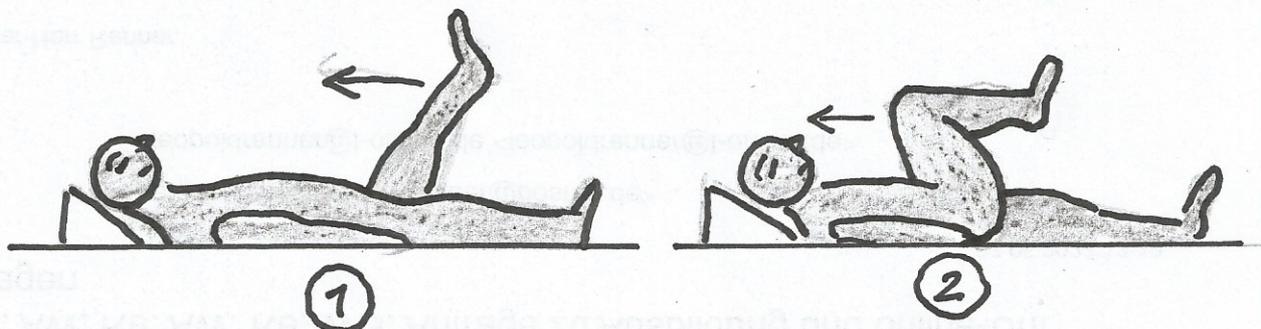
Rechtes Bein rechtwinklig angestellt, linkes Bein ein wenig anheben und zwei bis drei langsame und forcierte Atemzüge lang in der Schweben halten. Gut für schräge Bauchmuskulatur.

Anschließend linkes Bein rechtwinklig anstellen und rechtes Bein zwei bis drei langsame und forcierte Atemzüge lang in Schweben halten. Gut für schräge Bauchmuskeln.

Anschließend wieder in geschlechtskonforme Atemposition begeben und zwei bis dreimal tief, langsam und forciert atmen (einmal hörbar entspannt ausatmen, einmal unhörbar, lippengebremst angespannt ausatmen).

Anmerkung hierzu:

Wem das zu sehr ins Kreuz geht, der hält sein Bein nicht so lang in der Schweben, sondern senkt es nach drei bis vier Sekunden wieder und legt es ab und wiederholt das so lang, wie angenehm.

Übung 12 in Rückenlage:**Abbildung 16: Dehnen des Ischiasnerven (2 Teile)**

Teil 1: Wechselseitiges Anheben eines gestreckten Beines (nicht mehr oder höher als 45° anheben. Wer Beschwerden dabei in einem Bein verspürt, weiß dass sein Ischiasnerv gereizt ist. In diesem Fall das schmerzende Bein nur rechtwinklig anstellen und es in dieser Position länger forciert beatmen.

Teil 2: Wechselseitiges Anziehen des im Kniegelenk 90° gebeugten Beines (ist deutlich milder in der Wirkung). Wer auf einer Beinseite Beschwerden dadurch verspürt, verfährt genauso wie in Teil 1.

Nun wiederholt man jede einzelne Übung noch einmal und überprüft ob sich alle relativ angenehm anfühlen. Die, die sich immer noch unangenehm oder schmerzhaft anfühlen, merkt man sich und überprüft diese am nächsten Tag wieder, ob sie angenehmer geworden sind.

Überprüfung des horizontalen Mitgebisses und des einseitigen paradoxen Augenschlusses:

Der horizontale Mitgebiss-Test muss nach diesem Übungsprogramm unbedingt absolut symmetrisch ausfallen. Wenn nicht musst Du morgen wieder üben, wenn JA, kannst oder darfst Du morgen wieder üben!

Der einseitige Augenschluss muss, wenn Du stehst, bei Frauen rechts deutlich einfacher vonstatten gehen als links und wenn du männlich bist links deutlich einfacher vonstatten gehen als rechts.

Im Liegen ist das anders. Liegst Du längere Zeit, wie beispielsweise während dieser Bewegungsübungen, dann sollten sich rechter und linker Augenschluss annähern, was bedeutet, dass normalerweise zwischen dem rechten und linken Augenschluss kaum mehr ein merkbarer Unterschied besteht. Ist das der Fall funktioniert dein Parasympathikus-Einfluss schon sehr gut und du kannst und darfst morgen wieder üben. Ist das nicht der Fall musst du morgen wieder üben.

Beenden tust du Dein geschlechtskonformes Bewegungsprogramm in Rückenlage mit dem Beckenkippen. Dein Becken ist dann ganz frei und funktioniert ungestört, wenn es beim Beckenkippen nach vorwärts oder rückwärts hörbar knackt. Das muss nicht unbedingt so sein, ist aber erfahrungsgemäß bei vielen Üben der Fall, wie beispielsweise bei mir.

Welche Beschwerden kannst du beispielsweise mit Hilfe dieses Bewegungsprogramms in Rückenlage gut und heilwirksam behandeln? Eine kleine Auswahl ohne Gewähr:

- **Starke Verschleimung**
- **Bronchitis , Husten, grippale Infekte**
- **Schnupfen, Sinusitis, Heuschnupfen, Allergien**
- **Abwehrschäche, Infektanfälligkeit**
- **Heiserkeit, Stimmverlust,**
- **Hautprobleme jeder Art**
- **Nierenschwäche, Lungenschwäche, Anregung derselben**
- **Reizblase, zu häufiges Wasserlassen**
- **Verdauungsstörungen, Blähungen, aufgetriebener Leib nach Essen**
- **Stuhlverstopfung, Darmträgheit**
- **Schlaflosigkeit, Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen**
- **Osteoporose, instabile Knochen, sschwaches Struktivpotenzial**
- **kariöse Zähne, schadhafte Zähne, Problemsähne**
- **Haarausfall, schütteres Kopfhaar, zu dünnes Haar**
- **Hämorrhiden**
- **Fluor albus**
- **Ohrenentzündungen**
- **Hörstörungen, Tinnitus aurium**
- **Rückenschmerzen in jeder Form**
- **Knieschmerzen**
- **Beinschwellungen, Ödeme, zu große untere Fülle**
- **übermäßige Furcht und Schreckhaftigkeit**
- **Nervosität, inneren Stress, innere Unruhe und Panik**
- **grundloses Traurigsein, bekümmert sein**
- **hoher Blutdruck**
- **zu schneller Herzschlag**
- **Herzbeschwerden**
- **zu trockene Schleimhäute, trockene Augen**
- **Muskelverspannungen**
- **Gallengangsbeschwerden, Gallensteine, Nierensteine**
- **Spasmen, Krämpfe**
- **Klimakterische Beschwerden**
- **zu viel Magensäure, Sodbrennen**
- **alle Entzündungen, zu saures inneres Körpermileu**

und noch vieles andere mehr , das in das P- Muster passt!

EPILOG

Was ist der entscheidende Punkt in dieser Arbeit, auf den es ankommt und der in keinem anderen Heil-System weltweit in dieser SPEZIFITÄT vorkommt?

Es ist die physikalische GESCHLECHTSKONFORMITÄT des menschlichen Körpers, die alleine für gesundheitliche ORDNUNG oder UNORDNUNG sorgt.

Das vegetative Nervensystem, die 5 Elemente, die menschliche Statik, das YIN und YANG des menschlichen Körpers, seine Dynamik und Beweglichkeit wollen nur EINES. Sie wollen wenigstens geschlechtskonform jeden Tag auf's NEUE geordnet werden. Denn unterm Tag im Trubel des täglichen traumatischen Lebens verliert selbstverständlich jeder Körper an ORDNUNG.

Nachdem die humane Geschlechtskonformität der Gesundheit, so wie sie hier drage stellt wird und so wie ich sie im Lauf von 50 Berufsjahren als Osteopath vorgefunden habe und kennenlernen durfte, was weder Mainstream ist noch in all ihren Facetten wissenschaftlich bekannt wäre, stehen wir heute vor dem riesengroßen Problem, dass die Medizin und die Pflegeeinrichtungen für alte Menschen, ohne den zusätzlichen Einsatz und Gebrauch meines Systems©, langsam unbezahlbar werden.

Würde man geschlechtskonform denken und geschlechtskonformer handeln, so wie hier in meinem ersten kleinen Bewegungsbuch angedeutet, könnte man die Anzahl nichtgesunder Personen, das sind solche, die heute noch nicht wirklich krank sind, es morgen aber sicher sein werden, locker halbieren.

Dir fiel auf, dass geschlechtskonforme Bewegungsübungen von Neinyfy © eine reine ATMUNGSORGIE darstellen und das aus vollem Grund. Denn was ganz genau verlängert eigentlich Dein Leben? Was ganz genau lässt dich gesund bleiben? Was ganz genau lässt dich alles gut verdauen, was du unter tags an Lebensmitteln und Getränken zu dir nimmst? Was schützt Dich vor Infektionen, was genau regt Deine Wehrkräfte an? Was beruhigt und entspannt dich, was lässt dich ruhig schlafen? Was festigt Deine Knochen und Zähne, was hält dein Skelett stabil? Was nimmt dir deine Angst vor dem Leben und nimmt dir unbegründete Trauer? Was ganz genau hält dich aufrecht und macht dich erst zum menschlichen Menschen?

Erraten !!! Es sind nur zwei Elemente in deinem Leben, die bis zu deinem Tod stark und wehrhaft bleiben müssen und die du durch Deine ATMUNG, wenn du sie geschlechtskonform einsetzt, in den Zustand von STÄRKE umwandeln kannst. Ohne starke LUNGEN und ohne starke NIEREN ist dein Leben rasch zu Ende.

Deshalb rate ich Dir aus eigenen guten Erfahrungen damit, nimm dir Zeit und lege dich nach dem Frühstück nochmal auf deinen Rücken und bewege dich geschlechtskonform in Begleitung der geschlechtskonformen ATMUNG. Ein jeder einzelne personalisierte geschlechtlich richtige Atemzug macht deine Nieren und deine Lungen stärker. Nicht das Ziel ist das Ziel, sondern der WEG auf dem du gehst! Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, deshalb fällst auch du nicht vom Himmel. Du kannst dir aber den Himmel auf Erden bereiten, wenn du morgens mit Geduld und Hingabe dieses kleine aber wichtige Bewegungsprogramm durchführst.

Wegweisende Literatur zu diesem Thema

Nachdem es weltweit von keinem anderen Autor, der neben mir nicht Urheber meiner Methode sein kann, Literatur zu diesem Thema geben kann, musst du wohl oder übel mit meinen Sachbüchern in PDF – Form vorlieb nehmen.

Du findest sie alle , in kostenloser Form , auf der Website www.neinofy.com in der Rubrik LITERATUR. Jede einzelne Arbeit ist lesenswert und nähert dich und dein Verständnis der humanen Wirklichkeit an. Wer dann einmal alles verstanden hat, wird sich in jeder seiner Lebensphasen gesundheitlich selbst helfen können und weitgehend unabhängig von medizinischen Dienstleistungen bleiben können. Der wird immer auf eine Idee kommen, sich wirksam selbst zu helfen.

Denn Eines ist Fakt: „Jeder Mensch muss sich um seine Gesundheit selbst kümmern und kann diese nicht an andere Menschen delegieren!“ Du bist allein auf dieser Welt und musst dir deshalb auch allein in jeder Lebenslage zu helfen wissen.

Verfasser dieser Arbeit: Leopold F. Renner, Fertigstellung im April 2025 ©

Kontakt mit dem Autor: leopoldrenner@t-online.de
0049 170 9939530

Guter Rat am Schluss

Mach zuerst Deine Fußabdrücke , fotografiere sie und schicke uns dieses Foto (info@neinofy.de, leopoldrenner@t-online.de). Das ist immer deine erste Handlung, bevor du mit geschlechtskonformen Bewegungsübungen beginnst !!!

Warum , weil du ohne geschlechtskonforme Füße keine geschlechtskonforme Atmung aufbauen kannst. Ohne geschlechtskonforme Atmung kein geschlechtskonformes YIN, kein geschlechtskonformer Parasympathikus-Einfluss und deshalb auch keine geschlechtskonforme GESUNDHEIT !!!

Geschlechtskonforme Bewegungsübungen machen nur Sinn, wenn sie auf einen weitgehend geschlechtskonformen Körper treffen, sonst nicht !!!