



by Leo Renner ©

SMART BEWEGEN = GESCHLECHTSKONFORM BEWEGEN

Band 2

der geschlechtskonformen Bewegungstrilogie

„Wesen der halbvertikalen Bewegungswelt“



Programmierte geschlechtskonforme Bewegungsübungen
im S I T Z E N zur Verbesserung und Erhaltung
der weiblichen und männlichen Gesundheit

von Leopold F. Renner

Welche genetische SOLL-Konstitution und welche IST-Konstitution weist du in Wirklichkeit auf ?

Eine entscheidend wichtige Frage, weil von ihrer Antwort tatsächlich ALLES abhängt, was Deine jetztige und zukünftige GESUNDHEIT in irgend einer Weise angeht und berührt!

Detailliertes Wissen hierüber beantwortet auch die Frage , wann du geschlechtskonforme Bewegungsübungen in welcher Bewegungswelt anwenden müsstest, um beispielsweise auch deine aktuellen Beschwerden damit zu behandeln !

Frage und Antwort darauf sind bereits extrem komplex für den Wissenden und Erfahrenen und sind unlösbar kompliziert für den, der nicht geschlechtkonform zu denken und handeln gewohnt ist. Du brauchst dazu unsere Expertise, brauchst Experten, die dir dabei helfen sie korrekt und richtig zu beantworten und anzuwenden. Dafür ist die W-Planet info&Beratung GmbH da. Wir brauchen hierzu, um dich richtig beraten zu können, vier Fotos von dir:

- ein Foto von deinem Gesichtsprofil (Gesicht von seitlich aufgenommen, gleich ob im Stehen oder Sitzen)
- ein Foto von deinem Gesichtsporträt (Gesicht von vorne aufgenommen, nur barfuß im Stehen aufgenommen ist richtig)
- ein Foto von deinem entkleideten Gesamtkörper (in Badeanzug oder Unterwäsche) von vorne, barfuß stehend aufgenommen)
- ein Foto von deinem entkleideten Gesamtkörper (in Badeanzug oder Unterwäsche von hinten , barfuß stehend aufgenommen).

Das genügt, um Deine SOLL-Konstitution und IST-Konstitution zu beurteilen. Beide sollten übereinstimmen, sonst bist du nicht gesund. In wecher Form, befunden wir dir schriftlich. Auf alle Facetten dieses Wissensgebietes bezüglich der Konstitution einzugehen, würde den Rahmen dieses 2. Bandes meines geschlechtskonformen Bewegungssachbuches sprengen. Darauf kann und sollte man ohnehin nur persönlich im Einzelnen befundmäßig eingehen. Schließlich bist du ein Unikat.

Was aber unbedingt an dieser Stelle erwähnt werden sollte, will ich nicht verschweigen, siehe dazu Abbildung 1 auf nächster Seite.

Eine gesundheitlich optimale männliche Soll-Konstitution zeichnet sich durch zwei vegetative , zeitlich bedingte Einflüsse aus. Mittags sollte der Sympathikus-Einfluss möglichst groß sein (rote Retro-Stirnform weist darauf hin), abends sollte der Parasympathikus-Einfluss möglichst groß sein (violette Promikinn-Form weist darauf hin). Ist dies auch in der männlichen IST-Konstitution der Fall? Wenn JA, besteht eine dezente rechte Mundschiefe und eine dezente linke Ohrenschiefe. Wäre beides sichtbar vorhanden, hätte man die Konstitution „*Gut geordneter Heimlicher Favorit (HF)*“ und gleichzeitig eine gute Gesundheitsentwicklung vor sich. Üben müsste eine solche Person morgens im Sitzen, mittags im Stehen und abends in Rückenlage. Das wäre korrekt und würde gesundheitlich am meisten bringen.

Eine gesundheitlich optimale weibliche SOLL-Konstitution zeichnet sich durch zwei gegensätzliche vegetative und zeitlich bedingte Einflüsse aus. Morgens sollte der Parasympathikus-Einfluss möglichst gering sein (grüne Retrokinn-Form weist darauf hin), abends sollte der Sympathikus-Einfluss möglichst gering sein (blaue Promistirn-Form weist darauf hin). Ist das auch tatsächlich in der weiblichen IST-Konstitution der Fall? Wenn JA, besteht gleichzeitig eine dezente linke Mundschiefe und eine dezente rechte Ohrenschiefe. Wäre beides sichtbar vorhanden, hätte man die weibliche Konstitution „Geordneter Unheimlicher Favorit (UHF)“ und gleichzeitig eine gute Gesundheitsentwicklung vor sich. Üben müsste eine solche Person genauso wie eine männliche, morgens im Sitzen, mittags im Stehen und abends in Rückenlage. Das wäre auch hier korrekt und würde gesundheitlich viel bringen.

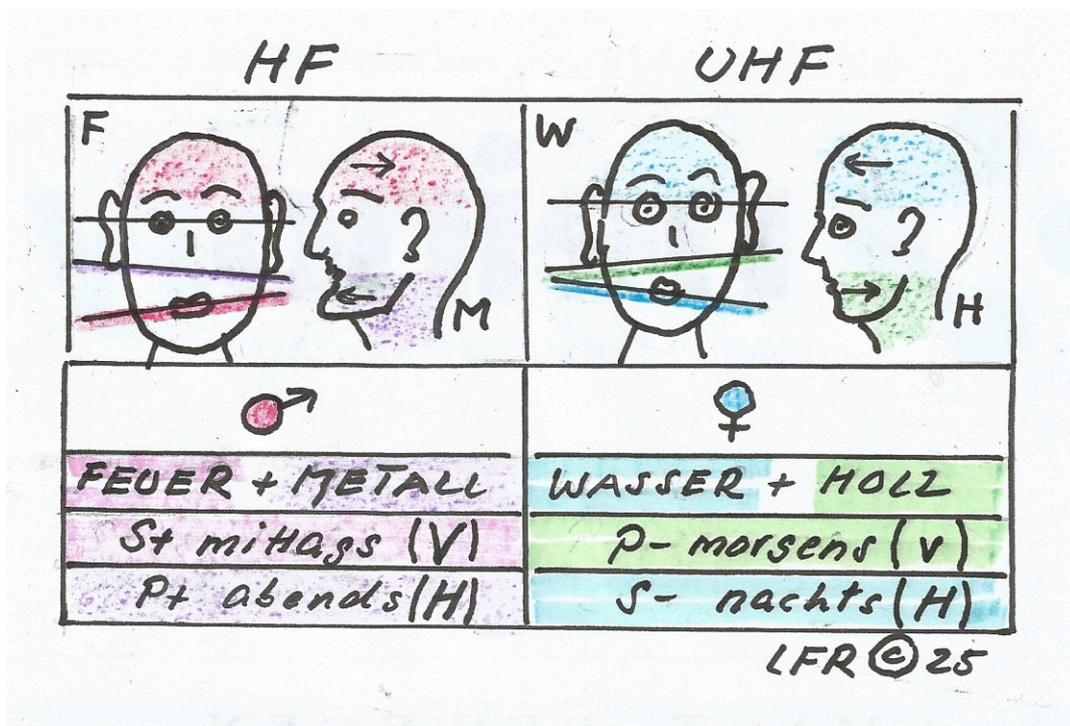


Abbildung 1: Vier Parameter einer guten gesundheitlichen Entwicklung bei Mann und Frau hinsichtlich ihrer beiden SOLL-Konstitutionen

Im richtigen Leben wirst du aber feststellen, dass du kaum einen männlichen Menschen finden wirst und auch kaum einen weiblichen, der alle 4 konstitutionellen SOLL – und IST-Parameter sein eigen nennt, die wären zusammengefasst nochmal

- bei männlich eine Retrostirn + ein Promikinn + eine rechte Mundschiefe + eine linke Ohrenschiefe in gemeinsamer Kombination,
- bei weiblich ein dezentes Retrokinn + eine Promistirn + eine linke Mundschiefe + eine rechte Ohrenschiefe in gemeinsamer Kombination.

Was tun weibliche und männliche Körper, die keinen kompletten geschlechtskonformen konstitutionellen Vierer-Satz aufweisen? Ganz richtig! Sie kompensieren das durch gesundheitliches Falschverhalten!

Fazit: Du kannst durchaus alle geschlechtskonformen Bewegungsübungen in Rückenlage, danach im Sitzen und danach im Stehen hintereinanderweg am Morgen durchführen. Es wird dir nicht schaden, sondern deiner Fitness durchaus nützen, besonders wenn Du bereits älter, also Senior oder Seniorin bist.

Ganz korrekt ist dieses gesundheitliche Vorgehen in einem Guss allerdings nicht, weil jede vegetative Leistung nicht nur von den drei Raumdimensionen abhängig ist, sondern auch von der auf dich einwirkenden Tageszeit. So kannst du eigentlich

- nur am Morgen deinen Parasympathikus-Einfluss tatsächlich zügeln und dämpfen, indem du allein im Sitzen bewegend übst (Band 2),
- nur in der Mittagszeit deinen Sympathikus-Einfluss tatsächlich erhöhen und vermehren, indem du allein im Stehen bewegend übst (Band 3),
- nur am Abend deinen Parasympathikus-Einfluss tatsächlich vermehren und erhöhen, indem du allein in Rückenlage liegend bewegend übst (Band 1).

Wer es also hundertprozentig richtig machen möchte und gesundheitlich aus den geschlechtskonformen Bewegungsübungen das Maximum an Wirkung herausholen möchte, um beispielsweise seine Beschwerden nicht nur zu behandeln sondern sie auch zu beseitigen, der sollte **biorhythmisch ergo auch zeitlich korrekt üben**.

Hier nochmal ganz kurz die verschiedenen Tageszeiten und die vegetativen Reaktionen hierauf, gleich wichtig für beide Geschlechter:

- morgens von 4 Uhr bis 9 Uhr muss der P-Einfluss möglichst gering sein, um das kleine YANG zu aktivieren (im Sitzen üben, um das zu erreichen)
- vormittags und mittags von 9 Uhr bis 14 Uhr muss der S-Einfluss groß sein, um das Große YANG zu aktivieren (im Stehen üben, um das zu erreichen)
- nachmittags von 14 Uhr bis 16 Uhr muss S-Einfluss schwinden (nicht üben)
- spätnachmittags und abends von 16 Uhr bis 21 Uhr muss der P-Einfluss groß genug sein, um das kleine YIN zu aktivieren (in Rückenlage üben, um das zu erreichen)
- nachts von 21 Uhr bis 2 Uhr muss S-Einfluss sehr gering sein, um das große YIN zu aktivieren (in Rückenlage üben, um das zu erreichen. Ausnahme: Beide Geschlechter benützen dazu allein den weiblichen YIN (UHF)-Weg.
- nachts von 2 Uhr bis 4 Uhr muss S-Einfluss größer werden, was P-Einfluss vermindert (nicht üben).

So, jetzt ist das Wichtigste gesagt zu den Übungszeitpunkten und zu den verschiedenen Körperlagen, die man im Raum zu diesem Zweck einnehmen sollte. Jetzt macht man alles zu Hundert Prozent richtig, ganz gleich um welches Geschlecht es sich handelt oder um welche Beschwerden es sich handelt. Schaut man über den Tellerrand der Tageszeit hinaus, dann ist das Frühjahr ident mit der Morgenzeit, der Sommer ident mit der Mittagszeit, der Herbst ident mit der Abendzeit und der Winter ident mit der Nachtzeit. Blickt man noch weiter über den Tellerrand hinaus, dann ist das Kind ident mit dem Frühling (Kinder sollten nur im Sitzen üben), der Erwachsene

jungen und mittleren Alters ist ident mit dem Sommer (Erwachsene plus geschlechtskonforme Bewegungsübungen im Stehen entwickeln sich gesundheitlich optimal), Erwachsene höheren Alters (Senioren) sind ident mit dem Herbst und brauchen aus diesem Grund immer grundsätzlich auch Bewegungsübungen in Rückenlage. Auch für sehr alte Menschen und Greise trifft das zu.

Bin ich nach OSTEN gereist, ist das ganz genauso, als wenn es Morgen wäre. Halte ich mich im OSTEN auf und leide dort unter Beschwerden oder Erkrankungen, die mich nur dort ereilten, übe ich im Sitzen allein. Bin ich nach Westen gereist, ist es ganz genauso, als wenn es Abend wäre. Halte ich mich im Westen auf und leide dort unter Beschwerden oder Erkrankungen, die mich nur dort ereilten, übe ich in Rückenlage allein. Bin ich im Norden unterwegs, ist es so, als wenn es Nacht wäre, ich übe nur in Rückenlage allein. Bin ich in den Süden gereist, ist es so als wenn es Mittag wäre und ich übe aus diesem Grund vor allem im Stehen allein.

Das Ganze beruht später allein auf Deinen Erfahrungen, die Du mit den geschlechtskonformen Bewegungsprogrammen machst. Eines steht jedoch fest:

Je besser asymmetrisches geschlechtskonformes Bewegen zu Deiner SOLL-Konstitution passt um eine nicht passende IST-Konstitution zu beseitigen, zur richtigen Tageszeit passt, zur richtigen Jahreszeit passt, zur Himmelsrichtung passt, zu Deinem Lebensalter passt und zu deinen Beschwerde-Botschaften passt, die dir dein Körper ja nur deshalb schickt, um dich zum richtigen Bewegen aufzufordern, je besser wird alles wirken und aus dir einen unheilbar gesunden Menschen formen.

Welche beiden IST-Konstitutionen sind bei Mann und Frau grundsätzlich **immer falsch** und gesundheitlich sehr ungünstig, weil krankheitsfördernd?

Das ist sowohl eine **parasympathikotone Konstitution (P)** als auch eine **sympathikotone Konstitution (S)**.

Frau P. ist ein genauso großer Unglücksfall wie Frau S. Und Herr P. ist ein genauso großer Unglücksfall wie Herr S.

Die HF-SOLL- und HF-IST-Konstitution ist für jeden Mann der größte Glücksfall und die UHF-SOLL- und UHF-IST-Konstitution ist für jede Frau der größte gesundheitliche Glücksfall, die ihnen unser Herrgott mitgegeben hat.

Wie stelle ich fest, ob ich eine Frau P. oder eine Frau S. als IST-Konstitution vor mir habe oder einen Herrn S. oder einen Herrn P. vor mir habe. Ganz einfach dadurch, dass ich die Anzeichen von zuviel krankhaftem Sympathikus-Einfluss oder von zu viel krankhaftem Parasympathikus-Einfluss auf den jeweiligen Körper kenne.

Fazit des Ganzen: Was ist immer richtig?

Richtig ist für Mann wie Frau, wenn man morgens mindestens die passenden geschlechtskonformen Bewegungsübungen im Sitzen macht, mittags die passenden im Stehen, abends die passenden in Rückenlage und nachts, nur wenn es sein muss, beide Geschlechter gleich, nur UHF-Bewegungen in Rückenlage durchführt!

Kennzeichen eines reduzierten *gestörten* Parasympathikus-Einflusses, der zur morgendlichen Durchführung von geschlechtskonformen Bewegungsübungen im Sitzen auffordert, die sie indizieren.

Das sind in der Hauptsache folgende:

- reales, deutlich sichtbares Promikinn bei Frauen und Männern
- zu große untere Leibesfülle, zu dicke untere Extremitäten, dicke Beine
- geschwollene , gestaute Beine, Knöchelödeme
- Übergewicht , das vor allem den unteren Körper beherrscht (adipöser Bauch, zu füllige Hüften, zu fülliges Gesäß)
- Stuhlverstopfung, zu träger Stuhlgang, Dickdarmschwäche
- Harnausscheidung zu gering, Harnverhaltung, Nierenschwäche
- träge Verdauung, Meteorismus, Verdauungsstörungen, Enzymmangel
- aufgeblähter rechter aufsteigender Dickdarm, Magensäuremangel
- zu trockene Schleimhäute, trockene Augen, trockener Mund
- Sehschwäche, Erkrankungen des äußeren Auges
- Ärgersymptomatik, aggressives Verhalten, Empfinden von Zorn
- cholerasches explosives Temperament, zu irritabel
- verminderte Gallenausscheidung und Produktion
- Leberschwäche
- Neigung zu Melancholie , zu Depressionen
- Gallensteine, Nierensteine
- Muskelschwäche
- Verengung von Herzkranzgefäßen und Hirngefäßen
- **rechtsseitige** Kopfschmerzen, Schulterschmerzen, Armschmerzen, Hand-schmerzen, Brustschmerzen, Rippschmerzen, Oberbauch und Unterbauch-schmerzen
- Sehnenscheidenentzündungen, Sehnenschwäche, Sehnenrupturen
- brüchige Nägel, Pilzinfektionen der Nägel
- Blutwallungen, Empfinden von aufsteigender Hitze
- Nachlassen der Abwehrkräfte, Infektionsgefährdet.

um nur das Wichtigste zu nennen.

Aber auch ohne derartige Symptome oder Beschwerdebotschaften, lohnt es sich für Mann wie Frau grundsätzlich morgens die geschlechtskonformen Bewegungsübungen im Sitzen durchzuführen , die ich dir nachfolgend in aller Ruhe und Konzentration vorstellen möchte. Man kann sich damit nie schaden, weil man seinen P-Einfluss damit nie zuviel nach unten drücken , sondern ihn so nur ORDNERN kann.

Wichtig ist in Band 2 meiner kleinen geschlechtskonformen Bewegungslehre, dass Bewegungsübungen im Sitzen morgens - auch alleine durchgeführt - immer richtig sind und Bewegungsübungen in Rückenlage am Morgen - zuvor durchgeführt - ebenfalls gesundheitliche Vorteile haben, wie in Band 1 vorgestellt, weil man durchs Liegen auf dem Rücken zuerst den P-Einfluss nochmal anhebt, um ihn danach durchs Üben im Sitzen verstärkt zu erniedrigen und zu dämpfen.

Fazit und guter Rat an dieser Stelle deshalb:

Mit **alleinigen** morgendlichen geschlechtskonformen Bewegungsübungen im Sitzen, weil man im Moment nicht mehr Zeit investieren kann oder will, macht man nie etwas falsch. Diese sollten morgens unbedingt stattfinden. Das Kleine YANG wird aktiviert und das Zeitfenster zum Zugriff auf das HOLZ-Element wird geöffnet.

Morgens Liege-Übungen in Rückenlage zuvor durchgeführt, wie sie in Band 1 beschrieben werden, verstärken das Wirkungsspektrum „HOLZ + kleines YANG“ wesentlich, weil man „P“ zuerst (zeitlich zwar fälschlicherweise) vermehrt und verstärkt und den „P-Einfluss“ danach im Sitzen (zeitlich richtig) wieder vermindert. Dadurch wird die Verminderung des „P-Einflusses“ deutlich größer.

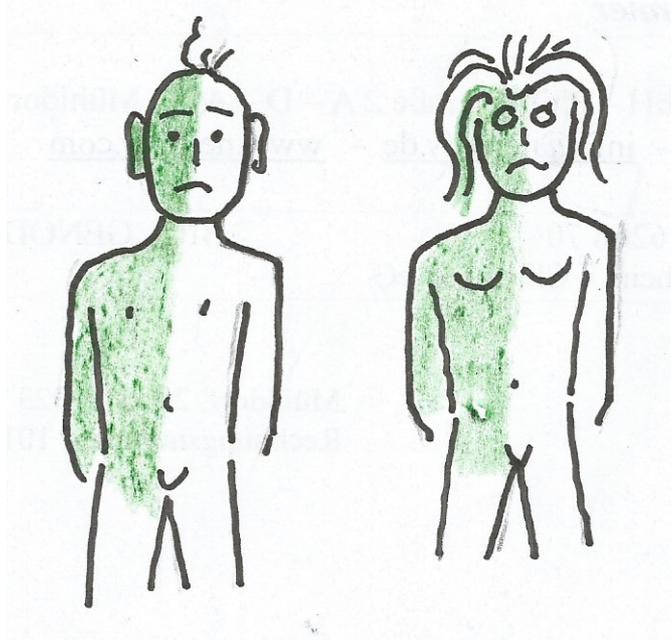
Auch Stehbewegungen, nach den Sitzbewegungen kommend, wären OK, weil durch sie das Große YANG aktiviert wird, das am frühen Morgen aber noch nicht gebraucht wird. Nachdem man nach den morgendlichen Sitzbewegungen aber stehend und gehend in den Tag startet und dazu in der ersten Tageshälfte das Große YANG gebraucht wird, ist es kein Schaden, es ebenfalls gleich morgens zu aktivieren. Älteren Menschen kann diese Trinität in einem Guss nur empfohlen werden.

Das ALLES ist richtig, wenn – und jetzt kommt die biorythmische Einschränkung – man gesund und ohne Beschwerden ist! Ist das an einem Morgen der Fall – und man hätte genug Zeit und Lust – empfehle ich jedem – an seiner Gesundheit interessierten Mitmenschen – alle drei Übungszyklen aus Band 1, Band 2 und Band 3 hintereinander durchzuführen (Zeitaufwand etwa 45 Minuten), um gesund und fit zu bleiben. Der Vorteil ist, dass man tagsüber dann alles bereits hinter sich hätte und keine geschlechtskonformen Bewegungsübungen an diesem Tag mehr zu machen bräuchte. Der Computer in deinem Körper wurde morgens nur einmal auf Geschlechtskonformität und ORDNUNG programmiert, das Tragen von persönlich aufgebauten Neinofy-Sohlen versieht den Körper dann statisch von podal her mit weiteren geschlechtskonformen Informationen, die ihn zusätzlich zum **programmierten Bewegen morgens** gesund erhalten.

Was aber, wenn du mit meinen drei geschlechtskonformen Bewegungsübungen in drei unterschiedlichen Körperlagen (Band 1 – Rückenlage, Band 2 – Sitzen, Band 3 – Stehen) dich **biologisch sinnvoll selbst therapieren** möchtest, um funktionelle Beschwerden und funktionelle Erkrankungen zu beseitigen, die dich im Moment plagen. Dann wird alles am Morgen durchgeführt nicht funktionieren, weil du den Biorhythmus Deines Körpers dadurch nicht ebenfalls korrigierst. Das tust du nur, wenn du dich morgens sitzend, mittags stehend und abends liegend geschlechtskonform bewegst. WICHTIG, warum? Weil jede funktionelle Beschwerde und Er-

krankung gleichzeitig immer auch einen gestörten Biorhythmus hinterlässt !

Leidet jemand an funktionellen oder organischen Störungen im Bereich seines HOLZ-Elementes, wie beispielsweise an Leber-Galle-Erkrankungen, an Augenerkrankungen, an Gallensteinen, an klimakterischen Hitzewallungen, an Zugluft und Wind-Empfindlichkeit, Erkrankungen, die seine Fingernägel und Zehennägel betreffen, an Störungen seiner Muskelsehnen (Tennisarm, Golferarm, Achillessehnenstörungen, Fersensporn, Sehnenscheidenentzündung), an zunehmender Sehschwäche, an tiefsitzendem Ärger und Zorn, an Agressivität, an zu großer Fülle im Bereich des unteren Körpers (vom Becken an abwärts), an Übergewicht, das besonders den unteren Körper erfasst und an **grünen Beschwerde-Arealen** (siehe Abbildung 2), dann ist die **alleinige** Durchführung von geschlechtskonformen Sitzbewegungen nur morgens (Band 2) indiziert, verbunden mit dem morgendlichen Tragen von persönlich aufgebauten Neiny-Sohlen mit Heilpflanzen-Feld und der oralen Einnahme persönlich passender pflanzlicher Choleretika und Cholagoga.



**Abbildung 2: Grüne Beschwerde – Areale
rechts vorne und rechts seitlich**

Bewegungsübungen zuvor in Rückenlage und danach stehend, würden nicht helfen sondern eher stören, weil der Körper exakte Informationen braucht, dass er sich ausschließlich mit seinem kleinen YANG, seinem HOLZ-Element beschäftigen muss. Einzig und allein geschlechtskonforme Bewegungsübungen im Sitzen im morgendlichen Zeitfenster (4 Uhr – 9 Uhr morgens) liefern ihm diese Informationen. Vor dem Frühstück etwas Zitronensaft und nach dem Frühstück etwas roter Betsaft in Verbindung mit einem passenden Cholereticum und Cholagogum wirken Wunder. Das ist die klassische Indikation für geschlechtskonforme Bewegungsübungen im Sitzen, die dieser zweite Band meiner Bewegungstrilogie beschreibt.

Spiegelung geschlechtskonformer Bewegungsübungen im Sitzen

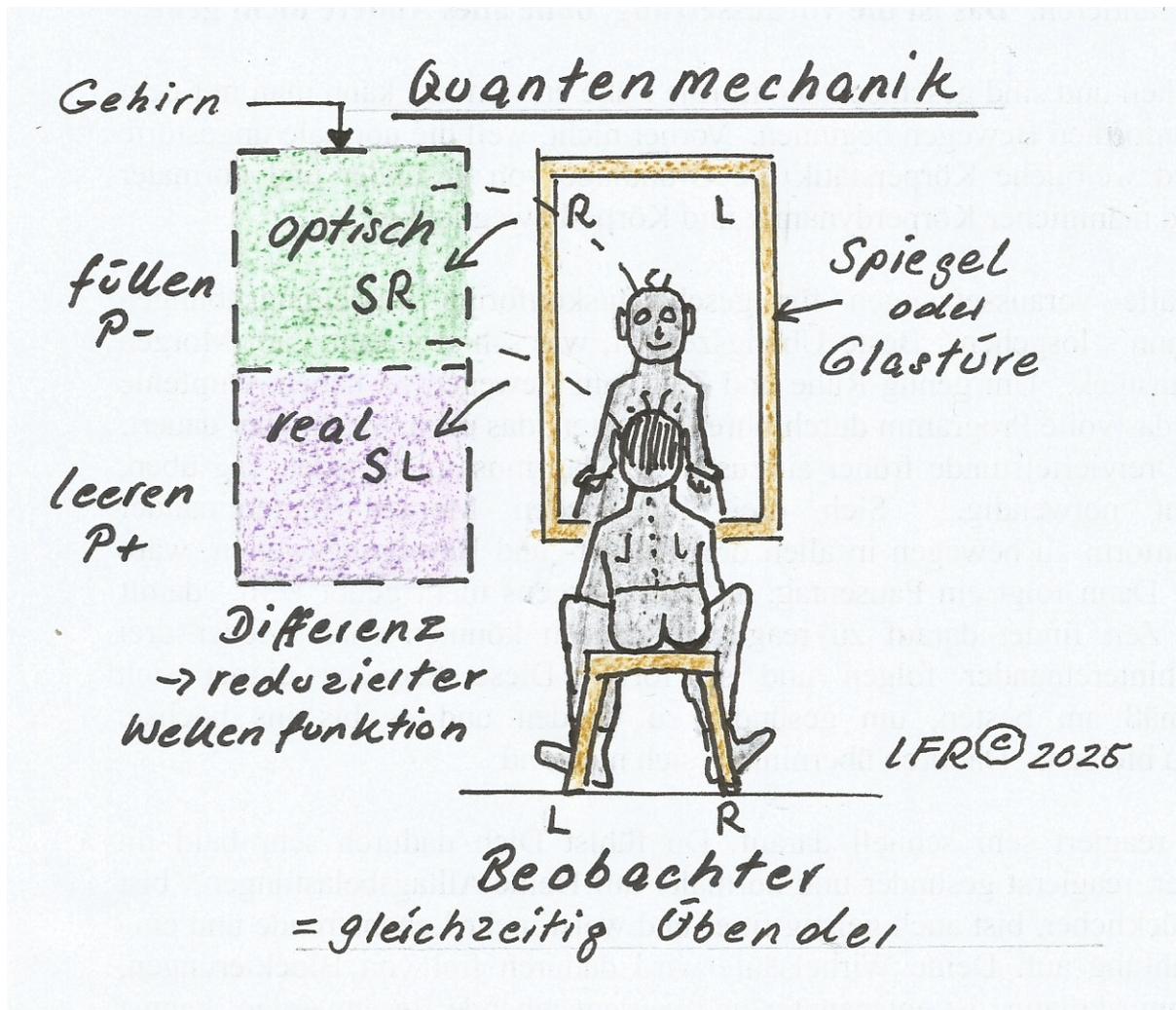


Abbildung 3: Quantenmechanischer Vorgang innerhalb geschlechtskonformer Bewegungen

Das „Sich Beobachten“ in einem Spiegel oder alternativ dazu in einer Glastüre, ist ein quantenmechanischer Vorgang, den man zusätzlich zur Geschlechtskonformität den Bewegungsübungen (sitzend oder stehend) **grundsätzlich immer** hinzufügt (Renner ©) !!!!!!!!!!!!!!!!

Dazu eine Vorab-Information über die geschlechtskonforme FÜLLE und LEERE männlicher und weiblicher Personen:

- Männliche Personen seitneigen und drehen Oberkörper und Kopf **grundsätzlich immer** nur nach **links**. Das gibt dem Körper das Signal „PARTIELLE LEERE“. „PARTIELLE LEERE“ in dem Sinn, dass sie eben dort erzeugt wird, wo geschlechtskonforme Bewegung stattfindet (Wirbelsäule, Oberkörper, Kopf) oder dort dauernd vorhanden ist.
- Weibliche Personen seitneigen und drehen Oberkörper und Kopf **grundsätz-**

lich immer nur nach **rechts**. Das gibt dem Körper das Signal „PARTIELLE FÜLLE“. „PARTIELLE FÜLLE“ in dem Sinn, dass sie eben dort erzeugt wird, wo geschlechtskonforme Bewegung stattfindet (Wirbelsäule, Oberkörper, Kopf) oder dort dauernd vorhanden ist (Renner).

Ein normal funktionierender Körper wird dieses Signal als Aufforderung zu einer Gegenregulation verstehen, was bedeutet, dass er leere bewegte Regionen zu füllen versucht oder zu füllige bewegte Reaktionen zu leeren versucht.

Betrachtet sich eine männliche Person im Spiegel, während sie sich mit Oberkörper und Kopf nach links seitneigt oder sich nach links dreht (um das Signal der partiellen LEERE abzusetzen), sieht sie im Spiegelbild eine Seitneige oder Drehung nach rechts (Vorgang der Fülle). Sie **sieht** deshalb im Spiegel **immer das, was ein Körper reaktiv darauf hin tun wird**, wenn er geschlechtskonform bewegt wird. Männer sehen im Spiegel FÜLLE-REAKTIONEN, Frauen sehen im Spiegel LEERE-REAKTIONEN.

Nun ist es nicht so, dass ein Körper diese unvermeidlichen Reaktionen aufgrund von geschlechtskonformen Bewegungen nicht auch ohne optische Kenntnisnahme durchführen würde. Er würde es. Sondern, dass der zusätzliche optische Effekt, die optische Kenntnisnahme im Spiegelbild (LEERE wird real bewirkt durch linke Seitneige und/oder linke Rotation > FÜLLE erfolgt reaktiv und ist optisch beobachtbar), einen zusätzlichen quantenmechanischen Effekt auslöst, der in der Welt des körperlich Aller kleinsten, eine wichtige energetische Rolle spielt.

Dazu muss man folgendes wissen:

Betrachtes du deinen Körper in einem Spiegel, beobachtest du natürlich auch alle Quanten aus denen er besteht. Das sind Trillionen. In der Quantenmechanik nennt man einen Zustand, der sämtliche InFORMationen für ein System enthält, eine WELLENFUNKTION. Wird diese WELLENFUNKTION (also durch Blick auf deinen Körper) durch einen bewusstseinsfähigen Beobachter beobachtet (also durch dich) kollabiert sie entweder (Kopenhagener Deutung) oder reduziert sie sich nur (Viele-Welten- Deutung von Hugh Everett). Kurzum es kommt durch den schlichten Vorgang der Beobachtung zu einer Änderung des vorherigen Systemzustandes. Ein Effekt, der nicht zustande käme, wenn du deine geschlechtskonformen Bewegungsübungen im Sitzen und Stehen nicht durch einen Spiegel beobachten würdest. Dein innerstes System des körperlich Aller kleinsten, die WELLENFUNKTION deiner Quanten würde sich ohne Beobachtung nicht ändern.

Deshalb rate ich jedem Anwender und jeder Anwenderin zur Beobachtung durchgeführter asymmetrischer geschlechtskonformer Bewegungsübungen vor einem Spiegel, damit ihr Körper zusätzlich auch **sieht, was er darauf hin als biologisch nächste sinnvolle Reaktion tut !!!** Bedenke, dass ein kranker Körper kein normal funktionierender Körper ist, und diese Hilfestellung unbedingt braucht.

Zusammenfassung:

Geschlechtskonforme Bewegungsübungen im Sitzen und auch die im Stehen beobachtet man grundsätzlich im Spiegel und zwar jede einzelne! Die dadurch reduzierte Wellenfunktion im Bereich der Körperquanten ist der Motor, der der erwünschten Gegenregulation Energie verleiht, der sie antreibt und ausführt.

Männliche Personen bewegen sich im Sitzen und Stehen immer nur so, dass dabei partielle LEERE-SIGNALE im Bereich der bewegten Strukturen entstehen (SL, RL), die quantenmechanisch in FÜLLE-Reaktionen im Bereich bewegter Strukturen umgewandelt werden müssen. Das entspricht auch der männlichen gesundheitlichen SOLL-Konstitution „HF“ (LEERE-SIGNALE morgens oder mittags zur Füllezeit führen zu mehr FÜLLE aber nie zu mehr LEERE aufgrund der einwirkenden Füllezeit). Weibliche Personen bewegen sich im Sitzen und Stehen immer nur so, dass dabei partielle FÜLLE-SIGNALE im Bereich der bewegten Strukturen entstehen (SR, RR), die quantenmechanisch in LEERE-Reaktionen im Bereich bewegter Strukturen umgewandelt werden müssen. Dies entspricht auch ihrer weiblichen gesundheitlichen Konstitution „UHF“ (FÜLLE-SIGNALE morgens oder mittags zur Füllezeit führen zu mehr LEERE aber nicht zu noch mehr FÜLLE aufgrund der einwirkenden Füllezeit).

Die reduzierte Wellenfunktion im Quantensystem ist der Motor für die Umsetzung dieser beiden geschlechtlichen Reaktionen. Sie liefert die Energie hierzu.

Deshalb keine geschlechtskonformen Bewegungsübungen in halbvertikaler oder vertikaler Körperhaltung, bei der man beide Augen offen hat, ohne dass man sie im Spiegel beobachten würde. Der physikalische Beobachter-Effekt (Einstein) der die Wellenfunktion (Bohr, Everett) in der Welt des körperlich Aller kleinsten verändert, erzeugt die Energie, dass aus LEERE FÜLLE generiert werden kann (nur beim männlichen Geschlecht so) und dass aus FÜLLE LEERE generiert werden kann (nur beim weiblichen Geschlecht so). Nicht zwingend muss, aber kann!

Dasselbe kann man **quantenmechanisch** auch von **podal** her steuern und auslösen, wenn man die geschlechtliche Fußbelastung, auf Neinyfy- Sohlen stehend, auslöst.

Stell dich dazu vor einen Spiegel barfuß auf deine – individuell aufgebauten Neinyfy-Sohlen und beobachte Deine Füße optisch während sie auf den Korrektur-Sohlen stehen. Männer drehen ihre linke Hand so, dass die linke Handfläche nach vorne zeigt und drehen ihre rechte Hand so, dass der rechte Handrücken nach hinten zeigt. langsam und tief durch Nase einatmen und dabei auf linkem Standbein linke Ferse belasten und durch geöffneten Mund hörbar ausatmen und dabei rechten Vorfuß belasten und das Ganze im Spiegel beobachten. Frauen handeln seitenverkehrt. Zweimal am Tag durchgeführt genügt beiden Geschlechtern vollkommen.

Garantiert, dass dadurch das Neinyfy-Sohlen Tragen besser funktioniert, als würde man es nicht beobachten. Das liegt an der veränderten beobachteten Wellenfunktion

Auch in den Füßen ist der quantenmechanische Effekt der kurzzeitigen Beobachtung als Motor extrem wichtig. **Weibliche Füße** verlangen nach einer **Anregung** – durch Neinyfy-Sohlen hervorgerufen – des **WASSER**-Elementes (rechter Fuß) und des **METALL**-Elementes (linker Fuß) wodurch als Reaktion **mehr LEERE** entsteht.

Der Motor für diese Reaktion benötigt ebenfalls Energie, die aus der Reduzierung der Wellenfunktion stammt. Betrachte einige Minuten Deine Füße in einem Spiegel während sie auf den richtig aufgebauten Neiny-Sohlen stehen und belastet sie geschlechtlich dabei richtig und schon verfügst du über diese zusätzliche Energie. Das zusätzliche **forcierte** geschlechtskonforme Atmen verstärkt dann den Zustand des LEERENS und erzeugt mehr davon. Erzeugt mehr YIN.

Männliche Füße verlangen nach einer Dämpfung, Beruhigung, **Sedierung** – durch Neiny-Sohlen hervorgerufen – des **WASSER**-Elementes (rechter Fuß) und des **METALL**-Elementes (linker Fuß) wodurch als Reaktion **mehr FÜLLE** entsteht. Der Motor für diese Reaktion erfordert ebenfalls zusätzliche Energie, die aus der Reduzierung der Wellenfunktion stammt. Betrachte einige Minuten Deine barfüßigen , geschlechtlich richtig belasteten Füße in einem Spiegel und schon verfügst auch du über diese zusätzliche Energie. Allerdings sollten Männer dabei nicht zu forciert, nicht zu stark atmen wie Frauen, sondern ganz normal durch die Nase ein und aus. Dies verstärkt den Zustand des FÜLLENS , des YANGs eher.

Du siehst also, mit wie wenig man extrem viel erreichen könnte. Das gilt grundsätzlich für alle deine Körperteile, die dir Beschwerden machen . Beobachte sie in einem Spiegel, während du in deren Bereich geschlechtskonforme Bewegungen durchführst. Weibliche Personen sollten grundsätzlich in allen drei Raumlagen (in Rückenlage, im Sitzen und Stehen forciert und stark atmen. Sie sind schließlich YIN-Wesen. Männliche Personen dürfen das nur in Rückenlage allein tun und sollten im Sitzen und im Stehen zwar auch forciert aber nicht zu stark atmen. Sie sind schließlich YANG-Wesen. Durch Starkatmen verringert sich ihr Calciumpool zu sehr und es entsteht nicht mehr FÜLLE , was günstig wäre, sondern mehr LEERE, die geschlechts-non-konform im männlichen Fall wäre. Es kommt also immer auch auf die richtige Dosierung an. Nachdem das geklärt wäre, was keineswegs Mainstream oder Allgemeinwissen ist, können wir mit dem geschlechtskonformen Bewegungsprogramm im Sitzen für beide Geschlechter starten.

Frauen müssen dabei immer Eines im Blick behalten:

Es geht in ihren Körpern primär mehr um den Vorgang des LEERENS, des Schlankseins, des Schönseins, des Entschlacktseins und des forcierten starken Atmens in vertikalen Körperpositionen , um ihr WASSER-Element und ihr METALL-Element dadurch anzuregen und ihr FEUER-Element und HOLZ-Element dadurch zu beruhigen und ihr ERD-Element mittig zu bewahren. Das führt zu deutlich mehr an guter und gesunder LEERE.

Männer müssen dabei immer eines im Blick behalten:Es geht in ihrem Inneren primär mehr um den Vorgang des FÜLLENS, des Starkseins, des Athletischseins um Feinde zu bekämpfen, um sie abzuwehren und des normalen Atmens in vertikalen Körperpositionen , um ihr FEUER-Element und ihr HOLZ-Element dadurch anzuregen und um ihr WASSER-Element und ihr METALL-Element dadurch zu beruhigen und ihr ERD-Element mittig zu bewahren. Das führt deutlich zu mehr an guter und gesunder FÜLLE.

Geschlechtskonforme Bewegungsübungen im Sitzen



Was brauchst Du zum Üben? Einen Spiegel. In dem du dich ganz betrachten kannst und einen Hocker. Den Spiegel brauchst du später auch für alle Bewegungsaktionen , die im Stehen angesagt sind (Band 3). Ohne Beobachterstatus macht geschlechtskonformes Bewegen keinen Sinn, weil nur das Gesehene relativ sicher die erwünschten Reaktionen von partieller FÜLLE oder LEERE auslösen wird. Um die Auslösung dieser erwünschten , biologisch sinnvollen , weil geschlechtskonformen Reaktionen , geht es.

Beginnen tun wir das geschlechtskonforme Bewegungswerk im Sitzen, mit symmetrischen Bewegungen, die auf Deine beiden Füße und deine Kniegelenke lockernd einwirken. Dazu müsstest du allerdings über einen erhöhten Sitz verfügen, bei dem beide Unterschenkel locker nach unten hängen können , ohne dass die Füße dabei den Boden berühren. Verfügst du über keine derartige Sitzgelenheit, dann lässt du einfach die ersten 7 Bewegungsübungen weg und beginnst dein geschlechtskonformes Bewegungsprogramm im Sitzen mit Übung Nummer 8.

Deine beiden Augen bleiben während aller Sitzbewegungen offen . Bevor du zu üben beginnst, machst du zwei Teste, um zu sehen , wie notwendig die folgenden Sitz-Übungen sind:

- Mitgebiss-Test im Sitzen. Lege wieder beide Mittelfingerkuppen auf die hinteren Unterkieferzähne und beisse sanft von oben her auf beide Zeigefingernägel zu. Berühren deine **rechten** Oberkieferzähne alleine deinen **rechten** Zeigefingernagel, ist das ein **gutes** und **richtiges** Zeichen. Du kannst üben! Findet der Mitgebiss links früher statt oder ist symmetrisch, ist das ein schlechtes Zeichen und du musst üben. Ein falscher Mitgebiss weist dich darauf hin , dass dein P-Einfluss im Sitzen nicht herabgesetzt wird, was falsch ist.

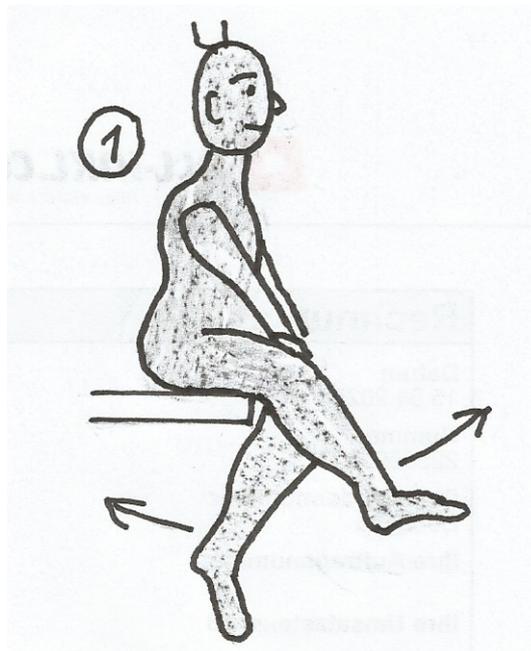
- Bei Frauen wie bei Männern gibt es nur ein einziges richtiges Ergebnis, das ist der fürhere rechte Mitgebiss. Alles andere ist pathogen und verlangt nach einer Korrektur. Wichtig ist, während des Mitgebiss-Testes einen Hohlbacken zu bilden und nach oben Richtung Zimmerdecke zu sehen.
- Schließe ein Auge! Welches schließt du spontan? Das rechte oder linke? Frauen sollten grundsätzlich spontan nur ihr rechtes Auge schließen, nie das linke! Männer sollten grundsätzlich spontan nur das linke Auge schließen, nie das rechte. Das wäre geschlechtskonform und richtig.

Bist Du mit den Sitzbewegungen fertig, wiederholst du nochmal beide Teste um zu sehen, wie geschlechtskonform du während des Sitzens danach bist beziehungsweise danach geworden bist. Schau dir auch bei den Testen im Spiegel zu.

Diese beiden Teste sagen dir, wie wichtig es ist, geschlechtskonform im Sitzen zu üben. Teste fallen richtig aus, bedeutet, du erhältst und bewahrst durch das Üben deine Gesundheit in guter Form. Du musst nicht unbedingt üben.

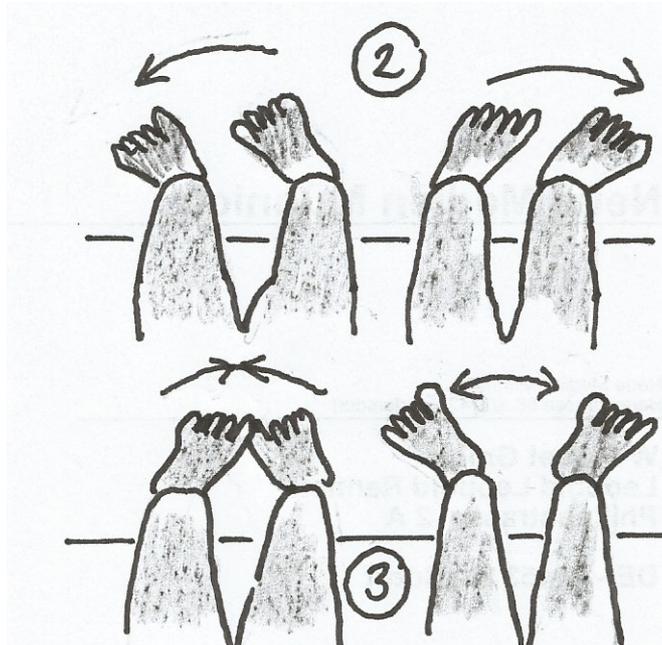
Teste fallen falsch aus, bedeutet, du musst üben, es ist dringend indiziert, damit die Teste danach richtig ausfallen können. Beide Teste fallen richtig aus, bedeutet, dass bereits eine relativ gute geschlechtskonforme gesundheitliche Ordnung in dir herrscht.

Übung 1 - Knie pendeln



Erhöht sitzen, beide Unterschenkel hängen frei nach unten, Füße schweben in der Luft und berühren Boden nicht, Etwa 20 – 30 x beide Füße hin und her pendeln = rhythmisches Beugen und Strecken beider Kniegelenke. Befeuchtet und belebt beide Kniegelenke. Bei Frauen und Männern gleich.

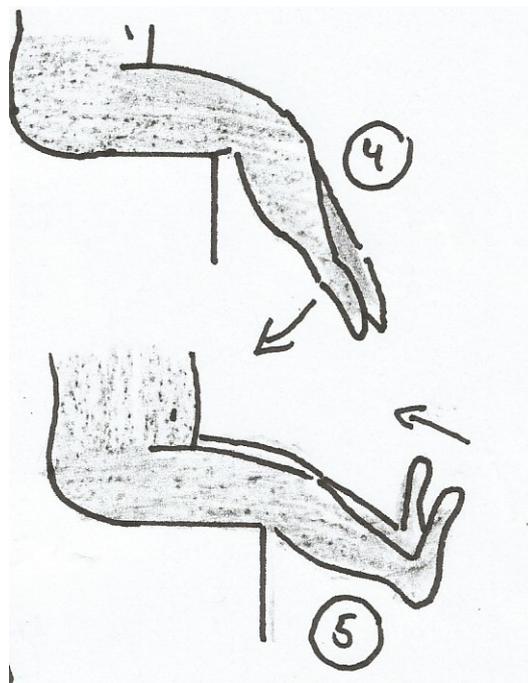
Übung 2 + 3 - Schienbeine nach innen und außen drehen



Knie pendeln einstellen, beide Unterschenkel hängen senkrecht nach unten. Zuerst 10 – 12 x beide Füße synchron nach rechts und links drehen (2) und danach 10 – 12 x wechselweise asynchron nach innen und außen drehen (3).

Bewegt die Menisci. Beide Füße nach links drehen (2) = männliches Ordnungsmuster, beide Füße nach rechts drehen = weibliches Ordnungsmuster.

Übung 4 + 5 - Füße fußsohlenwärts beugen und fußrückenwärts strecken



Dehnen der Unterschenkelmuskulatur dabei. Beides in forcierter Form 10 – 12 x wiederholen.

Übung 6 - Füße pendeln

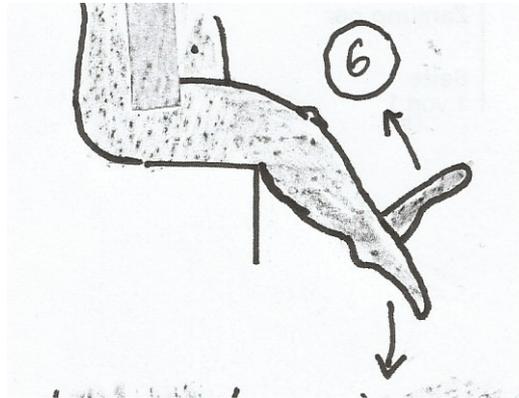
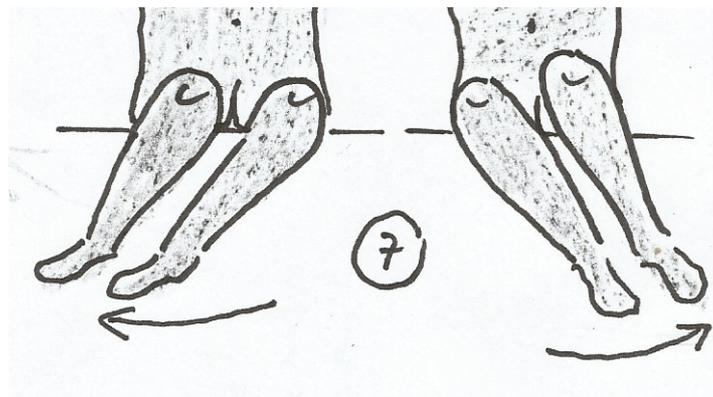


Abbildung 6 zeigt männliches Füße pendeln (linken Fuß fußrückenwärts , rechten Fuß fußsohlenwärts bewegen). Man ersieht aus dieser Bewegung auch die Form der männlichen normalen Fußbelastung im Stehen (linke Fersenbelastung, rechte Vorfußbelastung).

Weibliches Füße pendeln findet seitenverkehrt statt.

10 – 12 x Füße pendeln genügt, um Körper darüber zu informieren. Wichtig = stets alles auch im Spiegel beobachten. Gehirn bewegt sich mit und Wellenfunktion reduziert sich durch die Beobachtung = mehr Energie für die folgenden Reaktionen.

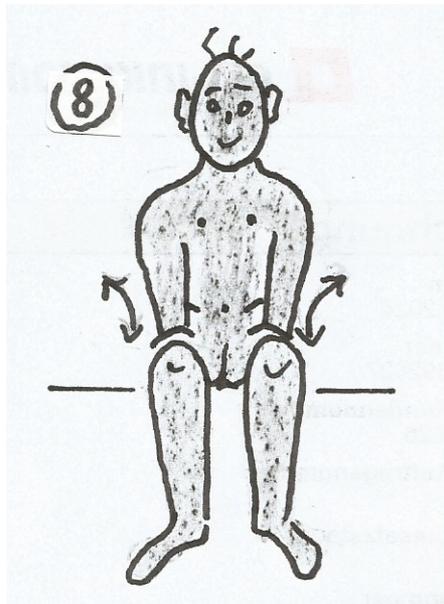
Übung 7 - Unterschenkel seitlich anheben



Beide Unterschenkel rechts anheben (Abb. 7 links) = weibliches Ordnungsmuster, beide Unterschenkel links anheben (Abb. 7, rechts) = männliches Ordnungsmuster.

10 – 12 x in die richtigen geschlechtskonformen Richtungen bewegen, wirkt sich positiv auf beide Hüftgelenke und Kniegelenke aus und ordnet sie geschlechtlich .

Übung 8 - Beckenkippen im Sitzen

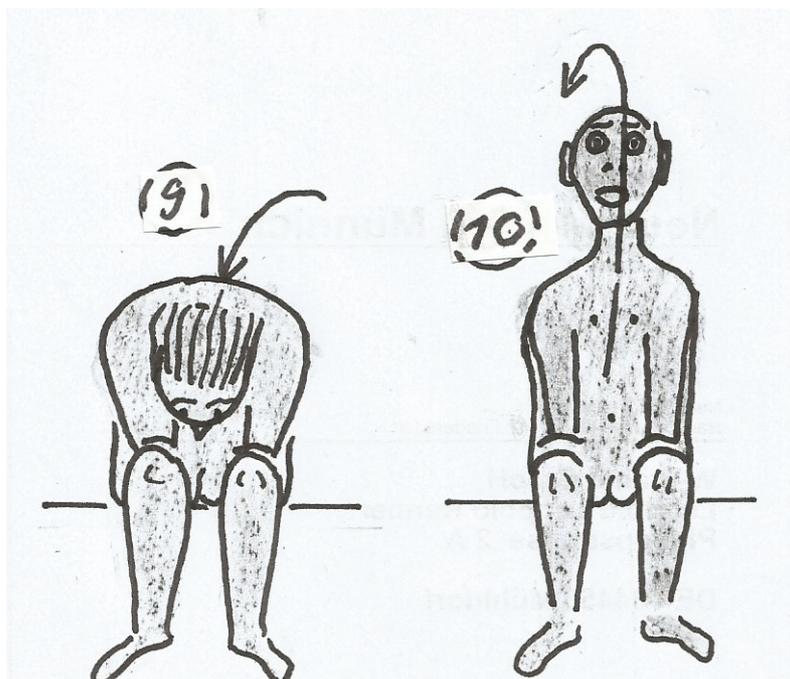


Beide Füße ruhen am Boden, beide Hände liegen auf beiden Oberschenkeln, aufrecht sitzen, Oberkörper während des Beckenkippens unbewegt lassen. Becken nach vorwärts (mehr Hohlkreuz entsteht) und nach rückwärts (Hohlkreuz schwindet) kippen. 10 – 12 x im Wechsel, um Becken zu lockern.

Anmerkung hierzu:

Ist das Beckenkippen schmerzhaft, weil Entzündungen vorliegen, dann weniger oft wiederholen. Schmerzhaften Vorgang merken und am nächsten Tag erneut darauf hin untersuchen, ob Becken kippen jetzt angenehmer.

Übung 9 + 10 - Oberkörper + Kopf vorwärts beugen und rückwärts neigen



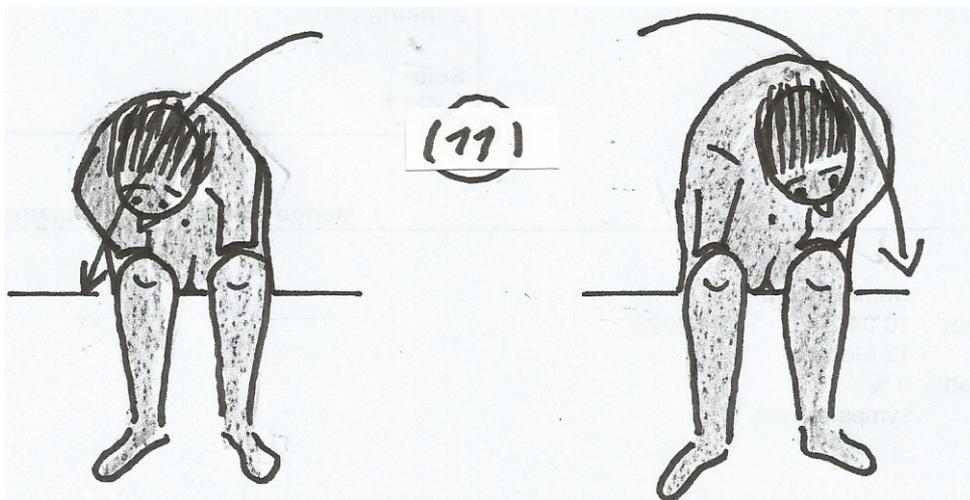
Mehrere Male nacheinander möglichst rund nach vorwärts Richtung Kniegelenke beugen. Beide Hände liegen wieder auf beiden Oberschenkeln (9).

Anmerkung hierzu: Ist das unangenehm oder schmerzhaft, dann weniger oft wiederholen und sich unangenehmen oder schmerzhaften Vorgang merken, um ihn am nächsten Tag daraufhin zu untersuchen, ob er weniger unangenehm oder weniger schmerzhaft geworden ist.

Oberkörper und Kopf danach aufrichten und nach rückwärts in Richtung Hohlkreuz und Hohlhals neigen. Befinden sich Oberkörper im Hohlkreuz und Kopf im Hohlhals, dann beide Augen und den Mund ganz weit öffnen (grimassieren) und nach oben Richtung Zimmerdecke sehen. Mehrmals nacheinander wiederholen.

Anmerkung hierzu: Ist dieser Vorgang unangenehm oder schmerzhaft, dann weniger oft wiederholen und sich diesen unangenehmen oder schmerzhaften Vorgang merken, um ihn am nächsten Tag daraufhin zu überprüfen, ob er sich gebessert hat.

Bauchmuskel-Übung Nr. 11

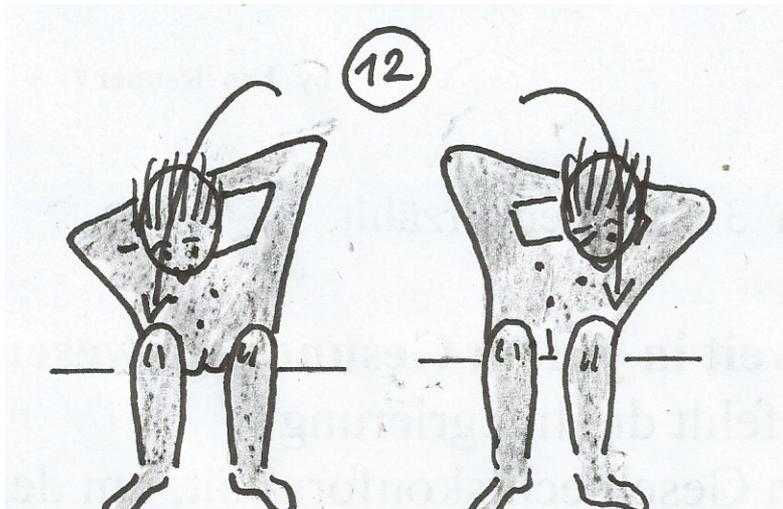


Beide Füße ruhen am Boden, beide Hände ruhen auf beiden Oberschenkeln. Wechselweise mal zum einen Knie hin rund nach vorne beugen, danach zum anderen Knie hin rund nach vorne beugen. Etwa 20 x nach rechts vorne und nach links vorne im Wechsel beugen. Stärkt die schräge Bauchmuskulatur ohne die Bandscheiben in der LWS zu überlasten.

Anmerkung hierzu:

Die Wirbelgelenke von LWS und BWS werden einseitig geöffnet, bei einer Rechtsbeugung die linksseitigen, bei einer Linksbeugung die rechtsseitigen. Rechts Vorwärtsbeugen ordnet weiblichen Körper, links Vorwärtsbeugen ordnet männlichen Körper. Ist das schmerzhaft, dann weniger oft wiederholen und sich diesen Vorgang wieder merken, um ihn am nächsten Tag daraufhin gemäß Besserung zu überprüfen.

Bauchmuskel-Übung Nr. 12



Dasselbe Spiel wie bei Übung Nr. 11 nur mit dem Unterschied, dass jetzt beide Hände im Nacken verschränkt werden. Dadurch wird die Übung anstrengender und stärkt die gerade und schräge Bauchmuskulatur intensiver.

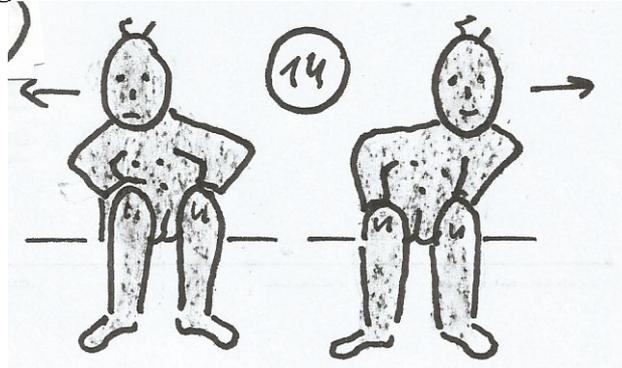
Bauchmuskel-Übung Nr. 13



Beide Füße ruhen am Boden, beide Hände ruhen auf beiden Oberschenkeln. Du sitzt im Hohlkreuz. Beweg jetzt deinen Oberkörper mehrere Male nacheinander nach vorne, ohne das Hohlkreuz aufzugeben, schiebe ihn im Ganzen nach vorne. 10 – 12 x genügt. Deine gerade Bauchmuskulatur wird dadurch gekräftigt, deine Bandscheiben werden geschont und entlastet.

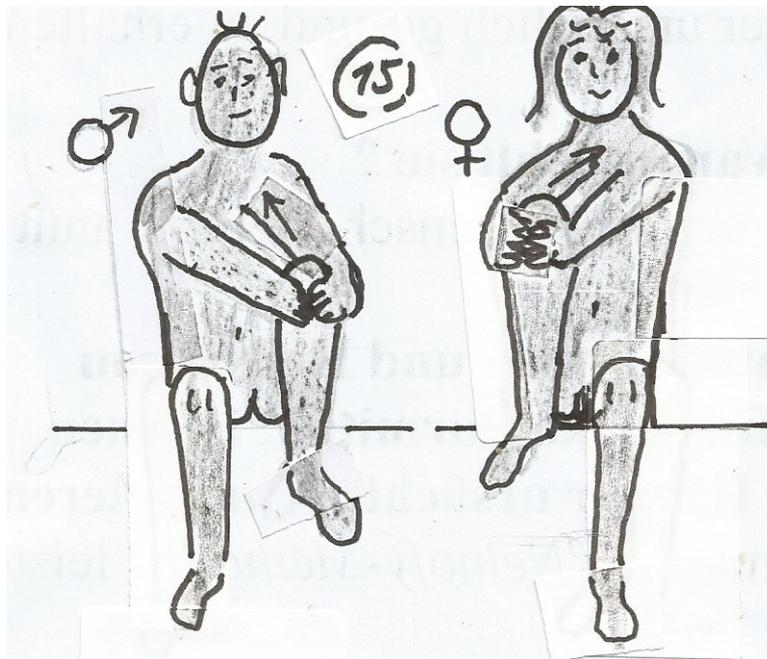
Anmerkung hierzu.

Auch hier gilt wieder, wie bei allen unangenehmen oder schmerzhaften Übungen, weniger oft wiederholen und sich unangenehmen Vorgang zwecks Überprüfung am nächsten Tag merken. Vorgang im Spiegel beobachten.

Bauchmuskel-Übung Nr. 14

Du hast Deinen Oberkörper im Hohlkreuz nach vorne verschoben, das Hohlkreuz dadurch verstärkt und diese Einstellung vorgenommen. Bleibe in dieser hohlkreuzigen Einstellung und bewege deinen Oberkörper wechselweise etwa 10 – 12 x nach rechts und nach links und beobachte dich dabei wieder im Spiegel.

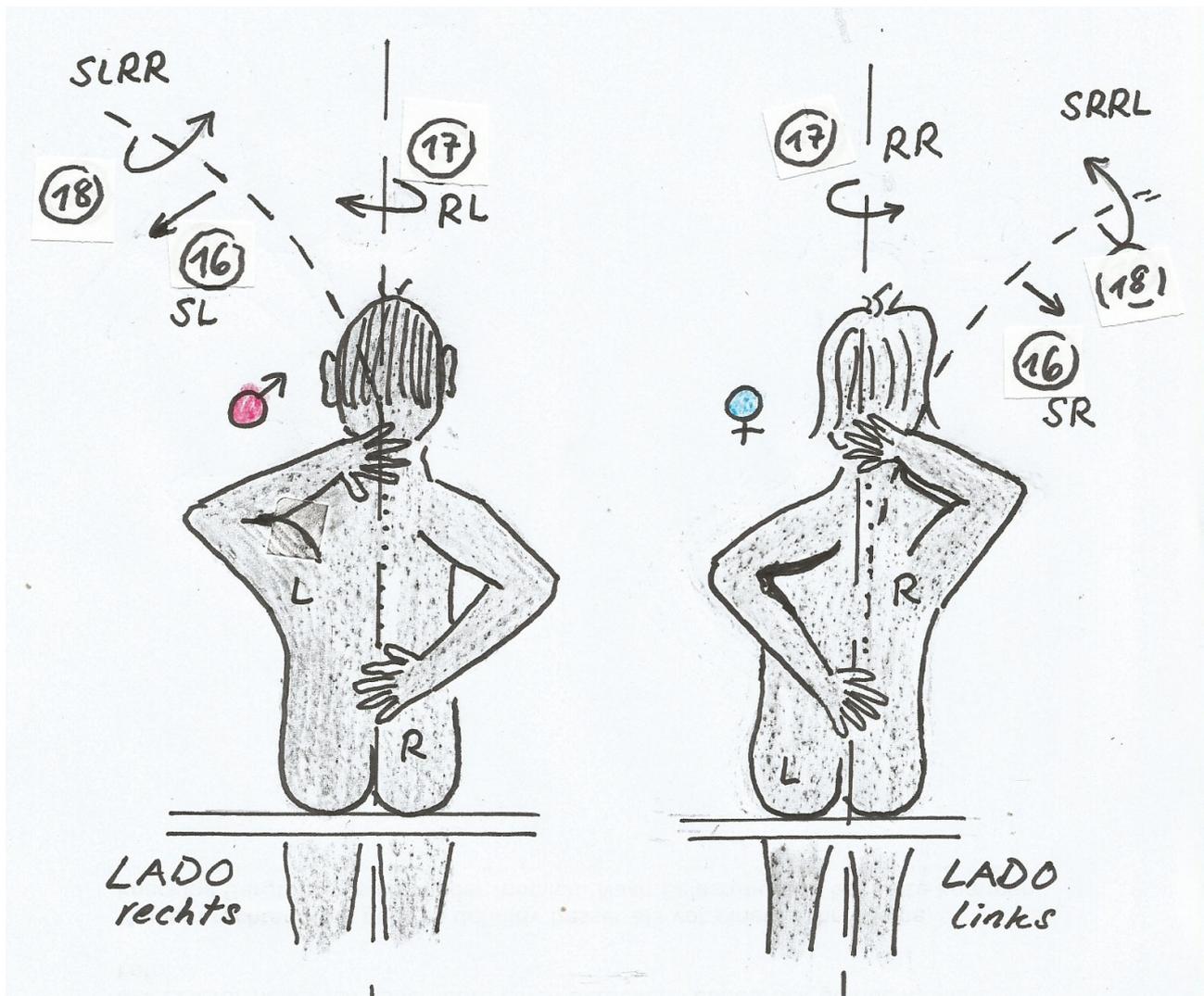
Nicht angenehm bedeutet weniger oft wiederholen und sich unangenehmen Vorgang merken. Nachdem nach den ersten 14 Bewegungsübungen noch zahlreiche weitere folgen, werden immer einige darunter sein, die genau die Ursache behandeln werden, die ein Unangenehmsein oder Schmerzhaftsein der einen oder anderen Bewegung kurieren werden.

Übung Nr. 15 - Eine Beckenhälfte nach rückwärts bewegen

Männlich = linkes Knie mit beiden Händen fassen und es mehrmals zu sich hin ziehen.

Weiblich = rechtes Knie mit beiden Händen fassen und es mehrmals zu sich hin ziehen

Übungskombi 16, 17, 18 mit eingestelltem Arm-LADO



Unter „LADO“ (Abkürzung von Musk. Latissimus dorsi) versteht man eine männliche und weibliche Armeinstellung, die zu mehr an gesundheitlicher Ordnung im Bereich des Schulter-Arm-Gürtels führt. Während diese geschlechtskonforme Armeinstellung aufrecht erhalten bleibt macht man folgende zusätzliche drei Rumpfbewegungen:

Oberkörper 5 x zur linken Seite neigen
= Übung 16

Oberkörper 5 x nach links verdrehen
= Übung 17

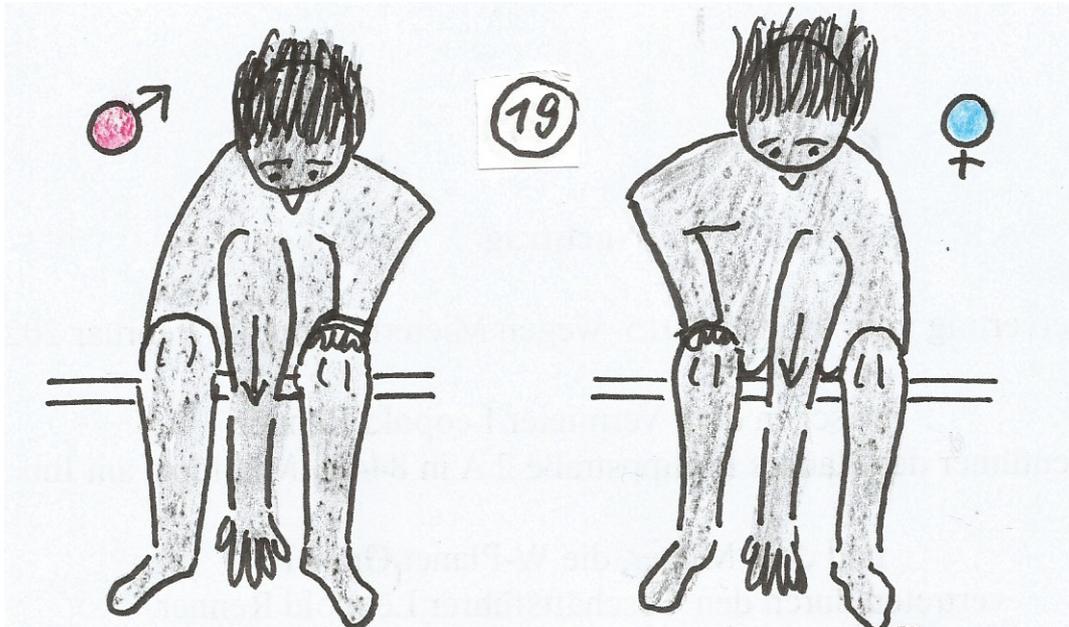
Oberkörper zuerst nach links seitneigen
danach 5 x sanft und wenig nach rechts
drehen = Übung 18

Oberkörper 5 x zur rechten Seite neigen
= Übung 16

Oberkörper 5 x nach rechts verdrehen
= Übung 17

Oberkörper zuerst nach rechts seitneigen
danach 5 x sanft und wenig nach links
drehen = Übung 18

Übung 19 - Kyphosierte Brustwirbelsäule verdrehen



Beim männlichen Geschlecht muss sich seine BWS unbedingt frei und ungehindert nach links verdrehen können!

Beim weiblichen Geschlecht muss sich ihre BWS unbedingt frei und ungehindert nach rechts verdrehen können!

Zu diesem Zweck dreht sich männlicher Oberkörper etwas nach links und bewegt den rechten Arm zwischen beiden Beinen nach unten Richtung Fußboden.

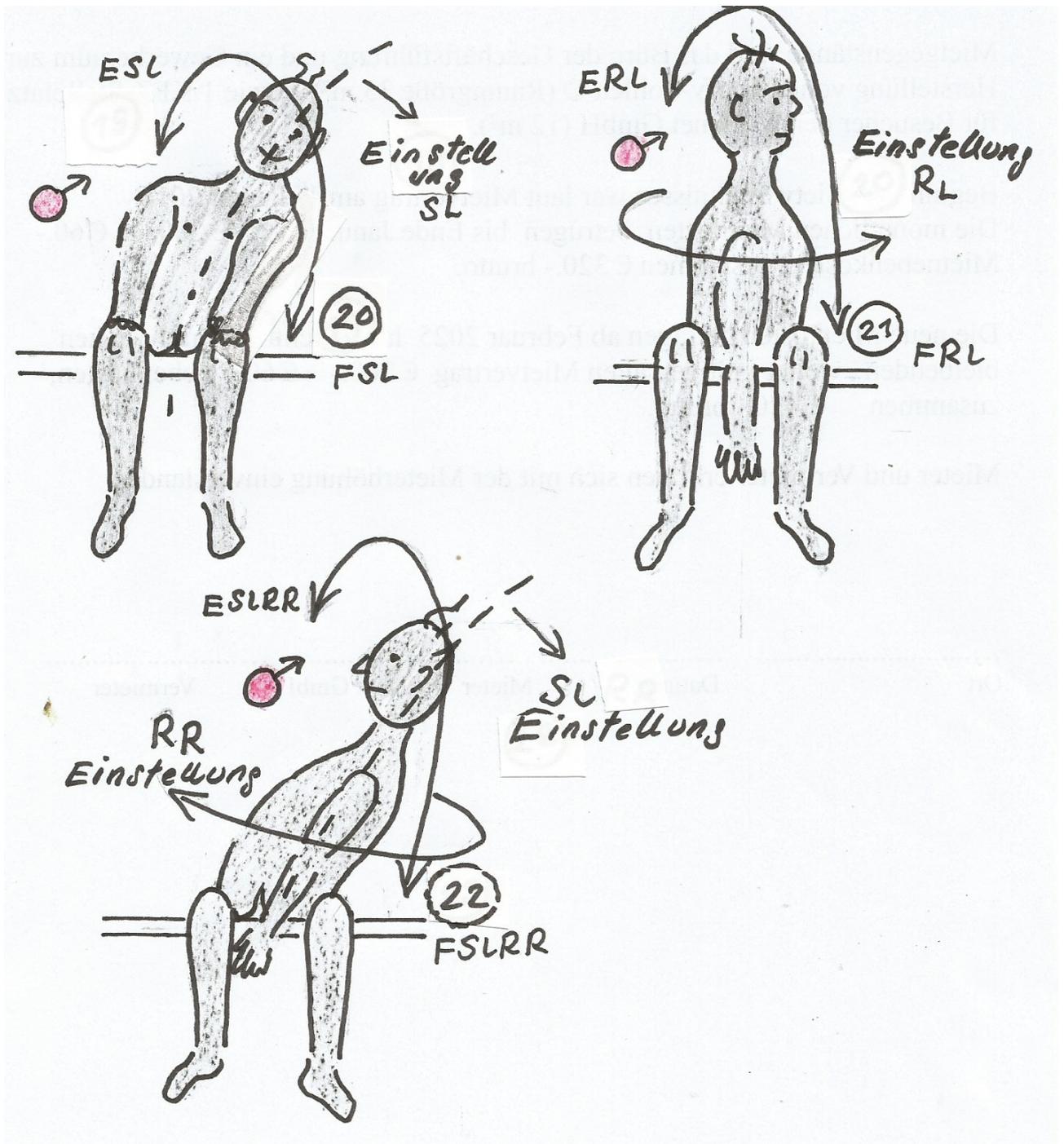
Zu diesem Zweck dreht sich weiblicher Oberkörper etwas nach rechts und bewegt den linken Arm zwischen beiden Beinen nach unten Richtung Fußboden.

Anmerkung hierzu:

Will man wissen, wie gut die eigene gesundheitliche Ordnung im Moment ist, würde eine Palpation der mittleren BWS in Bauchlage eine nach links gedrehte BWS bei männlich ergeben (Ordnung = gut) und eine nach rechts gedrehte BWS in Bauchlage bei weiblich ergeben (Ordnung = ebenfalls gut). Betrachtet man ein Röntgenbild der BWS von vorne oder hinten aufgenommen, könnte man diese Verdrehung auch optisch wahrnehmen. Beispielsweise bei Skoliosen. Skoliosen, die dieses statisch wichtige Momentum in der mittleren BWS nicht aufweisen, sind immer pathogener Form.

Mithilfe von Übung 19 ersieht man, wie leicht oder schwer es fällt, mit der jeweiligen Hand den Fußboden zu berühren. Sie hilft der BWS dabei in ihrer runden kyphotischen Form, die richtige befreiende geschlechtskonforme Drehung zu erhalten. Jeder Mensch, der an BWS-Problemen leidet, kann sie zu deren Behandlung heranziehen. Ganz unten angekommen, kann man zusätzlich noch forciert gegen die BWS an-atmen, um sie von ihrer Blockierung zu befreien. Mit etwas Geduld klappt das vorzüglich.

Übungs-Kombi's Nr. 20 , 21, 22 für männliche Personen



Die Sache ist einfacher als sie aussieht.

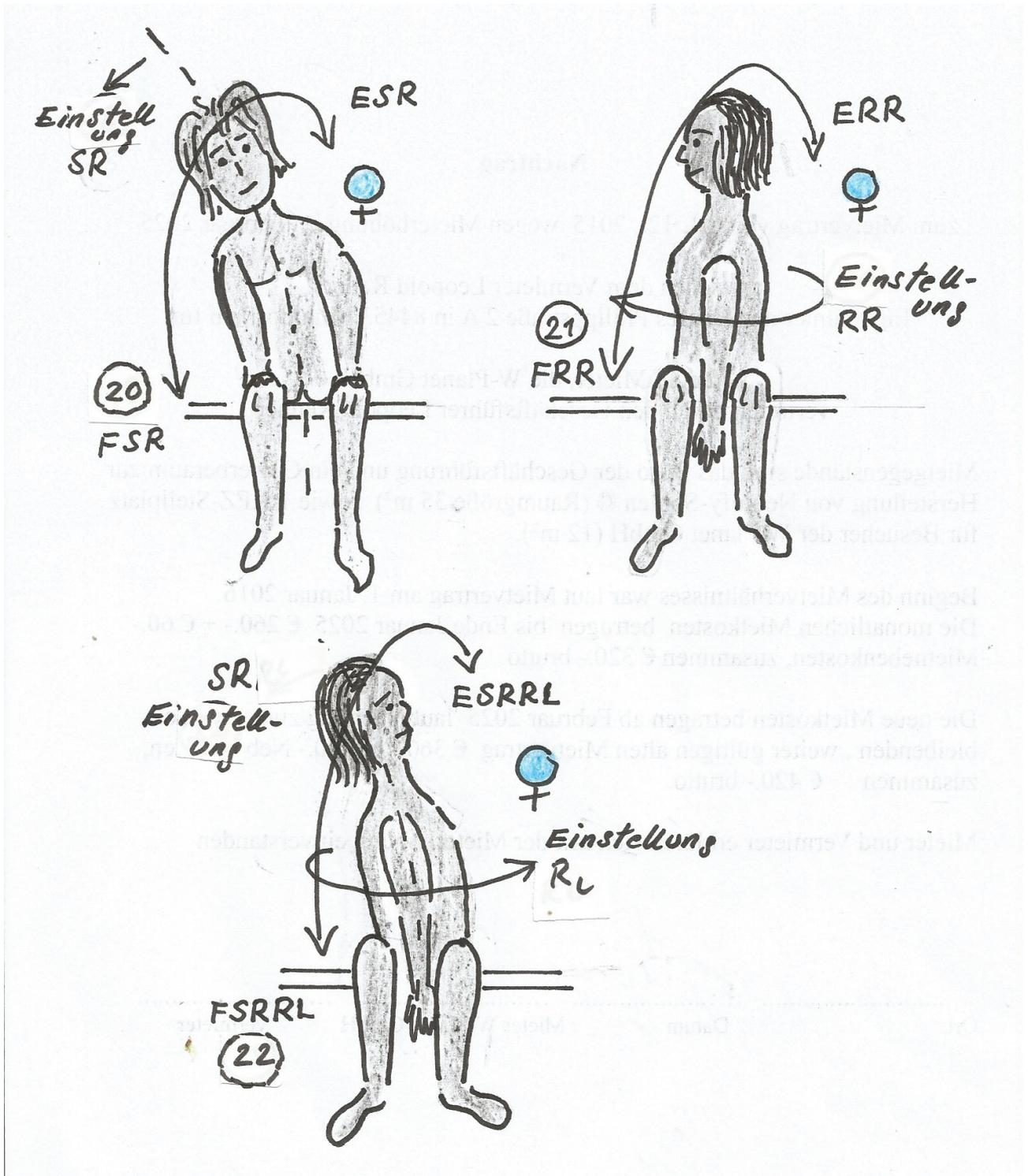
Übung 20 :Oberkörper + Kopf nach links seitneigen und so einstellen. In dieser Einstellung 5 X rund nach vorwärts beugen (FSL) und rückwärts neigen (ESL)

Übung 21: Oberkörper + Kopf nach links drehen und so einstellen. In dieser Einstellung 5 x rund nach nach vorwärts beugen (FRL) und rückwärts neigen (ERL)

Übung 22: Oberkörper + Kopf zuerst nach links seitneigen, anschließend nach rechts drehen und in dieser Einstellung erneut 5 x rund nach vorwärts beugen (FSLRR) und

nach rückwärts neigen (ESLRR). Fertig sind die drei männlichen Bewegungskombi. „F“ bedeutet Flexion (Vorwärtsbeugen). „E“ bedeutet Extension (Rückwärtsneigen)

Das Gleiche tun seitenerkehrt und in gegensätzlichen Raumrichtungen Frauen, siehe Abbildungen unten.



Statt linker Seitneige kommt rechte Seitneige, statt linker Drehung erfolgt rechte Drehung, statt SLRR erfolgt SRRL. Sonst tun sie das Gleiche, sich nämlich während

der einzelnen Einstellungen , ebenfalls 5 x rund nach vorwärts beugen und sich anschließend 5 x nach hinten in Richtung Hohlkreuz und Hohlnacken neigen.

Anmerkung hierzu:

Das sind drei eminent wichtige geschlechtskonforme Bewegungskombinationen, weil sich mit deren Hilfe, wenn man sie richtig und konzentriert durchführt, die gesamte Wirbelsäule von ganz unten bis ganz nach ganz oben behandeln lässt und von Blockierungen befreien lässt. Beim rund nach vorne Beugen werden die Wirbelgelenke einer Wirbelsäulenseite geöffnet, beim nach hinten Neigen, die der anderen Wirbelsäulenseite geschlossen. Asymmetrisch genauso wie es für das entsprechende Geschlecht biologisch sinnvoll ist.

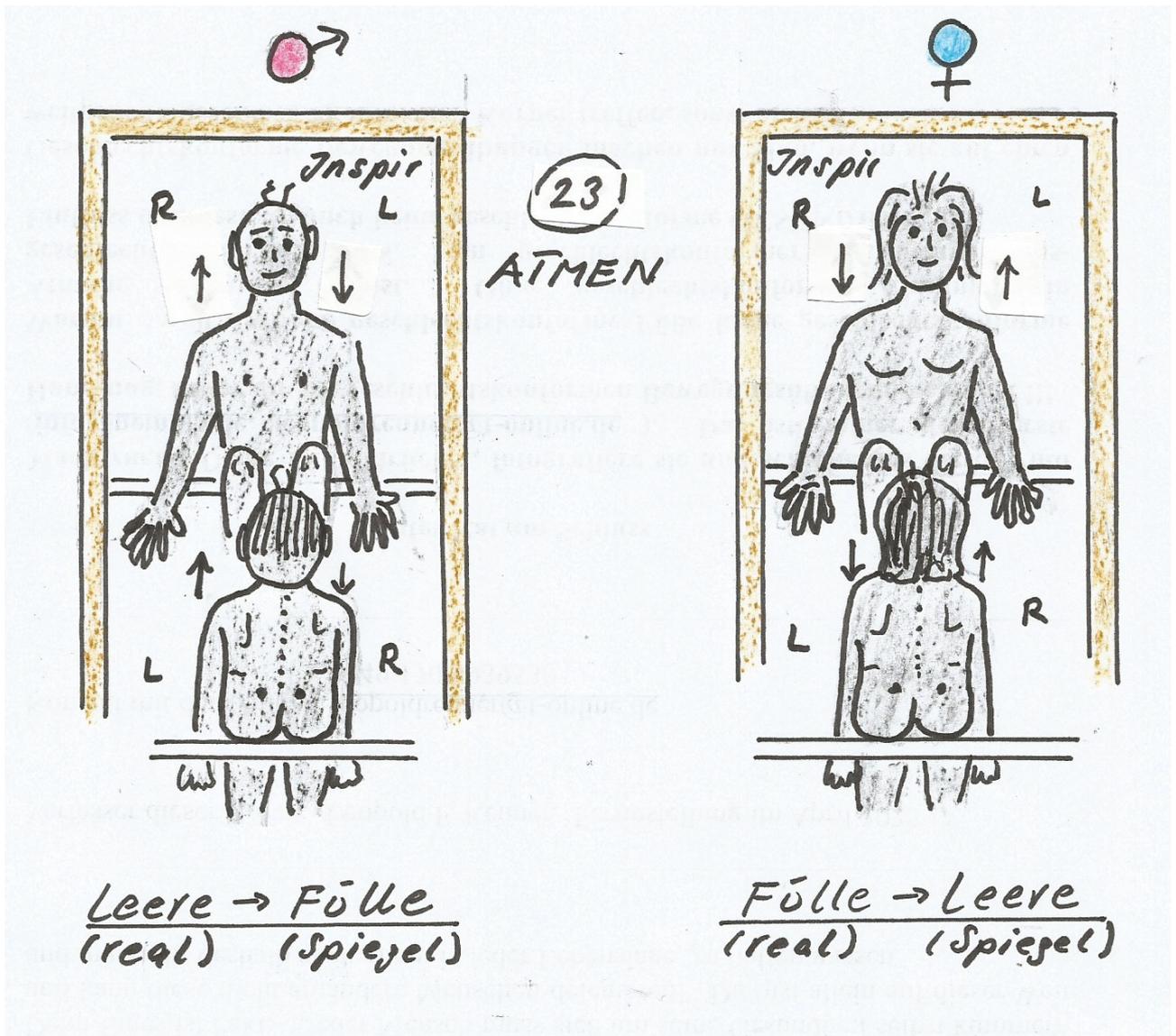
Auch hier sei wieder daran erinnert, vorsichtig vorzugehen, also keine wilden unkontrollierten Bewegungen großen chaotischen Ausmaßes vorzunehmen, sondern sich vorsichtig und sehr sanft in den jeweiligen Bewegungsvorgang einzufühlen. Fühlt er sich gut und frei an, kann man den Bewegungsraum und Umfang vergrößern. Fühlt sich das Ganze unangenehm oder schmerzhaft an, dann lässt man Bewegungsraum und Umfang möglichst klein und übt sich in Geduld , weil dieser ja morgen sich bereits als größer und angenehmer empfunden werden könnte. Schließlich erfolgt HEILUNG immer nur dann, wenn man der Natur Zeit dazu lässt. So kann es durchaus sein, dass manche Bewegungsübungen sich monatelang als unangenehm outen, eines Tages aber plötzlich die Beschwerden in dieser Region verschwunden sind.

WARTEN und GEDULDIG SEIN ist WEISE. Alles braucht seine ZEIT und braucht den richtigen MOMENT , um sich zu ändern. Das gilt auch für geschlechtskonforme Bewegungsübungen. Meine eigenen HF- Bewegungsübungen, die ich nahezu täglich morgens in einem Guss seit Jahrzehnten geduldig durchführe, hat dazu geführt, dass mein Körper nahezu zu Hundert Prozent geschlechtskonform geworden ist. In allen seinen Teilen. Du brauchst ab diesem Moment keine Angst mehr um Deinen Körper zu haben, dass er die Kontrolle über sich und seine Billionen Körperzellen verlieren könnte. Das eigene biologische physikalische Geschlecht ist nur eine Größe von sehr vielen anderen, an der sich deine Gesundheit orientiert, sie ist aber eine sehr wichtige Größe.

Ergo: Sei geduldig, lerne zu warten und lerne deinem Körper zu vertrauen! Die Beschwerden, die er dir täglich schickt, sind nichts weiter als seine Botschaften, dich vor jenem oder diesem zu warnen und dich aufzufordern , WENIGSTENS geschlechtskonform geordnet zu sein und zu bleiben. OK? VERSTANDEN ?

Bis jetzt hast du 22 geschlechtskonforme Bewegungsübungen im Sitzen durchgeführt und dich dabei in einem Spiegel oder in einer Glastüre beobachtet, auch wenn es bei der einen oder anderen Übung nur aus den Augenwinkeln heraus möglich war. Du hast aber immer hingesehen, was enorm wichtig für deinen Körper war, denn nur so hilfst du ihm bei der Bestätigung dessen, was er als Reaktionen auf deine Bewegungsübungen tun sollte. Unbewusstes wird auf diese Weise bewusst.

Übung 23 - Geschlechtskonformes Atmen vor einem Spiegel



Beide Arme hängen locker nach unten
 die linke Handfläche zeigt nach vorne
 die rechte Handfläche zeigt nach hinten
 Atme tief und langsam durch Nase ein
 und beobachte, wie sich dabei deine
 linke Schulter nach oben hebt (im Spiegel
 die rechte) und atme danach durch ge-
 öffneten Mund hörbar aus und beobachte
 wie sich dabei die rechte Schulter nach
 nach unten senkt. Imaginiere während
 der Einatmung, dass sie links stärker
 stattfindet und während der Ausatmung,
 dass sie rechts intensiver ist.

Beide Arme hänger locker nach unten
 die rechte Handfläche zeigt nach vorne
 die linke Handfläche zeigt nach hinten
 Atme tief und langsam durch Nase ein
 und beobachte, wie sich dabei deine
 rechte Schulter nach oben hebt (im
 Spiegel die linke) und atme danach
 durch geöffneten Mund hörbar aus und
 beobachte, wie sich dabei die linke
 Schulter nach unten senkt, Imaginiere
 während der Einatmung, dass sie rechts
 stärker stattfindet und während der Aus-
 Atmung, dass sie links intensiver ist.

Während dieser asymmetrischen Atemübung, die du durch einen Spiegel beobachtest, geschieht im Körper ungeheuer viel. Du siehst das Gegenteil dessen was du real tust. Diese optische Differenz ist entscheidend daran beteiligt, dass du gesünder wirst.

Während der Einatmung sollten sich Männer links ein klein wenig nach rückwärts neigen, um auf dem linken Sitzbein zu sitzen und während der folgenden Ausatmung sollten sich Männer ein klein wenig rechts nach vorwärts beugen, um auf dem rechten Sitzbein zu sitzen. Das verstärkt die gesamte Heilwirkung noch beträchtlich.

Frauen verhalten sich gegensätzlich. Ergo, beim Einatmen rechts ein klein wenig nach rückwärts neigen, um auf ihrem rechten Sitzbein zu sitzen und bei der Ausatmung links ein klein wenig nach vorwärts beugen, um auf dem linken Sitzbein zu sitzen.

Wie oft wiederholst du diesen beobachteten Atemzyklus? Viermal bis fünfmal genügt locker, um eine gute Heilwirkung herauszuholen.

Männer verstärken durchs geschlechtskonforme Atmen die LEERE in sich, was als beobachtete Reaktion hierauf zu mehr GEORDNETER FÜLLE, zu mehr geordnetem YANG führt.

Frauen verstärken durchs geschlechtskonforme Atmen die FÜLLE in sich, was als beobachtete Reaktion hierauf zu mehr GEORDNETER LEERE, zu mehr geordnetem YIN führt.

Also, genieße diese Übung, sie ist die wichtigste im Sitzen, den sie yangisiert den Mann und yinisiert die Frau. Werde nie ungeduldig während des Übens, nicht das Übungsende ist das Ziel, sondern der Weg in Form jeder einzelnen Bewegungsübung ist das Ziel. Genieße jede einzelne Bewegungsübung, lass dir Zeit, konzentriere dich auf sie, nur dann bringt dir das Ganze das verdiente Heil.

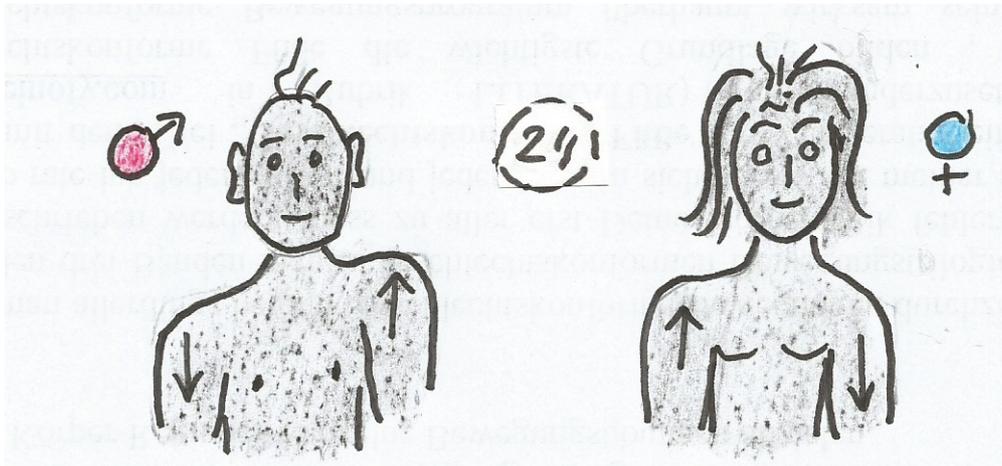
Im westlichen Sprachgebrauch wird es, wenn man von YIN oder YANG spricht, gerne und zu Unrecht als esoterisch empfunden und deshalb von vielen Menschen als Humbug abgelehnt, sich so zu empfinden. Das ist schade, weil man dann nicht das Geringste vom Leben verstanden hat.

Eine Nacht ohne YIN, ein Tag ohne YANG, Kälte ohne YIN, Hitze ohne YANG, Weiblich ohne YIN und Männlich ohne YANG, Plus ohne YANG und Minus ohne YANG, die Null ohne YIN und die Eins ohne YANG, die LEERE ohne YIN und die FÜLLE ohne YANG würden einfach nicht existieren, Das alles wäre nicht da, wäre einfach nicht vorhanden, wäre ohne Anwesenheit von YIN und YANG nicht möglich. Auch du wärst nicht da, auch in keinem Paralleluniversum gäbe es dich.

Also, das Ganze hat absolut nichts mit Esoterik zu tun. YIN und YANG sind genauso real wie du und ich.

Nach dem geschlechtskonformen Atmen folgen Bewegungsübungen, die den Schulter-Arm-Gürtel von Männern und Frauen geschlechtskonform in richtiger Art und Weise bewegen. Es sind die Übungen 24 bis 29, die hierfür wichtig sind.

Übung 24 - Schulter einseitig anheben



Männer heben ihre linke Schulter nach oben und senken die rechte nach unten 4 – 5 x wiederholen

Am Ende lässt man die linke Schulter hoch gehoben und beatmet diesen Vorgang 2 – 3 x und beobachtet ihn im Spiegel aufmerksam.

Frauen heben ihre rechte Schulter nach oben und senken die linke nach unten 4 – 5 x wiederholen

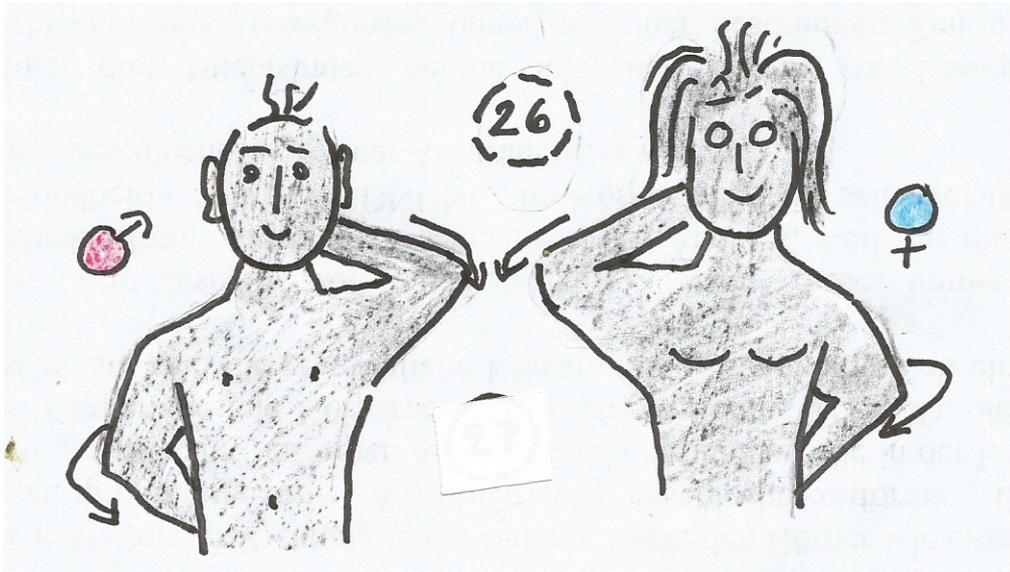
Am Ende lässt man die rechte Schulter hoch gehoben und beatmet diesen Vorgang 2 – 3 x und beobachtet ihn im Spiegel aufmerksam.

Übung 25 - Schultern mit hängenden Armen lockernd kreisen



Ob man beide Schultern etwa 10 x nach vorwärts oder nach rückwärts kreisend bewegt, spielt keine Rolle. Ist das Schulterkreisen hörbar, trinkst du zu wenig Wasser. Tipp: Vormittags und nachmittags zusätzlich zu dem, was du trinkst, je einen halben Liter Wasser trinken. Das befeuchtet deine Gelenke am besten, wenn du ein wenig Natron-Pulver (Soda) dem Wasser hinzufügst (aber nur nachmittags).

Übung 26 - geschlechtskonforme LADO – Bewegung



Beide machen die gleiche Bewegung in Kombination des geschlechtskonformen LADO, indem sie beide Ellbogen 4 – 5 x nach vorwärts und rückwärts bewegen.

Übung 27 - horizontale Innenrotation eines Oberarmes

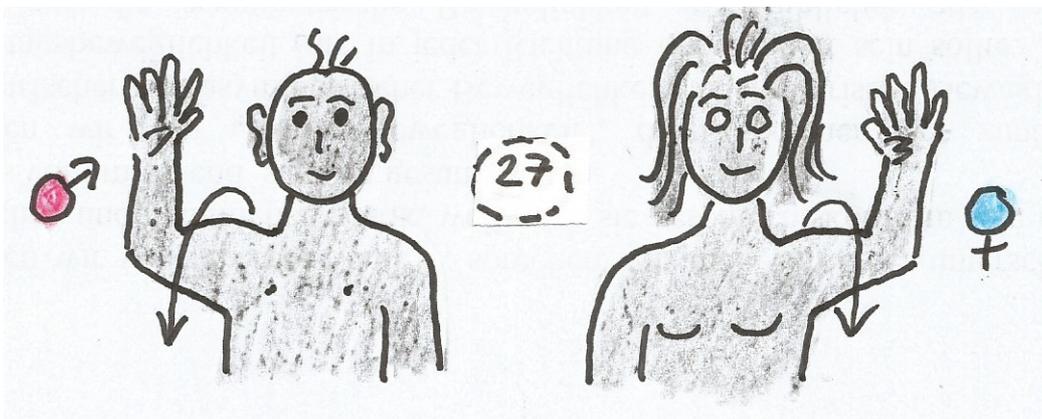


Abbildung zeigt Ausgangsstellung der Übung, beide Handflächen zeigen nach vorne

männliche Person dreht rechten Oberarm nach innen, danach zeigt Handfläche nach unten. 4 – 5 x wiederholen

weibliche Person dreht linken Oberarm nach innen, danach zeigt Handfläche nach unten. 4 – 5 x wiederholen

Anmerkung hierzu:

Alle schmerzhaften Armbewegungen verlangen nach Gefühl bei der Anwendung. Es ist besser eine Übung ganz wegzulassen und zu warten, bis sie übungsbereit wird.

Übung 28 - Horizontale Außenrotation eines Oberarmes

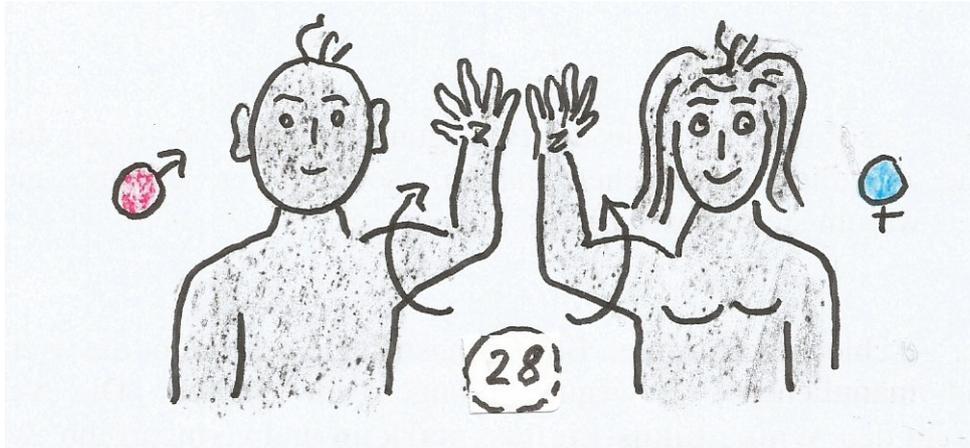
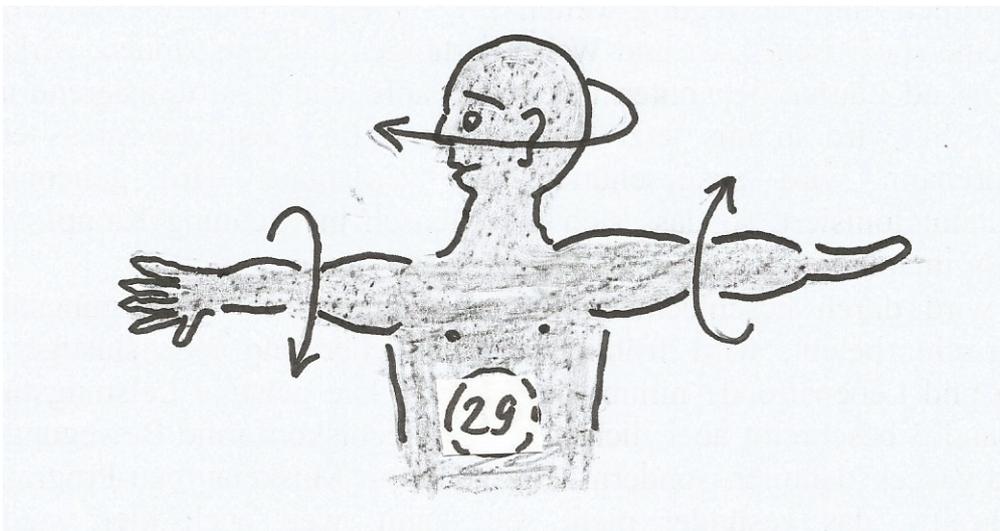


Abbildung zeigt Übungs-Ende der Übung. Beide Handflächen zeigen am Ende der Übung nach vorne und zeigten am Anfang der Übung nach unten. Dreht man einen Oberarm nach außen, entsteht diese Übungssituation.

Männliche Personen drehen 4 – 5 x in horizontaler Armhaltung den linken Oberarm nach außen.

Weibliche Personen drehen 4 – 5 x in horizontaler Armhaltung den rechten Oberarm nach außen.

Übung 29 - Gegenläufiges Armdrehen



Beide Arme sind waagrecht angehoben (abduziert). Ein Arm wird nach innen gedreht, danach schaut die Handfläche nach hinten, ein Arm wird gegenläufig dazu nach außen gedreht, dabei zeigt die Handfläche nach oben. Den Kopf dreht man nur zu der Handfläche hin, die nach rückwärts zeigt. Beide Arme 10 – 12 x gegenläufig verdrehen. Auch hier gilt, wenn schmerzhaft, Übung besser zunächst ganz weglassen und abwarten, bis sie übungsbereit wird.

Es folgt erneut das geschlechtskonforme Atmen beobachtet im Spiegel. Übung 23 an dieser Stelle wiederholen, um die Aktionen im Schultergürtel damit anzuschließen.

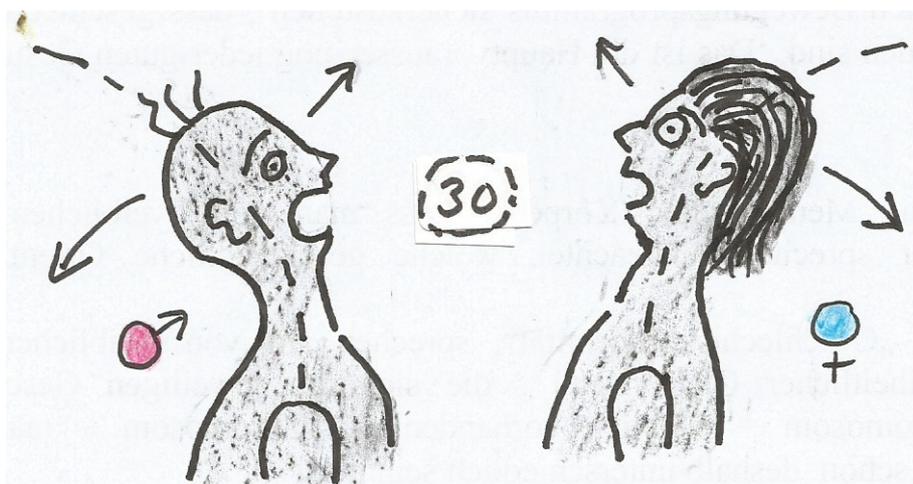
Jetzt folgen noch einige wenige geschlechtskonforme Bewegungsübungen für die Halswirbelsäule, die wir danach noch ein drittes Mal mit geschlechtskonformen Atmen abschließen, um am Ende mit dem Beckenkippen, in 4 Raumrichtungen durchgeführt, das Bewegungsprogramm im Sitzen ganz beenden.

Übung 30 . A - Vorwärtsbeugen des Kopfes



Den Kopf 4 – 5 x möglichst rund nach vorne beugen, Nackenmuskeln dabei dehnen, am Ende Kopf vorwärts gebeugt lassen und sanft einige Male nach rechts und links drehen.

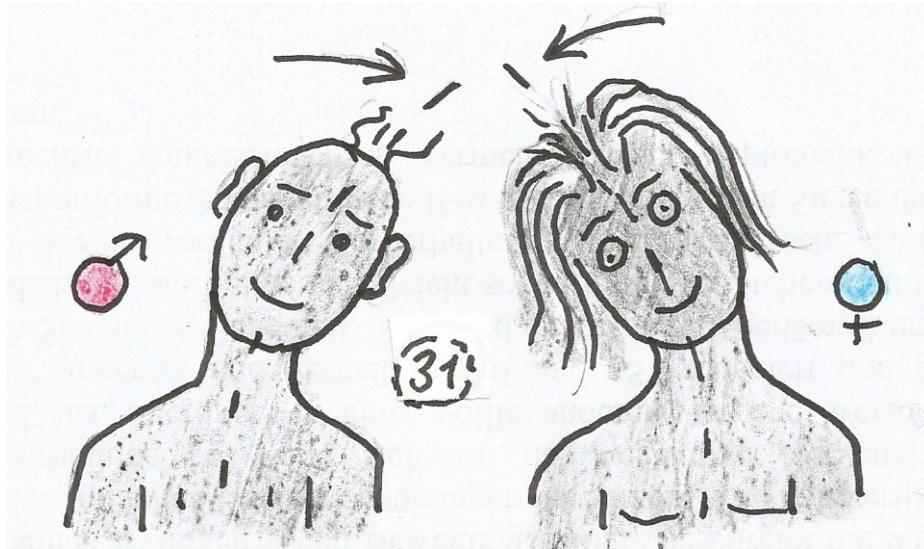
Übung 30. B - Kopf nach rückwärts neigen (Hohlnacken)



Den Kopf 4 – 5 x nach rückwärts neigen und jedes Mal wenn er ganz zurück geneigt wurde, beide Augen und den Mund weit öffnen (grimassieren).

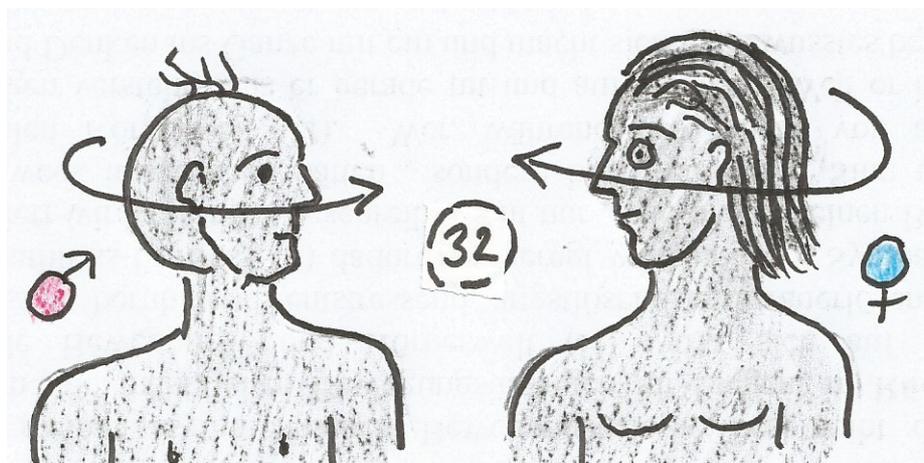
Ist das Zurückneigen unangenehm oder schmerzhaft, dann bitte den Kopf nur bis zur Bewegungsgrenze bzw. Schmerzgrenze zurück neigen.

Übung 31 - Kopf zur geschlechtskonform richtigen Seite seitneigen



Seitneigen nach links (männlich) und Seitneigen nach rechts (weiblich) 4 – 5 x wiederholen.

Übung 32 - Kopf zur geschlechtskonform richtigen Seite drehen



männlichen Kopf nach links und weiblichen Kopf nach rechts 4 – 5 x drehen

Übung 33 - HWS therapieren

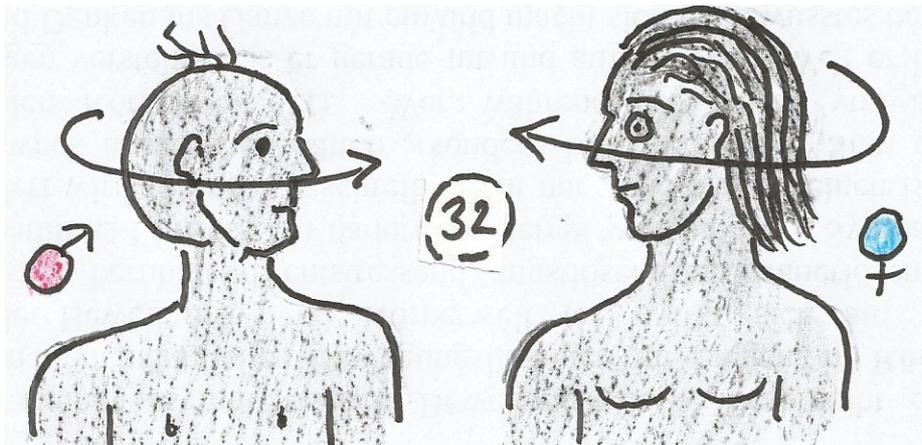


Männlichen Kopf zuerst nach links seitneigen und ihn derart eingestellt lassen. Im Anschluß daran links seitgeneigten Kopf rund nach vorwärts beugen und nach hinten in Richtung Hohlacke neigen. 4 – 5 x wiederholen.

Weiblichen Kopf in entgegengesetzte Richtungen bewegen (siehe Abbildung).

Wer einen steifen Nacken aufgrund eines Nackenschusses hat oder sich nachts verlegt hat, weiß wie ungut sich sowas anfühlt. In dem Fall kann man Übung 33 und die nächste Übung 34 vorsichtig dosiert anwenden. Die Nackensteifheit löst sich so schneller wieder auf. Aber auch wenn keine Nackenbeschwerden vorhanden sind, kann man mit Übung 33 und 34 HWS-Blockierungen beseitigen, von denen man meistend gar keine Ahnung hat, dass derartige vorhanden waren.

Übung 34 - HWS therapieren



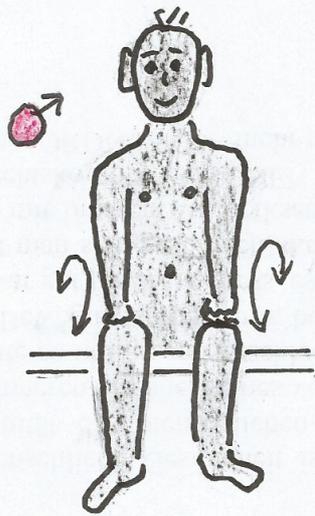
Statt den Kopf seitzuneigen wird er dieses Mal zur richtigen geschlechtskonformen Seite hin gedreht, die Drehung wird aufrechterhalten während der Kopf nach vorwärts gebeugt und nach rückwärts geneigt wird. 4 – 5 x wiederholen.

Ende der HWS

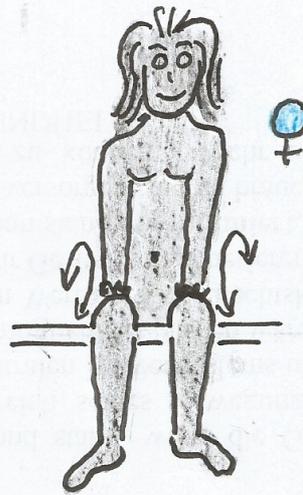
Jetzt folgt noch ein drittes Mal die Übung 23, das geschlechtskonforme Atmen, um die HWS-Aktionen abzuschließen.

Auch während aller HWS-Übungen rate ich meinen Anwendern sie alle immer auch im Spiegel zu beobachten, auch wenn es bei manchen nur aus den Augenwinkeln geht. Das hilft ungemein, weil alles was du tust während einer Bewegung, es im Körper immer das Gegenteil davon auslöst. Erfasst du die optische Reaktion im Spiegel, kann sie dein Körper leichter umsetzen, als wenn er blind dafür bleibt.

Am Ende des Bewegungsprogramms im Sitzen kommt noch das Beckenkippen in 4 unterschiedlichen geschlechtskonformen Raumpositionen, das alles abschließt.



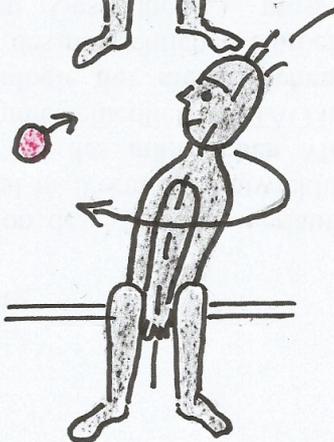
(35)



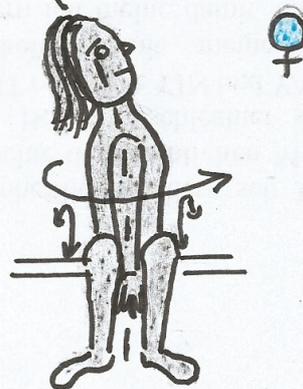
(36)



(37)



(38)



Das Ganze ist abschließend recht einfach:

Übung 35: Du sitzt gerade , beide Hände ruhen auf beiden Oberschenkeln und du kippst Dein Becken bei ruhig gehaltenem Oberkörper 4 – 5 x nach vorwärts (mehr Hohlkreuz) und nach rückwärts (weniger Hohlkreuz)

Übung 36: Das Gleiche tust du , während dein Oberkörper in der geschlechtskonform richtigen Seitneige eingestellt bleibt.

Übung 37: Das Gleiche geschieht, während dein Oberkörper in der geschlechtskonform richtigen Drehung eingestellt bleibt.

Übung 38: Und last but not least kippst du dein Becken erneut nach vorwärts und rückwärts , während dein männlicher Oberkörper links seitgeneigt und rechts gedreht ist und dein weiblicher Oberkörper rechts seitgeneigt und links gedreht ist .

Damit behandelst du noch einmal sämtliche Blockierungen, die sich noch zwischen dem 5. Lendenwirbel und dem Kreuzbein befinden könnten.

Zum Abschluss des Ganzen überprüfst du nochmal deinen Mitgebiss im Sitzen und den einseitigen Augenschluss, die jetzt garantiert richtiger ausfallen werden.

Bei Fragen hierzu nimmst du entweder mit mir oder einem kundigen Sachbearbeiter der W-Planet GmbH Kontakt auf.

Kontaktaufnahme: info@neinofy.de leopoldrenner@t-online.de
0049 170 99 39 530

Epilog

Wenn du vom Sitzen aufstehst, begibst du dich von der halbvertikalen Bewegungs- und Körperwelt in die vertikale Körperwelt, in der jetzt nicht mehr der Parasympathikus-Einfluss die große Rolle spielt, sondern der Sympathikus-Einfluss wichtig für deine Gesundheit wird.

Es ist vollkommen klar, dass du nach so vielen guten Bewegungs-Taten im Sitzen, dich nicht gleich wieder verderben willst, nur weil im Stehen vielleicht deine Statik oder deine Fußbelastung noch nicht stimmt, die dich sofort wieder in Unordnung brächte. Ich rate daher jedem meiner Schüler, dass er unmittelbar nach seinen geschlechtskonformen Bewegungsübungen im Sitzen unbedingt in ein Paar Schuhe schlüpft, in dem sich seine individuellen Neinofy-Korrektur-Sohlen befinden, damit die begonnene Ordnung im Sitzen sich auch im nachfolgenden Stehen und Gehen fortsetzen kann, dass sie nicht gleich wieder zerstört wird durch simple statische Fehler, die sich nur im Stehen auf zwei Beinen auswirken.

Wer sich geschlechtskonform bewegt, braucht auch eine geordnete geschlechtskonforme Statik, die sich nur von ganz unten her, von podal her, korrigieren lässt. Wer keine eigenen Neinofy-Sohlen besitzt, dem nützt das geschlechtskonforme Bewegen (ob in Rückenlage oder im Sitzen oder im Stehen) nie in dem heilvollen Ausmaß, als wenn er oder sie sich im Anschluss auf geschlechtskonformen, individuell aufgebauten Neinofy-Sohlen wiederfinden. Beides gehört untrennbar zusammen. Nur geschlechtskonforme Füße formen einen geschlechtskonformen Körper. Es mag lächerlich klingen, aber wenn du als Frau oder Mann die einseitig falsche Ferse und/oder den einseitig falschen Vorfuß belastetst, wenn du eine geschlechts-non-konforme Fußform aufweist, brauchst du gar nicht erst mit geschlechtskonformen Bewegungsübungen anfangen. Sie helfen dir nur, wenn möglichst viel in dir bereits geschlechtskonform ist. Erst dann brauchst du sie, um deine Beweglichkeit zu optimieren. Deshalb unbedingt Neinofy-Sohlen tragen.

Auf diesen Umstand musste ich zum Schluss nochmal hinweisen, weil es wichtig für dein Verständnis ist. Deine Füße sind die Grundlage deines YIN's, sind die Grundlage deiner Energiebildung und Energiespeicherung und sind die Grundlage, um Ruhe vor all dem Stress des heutigen Alltags zu finden.

Ergo, ob du aus der Rückenlage nach deinen Bewegungsübungen aufstehst (Band 1 meiner Bewegungstrilogie) oder vom Sitzen nach deinen Bewegungsübungen aufstehst (siehe dieses Werk) solltest du deine Füße unbedingt mit einem Paar an individuellen Neinofy-Korrektur-Sohlen in Kontakt bringen, um die ORDNUNG des Bewegten mit der ORDNUNG des Nichtbewegten Statischen zu vereinen.

Nur so bleibst du gesund, denn die Causa causae (die wahre Ursache hinter hunderten anderen Ursachen, ist die Geschlechts-non-konformität, die du nur auf zwei Arten causacausal besiegen kannst, indem dein Körper in jeder seiner Fasern geschlechtskonform wird. Statik und Beweglichkeit sind zwei sehr wichtige Fasern.

Verfasser und Urheber dieser Arbeit war Leopold F. Renner im April 2025 ©

Literatur

zu allem was wissenswert zum Thema „Geschlechtskonformität“ ist findet Leser und Leserin bei

www.neinofy.com dort in der Rubrik LITERATUR

Anhang

Wer keine eigenen Neinofy-Sohlen besitzt, die wir für dich in individueller Bauart herstellen können , der wendet sich über

info@neinofy.de

an die W-Planet info & Beratung GmbH und fordert einen Kostenvoranschlag an. Wir teilen ihm oder ihr dann mit, welche Daten und diagnostischen Hilfsmittel wir zur personotropen Herstellung benötigen.

Warum ist jedes Gesundheitswesen ohne ernsthafte Anwendung der Neinofy-Methode © aufgeschmissen ?

Weil es dann für den Bürger keine Möglichkeit gibt gesundheitlich gesehen geschlechtskonformer zu werden. Die Neinofy-Methode © ist die einzige Methode weltweit, die das programmiert und ursächlich vermag. Mehr als 50 Jahre intensiver Menschenbeobachtung, mehr als 25 Jahre intensiver Erforschung des geschlechtskonformen Wesens der menschlichen Gesundheit und mehr als 10 Jahre Entwicklungsarbeit war nötig , um wirksame, smarte und heilsame podale Neinofy-Sohlen zu erschaffen, von denen heute jedes einzelne Paar personotrop zu Anwender und Anwenderin passt. Die schiere Überzahl an Kranken, an Nichtgesunden, an Patienten, an Pflegefällen, die nahezu alle geschlechts-non-konforme Körper unseres Wissens nach aufweisen, lässt sich nur halbieren, wenn mehr Geschlechtskonformität in sie einzieht. Das Gesundheitswesen zivilisierter Staaten ist im üblichen Maße nicht mehr finanzierbar. Die Causa causae dahinter ist die Geschlechts-non-konformität des Menschen, der sich ohne Neinofy-Methode nur in die eine bekannte Richtung entwickeln kann, das ist in Richtung Krankheit, aber nicht in Richtung dringend erwünschter Gesundheit. Diese Realität ist leider noch nicht Mainstream und allen Verantwortlichen vollkommen unbekannt. Das ändert sich aber sofort, wenn immer mehr Menschen die Neinofy-Methode anwenden. Der smarte Anfang ist gemacht und das gute Ende programmiert.

