

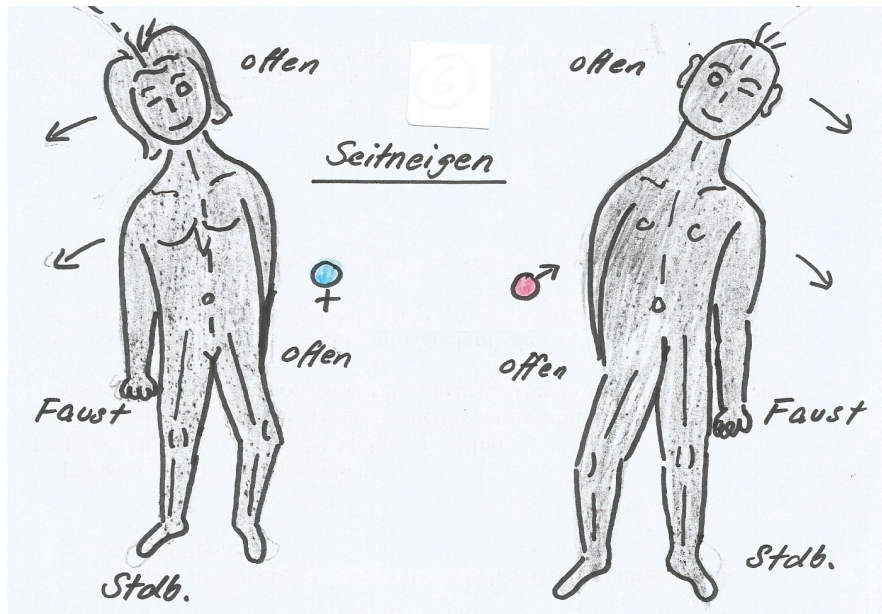


by Leo Renner ©

SMART BEWEGEN = GESCHLECHTSKONFORM BEWEGEN

Band 3 der geschlechtskonformen Bewegungstrilogie

„WESEN DER VERTIKALEN BEWEGUNGSWELT“



Programmierte **geschlechtskonforme** Bewegungsübungen
im **STEHEN** zur Verbesserung und Erhaltung
der weiblichen und männlichen Gesundheit

Rückblick

Bevor du die dritte und letzte **vertikale** Bewegungswelt betrittst, indem du weibliche oder männliche *geschlechtskonforme* Bewegungsübungen im STEHEN durchführst, nochmal ein kurzer Rückblick in die beiden ersten Bewegungswelten, in die erste in Rückenlage und in die zweite, die anschließend im Sitzen stattfinden soll, um alles richtig zu verstehen, was dadurch in deinem Körper exakt geschieht.

Dreh- und Angelpunkt der Gesundheit jedes Menschen ist sein **vegetatives Nervensystem (VNS)** ! An diesem kommt kein Mensch vorbei. Es ist mit Allem involviert, was du während deines Lebens tust. Der Mensch kann ihm zwar seinen Willen nicht aufzwingen, denn es funktioniert autonom, er kann es aber von außen beeinflussen, so wie die Natur, die Umwelt und Mitwelt es von außen auch beeinflusst (Beispiel: Wetterfühligkeit). Dein VNS steuert unbewusst Deine Vitalfunktionen und hält dich dadurch am Leben. Funktioniert es richtig, hast du ein gutes Leben vor dir, funktioniert es falsch, hast du ein schlechtes, beschissenes krankes Leben zu erwarten. Ein sehr wichtiger äußerer Einflussfaktor ist deine Körperhaltung und Körperlage im dreidimensionalen Raum.

Wenn Du **liegst** und hast dabei die **Augen geschlossen** und hast Deine **Atmung verstärkt, regst du** automatisch den **Parasympathikus-Einfluss** in dir **an**. Dein Herzschlag verlangsamt sich dadurch, der Blutdruck sinkt dadurch, periphere Blutgefäße erweitern sich dadurch, Blutgefäße in der Muskulatur, im Herzen und Gehirn verengen sich dadurch, Lungen und Bronchien verengen sich dadurch, Magen, Verdauung, Dünndarm, Pankreas, Dickdarmtätigkeit, Peristaltik, Nierenfunktion und Sexualfunktion werden dadurch angeregt, Pupillen und Lidspalten werden dadurch verengt, Schleimhäute werden dadurch feuchter, das Lebertvolumen nimmt dadurch zu, das Lungenvolumen nimmt dadurch ab, die Schweißbildung nimmt zu, deine Körpertemperatur nimmt ab, dein Muskeltonus nimmt dadurch zu. Innere Leere nimmt dadurch zu, Innere Ruhe nimmt zu, innere Kühle nimmt zu, innere Trockenheit nimmt zu, deine Milz vergrößert sich dadurch und innerer Stress nimmt ab. Das alles geschieht autonom (automatisch) falls dein Körper gesund ist, nur allein dadurch, weil du liegst. **Gesund und normal funktioniert das Ganze aber nur, wenn dein Körper geschlechtskonform genug aufgebaut ist.** Sonst nicht !!! Darum machst du ja geschlechtskonforme Bewegungsübungen in Rückenlage, um die Geschlechtskonformität in dir zu erhöhen. Das ist der einzige Grund deines Übens in Rückenlage. Du trainierst dadurch den Parasympathikus in dir, damit er stark und gesund in Erscheinung treten kann. Je länger, regelmäßiger und gewohnheitsmäßiger – am besten jeden Morgen oder jeden Abend – du das tust, je besser funktioniert dein VNS im Körper im Lauf der Zeit und je gesünder wirst du dadurch und bleibst du dadurch auch.

Wenn du hingegen **sitzt** und deine **Augen offen** sind und du in dieser Körperlage geschlechtskonforme Bewegungsübungen – am besten vor einem Spiegel – durchführst, **geschieht in deinem VNS das genaue Gegenteil als im Liegen, vorausgesetzt, du bist gesund.** Dadurch zügelst du den Parasympathikus-Einfluss

in dir, beruhigst und dämpfst ihn. Fazit: Machst du zuerst geschlechtskonforme Bewegungsübungen in Rückenlage (= starke Anregung von P) und gleich im Anschluss daran geschlechtskonforme Bewegungsübungen im Sitzen (= Zügelung von P) und tust das gewohnheitsmäßig jeden Tag (am besten einmal morgens), dann trainierst du deinen Parasympathikus im Ganzen und machst seinen wichtigen Einfluss in dir flexibel, stark und gesund !!!

Das ist Sinn und Zweck von geschlechtskonformen Bewegungsübungen, die zuerst in Rückenlage und gleich danach im Sitzen stattfinden sollen. Du wirkst mit ihnen immer nur ohne Ausnahme auf deinen P-Einfluss ein und trainierst ihn.

Vorschau auf Band 3

Worauf und wie wirken sich geschlechtskonforme Bewegungsübungen aber im Stehen in Verbindung mit offenen Augen und in Verbindung mit geschlechtskonformer Atmung vor einem Spiegel aus? Welcher Unterschied besteht zum Sitzen? Auf was im VNS genau wirkt sich dieses geschlechtskonforme Bewegungsprogramm aus? Wie funktioniert es und warum funktioniert es nur so?

Gute Frage! Während du mit geschlechtskonformen Bewegungsübungen – so wie sie in Band 1 (in Rückenlage) und Band 2 (im Sitzen) beschrieben wurden, ausschließlich nur auf deinen Parasympathikus-Einfluss einwirkst und ihn normalisierst, was deinem Körper zu mehr Ruhe verhilft, was ihn alles besser verdauen hilft, was seine 5 Speicherorgane (Herz, Leber, Nieren, Lungen, Milz) anregen hilft, was ihn vor zu großem Stress, vor zu großer Hitze, vor zu großer Feuchtigkeit, vor Schmerz schützt, was ihn auch vor Tumoren und lebensbedrohlichen Krankheiten, vor zu hohem Blutdruck schützt u.s.w., so wirkst du mithilfe geschlechtskonformer Bewegungsübungen, die du im Stehen durchführst, nicht mehr auf den P-Einfluss ein, sondern plötzlich auf deinen **Sympathikus-Einfluss** ein, weil du dich in vertikaler Körperhaltung befindest, der ganz andere gesundheitliche Einflüsse in deinem Körper hervorrufen hilft.

Liegst Du auf dem Rücken oder sitzt du auf deinen beiden Sitzbeinen, stehst du nicht auf beiden Füßen. Das ist der entscheidende Unterschied. Das Stehen auf beiden Füßen aktiviert deinen Sympathikus-Einfluss, das Liegen oder Sitzen tut das nicht! Werden deine beiden Füße nicht geschlechtskonform richtig belastet oder haben sie nicht die geschlechtskonform richtige Form, wird sich jedes Stehen auf deinen beiden Füßen aber irritierend auf deinen S-Einfluss aus-

wirken und wird zu Symptomen , laufenden Beschwerden und zu Erkrankungen führen, deren Ursache niemand nachvollziehen kann.

Du musst dir also sicher sein, dass du, wenn du die geschlechtskonformen Bewegungsübungen im Stehen in vertikaler Körperhaltung durchführst und wenn du ein gutes gesundheitliches Ergebnis mit diesen Übungen erzielen willst, dass du über **geschlechtskonforme Füße verfügst, in denen sich kein statischer Fehler verbirgt!!!** Bist du dir darüber vollkommen sicher ??? Natürlich NEIN, niemand kann sich sicher sein, dass seine beiden Füße fehlerfrei funktionieren . **Deshalb brauchst du dein individuell aufgebautes Paar geschlechtskonformer Neinfofy-Sohlen, auf denen du stehst, während du die Bewegungsübungen im Stehen durchführst !!!** Anders lässt sich nicht garantieren, dass die stehenden Bewegungsübungen, die in diesem 3. Band abgehandelt und beschrieben werden, gute gesundheitliche Resultate in dir hervorbringen, um dich wieder ein Stück geschlechtskonformer zu machen.



Du hast kein eigenes Paar geschlechtskonformer Neinfofy-Sohlen ? Dann bestell dir eines über info@neinfofy.de . Ohne geht es jedenfalls nicht!

Wenn du in vertikaler Körperhaltung auf beiden Füßen stehst und hast beide Augen geöffnet, wird, wie schon gesagt, nur der Sympathikus-Anteil deines VNS aktiviert. Bist du gesund und läuft alles normal in dir, geschieht dadurch folgendes:

„ Dein Herzschlag beschleunigt sich ein wenig, dein Blutdruck erhöht sich, periphere Blutgefäße verengen sich, Blutgefäße in Muskulatur, Gehirn und Herz erweitern sich, Lungen und Bronchien erweitern sich, die Verdauungsleistung nimmt ab, die Funktion der Nieren und Genitalorgane nimmt ab, die Peristaltik nimmt ab, die Darmtätigkeit nimmt ab, Pupillen und

Lidspalten weiten sich, deine Augen vergrößern sich, Schleimhäute werden trockener, das Lebervolumen nimmt ab, das Lungenvolumen zu, deine Milz verkleinert sich, die Schweißbildung nimmt ab, deine Körpertemperatur zu, dein Muskeltonus ab, Adrenalin nimmt zu, innere Feuchtigkeit zu, innere Unruhe zu. **Gesund und normal verläuft das alles aber nur, wenn dein Körper geschlechtskonform genug ist, sonst nicht! Sonst entstehen vegetative Störungen, bei denen ein gestörter Sympathikus-Einfluss das Sagen hat. Ich sag dir gleich, das ist kein gutes Leben, was dich da erwartet**

Deshalb ist das tägliche Tragen richtig und individuell aufgebauter geschlechtskonformer Neiny-Sohlen so wichtig! Nicht nur deshalb, weil man sie beim und zum Üben vertikaler Bewegungen unter beiden Füßen braucht, sondern weil fast niemand absolut geschlechtskonforme, statisch fehlerfreie Füße aufweist! Nahezu niemand! Auch du nicht!

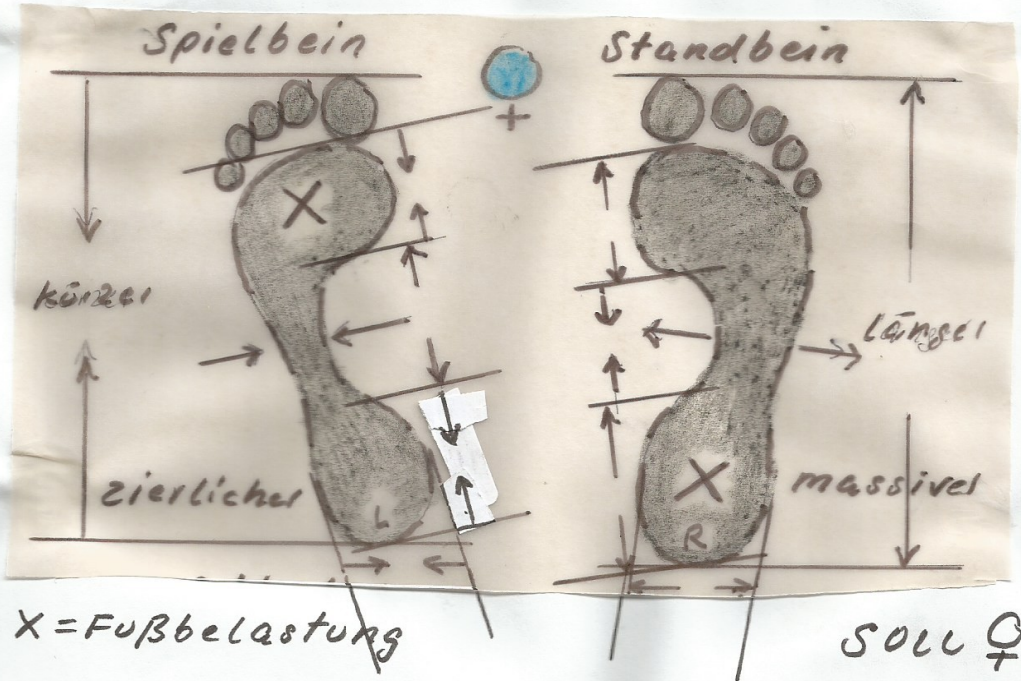
Vollumfassend gesund kann ein Mensch nur dann sein und werden, wenn er täglich darüber wacht, seinen beiden Füßen den richtigen geschlechtskonformen INPUT zu geben, damit diese ihn laufend simulieren können !!! LOGISCH !!!

Fazit: Ohne deine eigenen Neiny-Sohlen zu besitzen, um sie unter beiden Füßen plazieren zu können, brauchst du keine geschlechtskonformen Bewegungsübungen im Stehen durchführen. Das Ganze wird nicht funktionieren, weil keine guten, normalen und gesunden Ergebnisse zu erwarten sind !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Vergiss es sofort !

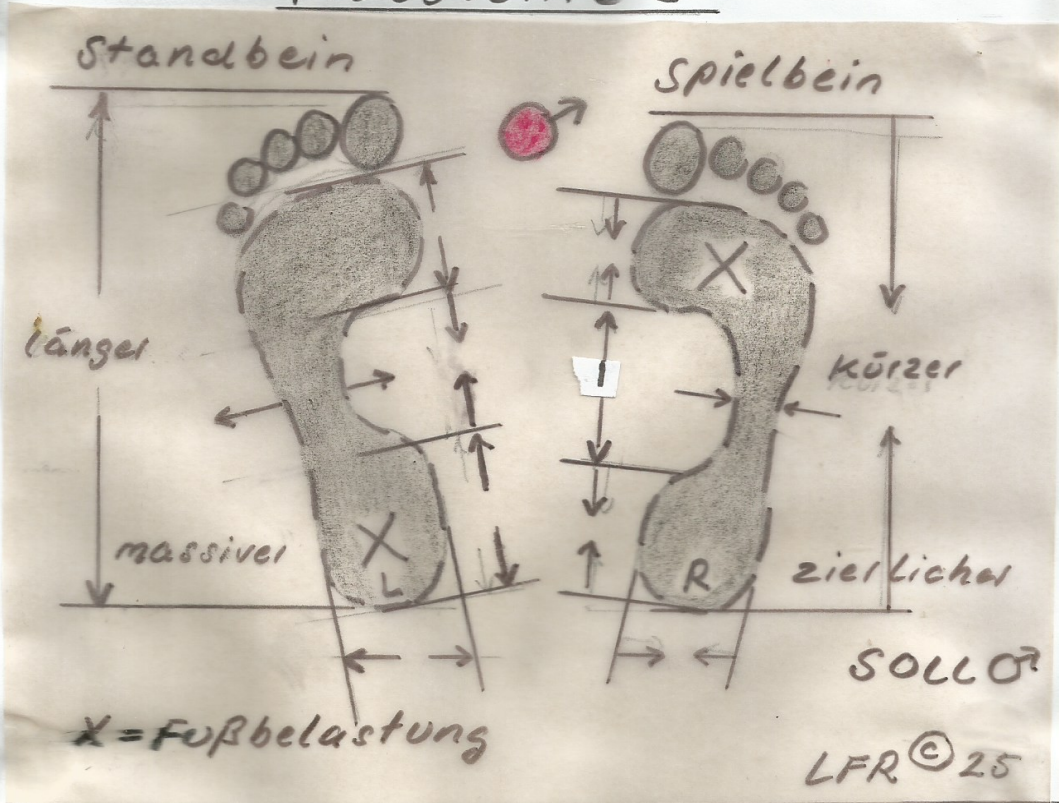
Der Mensch ist während seiner Evolution zum Zweibeiner geworden, wobei seine beiden Füße die Schlüssel zu einer gesunden Fortbewegung darstellen. Nur geschlechtskonforme Füße, solche die sich geschlechtskonform richtig belasten lassen und solche, die die richtige geschlechtskonforme Form aufweisen (siehe Abbildung nächste Seite) garantieren, dass sich eine gute, wirkliche Gesundheit in einem Körper bilden kann. Das gewohnheitsmäßige, kurzzeitige tägliche Tragen von geschlechtskonformen Neiny-Sohlen garantiert, dass ein Simulationsreiz innerhalb beider Füße entsteht, die sie im Lauf jahrelanger Tragezeit in geschlechtskonforme Füße umwandeln werden. Sind sie dazu erst einmal geworden, wird sich auch alles Übrige des Körpers geschlechtskonform wandeln wollen! LOGISCH !

Wie lange soll man geschlechtskonforme Neiny-Sohlen tragen? Wie lange soll man geschlechtskonforme Bewegungsübungen durchführen? **Natürlich lebenslang! Denn geht es einem gut, will man das schließlich auch erhalten! LOGISCH ! Bin ich gesund geworden, will ich es schließlich auch bleiben!**

Messlehre ♀



Messlehre ♂



Man glaubt nicht, wie dumm Therapeuten sein können, die von der Geschlechtskonformität der menschlichen Gesundheit zwar wissen, ihren Patienten aber trotzdem keine Neinofy-Sohlen verordnen! Warum nicht, bleibt deren Geheimnis! Alles was sie fortan therapeutisch tun, ist nämlich zum Scheitern verurteilt, weil die podale Grundlage für eine gute Gesundheit fehlt, die sie dummerweise nicht herstellen helfen. Würden sie bei jedem ihrer Patienten auf seine Fußabdrücke sehen, wüssten sie Bescheid. Das ist ganz klar UNTERLASSENE HILFELEISTUNG, wenn ich über etwas Notwendiges Bescheid weiß und trotzdem keine Hilfe leiste! Das ist auch vollkommen unlogisch !

Zusammenfassung

Führe ich geschlechtskonforme Bewegungsübungen in Rückenlage (Band 1) und im Anschluss daran im Sitzen durch (Band 2), brauche ich selbstverständlich kein Paar passender individueller geschlechtskonformer Neinofy-Sohlen zu besitzen, weil ich während dessen nicht auf meinen beiden Füßen stehe.

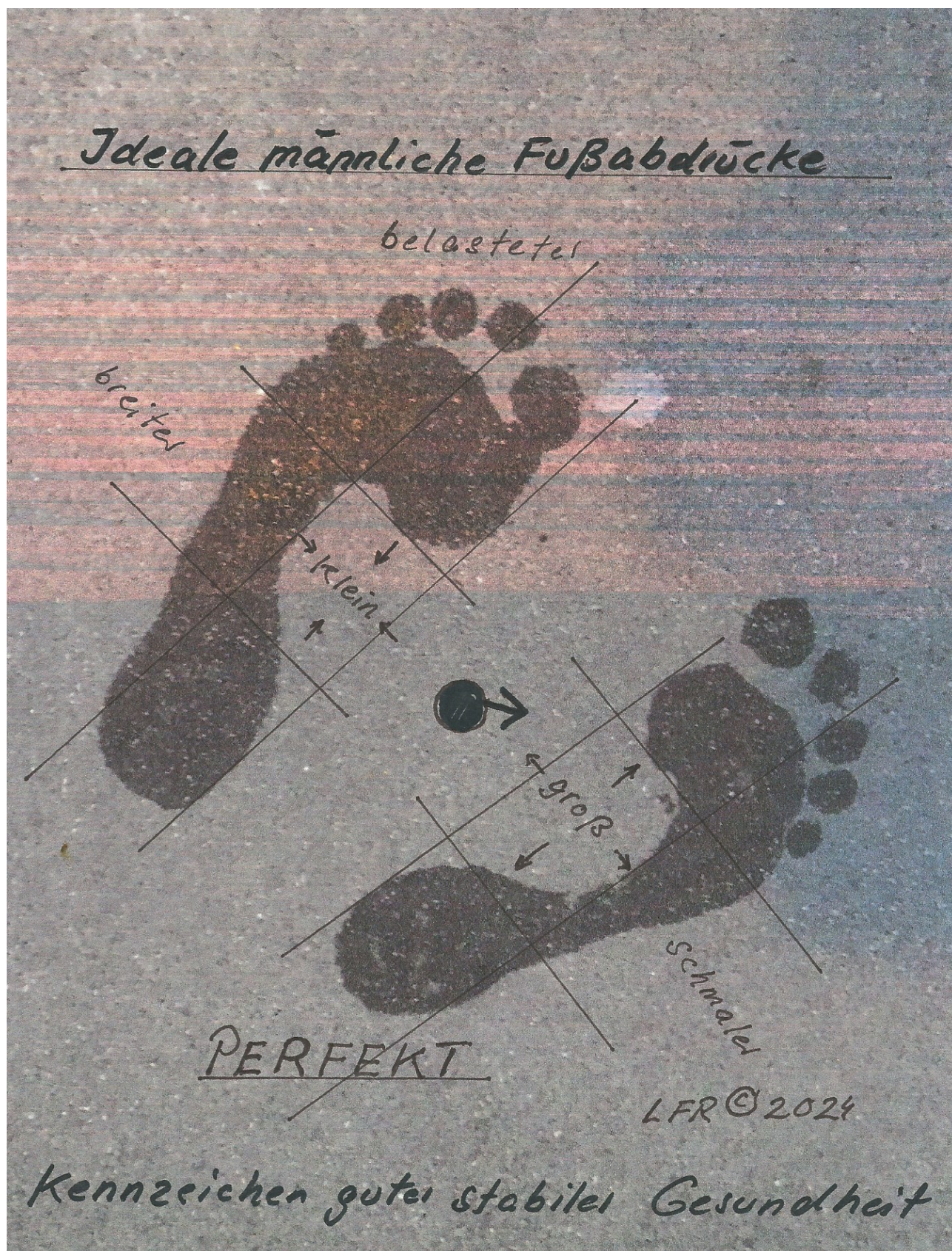
Sobald ich mich aber in vertikaler Körperhaltung befinde und aus diesem Grund auf beiden Füßen stehend zubringen muss, ist es sicherheitshalber wichtig, Bewegungsübungen im Stehen nur auf geschlechtskonformen Neinofy-Sohlen durchzuführen, um sicher zu stellen, dass das gesundheitliche Übungsergebnis ein Gutes sein wird, das den Sympathikus-Einfluss auch normal ausfallen lässt.

Nachdem es aber nahezu keinen Menschen in Hochzivilisationen gibt, der geschlechtskonforme , statisch fehlerfreie Füße aufweisen würde, gibt es nahezu auch keine vollumfassend gesunden Menschen, die geschlechtskonform genug und die objektiv gesund genug wären, um auf eine podale Hilfestellung dieser Art verzichten zu können. Nur wer nachweislich geschlechtskonforme Füße aufwiese, könnte seine Bewegungsübungen im Stehen auch ohne dieses Hilfsmittel mit gutem Erfolg durchführen. Das werden aber nur sehr sehr Wenige sein. Ich bin beispielsweise einer dieser wenigen Menschen (siehe meine Fußabdrücke auf nächster Seite).

Niemand will etwas umsonst machen. Schließlich kosten Bewegungsübungen Zeit und Mühe. Führt man seine Bewegungsübungen jeden Morgen auch im Stehen durch, passt es immer – grundsätzlich für Jeden, auch für den Menschen, der bereits geschlechtskonforme Füße aufweist – sich dabei auf seinen eigenen Neinofy-Sohlen stehend zu bewegen. Nur das garantiert eine gute und sichere Wirkung!

Nur sehr sehr wenige Menschen weisen von Natur aus geschlechtskonforme , statisch fehlerfreie Füße auf, ohne etwas für sie tun zu müssen. Das ist eine seltene Rarität.

Die Füße sind steten täglichen Belastungen und Traumen ausgesetzt, die sie deformieren und beschädigen! Nachdem die gesamte Körperstatik nicht nur eine gesetzmäßig geschlechtskonforme Statik darstellt (siehe geschlechtskonformes Fußbild) und ganz UNTEN beginnt, ist grundsätzlich jede Fehlstatik weiter oben , vom anormalen und geschlechts-non-konformen Fußbild abhängig !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



Geschlechtskonforme, statisch fehlerfreie Füße muss man sich jahrelang erarbeiten, indem man täglich die passenden Neiny-Sohlen trägt und täglich morgens seine geschlechtskonformen Bewegungsübungen durchführt. Von NICHTS kommt nichts!

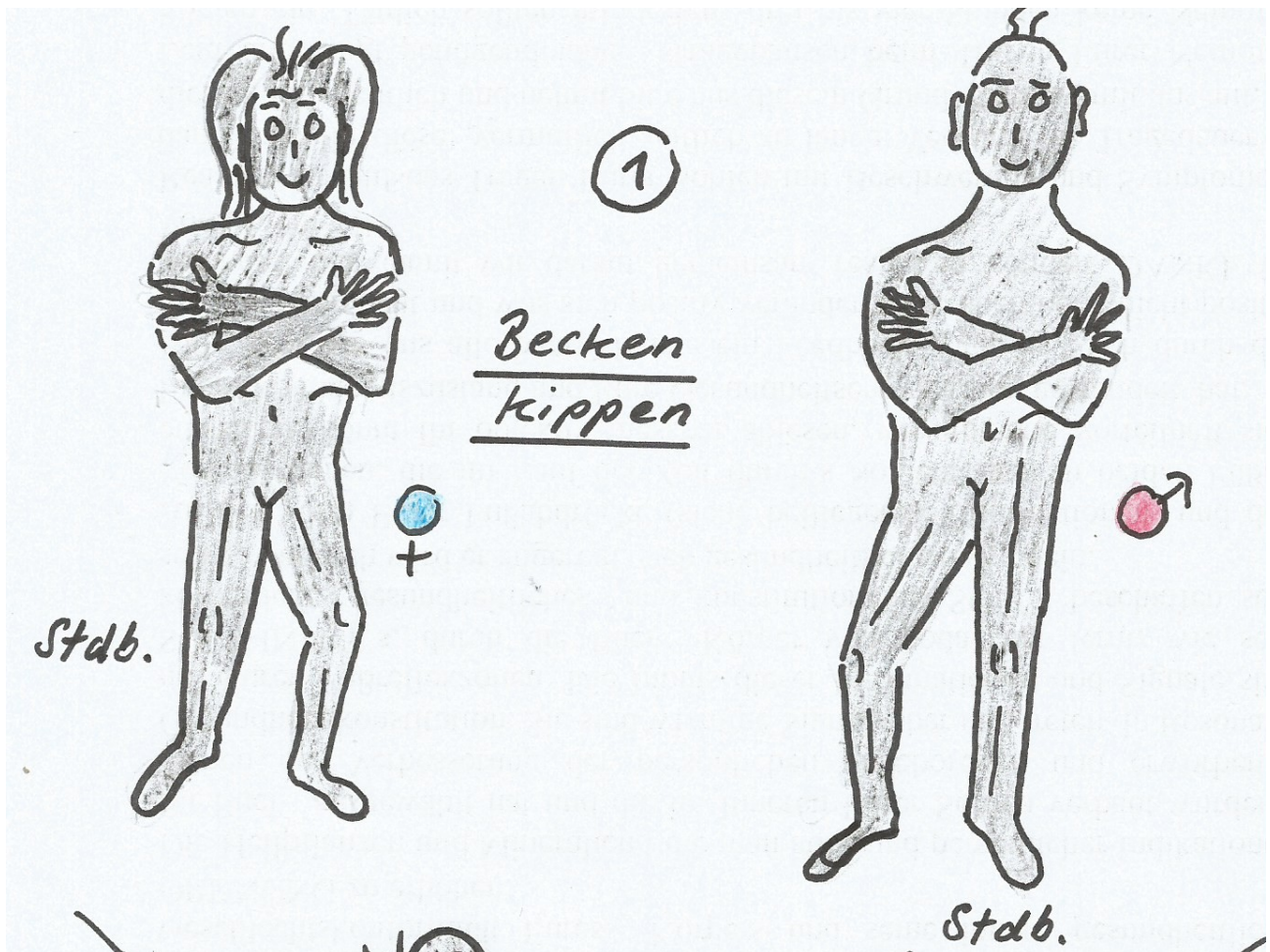
Die einzelnen Bewegungsübungen im Stehen auf beiden Füßen

Wichtigster Part dabei ist, dass du deine Übungen entweder vor einer Glastüre oder noch besser vor einem Spiegel durchführst, in dem du dich während deiner geschlechtskonformen Bewegungsübungen beobachten und sehen kannst.

Der eintretende Quanteneffekt, der deinen Körper gesundheitlich zusätzlich umzustimmen vermag, kommt dadurch zustande, dass du geschlechtlich passende Bewegungen weiblicher oder männlicher Prägung real durchführst, im Spiegel dein Gehirn aber das Gegenteil davon optisch wahrnimmt. Du stehst dabei auf deinen eigenen geschlechtskonformen Neinofy-Sohlen, die deinen Füßen den informatisch richtigen INPUT zum Zweck der Imitation geschlechtskonformer Füße geben.

Nimm dir genug Zeit , mach jede Übung gewissenhaft und exakt nach, achte auf alle Übungsdetails und genieße jede einzelne geschlechtskonforme Bewegungsübung, die du etwa 5 x nacheinander wiederholen kannst. Der Übungsweg ist das Ziel !!!!!!!!!!!!!!!

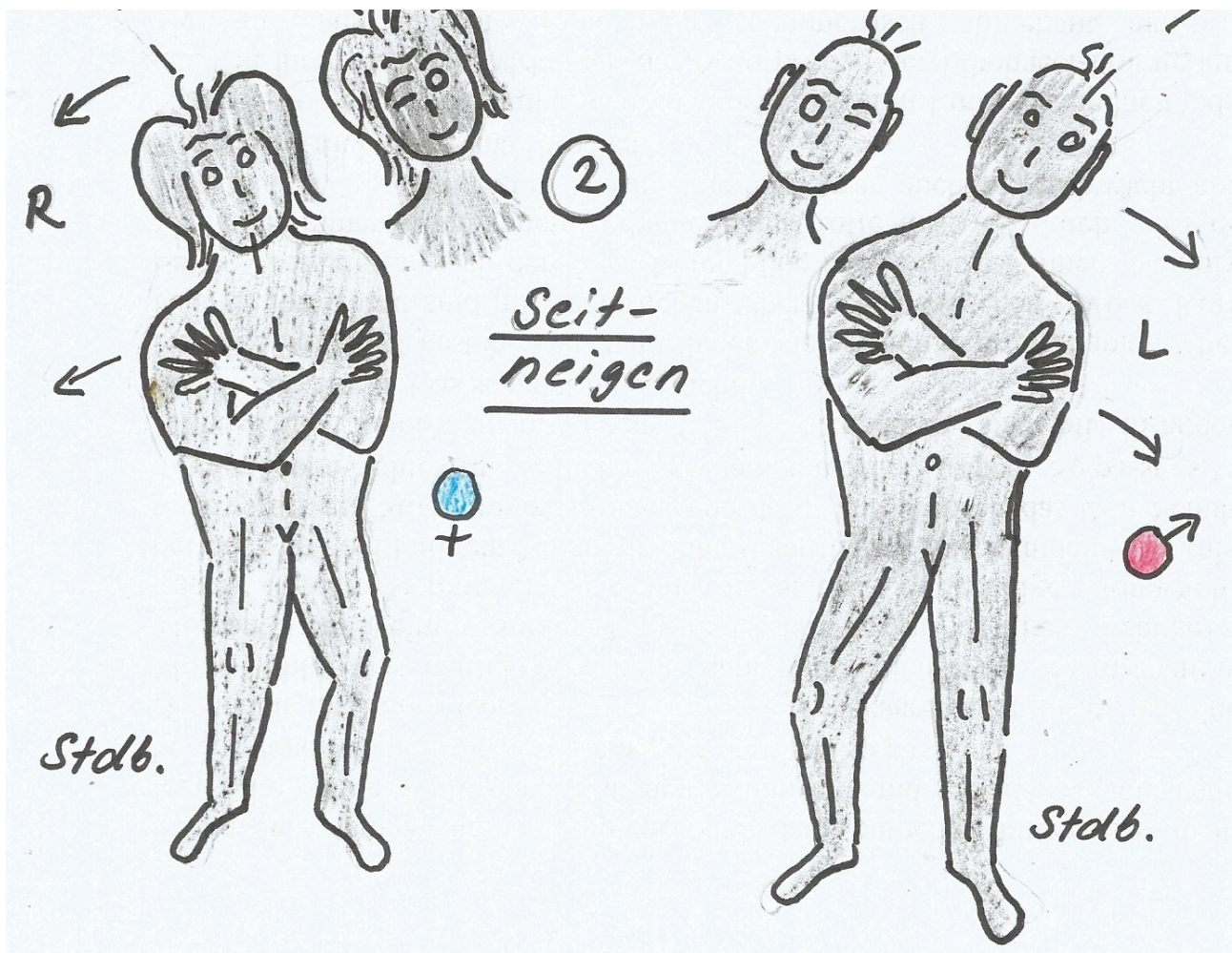
Links siehst du die weiblichen Bewegungsrichtungen, rechts die männlichen.



Bewegungsübung 1

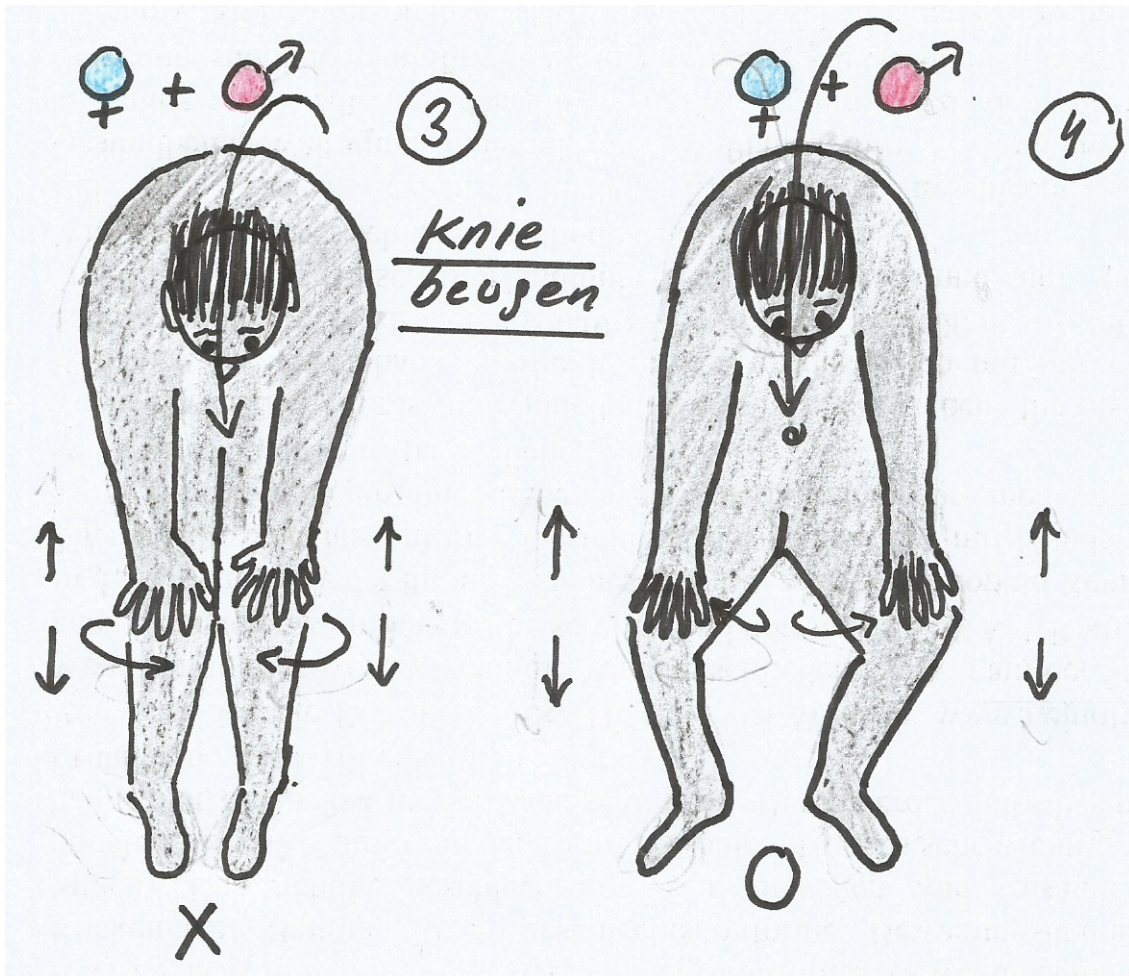
Frauen stehen auf ihrem rechten im Knie gestreckten Standbein und auf ihrem linken im Knie gebeugten Spielbein, Männer verhalten sich gegensätzlich. Beide Arme sind bequem vor der Brust verschränkt. Übungsvorgang ist das Beckenkippen nach vorwärts und nach rückwärts. Der Oberkörper bleibt dabei unbewegt, die Bewegung erfolgt allein im Becken. Anfangs gestaltet sich das noch etwas schwierig, weil man in der Regel dort steif ist, aber im Lauf der Zeit, wenn man geübter und dort beweglicher geworden ist, geht das dann recht gut.

Bewegungsübung 2



Die Ausgangsposition von Übung 1 wird beibehalten (Standbein, verschränkte Arme vor der Brust). Nun folgt Seitneigen des Oberkörpers und Kopfes. Frauen neigen sich nach rechts zur Seite und schließen dabei ihr rechtes Auge, Männer neigen sich nach links zur Seite und schließen dabei ihr linkes Auge. 5 – 6 x wiederholen! Die Seitneige-Bewegung sanft und vorsichtig durchführen. Es genügt bereits ein relativ kleiner Bewegungsumfang in Richtung jeweiliger geschlechtskonformer Seitneige.

Bewegungsübung 3 und 4



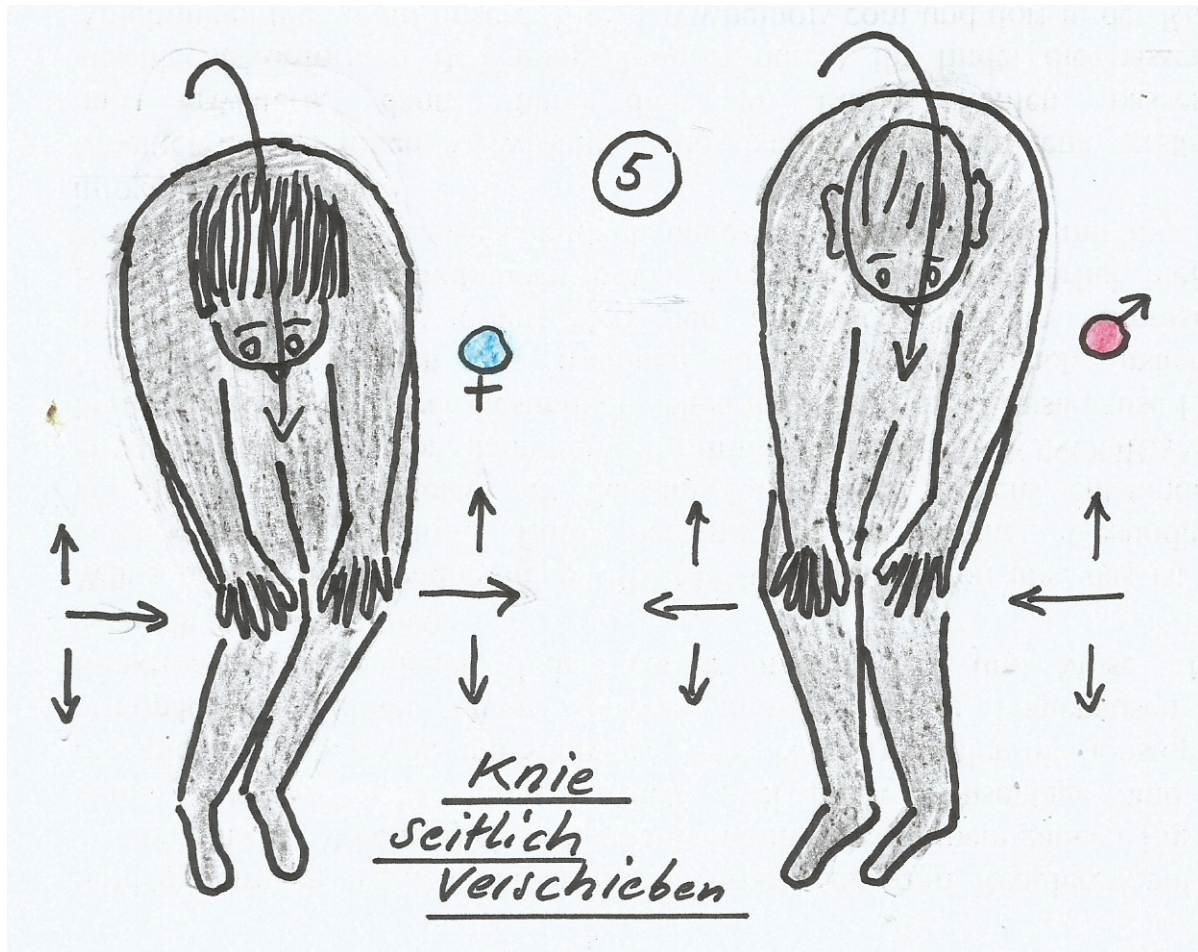
Für Frauen und Männer gleiche Durchführung. Du stehst rund nach vorwärts gebeugt, beide Hände liegen auf beiden Kniescheiben, beide Augen offen. Drehe beide Füße nach einwärts und halte beide Knie zusammen (X-Beine) und beuge in dieser eingestellten Position deine beiden Kniegelenke 5 x nacheinander in geringem Umfang. Kniebeugen soll sich angenehm anfühlen. Danach drehst du beide Füße und beide Knie nach auswärts (O-Beine) und beugst deine beiden Knie nochmal 5 x in maximalerem Umfang nacheinander.

Anmerkung hierzu:

Normalerweise lassen sich beide Knie während einer eingestellten X-Bein-Stellung nur wenig weit beugen. Das ist normal. Sobald sie sich in eingestellter O-Bein-Stellung befinden, lassen sie sich normalerweise maximal beugen. Du kannst in dieser Einstellung also ganz nach unten gehen.

Wechsle nun einfach das Kniebeugen ab, zwischen innenrotierter X-Bein-Einstellung = geringes Kniebeugen und außenrotierter O-Bein-Einstellung = maximales Kniebeugen. Beides sollte sich angenehm anfühlen und nicht schmerzhaft sein. Ist es unangenehm, ist das ein Grund mehr zum täglichen Üben.

Bewegungsübung 5



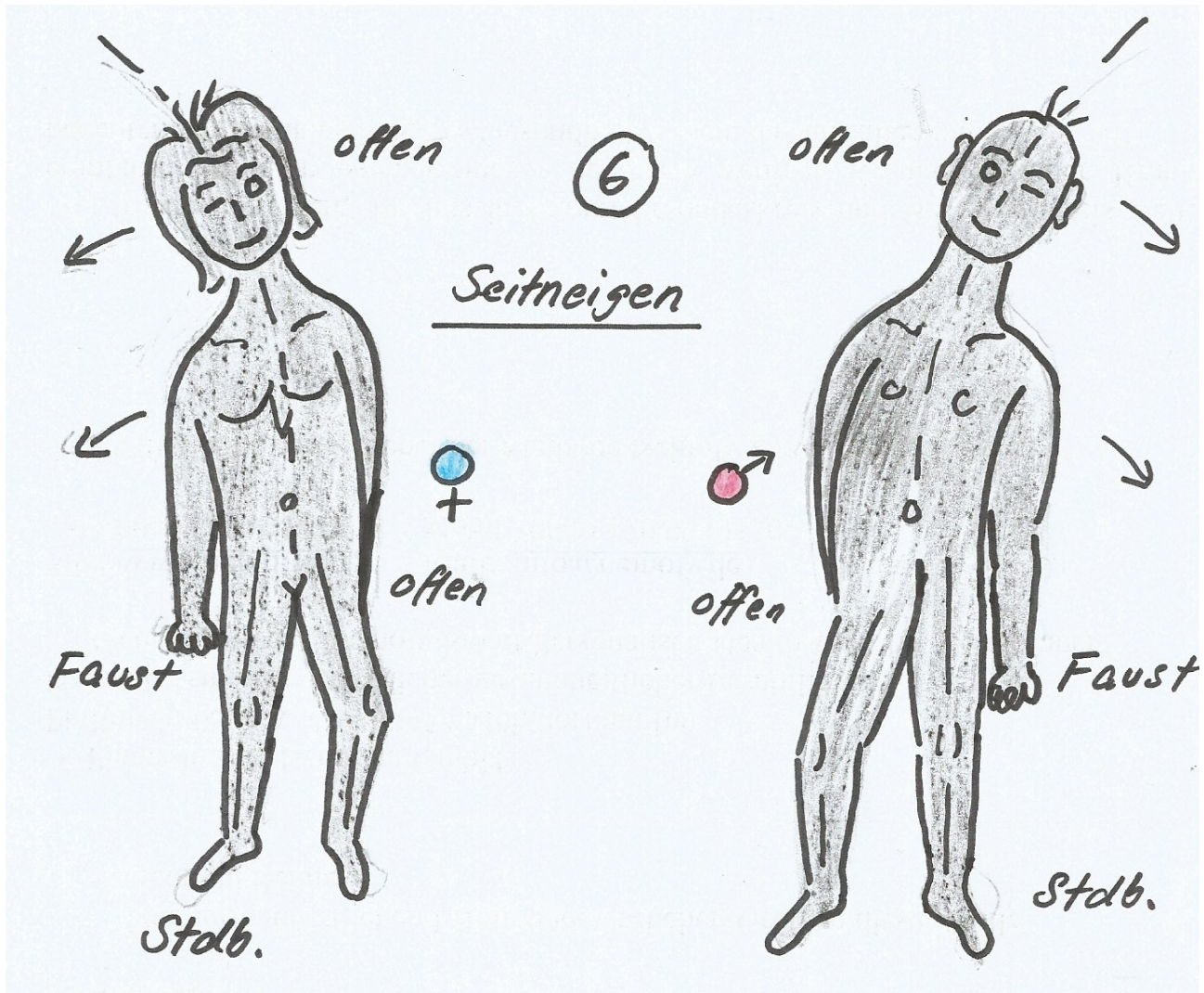
Du stehst weiterhin rund nach vorne gebeugt, beide Hände ruhen auf beiden Kniescheiben, beide Kniegelenke sind leicht gebeugt.

Frauen verschieben nun ihre beiden Knie mehrere Male nacheinander nach links, Männer tun dies nach rechts. Fühlt sich das seitliche Verschieben beider Kniegelenke angenehm an oder fühlt es sich eher unangenehm an? Im Fall des Angenehmseins verbleibt man im geschlechtskonformen seitlichen Verschobenseins beider Knie und beugt diese nun 5 x in geringem Umfang = Übungszweck!

Im Fall des Unangenehmseins oder Schmerzhaftseins weiß man, dass man geschlechts-non-konforme Kniegelenke aufweist, die sie beschädigen und im Lauf der Zeit arthrotisch verändern werden. In dem Fall ist das gewohnheitsmäßige und langzeitige Tragen der unterlegten Neinofy-Sohlen von großer Wichtigkeit. Auch die Durchführung der morgendlichen geschlechtskonformen Bewegungsübungen muss unbedingt zur Gewohnheit werden.

Ein Tipp: Knieschmerzen links bei Männern = Kennzeichen von geschlechts-non-konformer Statik, Knieschmerzen rechts bei Frauen ebenfalls. Knieschmerzen rechts bei Männern und links bei Frauen = Kennzeichen einer bereits eingetretenen Knieschädigung. Bei beiden Problemen ist es absolut wichtig, so geschlechtskonform wie möglich zu werden !!! Ohne podalen Input geht das aber nicht!

Bewegungsübung 6



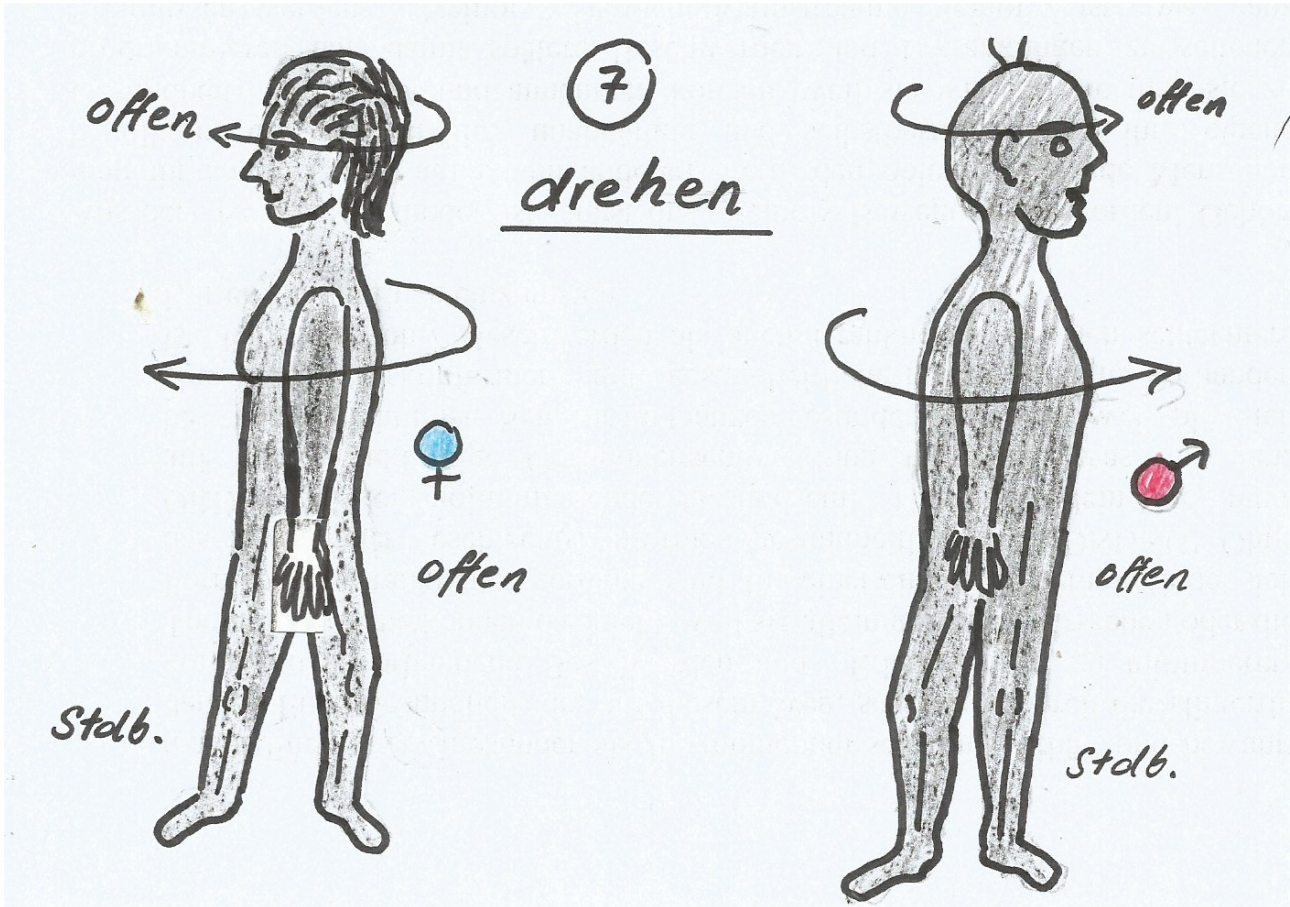
Oberkörper und Kopf ein zweites Mal seitneigen und dabei aktivierende Kräfte einsetzen.

Frauen stehen auf ihrem rechten im Knie gestreckten Standbein und auf ihrem im linken im Knie gebeugten Spielbein. Das rechte Auge ist geschlossen, das linke geöffnet, die rechte Faust ist geballt, die linke Hand ist offen. In dieser Einstellung 5 x mit Oberkörper und Kopf nach rechts zur Seite neigen.

Männer tun Gegensätzliches!

Anmerkung: Die aktivierenden Kräfte des einseitigen Augenschlusses (Schädelbasis, Hirnnerven) und einer geballten Faust (peripheres zentrales Nervensystem) zusammen mit der einseitigen asymmetrischen Seitneige von Oberkörper und Kopf zeigen dem Gehirn, dass es sich hierbei um die FORM einer geschlechtskonformen unbewussten vegetativen ORDNUNG handelt, was die Synthese zwischen zentralem und vegetativem Nervensystem verstärkt. Der gleichzeitig vorhandene podale männliche oder weibliche INPUT der Sohlen unten, tut dann das Übrige !

Bewegungsübung 7



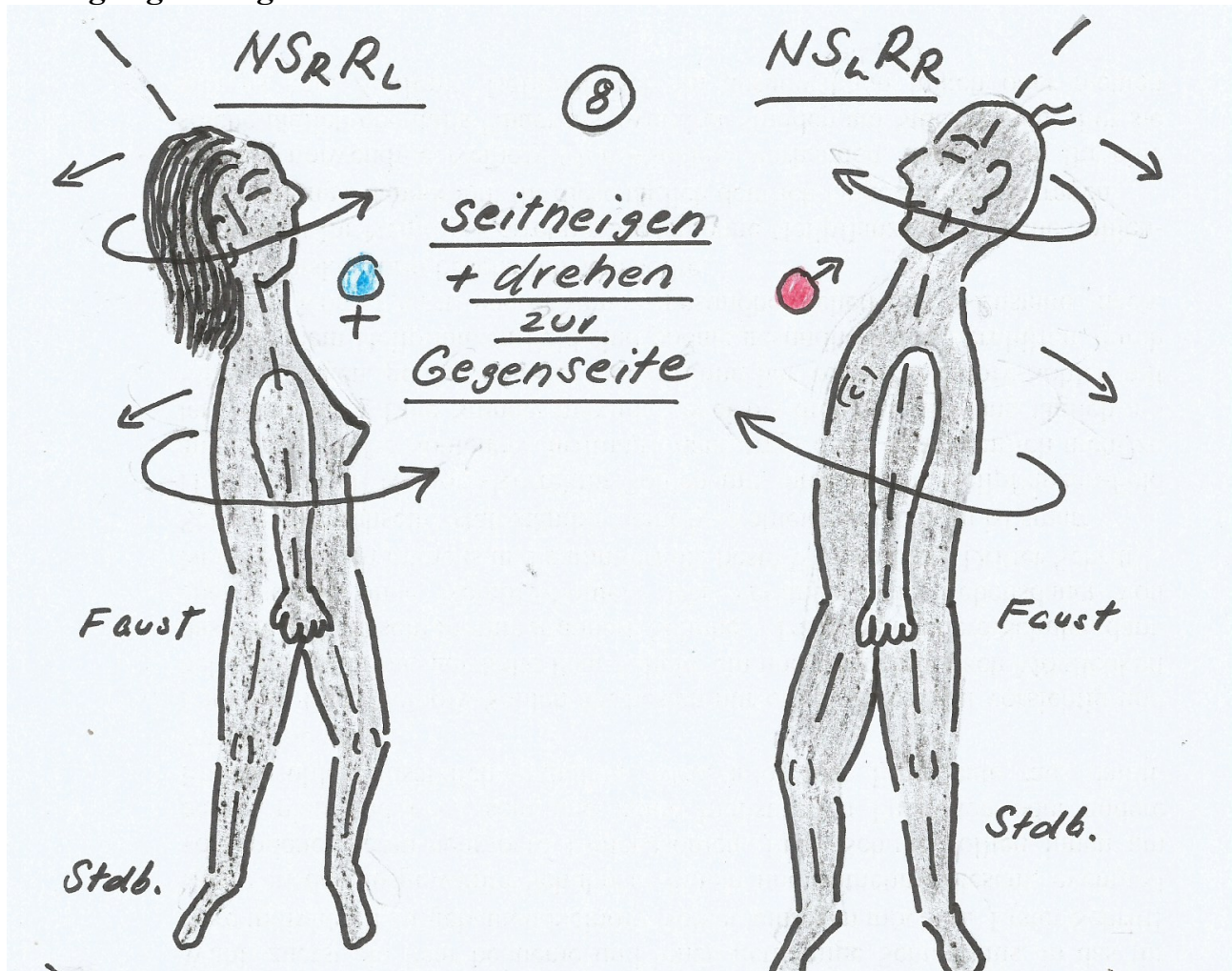
Gleiche Einstellung wie in Übung 6 bleibt erhalten. Frauen stehen auf rechtem gestreckten Standbein und linken gebeugtem Spielbein, rechtes Auge geschlossen, rechte Faust, linke Hand offen. Männer stellen sich gegensätzlich ein. Statt einem Seitneigen nach rechts mit Oberkörper und Kopf (Frauen) oder einem Seitneigen nach links mit Oberkörper und Kopf (Männer) folgt nun eine **Drehung** mit Oberkörper und Kopf nach rechts für Frauen und eine nach links für Männer, die 5 x wiederholt werden sollte.

Anmerkung hierzu:

Zur geschlechtskonformen ORDNUNG der weiblichen Statik gehört eine dezent nach rechts gedrehte mittlere weibliche Brustwirbelsäule. Diese wird durch die Bewegungsübung 7 simuliert. Bei Männern wäre eine dezent nach links rotierte mittlere BWS gesundheitlich sehr nützlich. (Wichtig für HERZ-Gesundheit!)

Die aktivierenden Kräfte, die diese Simulation beleben (einseitiger Augenschluss, einseitige Bildung einer Faust, unterlegtes Neinofy-Sohlenpaar, eingenommenes Standbein und Spielbein) zeigen dem Gehirn, wie sich ein Körper richtig geschlechtskonform ORDNEN muss, um in seiner funktionellen Mitte zu sein. Das heißt, dass jede Neinofy-Übung eine spezifische gesundheitliche Lernhilfe darstellt!

Bewegungsübung 8



Die gleichen Einstellungen und aktivierenden Kräfte finden sich auch in Übung 8.

Frauen neigen sich mit Oberkörper und Kopf zuerst nach rechts zur Seite und bleiben in dieser Seitneige, während sie im Anschluss daran ihren Oberkörper und Kopf nach links zur Gegenseite 5 x nacheinander verdrehen = Übungszweck.

Männer tun Gegensätzliches.

Anmerkung zu dieser sehr wichtigen Bewegungsübung:

Die Abkürzung „NSrRl“ besagt: N = aufrecht stehend, Sr = Seitneigen mit Oberkörper und Kopf nach rechts, Rl = drehen mit rechts seitgeneigtem Oberkörper und Kopf nach links. „NSrRl“ ist ein weibliches Ordnungsmuster, durch das das Gehirn erkennt, dass es sich um einen weiblichen Körper handeln muss, der diese Bewegung durchführt.

Die Abkürzung „NSlRR“ besagt Gegensätzliches und ist ein männliches Ordnungsmuster, durch das das Gehirn erkennt, dass es sich um einen männlichen Körper handeln muss, der diese Bewegung durchführt.

Würde man die Bewegungsübungen 6 , 7 und 8 nicht vor einem Spiegel durchführen, in dem man sich sieht und beobachten kann, würden genau nur allein diese Auswirkungen entstehen, die von mir eben auf den letzten drei Seiten beschrieben wurden.

Es entstehen durch den Beobachterstatus des Übenden aber mehr Auswirkungen als diese, weil ich im Spiegelbild und damit mein Gehirn im Spiegelbild sieht, dass optisch das Gegenteil von dem zu sehen ist, was tatsächlich stattfindet.

Das heißt im Klartext:

Führen Frauen weibliche Bewegungsübungen durch, die zu einer besseren gesundheitlichen ORDNUNG führen sollen und sehen im Spiegel aber gegensätzliche männliche spiegelbildliche Bewegungsübungen vor sich, erkennt das Gehirn erst dadurch, wie geschlechts-non-konforme gegengeschlechtliche Unordnungsmuster in Wirklichkeit aufgebaut sind, wie sie aussehen. Nur danach wird der Körper in die Lage versetzt, derartige gesundheitliche Unordnungsmuster in sich überhaupt als fremd zu erkennen und überhaupt zu finden, um sie in einem zweiten Schritt als nicht eigen und ihm fremd eliminieren zu können.

Das Gleiche geschieht auch im Körper von Männern in gleicher Hinsicht nur in gegensätzlichen Richtungen.

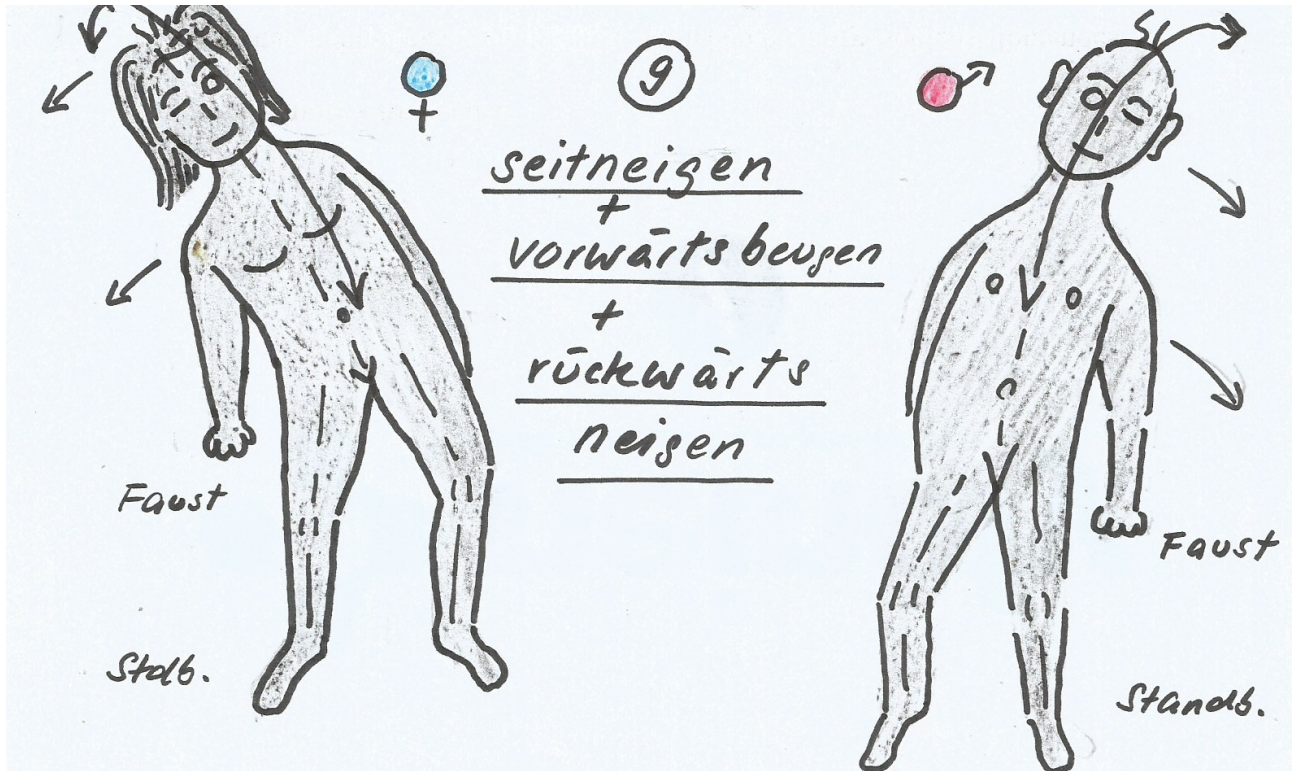
Das Üben ohne Spiegel (im Sitzen oder Stehen) hat also bei weitem nicht den Effekt wie das Üben vor einem Spiegel. Man kann es mit dem Ausstellen und der körperinternen Veröffentlichung eines Verbrecher-Steckbriefes vergleichen, durch den das Täterprofil einem Körper erst bekannt wird, wodurch erst dann ein geschlechts-non-konformer Körper wüßte, warum er in welcher Weise geschlechts-non-konform geworden ist.

Alles was in unserem Körper unbewusst vorhanden ist, führt dazu , ihn zu prägen. Alles was unserem Körper im Gegensatz hierzu bewusst wird, führt dazu, es aus dem Unterbewusstsein herauszulösen, vor allem dann, wenn es Widersprüche wie diese gibt. Widersprüche , mit denen er zuvor nie konfrontiert wurde. Bis zu dem Moment , wo eine asymmetrische geschlechtskonforme Bewegung stattfindet, er aber eine gegenteilige FORM davon sieht und im gleichen Augenblick weiß, dass diese gegenteilige FORM schon sehr lange in seinem Körper vorhanden ist und bis jetzt eigentlich immer als eigen und nicht als fremd angesehen wurde, obwohl sie in Wirklichkeit eine fremde FORM ist, die nichts in seinem Körper zu suchen hat.

Ganz ähnlich funktioniert unser Immunsystem, in dem es auch nur immer um Eines geht: Fremde Struktur oder eigene Struktur?

Fazit: Ein Körper erkennt eine FREMDE UNORDNUNGSFORM nur dann in sich , wenn er weiß, wie die EIGENE ORDNUNGSFORM auszusehen hat!

Bewegungsübung 9



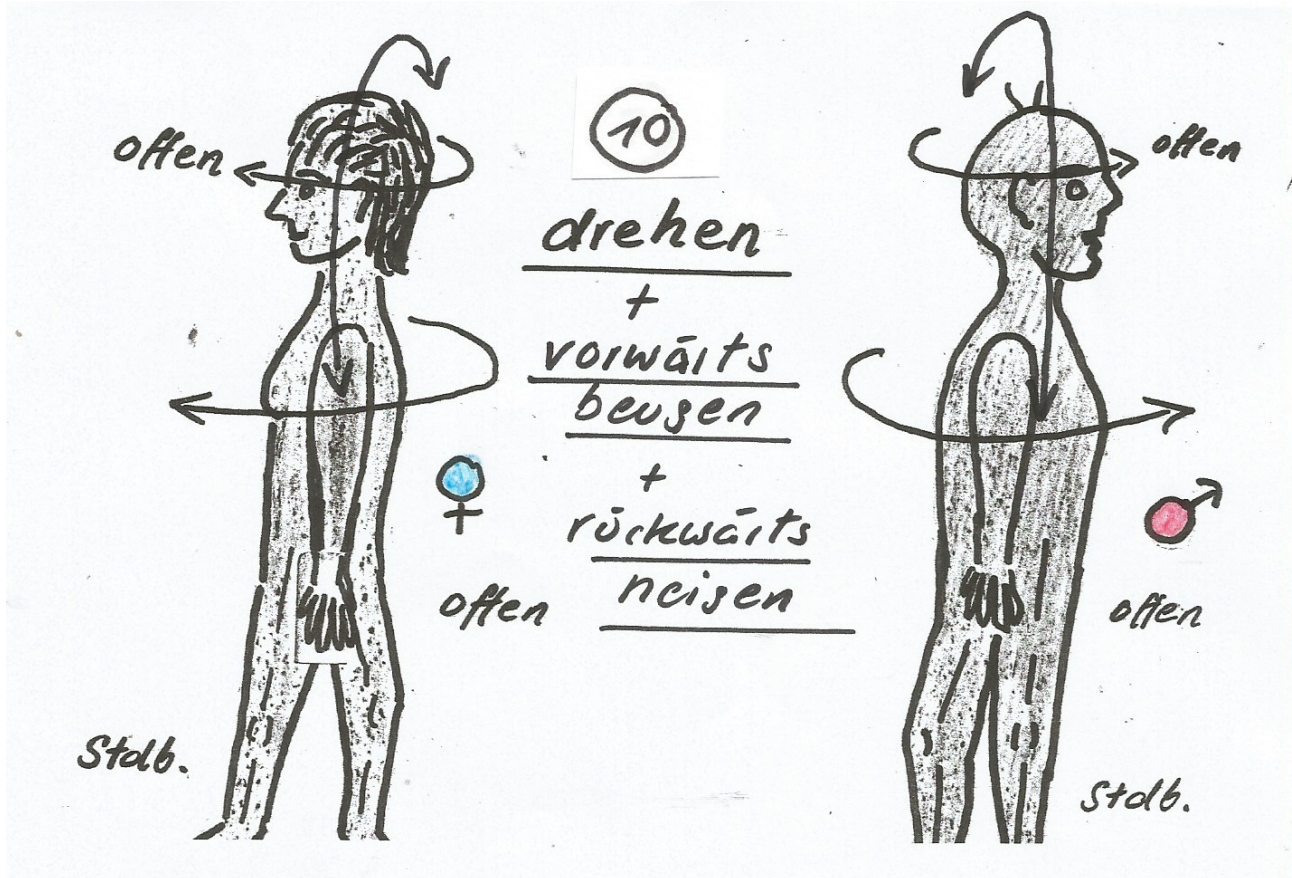
Frauen stehen erneut auf ihrem rechten gestreckten Standbein und ihrem linken gebeugten Spielbein, rechte Faust, linke Hand offen, rechtes Auge geschlossen, linkes offen, Oberkörper und Kopf sind rechts seitgeneigt eingestellt. Aus dieser Einstellungsposition heraus erfolgen 5 Vorwärtsbeugungen im Wechseln mit 5 Rückwärtsneigungen. Das Ganze wird mit dem linken Auge im Spiegel beobachtet.

Männer gehen gegensätzlich vor.

Anmerkung hierzu:

Bei Frauen öffnen sich die linken Wirbelgelenke während des Vorwärtsbeugens und schließen sich die rechten Wirbelgelenke während des Rückwärtsneigens, Bei Männern öffnen sich die rechten Wirbelgelenke während des Vorwärtsbeugens und schließen sich die linken während des Rückwärtsneigens. Dieser geschlechtskonforme wichtige Vorgang innerhalb der Wirbelsäule signalisiert dem Gehirn, dass sich Frauen oder Männer geschlechtskonform bewegen. Die aktivierenden Kräfte des einseitigen Augenschlusses, die einseitige Faustbildung, das Stehen auf einem Standbein und Spielbein sowie der podale INPUT unterlegter geschlechtskonformer Neinofy-Sohlen und der quantenmechanische Beobachter-Effekt helfen dem Körper während der Bewegungsdurchführung dabei, fehlstatische Blockierungen innerhalb der kleinen Wirbelgelenke zu bemerken und sie zu entfernen. Bei Frauen nennen Osteopathen solche „ERSI oder FRSl“, bei Männern bezeichnet man solche als „ERSr“ oder FRsr“, falls sie vorhanden wären, aber die physiologische geschlechtskonforme weibliche (geringes linkes kürzeres Bein) oder männliche (geringes rechtes kürzeres Bein) Beinlängendifferenz nicht vorhanden wäre. Kommt sehr häufig vor.

Bewegungsübung 10



Gleicher Vorwärtsbeuge- und wechselweise gleicher Rückwärtsneige-Vorgang mit identischer Einstellung und identischen aktivierenden Kräften wie in Übung 9, mit dem einzigen Unterschied, dass statt einer eingestellten Seitneige von Oberkörper und Kopf jetzt eine eingestellte Drehung von Oberkörper und Kopf vorhanden ist.

5 x im Wechsel in dieser Einstellung vorwärts beugen und rückwärts neigen!

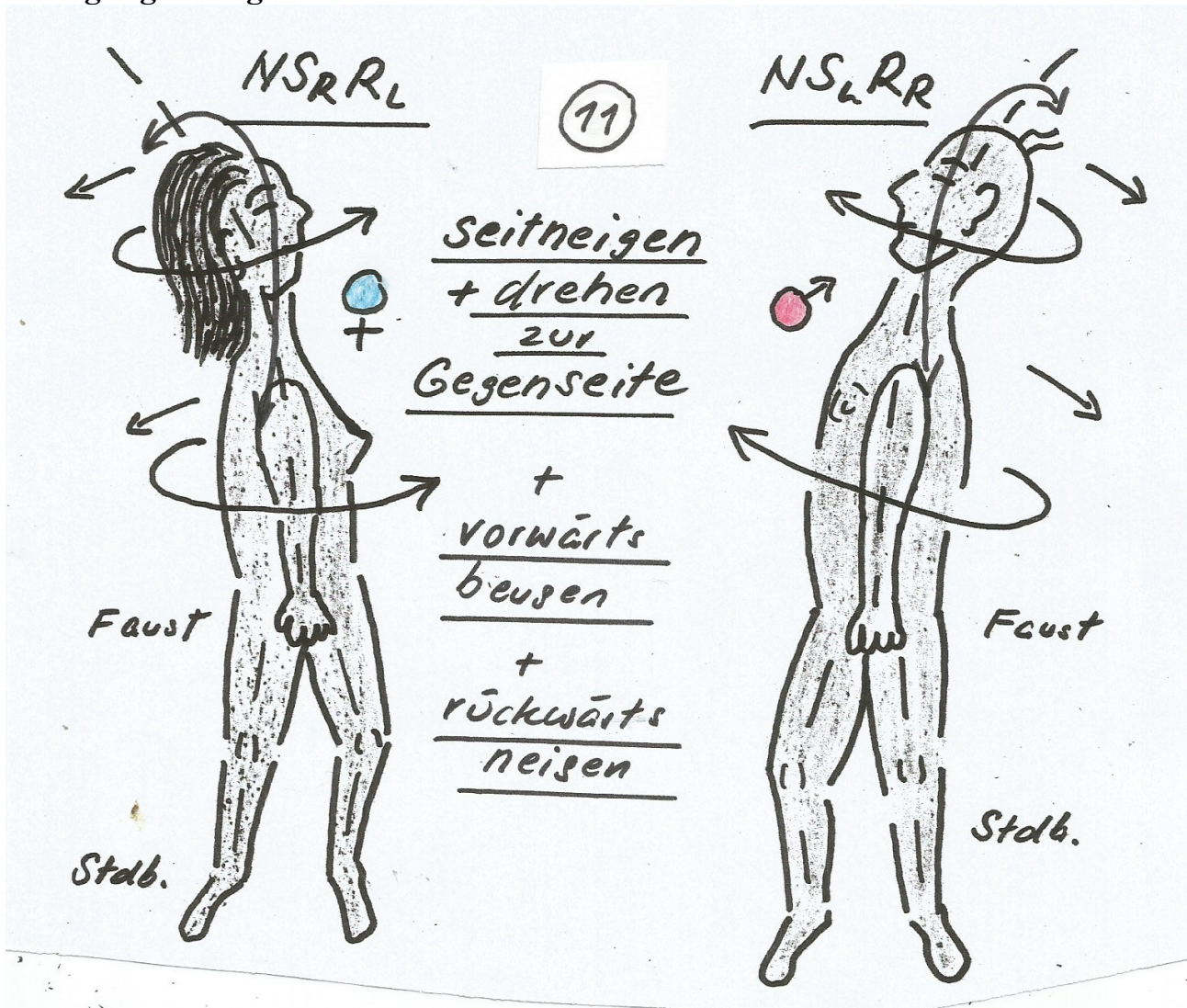
Anmerkung hierzu:

Während bei Bewegungsübung 9 die LWS erfasst wird, wird bei Bewegungsübung 10 die BWS erfasst. Du weißt ja bereits, dass sich bei Frauen ihre mittlere BWS ungestört und unblockiert nach rechts verdrehen können sollte, während das bei Männern nach links der Fall sein sollte.

Auch hierbei wird Körper und Gehirn wieder signalisiert, dass der Bewegende entweder männlichen oder weiblichen Geschlechts sein müsste, während der Beobachtereffekt die Form des statischen Fehlers erkennbar macht.

Weist eine Frau eine Skoliose auf, dann sollte die Form derselben in der LWS linkskonvex und in der BWS rechtskonvex ausfallen. Bei Männern umgekehrt. Nie darfst du etwas anderes sehen, was immer auf eine Fehlstatik zurückgeht.

Bewegungsübung 11



Während Bewegungsübung 8 sich wohltuend auf die LWS auswirkt, die Übung 9 sich wohltuend auf die BWS auswirkt, wirkt sich Bewegungsübung 11 wohltuend auf die gesamte Wirbelsäule von ganz unten bis ganz nach oben aus !

Die Einstellungsmodalitäten sind bei Frauen folgende:

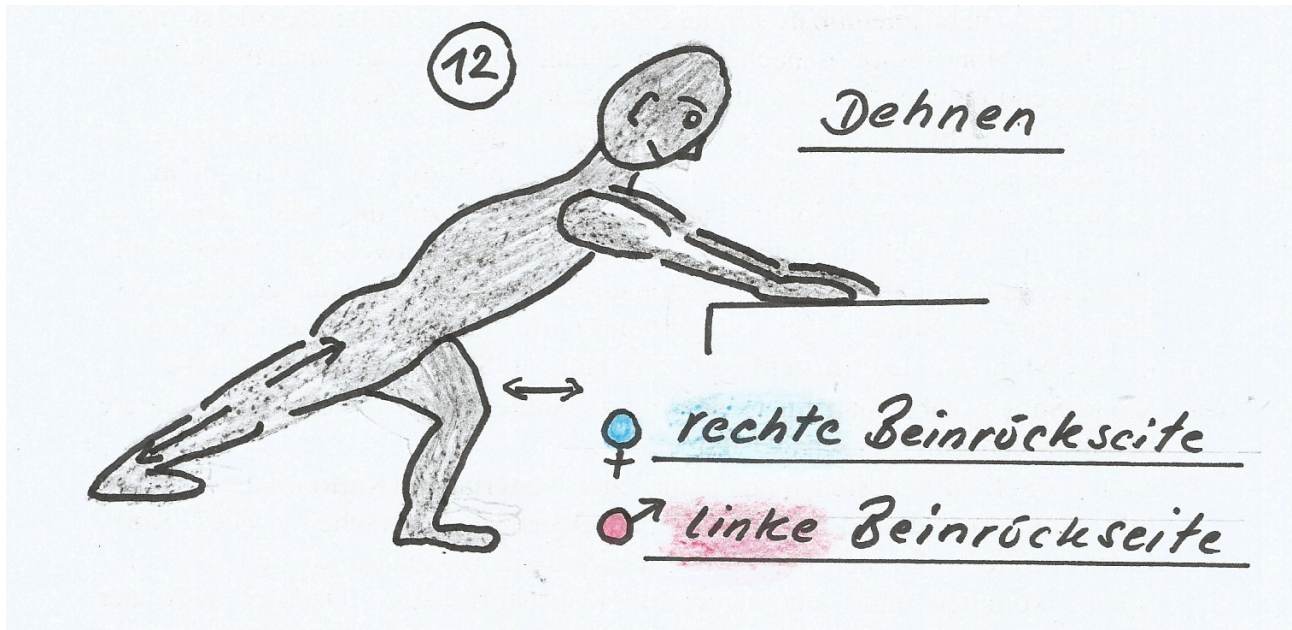
Rechtes Standbein, linkes Spielbein, rechtes Auge geschlossen, linkes offen, rechte Faust, linke Hand offen, rechte Seitneige von Oberkörper und Kopf, die nach links verdreht eingestellt sind. In dieser Kombination erfolgen 5 Vorwärtsbeugen im Wechsel mit 5 Rückwärtsneigen.

Bei Männern kommt gegensätzliches Muster zustande.

Anmerkung hierzu:

Das weibliche Bewegungsmuster „NSrRI“ oder das männliche Bewegungsmuster „NSlRr“, das auch in einer geschlechtskonformen Skoliose sichtbar wird und zum Ausdruck kommt, ist eines der wichtigsten ORDNUNGSMUSTER innerhalb der Wirbelsäulenstatik. Bewegst du dich auf diese Art und Weise inkl. des podalen INPUTS unter deinen Füßen und inkl. des optischen Beobachtereffektes, werden Körper und Gehirn sehr tiefgreifend informiert. Dein Rücken dankt es dir!

Bewegungsübung 12



Dehnen der rückwärtigen Muskulatur des jeweiligen Standbeins. Frauen dehnen die rückwärtige Oberschenkel- und Unterschenkel-Muskulatur ihres rechten Beines, Männer dehnen nur die ihres linken Beines.

LOGISCH! Jedes Standbein muss im gestreckten (gedehnten) Zustand muskulär entspannt sein können. Das Stehen auf dem jeweiligen Standbein muss angenehm sein. Muskelverkürzungen der Wadenmuskulatur oder der dorsalen Oberschenkelmuskulatur sind selbstverständlich kontraproduktiv.

Anmerkung hierzu:

Die weibliche Rückseite ihres rechten Standbeins ist dem WASSER-Element zugeordnet (Blasen-Meridian). Sie entspricht dem GROSSEN YIN.

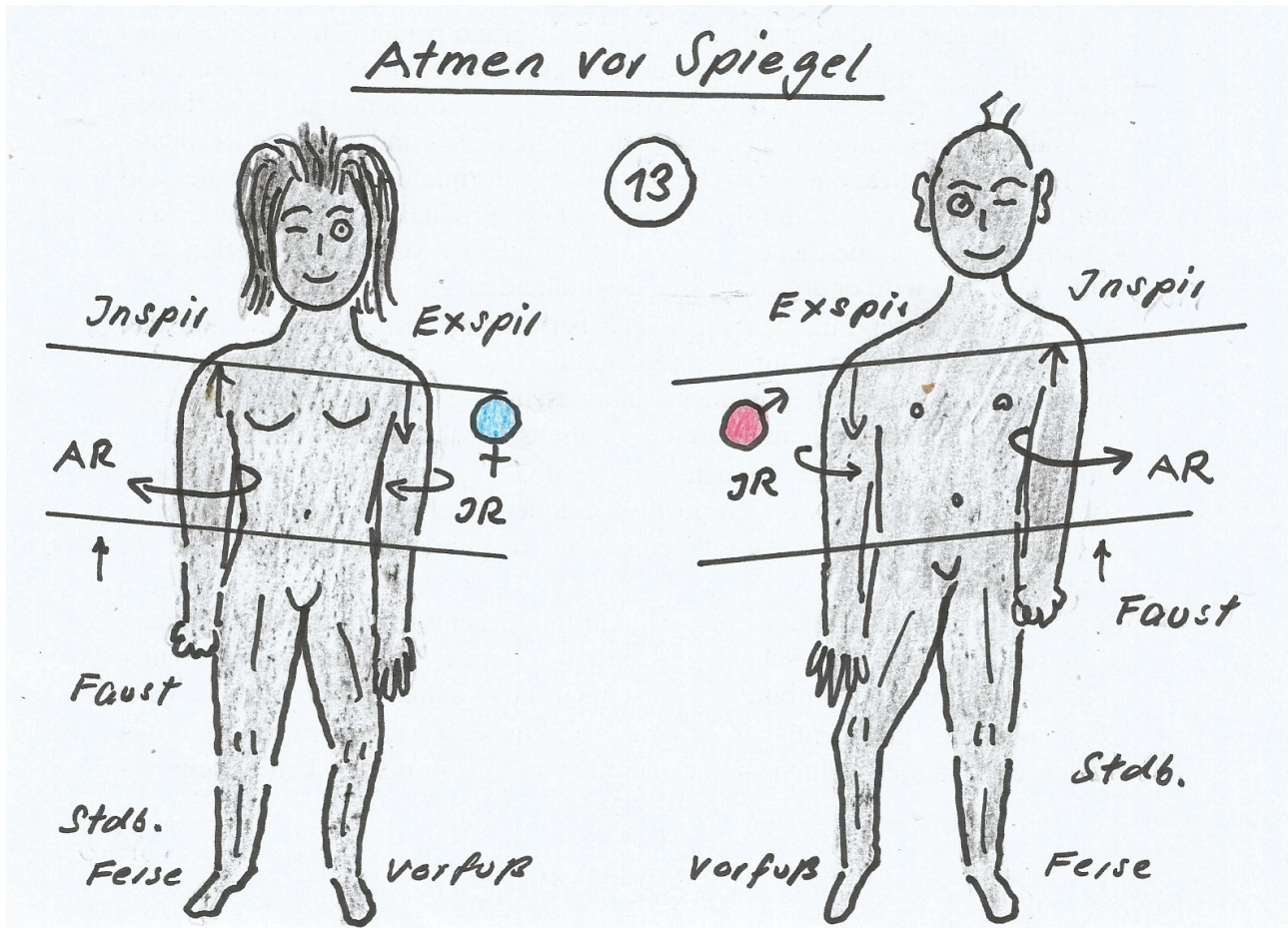
Die männliche Rückseite ihres linken Standbeins ist dem METALL-Element zugeordnet, in dem selbstverständlich ebenfalls der Blasen-Meridian verläuft, aber in einem anderen Zusammenhang wie beim weiblichen Geschlecht. Sie entspricht dem KLEINEN YIN.

Weisen Frauen Beschwerden oder Schmerzen im rückwärtigen rechten Bein auf, wissen sie definitiv, dass ihre Statik geschlechts-non-konform geworden ist. Die Ursache kann ausschließlich von den Füßen aus beseitigt werden.

Weisen Männer Beschwerden oder Schmerzen im rückwärtigen linken Bein auf, wissen auch sie definitiv, dass ihre Statik ebenfalls geschlechts-non-konform geworden ist. Die Ursache kann auch bei Ihnen ausschließlich von den Füßen aus beseitigt werden.

Fortwährendes Dehnen der rückwärtigen Standbeinmuskulatur ist dabei sehr hilfreich!

Bewegungsübung 13 = Geschlechtskonformes ATMEN



Position weiblich:

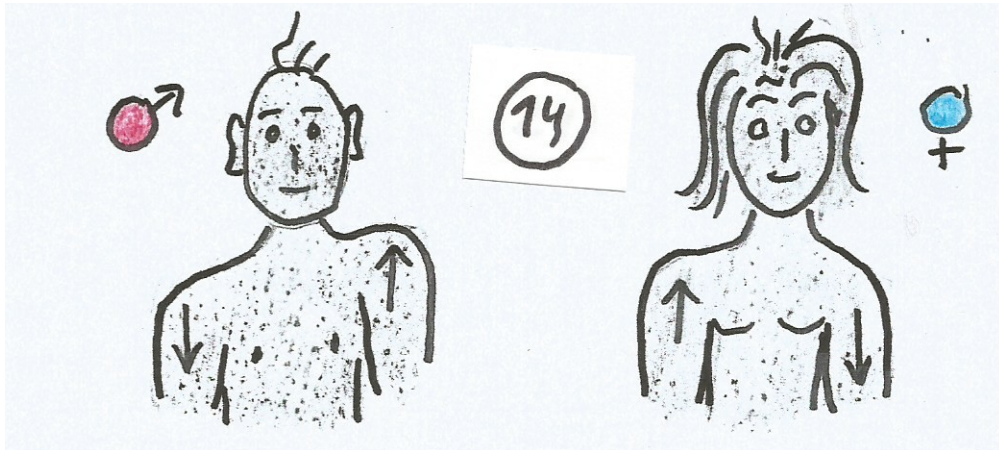
rechtes Standbein, linkes Spielbein
 rechte Faust, Handfläche nach vorne
 linke Hand offen, Handrücken vorne
 rechtes Auge geschlossen
 UHF-Sohlen unter beiden Füßen
 Einatmen durch Nase = rechte Lunge
 hauptsächlich beatmen = Entstehen
 von rechtem Schulterhochstand
 durch geöffneten Mund hörbar lang-
 sam ausatmen, linke Lunge hauptsäch-
 lich daran beteiligen
 beim Einatmen rechte Ferse belasten,
 beim Ausatmen linken Vorfuß belasten
 im Spiegel Erhöhen der rechten Schulter
 während Einatmung beobachten
 5 Atem-Intervalle durchführen

Position männlich:

Linkes Standbein, rechtes Spielbein
 linke Faust, Handfläche nach vorne
 rechte Hand offen, Handrücken vorne
 linkes Auge geschlossen
 HF-Sohlen unter beiden Füßen
 Einatmen durch Nase = linke Lunge
 hauptsächlich beatmen = Entstehen
 von linkem Schulterhochstand
 durch geöffneten Mund hörbar lang-
 sam ausatmen, rechte Lunge hauptsäch-
 lich daran beteiligen
 beim Einatmen linke Ferse belasten,
 beim Ausatmen rechten Vorfuß belasten
 im Spiegel Erhöhen der linken Schulter
 während Einatmung beobachten
 5 Atem-Intervalle durchführen

Bewegungsübungen 14 bis 19 wirken sich auf Arme und Schultergürtel aus. Man steht dabei auf seinem Standbein und hat beide Augen geöffnet.

Bewegungsübung 14



Männer erhöhen 10 – 12 x nacheinander lockernd ihre linke Schulter, Frauen ihre rechte.

Bewegungsübung 15

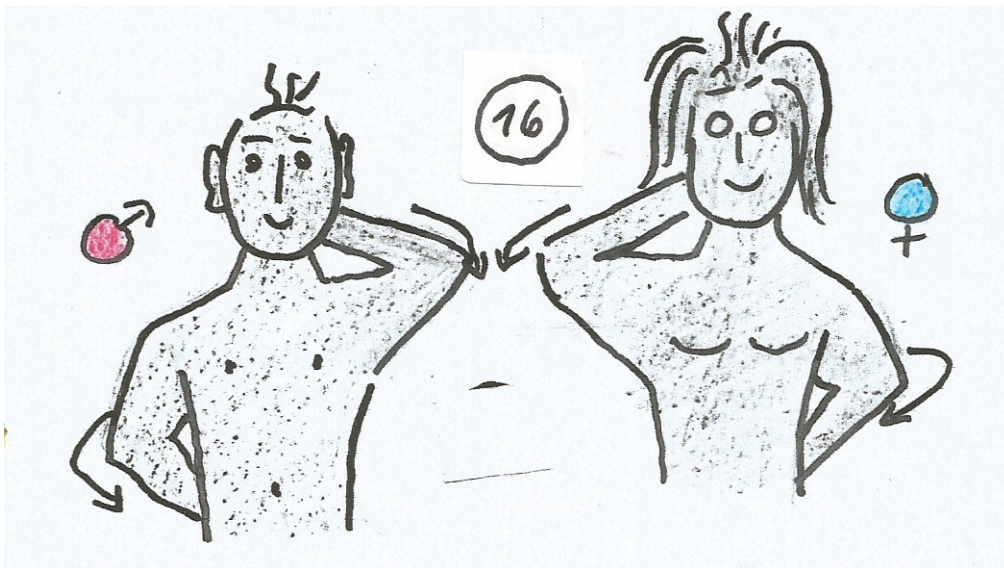


Männer und Frauen kreisen lockernd mit hängenden Armen ihre beiden Schultergelenke im Uhrzeigersinn und gegen den Uhrzeigersinn.

Bewegungsübung 16

Männer stellen beide Arme in Position „Rechter LADO“ ein und bewegen in dieser Position beide Ellbogen lockernd nach vorwärts und rückwärts

Frauen stellen beide Arme in Position „Linker LADO“ ein und bewegen in dieser Position beide Ellbogen lockernd nach vorwärts und rückwärts



Bewegungsübung 17



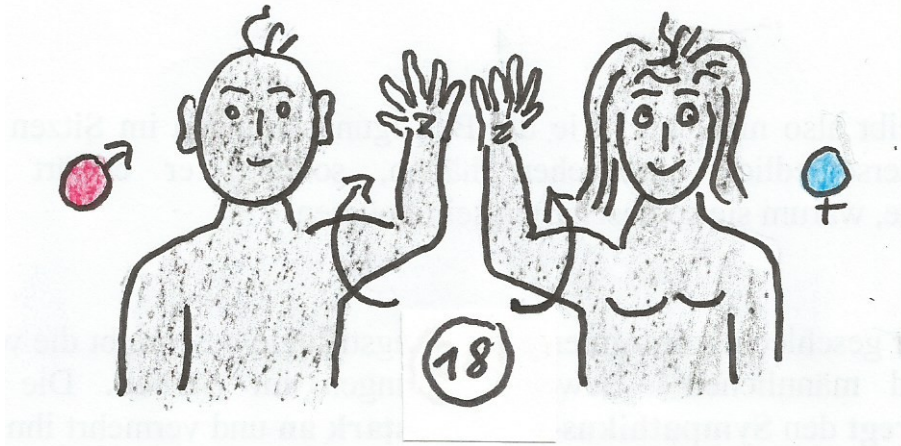
Rechten abduzierten Oberarm nach innen drehen, rechte Handfläche zeigt danach nach unten Richtung Fußboden
5 x wiederholen

Linken abduzierten Oberarm nach linke Handfläche zeigt danach nach unten Richtung Fußboden
5 x wiederholen

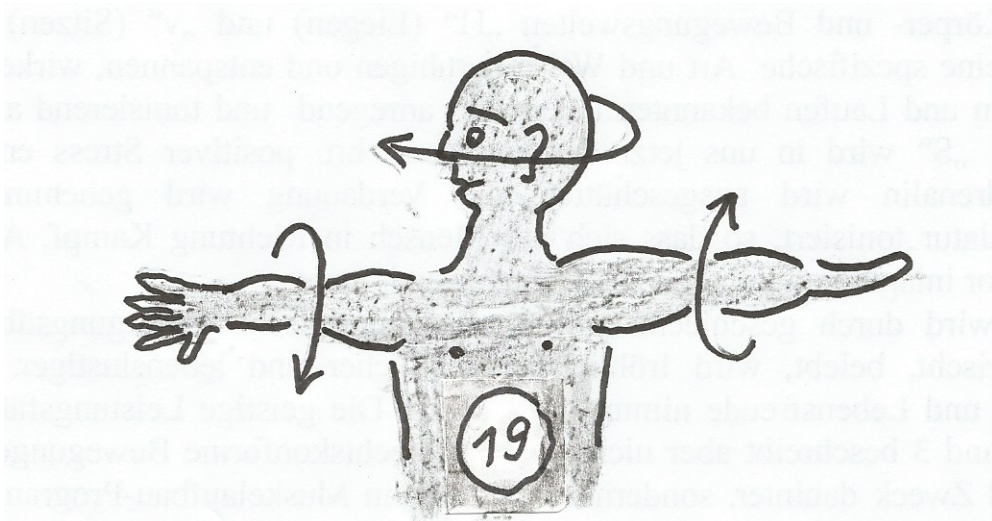
Bewegungsübung 18

Linken abduzierten Oberarm nach außen drehen. Bei Übungsbeginn zeigt linke Handfläche nach unten Richtung Fußboden, am Übungsende zeigt linke Handfläche nach vorne (siehe Graphik)
5 x wiederholen

Rechten abduzierten Oberarm nach außen drehen. Bei Übungsbeginn zeigt rechte Handfläche nach unten Richtung Fußboden, am Übungsende zeigt rechte Handfläche nach vorne (siehe Graphik)
5 x wiederholen



Bewegungsübung 19

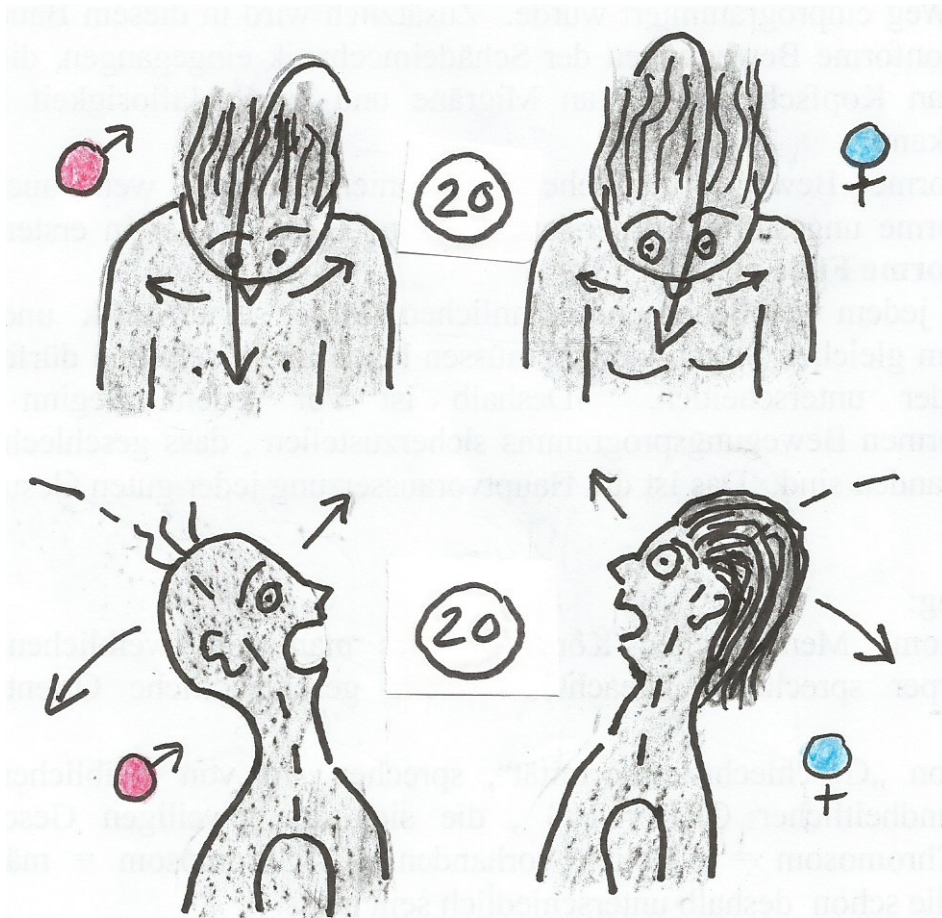


Gegenläufiges Armdrehen. Ein Arm wird nach innen gedreht, die Handfläche zeigt danach nach rückwärts. Ein Arm wird nach außen gedreht, die Handfläche zeigt danach nach oben Richtung Zimmerdecke. Der Kopf wird immer nur zu der Handfläche hin gedreht, die eben nach rückwärts zeigt. 10 – 12 x beide Arme auf diese Weise gegenläufig verdrehen.

Wiederholung der geschlechtskonformen Atmung (Übung 13) vor Spiegel (Graphik auf Seite 21)

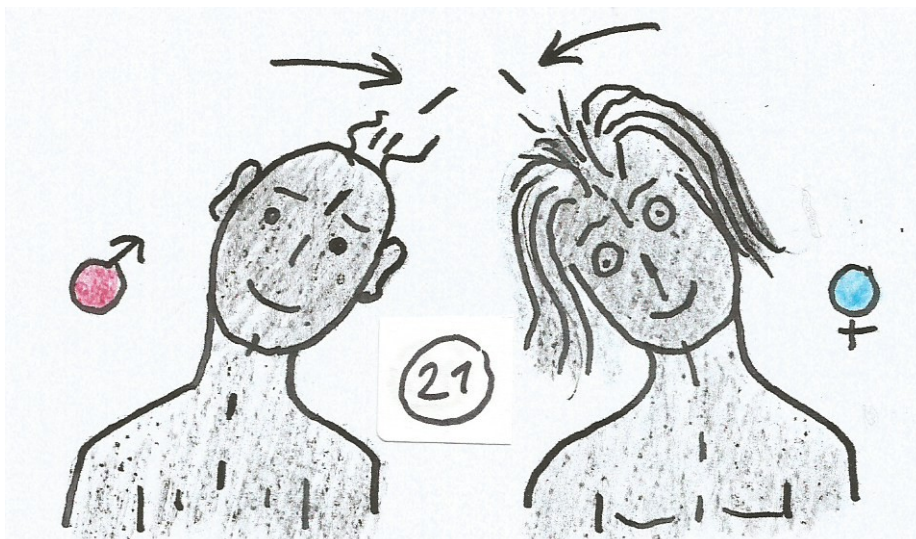
Mithilfe der geschlechtskonformen Atmung schließt du den Part der geschlechtskonformen Beübung deines Schultergürtels ab und gehst erst danach zum dritten und letzten Teil der Stehend-Übungen über, die betreffen deine Halswirbelsäule.

Bewegungsübung 20



Bei beiden Geschlechtern gleich: Kopf 10 – 12 x im Wechsel nach vorne beugen und nach hinten neigen, dabei Augen und Mund weit öffnen (grimassieren), wenn nach oben gesehen wird (im Hohnacken).

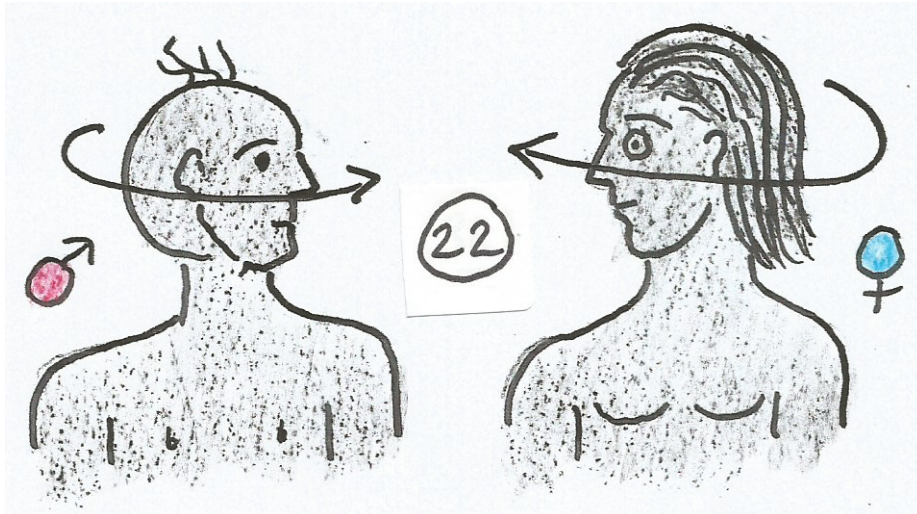
Bewegungsübung 21



Männer neigen ihren Kopf 5 – 6 x nacheinander nach links

Frauen neigen ihren Kopf 5 – 6 x nacheinander nach rechts

Bewegungsübung 22



Männer drehen ihren Kopf 5 – 6 x nacheinander nach links

Frauen drehen ihren Kopf 5 – 6 x nacheinander nach rechts

Bewegungsübung 23



Männer neigen ihren Kopf nach links und stellen ihn derart ein, danach kommt Vorwärtsbeugen und Rückwärtsneigen des Kopfes in Seitneige

Frauen neigen ihren Kopf nach rechts und stellen ihn derart ein, danach kommt Vorwärtsbeugen und Rückwärtsneigen des Kopfes in Seitneige

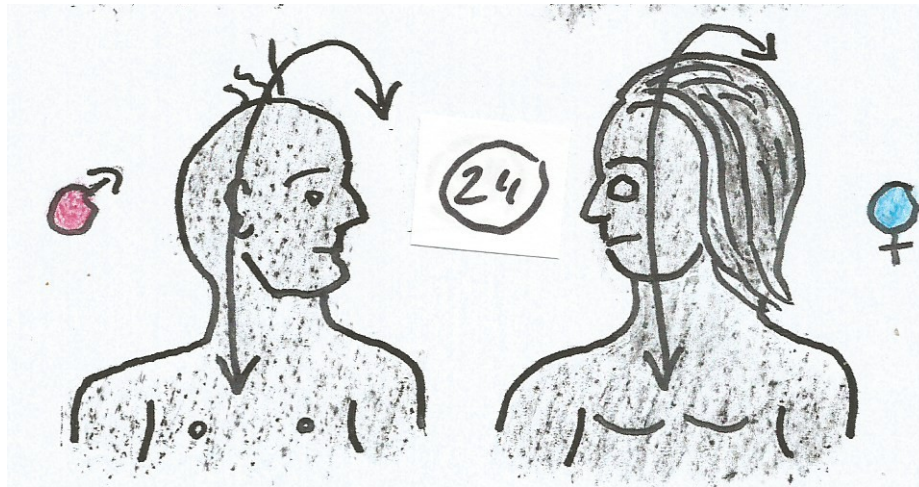
Bewegungsübung 24

Männer drehen ihren Kopf nach links und stellen ihn derart ein, danach

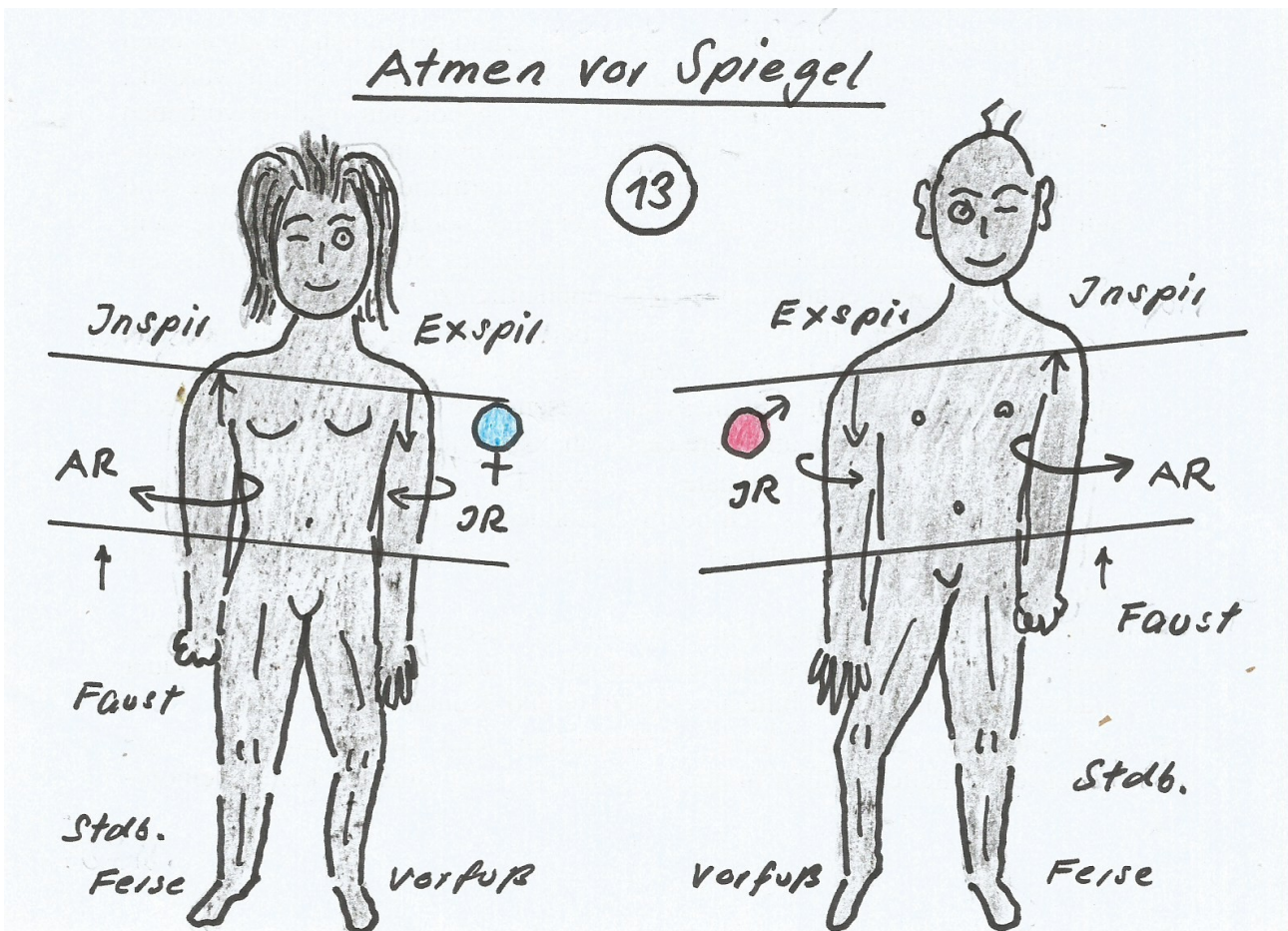
Frauen drehen ihren Kopf nach rechts und stellen ihn derart ein, danach

kommt ebenfalls Vorwärtsbeugen +
Rückwärtsneigen während Rotation

kommt ebenfalls Vorwärtsbeugen +
Rückwärtsneigen während Rotation



Aktion 25 - Geschlechtskonformes Atmen ein drittes Mal zum Abschluss durchführen



FERTIG

Die geschlechtskonformen Bewegungsübungen im S T E H E N dauern nicht länger als 10 Minuten, das trifft auch auf die in Rückenlage und die im Sitzen zu. Nicht länger als insgesamt 30 Minuten musst du morgens an Zeit investieren, wenn du im Lauf der Zeit geschlechtskonform genug = objektiv gesehen GESUND genug werden, sein und bleiben möchtest. Ein relativ geringfügiger Einsatz im Vergleich zu dem Unglück und den Kosten und dem Zeitverlust, den dir schwere Krankheiten einbringen, die sich nun deutlich schwerer tun werden, sich in dir einzunisten, wenn Du gewohnheitsmäßig deine Geschlechtskonformität vermehrst.

Ich selbst, als Urheber und Finder der menschlichen Phänomene der polaren Geschlechtskonformität , übe jeden Morgen ohne Unterlass und trage im Anschluss an das Üben im Stehen meine eigenen individuellen Neinfofy-Korrektur-Sohlen noch ein bis zwei Stunden länger, um meinem Körper alle INPUTS für seine Gesundheit zu geben.

Weise ich Beschwerden auf, dann kann ich fast alle mit diesem Übungsprogramm postwendend beseitigen. Außer Vorsorge-Untersuchungen , außer meinem Zahnarzt hat mich kein Arzt, kein Heilpraktiker und keine Klinik seit über 40 Jahren mehr gesehen. Ich selbst brauche das Gesundheitswesen einfach nicht in Anspruch nehmen, was ein gutes Geschäft für meine Krankenversicherung darstellt. Ich belaste niemand und überlaste niemand, weil ich einfach geschlechtskonform genug und deshalb auch vollumfassend gesund genug geworden bin.

Mir könnten das Millionen anderer Menschen nachmachen. Das wäre überhaupt kein Problem für sie. Sie bräuchten nur die Methode „Neinfofy Smart Health Systems©®,, so konsequent und gewohnheitsmäßig wie möglich anzuwenden, Damit kämen auch sie auf die Siegerseite.

Enorm wichtig, ist meinen guten Erfahrungen nach, die Kombination von podalem INPUT und dem regelmäßigen Tragen korrekt aufgebauter Neinfofy-Sohlen, in Verbindung mit geschlechtskonformen Bewegungsübungen, wie ich sie in Band 1 (Rückenlage), in Band 2 (Sitzen) und in diesem Band 3 umfassend beschrieben habe. Lässt man das Sohlentragen weg, funktionieren die geschlechtskonformen Bewegungsübungen nur mehr sehr eingeschränkt, weil die STATIK von podal her nicht korrigiert wird. Hier ist es wie mit YIN und YANG. Während die Bewegungsübungen ein YANG-Aspekt sind, ist das Tragen persönlicher Neinfofy-Sohlen der dazu passende YIN-Aspekt. Trennst du beide Aspekte voneinander, funktioniert nichts mehr. Also, denk richtig! Geschlechtliche Dynamik der STATIK muss sich mit geschlechtlicher Dynamik der BEWEGLICHKEIT verbinden können, so wie sich YIN mit YANG verbinden können muss. Lässt man etwas hiervon weg, stört man das GANZE, macht es schwach und labil , macht es verletzungsanfällig und krank.

Epilog

Im weiblichen Körper befindet sich wenig Männliches , im männlichen wenig Weibliches. Das Ausmaß bestimmt den Umfang guter oder schlechter Gesundheit.

Weisen Frauen ein rechtes kürzeres Bein auf, entsteht zu viel Männliches in ihnen, weisen sie ein zu kurzes linkes Bein auf, entsteht zuviel Weibliches in ihnen. Weisen sie zwei gleich lange Beine auf, entsteht zuviel Mitte in ihnen, dann fehlt ihnen ein geringfügiges linkes kürzeres Bein, das **statisch** erst den richtigen Umfang an weiblicher Gesundheit herbeiführen würde.

Weisen Männer ein linkes kürzeres Bein auf, entsteht zu viel Weibliches in ihnen, weisen sie ein zu kurzes rechtes Bein auf, entsteht zu viel Männliches in ihnen, weisen sie zwei gleich lange Beine auf, entsteht zu viel Mitte in ihnen, dann fehlt ihnen ein geringfügiges rechtes kürzeres Bein, das **statisch** erst den richtigen Umfang an männlicher Gesundheit herbeiführen würde.

Weißt du, wie das bei dir ist? Vermutlich nicht !

„Statische Fehler in Form geschlechts-non-konformer Fehlstatiken lassen sich alleine mit statischen Korrekturmaßnahmen beheben, aber nicht mit dynamischen in Form geschlechtskonformer Bewegungsübungen (Band 1 bis 3). Du kannst dich dann so lang bewegen wie du willst, die Fehler in deiner Statik wirst du damit allein nicht ändern können!

Zu diesem Zweck sind die geschlechtskonformen Neinofy-Korrektur-Sohlen da. Auf sie kann niemand verzichten, nicht einmal die Frauen, die tatsächlich bereits ein geringfügiges linkes kürzeres Bein aufweisen würden, trotzdem aber statische Ausgleichsfehler machen, die man radiologisch in deren Beckenübersichtsaufnahmen finden würde. Auch nicht die Männer, die trotzdem bereits ein geringfügiges rechtes kürzeres Bein aufweisen, bei denen man aber trotzdem ebenfalls statische Ausgleichsfehler in deren Beckenübersichtsaufnahmen finden würde.

Klartext: Niemand weiß von sich , ob seine Statik im Moment tatsächlich gesund und normal funktioniert! Niemand weiß das!

Das Tragen individueller, richtig aufgebauter, geschlechtskonformer Neinofy-Korrektur-Sohlen schadet NIEMANDEM, auch den Körpern nicht, die statisch bereits alles richtig machen würden, Das führt nur zur nicht merkbaren Bestätigung, dass alles richtig läuft. Personalisierte Neinofy-Korrektur-Sohlen schaffen erst die sichere Grundlage und sind die Basis für eine gute geschlechtskonforme Gesundheit. So etwas lässt man nicht einfach weg, nur weil man nicht weit genug denkt oder überhaupt nichts verstanden hat. Ohne regelmäßiges gewohnheitsmäßiges Tragen von Neinofy-Sohlen kann jedenfalls niemand geschlechtskonformer und damit objektiv gesünder werden. Das ist nachgewiesenes Fakt.

Wir von NEINOFY, das sind neben mir die Experten der W-Planet Info & Beratung GmbH, nehmen unsere statische Arbeit jedenfalls sehr sehr genau, messen alles akribisch und gewissenhaft nach, überdenken jeden Korrekturprozess zehnmal bevor wir handeln und stellen am Ende individuelle Neinofy-Sohlen her, die den Bewegungsumfang der drei geschlechtskonformen Bewegungsprogramme (Band1, Band 2, Band 3) zum vollen Erfolg werden lassen.

Sehe bei Literatur auf www.neinofy.com / Literatur / Beiträge 15, 16, 17.

Lässt du diesen statischen Aspekt einfach weg, weil du nichts richtig verstanden hast, kannst du getrost auch alle geschlechtskonformen Bewegungsübungen weglassen, denn nur BEIDES zusammen garantiert gemeinsam, dass nicht nur dein Körper sondern auch deine beiden Füße, die die Basis für deine Statik darstellen, geschlechtskonformer und dadurch gesünder werden. BEIDE müssen das werden !!!

Wer das am Ende alles tatsächlich richtig verstanden hat, wird immer nur mit BEIDEM den verdienten Erfolg einfahren können, Die geschlechtskonforme Bewegungsdynamik fußt schließlich auf der geschlechtskonformen Statik. Eines ist ohne das andere undenkbar, oder kannst du dir ein Haus vorstellen, das allein aus Bewegungen besteht, aber keine statischen Wände , keine statischen Fußböden und keine statischen Zimmerdecken aufweist? Ich jedenfalls nicht!