



Rita Rusterholz

## Was ist der Muskeltest?

Der Muskeltest ist ein Hilfsmittel oder Werkzeug, das im Sinne eines Biofeedbacks Auskunft über das gesamte System eines Menschen gibt. Dieses umfasst Körper, Emotionen, Verstand und Seele. Der Muskeltest ist der Zugang zum Unterbewusstsein. Der Körper reagiert mit starkem oder schwachem Muskeltest.

Stellen Sie sich einen Wasserschlauch vor. Wenn Sie einen neuen Wasserschlauch an den Wasserhahn anhängen, fließt das Wasser ungehindert hindurch. In einem starken Strahl sprudelt es aus dem Ende des Schlauchs heraus: der Muskeltest hält bzw. ist stark. «Stark» heisst: Die Energie fließt leicht. Ein «Ja», kein Stress.

Stellen Sie sich denselben Wasserschlauch alt und spröde vor. Das Wasser fließt nicht mehr ungehindert und stark, sondern kommt am Ende des Schlauchs als Rinnsal heraus: der Muskeltest hält nicht bzw. ist schwach.

«Schwach» heisst: Es hat Hindernisse, die Energie fließt schlecht. Ein «Nein», Stress.

Muskeltesten hat nichts mit Kraft zu tun. Muskeltesten hat mit Energiefluss zu tun. Demzufolge braucht der Arm oder andere Muskeln nicht kraftvoll gedrückt zu werden, um eine klare Antwort zu erhalten.

Weniger ist hier mehr und viel einfacher und weniger ermüdend für den Getesteten.

Für mich ist ein wesentlicher Bestandteil, vor einer Arbeit das System auszugleichen mit Vortests, damit klare Antworten und ein "Abgrenzen" gewährleistet ist. Dadurch wird gewährleistet, dass keine Projektionen und Übertragungen geschehen.

## Wasser

Unser Körper braucht klares Wasser ohne Kohlensäure. Wir bestehen zu ca. 70% aus Wasser. In einem normalen, stressfreien Status wird empfohlen, mindestens folgende Menge Wasser zu konsumieren:

2dl pro 10 kg Körpergewicht, d.h. 1 Liter pro 50 kg täglich.

In Stresssituationen braucht der Körper noch mehr Wasser.

Wasser trinken unterstützt das Ausschwemmen von Giftstoffen, erhöht den Energiehaushalt, verbessert die Konzentration und das Gleichgewicht