



Kontakt mit dem Gründer  
und Dozenten der Methode:  
Leopold F. Renner  
Sommerstraße 8  
D- 83125 Eggstätt

Tel.: 0049 80 56 90 28 48  
Fax: 0049 80 56 90 28 45

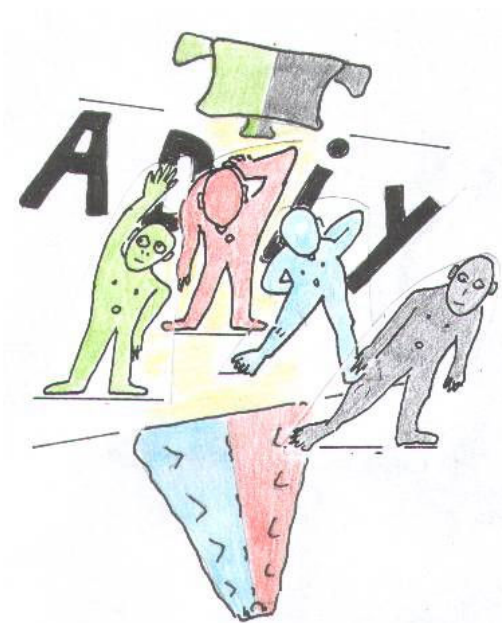
## INFO zum Selbsthilfeprogramm „ADIY“

Die Informationen auf den folgenden Seiten geben Ihnen einen kurzen Einblick in die Denkweise der Asymmetropathy. Mein Begriff „Asymmetropathy“ ist identisch mit dem Begriff Dekompensation. Er bedeutet wörtlich „krankhafte Abweichung einer (gesunden) Asymmetrie“.

„Asymmetropathy do it yourself“, abgekürzt ADIY ist die Bezeichnung einer Therapiemethode, mit deren Hilfe sich ein Nutzer selbst helfen kann.

Im Körper gibt es Bestrebungen, entstandene Fehler, gleich welcher Ursache, auszugleichen, sich diesen anzupassen und sich an sie zu gewöhnen oder sich ihrer zu erwehren. Der Wirkansatz von ADIY betrifft Störungen und Beschwerden, die entstanden sind, weil diese Kompensationsvorgänge gestört sind. Das ist sehr oft der Fall, nahezu alle sogenannten Befindlichkeitsstörungen des menschlichen Körpers können letztendlich auf Dekompensationen oder besser Asymmetropathien zurückgeführt werden.

Mit Hilfe von ADIY den passenden Schlüssel in Form des asymmetrischen Bewegungsmusters zu finden, die Störung damit zu entsperren und unwirksam zu machen, spart nicht nur jede Menge späterer Krankheitskosten, sondern gibt uns auch die verlorengegangene Lebensqualität und Gesundheit zurück. Gesundheit kann man lernen!



## Das Selbsthilfeprogramm zur Korrektur der inneren Beweglichkeit und zur Entstörung der humanen Kompensation

**ADIY ist ein Selbsthilfeprogramm das sich aus folgender Kombination zusammensetzt:**

*„ Asymmetrische Bewegung, Zeitpunkt der Bewegung, Bewegungsrichtung, Körperhaltung und Körperlage“*

Fügt man dieser Kombination noch eine innere aktivierende Kraft hinzu, dann wird aus einer simplen Alltagsbewegung oder Körperhaltung eine heilkräftige Aktion. Nachdem im Körper nichts ohne Bewegung lebensfähig ist und alle *inneren* Bewegungen von den kleinsten Zellbewegungen bis zu den großen peristaltischen Organbewegungen in einer gesetzlichen asymmetrischen Richtung ablaufen, muss es auch *äußere* hierzu passende Bewegungen geben, die in der Lage sind, nach dem „Schlüssel-Schloss-Prinzip“ die „innere Bewegungsphysiologie“ des Körpers zu korrigieren. Das ist die Grundidee von ADIY.

Wenn man annimmt, dass dem Körper seine jeweilige momentane Lage unbekannt ist, er also über seinen „ISTZUSTAND“ uninformatiert ist und kein Bewusstsein hat im Hinblick auf die automatisch ablaufenden Bewegungen in seinem Körperinneren, wohl aber ein kollektives Erinnerungsvermögen aller Menschen an bestimmte *Urbewegungen* besteht, dann lässt sich theoretisch damit auch das „humane Programm“ beeinflussen.

ADIY funktioniert nur dann, wenn gestörte Bestandteile der inneren Beweglichkeit dem Körper bewusst gemacht werden sollen!

Stellen Sie sich ein im Wind wogendes Weizenfeld vor. Die elastischen Halme können sich auch im stärksten Wind biegen ohne zu knicken und Schaden zu nehmen. Garant für diese Stabilität und Flexibilität ist das Fehlen der Windrotation.



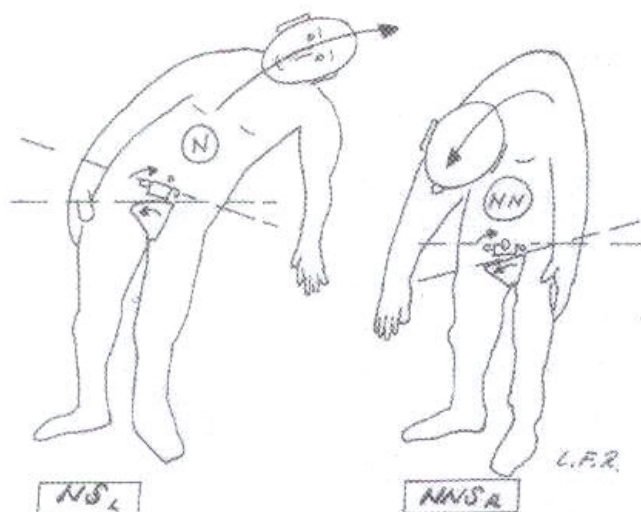
Nimmt der stürmische Wind aber eine drehende Richtung ein, dann ist es um die Weizenhalme geschehen, sie werden labil und brechen. Grund für diese Labilität ist die Rotation der Halme.

Nun kann man selbstverständlich das Bewegungsverhalten von Weizenhalmen nicht mit dem Bewegungsverhalten von Menschen vergleichen, doch gibt es eine verblüffende Ähnlichkeit. Auch die humane Beweglichkeit besteht nur aus einigen wenigen Bestandteilen, die sich miteinander kombinieren: Vorwärtsbeugen, Rückwärts- und Seitwärtsneigen, wie bei den Grashalmbewegungen im Wind. Sich beispielsweise aufrecht zur linken Seite zu neigen, bewirkt eine Stabilisierung innerer und äußerer Körperstrukturen, sich nach vorne zu beugen und gleichzeitig nach rechts zu neigen, bewirkt eine Labilisierung innerer und äußerer Strukturen. Vorsicht, der Grashalm könnte nun brechen.

Die uralten Grashalmbewegungen finden sich also direkt und indirekt im menschlichen Bewegungsverhalten wieder. Ob wir ein Leben lang stabil oder labil sind, hat unmittelbar etwas mit dem Bewegungsfaktor „Rotation“ zu tun. Um lange und beschwerdefrei zu leben und zu überleben, bedarf es einer stabilen Beweglichkeit und einem geringen Ausmaß an Rotation. Rotation ist ein Begleitprodukt der Körperkompensation. Läuft diese jahrelang oder gar jahrzehntelang ab, dann geht Lebensenergie verloren und wir zerbrechen bereits bei „leichtem Wind“. Alle Lebewesen haben ein natürliches kollektives Gedächtnis und eine Erinnerung daran, wie sie überleben können. Zahlreiche tägliche, unbewusste Bewegungen gehören in diese Kategorie.

Die innere und äußere Funktionsweise unseres Körpers ist davon abhängig, wie ungestört diese *Urbewegungen* verlaufen können. Mithilfe von ADIY findet eine Konditionierung derart statt, dass auf den Reiz der gezeigten und durchgeführten *Urbewegung* eine bestimmte spezifische Körperreaktion erfolgen wird. Diese Reaktion kommt automatisch immer dann zustande, wenn Organstörungen, Dysfunktionen oder Krankheiten vorliegen, die ursächlich mit dem Bewegungsverlust dieser uralten Muster verbunden sind.

## Das ist die Wirkung von ADIY!



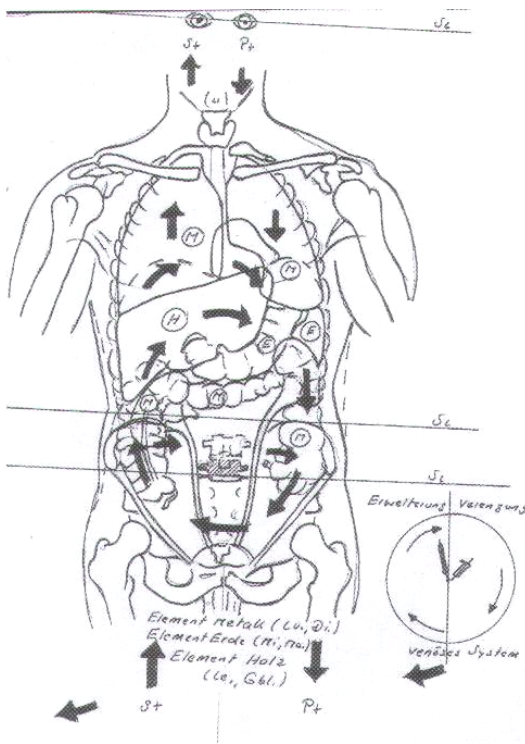
Alle inneren Zellen, Organe, Gefäße und Nerven weisen minimale Eigenbewegungen auf, die sich mit der externen Atembeweglichkeit (Aktion des Zwerchfells) kombinieren. Diese *innere Beweglichkeit* steht in **Verbindung** mit unserer *äußeren Beweglichkeit* (Muskeln, Faszien, Gelenke, Knochen). Dazwischen liegt das Bindegewebe, ein äußerst wichtiger Ort für die Übermittlung von Information. Es stellt auch unsere wahre Mitte dar.

### Welche Bedeutung und Auswirkung hat diese Realität für Ihr zukünftiges Leben?

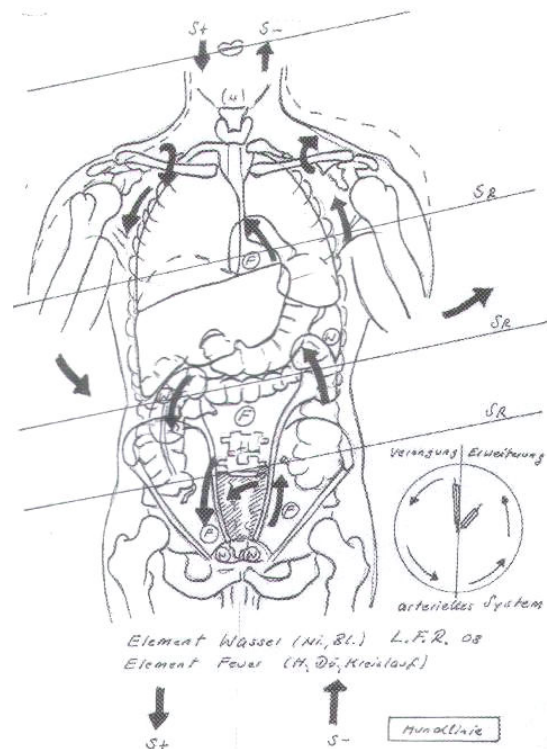
Leben ist Bewegung! Ohne Bewegung bleibt nur der Tod. Falsche und gestörte Bewegung bedeutet Krankheit. Geordnete und zusammenpassende innere und äußere Beweglichkeit bedeutet Gesundheit!

Wenn nun die innere Beweglichkeit, die autonom funktioniert und unserem Willen nicht unterworfen ist (Ausnahme Atmung), abhängig ist von der äußeren Beweglichkeit, die unserem Willen unterworfen ist, dann ist es möglich, unser inneres Programm von außen mit bestimmten Bewegungen zu beeinflussen (Hypothese von ADIY). Wenn weiterhin die exerzierten Bewegungen Ähnlichkeit haben mit sehr alten Funktionsmustern der Evolution, dann entsteht im Körper nicht nur Ordnung der inneren Beweglichkeit, sondern darüber hinaus eine prägende Information über den humanen Sollzustand. Machen Sie solche Übungen dauerhaft, dann gewöhnen Sie sich an diesen archaischen Normalzustand. Nachdem jede Gewohnheit kumulativer Natur ist, reichert sich im Laufe der Zeit Normalverhalten in ihrem Körper an, welches das nichtkompatible Fehlverhalten aus ihrem Körper verdrängen wird.

### Das ist die Funktion von ADIY!



Die Rumpfbewegung „NSI“ ist identisch mit einer Urbewegung, die alle inneren Organsysteme beeinflusst, die sich im Uhrzeigersinn bewegen. Im rechten Körper entsteht dadurch eine nach aufwärts, im linken eine nach abwärts gerichtete Bewegung. Der Parasympathikus des vegetativen Nervensystems wird aktiviert.



Die Rumpfbewegung „NNSr“ ist identisch mit einer zweiten Urbewegung, die innere Organsysteme, die sich entgegen dem Uhrzeigersinn bewegen, beeinflusst. Im linken Körper entsteht dadurch eine nach aufwärts, im rechten eine nach abwärts gerichtete Bewegung. Der Sympathikus des vegetativen Nervensystems wird aktiviert.

## Bringen wir die Sache auf den Punkt:

Unser gesamtes Leben mit allen Höhen und Tiefen wird maßgeblich beeinflusst vom schnellen Wechsel innerer schiefer oder gerader Ebenen. Ohne diese Flexibilität ist Leben kurzfristig nur mit Krankheit möglich und langfristiges Überleben unmöglich! Diese Schlüsselinformation des Lebens gilt für alle Lebewesen auf dieser Erde. Allein der Mensch verfügt aber über das Bewusstsein und den Willen, aktiv genau hier einzugreifen. Deshalb funktioniert ADIY auch nur beim Menschen!

Urheber von Begriff und Methode „Asymmetropathy do it yourself“ (ADIY) ist Leopold Renner, 2000 – 2003.

Dieses ganz spezielle, auf die menschliche Natur zugeschnittene Bewegungsprogramm besteht ausschließlich aus **asymmetrischen Bewegungsmustern**. Symmetrie erreicht man wieder nur mit Asymmetrie. Es korrigiert und reguliert gleichzeitig die innere und äußere Funktion, es entstört fehlerhafte Körperreaktionen und Kompensationen.

Die Bandbreite an Heilanzeigen und Indikationen ist deshalb extrem groß, die Anzahl von Gegenanzeigen ist gering.

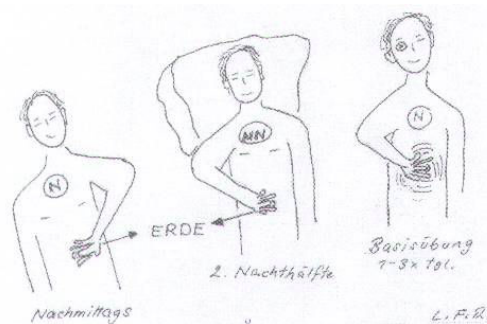
Nicht nur die richtige Bewegung, Bewegungsrichtung, Körperhaltung oder Körperlage ist für einen Erfolg wichtig, sondern auch das Wissen um die richtige Zeit und den richtigen Bewegungsort. Das macht das Erlernen von ADIY nicht einfach. Deshalb sind 2 Ausbildungsteile notwendig:

- **ADIY 1** befasst sich mit den Bewegungen des äußeren Körpers, der aufrechten Haltung, dem Parasympathikus und der Kompensation.
- **ADIY 2** befasst sich mit den Bewegungen des inneren Körpers, der Atmung, der vorwärts gebeugten Haltung, dem Sympathikus und den Körperreaktionen.

Bei Interesse an einem der stattfindenden zweiteiligen Kurse informieren Sie sich bitte detailliert unter dem Menüpunkt „Seminare“ auf der Internetseite [www.renner-methode.de](http://www.renner-methode.de) über das aktuelle Programm.

Resümee: In unserem Körper laufen ständig zahlreiche Fehlfunktionen ab, auf die wir entweder reagieren oder die wir kompensieren. Dadurch entstehen künstliche Asymmetrien. Die humane Physiologie ist ebenfalls asymmetrischer Natur, in der Regel aber nicht kompatibel zur Fehlerkompensation. Wenden wir nun „Be- weg- ungen“ an, die den Körper hiervon in Kenntnis setzen, dann regen wir ihn damit automatisch auch zu seiner Selbstheilung an!

Leopold F. Renner



WASSER



HOLZ