

KINESIOLOGIE

Kinesiologie ist eine ganzheitliche, präventive Methode und dient der Gesundheitsförderung und -erhaltung. Sie kommt ursprünglich aus den USA und wird in der Schweiz seit rund 35 Jahren erfolgreich angewendet.

Das Wort «Kinesiologie» bedeutet die Lehre von der Bewegung (kinesis, gr.: Bewegung; logos, gr.: Lehre, Wort). Bewegung wirkt sich positiv auf unser körperliches, geistiges und seelisches Befinden aus.

Kinesiologie ist eine Kombination aus Inhalten überlieferter, östlicher Therapiemethoden und den modernen westlichen Wissenschaften. Dazu gehören ausgewählte Bereiche aus Akupressur, Chiropraktik, Ernährungslehre, Bewegungslehre sowie Psychologie.

Mit dem Muskeltest, dem speziellen «Arbeitsinstrument» in der Kinesiologie, werden Energieungleichgewichte, die zu gesundheitlichen Störungen führen können, im Körper festgestellt. Muskeltests geben konkret Auskunft darüber, welche Unterstützung das Körper-Geist-Seele-System des Menschen benötigt, um energetisch wieder in die «Balance» zu kommen. Der Muskeltest ist unser Arbeitsinstrument. Wir brauchen ihn als Rückmeldesystem. Der Muskeltest ist das Messinstrument für blockierte und fließende Energie, und er gilt als Momentaufnahme.

Mit dem Muskeltest wird:

- der Stressor genau identifiziert
- herausgefunden, welche Methode zur Balance benötigt wird, um das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Resultat daraus ist, dass die Selbstheilungskräfte reaktiviert werden und Symptome verschiedenster Art sich reharmonisieren. Der Muskeltest ist also ein Rückmeldesystem (Biofeedback) von Körper, Geist und Seele.

Der Muskeltest mit dem vorderen Deltoideus (Oberarm-Muskel):

Dazu wird - vereinfacht - der Muskeltonus überprüft, indem die Kinesiologin sanften Druck auf den ausgestreckten Arm ausübt. Ist die Energie in freiem Fluss, so rastet der Arm spürbar ein, andernfalls gibt er nach. Es ist eine partnerschaftliche Methode, bei der die getestete Person mitfühlen und miterleben kann, was die Körpersprache aussagt. Wichtig ist lediglich die Offenheit des Klienten gegenüber dem Resultat.

Gesundheit zeigt sich idealerweise im intakten Zusammenspiel aller Körper- und Organfunktionen, in harmonischen Bewegungsabläufen, intellektueller Leistungsfähigkeit und einem ausgeglichenen Gefühlsleben. Viele Menschen sind sich heute der Bedeutung und des Wertes ihrer Gesundheit

bewusst. Kinesiologie hat spürbar positive Wirkungen auf das lebenswichtige Energiesystem und die Gesundheit.

Die Kinesiologie sieht den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist. Das heisst konkret: Was wir denken und fühlen, wirkt sich auch auf unser körperliches Wohlbefinden aus.

Umgekehrt beeinflusst unser körperlicher Zustand unsere geistig-seelische Verfassung. Solange die Energie fliesst, fühlen wir uns wohl .

Wird der Energiefluss jedoch gehemmt, kommt es zu einer Unterenergie an einer Stelle und zu einer Überenergie an einer anderen; wie wenn ein Bach gestaut wird. Diesen „Stau“ nehmen wir manchmal als ein Unbehagen oder Schmerzen wahr. Wenn der Zustand andauert, können daraus organische Erkrankungen entstehen und/oder unsere Psyche leidet. (Wasserschlauch)

Ziel der Kinesiologie ist es, das Gleichgewicht wieder herzustellen, in dem die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.