

Was ist Kinesiologie?

Kinesiologie ist eine Synthese aus überlieferten östlichen und westlichen Naturheiltraditionen wie auch ganz modernen östlichen und westlichen Verfahren zur Wahrnehmung und zum Ausgleich psycho-physischer Blockaden der Energie. Mit Hilfe verschiedener bewährter Techniken (Bestimmung durch Muskeltest) werden Energieblockaden und Stressoren erkannt. Deren Auflösen geschieht durch Energiearbeit, (häufig auf den Meridianen), Uebungen zur verbesserten Koordination, Aenderung der Diät, mentaler Zielsetzung und Uebungen.

Die Methode - eine Synthese von östlicher und westlicher Heilkunst - stammt aus den USA und wurde in den letzten 100 Jahren aus der Chiropraktik heraus erforscht und weiterentwickelt.

Sie beruht auf den Grundannahmen dass:

- Körper - Seele - Geist untrennbar miteinander verbunden sind. Die Methode und das ihr zugrunde liegende Weltbild ist holistisch, nicht mechanistisch.
- das Wohlbefinden davon abhängt, dass die körpereigenen Energien im Gleichgewicht sind und gleichmässig fließen.
- Beeinträchtigungen des Wohlbefindens, auch Krankheit, durch Störungen des Energiehaushalts verursacht sind.
- solche Störungen bzw. Energieblockaden mittels dem Muskeltest festgestellt und durch bestimmte Stressabbautechniken behoben werden können.
- die Zusammenarbeit der Gehirnhälften durch gezielte Uebungen verbessert werden kann.
- Wohlbefinden erlernt, Krankheit präventiv verhindert, Stress, Lernstörungen und falsche Lebensweise identifiziert und behoben werden können.

Wurzeln der Kinesiologie

Die Kinesiologie beruht auf den folgenden Hauptpfeilern:

- der **Chiropraktik** - war es doch ein amerikanischer Chiropraktiker, *Dr. George Goodheart*, der in jahrelanger Forschung herausgefunden hat, dass ein Muskeltest nicht nur die Körperkraft feststellen kann, sondern auch den Energiefluss zwischen

Muskeln, Meridianen, Organen, Drüsen, Hirnbereichen und Emotionen. Er erforschte ebenfalls die Korrekturmöglichkeiten dafür. (Stimulation von Reflexpunkten). Der Chiropraktiker *Dr. John F. Thie* entwickelte daraus die Methode "Touch for Health" (Gesund durch Berühren) für Laien: jeder soll die Möglichkeit, seine eigene Gesundheit und die seiner Familie, Freunde und Nachbarn durch Energiebalance zu fördern. Touch for Health ist das in aller Welt am weitesten verbreitete System und ist die Grundlage für alle Arten von Kinesiologie.

- Die **Chinesische Medizin und deren Lehre des Energieflusses durch die fünf Elemente:** Diese wird in der Akupunktur seit über 4000 Jahren erfolgreich angewandt, ausgeübt und in der ganzen Welt praktiziert. Die Lebensenergie CHI - in Europa wurde diese Elan Vital, Odem, Prana, Bio- oder Lebensenergie genannt, in China Chi) ist elektrisch bzw. feinstofflich und fließt durch die 14 Hauptmeridiane. Blockaden verursachen Unwohlsein, und wenn sie nicht rechtzeitig gelöst werden, später alle möglichen chronischen Krankheiten.

- **Ernährungslehre:** *Dr. Sheldon Deal*, ein weiterer wichtiger Chiropraktiker aus der Gründergeneration der Kinesiologie, fand in seinen Forschungen heraus, dass Störungen des Wohlbefindes auf mangelhafte oder Fehlernährung zurückgeführt werden können. So können Gewichtsprobleme, Allergien, Verdauungsstörungen, Migräne, chronische Krankheiten, Blutdruckprobleme, Verhaltensstörungen durch eine Änderung der Essgewohnheiten häufig markant verbessert werden. Der kinesiologische Muskeltest hilft bei der Bestimmung von Lebensmitteln, die eine Person essen darf bzw. besser weglassen soll.

- **Bewegungslehre:** Es ist das Verdienst von *Dr. Paul Dennison*, vielen Übungen aus dem Yoga, dem Tai-Chi, dem Chi-Gong nicht nur neue lustige Namen gegeben zu haben, sondern diesen auch genau zugeschrieben zu haben, welchen Nutzen sie haben, und welche Fähigkeiten und Fertigkeiten sie fördern. Daraus sind die ca. 35 sogenannten **Brain Gym** Übungen entstanden; das System das sich daraus entwickelt hat, heisst Edu-Kinesiologie. Damit können Lernschwierigkeiten - Legasthenie, Dyskalkulie, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Prüfungsangst, Motivationsschwierigkeiten etc. erleichtert oder ab und zu auch behoben werden.

Der Muskeltest

Die Begründer der Kinesiologie entwickelten eine Serie von 42 Muskeltests (14 zu den Hauptmeridianen und -muskeln, die anderen sind Nebenmuskeln) mittels derer eine Störung des Energiehaushalts festgestellt werden kann. Der Muskeltest ist wichtigstes Instrument: zum Abfragen des Körpers, zum Fragen, welche Korrekturmaßnahme die geblockte Energie zum fließen bringt, welche Verhaltensweisen, welche Nahrungsmittel, Tees, Bachblüten etc. für den Klienten förderlich bzw. schädlich sind. Ärzten vorbehalten ist das schnelle und kostengünstige Austesten des passenden Medikaments.

Wie geht ein Muskeltest vor sich?

Die Person, die getestet werden soll, streckt den Arm seitlich oder gerade nach vorne aus. Damit ermöglicht sie es dem Testor - d.h. der Person, die testet - den Deltamuskel zu testen. Der Testor drückt den Arm mit sanftem Druck (max. 2 kg) nach unten. Falls der Körper positiv auf eine Frage oder eine Substanz reagiert, hält der Muskel; bei negativer Antwort hält er nicht.

Angeschaltet heisst

Muskeltest (MT) hält

Ja

Das ist wahr

Gut für mich

Kein Stress

Abgeschaltet heisst

MT hält nicht

Nein

Nicht wahr

Nicht gut für mich

Ein Stress

Was ist die kinesiologische Definition von Stress?

Stress ist alles, was den Körper aus dem Gleichgewicht bringt.

Dies können äussere Umstände sein wie z.B. falsche Ernährung, zu wenig Schlaf, falsche Beleuchtung; strukturelle Stressoren wie Verspannungen, Fehl- und Schiefstellungen des Körpers, Verletzungen; Störungen des Energieflusses durch die Meridiane oder Störungen der internen Koordination und Kommunikation was Konzentrationsschwäche und Schwäche des Immunsystems zur Folge haben kann; emotionale Faktoren wie Aufregungen, (auch freudige Ereignisse wie eine Hochzeit oder starke Verliebtheit), Belastungen, Krisen, welche eine Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin etc. zur Folge haben. Falls dies immer wieder

geschieht, gerät der Körper in einen Erschöpfungszustand, welcher spätere Krankheiten zur Folge haben kann. Diese Abläufe wurden schon vor über 80 Jahren vom Stressforscher *Dr. Hans Selye* beschrieben.

Kinesiologischer Balance-Raster

- 1) „Testlauf“ Muskeltest - ist ein Ja ein Ja, ein Nein ein Nein? Teste ich korrekt und präzise?
- 2) Sind wir im Gleichgewicht? Können wir zusammen arbeiten?
- 3) Welches Thema hat jetzt im Moment Priorität?
- 4) Welche Methode eignet sich dafür am besten?
- 5) Braucht es noch etwas anderes, bevor wir beginnen?
- 6) Was ist zur Korrektur notwendig? (Zielsatz, Übung, Energiearbeit, Begleitmittel)
- 7) Braucht der Körper noch zusätzliche Korrekturen zum selben Thema?
- 8) Evtl. mit anderen Methoden, Begleitmitteln, Zielsätzen?
- 9) Gibt es noch weitere Themen zu korrigieren / balancieren?
- 10) Gibt es heute noch etwas zu tun?
- 11) Wie lange dauert es bis zur nächsten Korrektur?

Stärkungsmöglichkeiten

Wenn der Körper Stress angibt, kann dieser durch Stimulation von Reflexpunkten, durch die energetische Behandlung oder das Klopfen von Punkten auf Meridianen, durch Farbbehandlung, durch Übungen, durch Änderung in der Ernährung, von Verhaltensweisen, durch Anwendung von Mitteln der Informations- oder Energiemedizin (Bachblüten, Homöopathie, Phyto-, Aroma- oder Edelsteintherapie, Licht, Musik etc.) behoben werden.

Wie verlässlich ist der Muskeltest?

Als Methode der Energie- bzw. Schwingungsmedizin ist die Kinesiologie nicht wissenschaftlich reproduzierbar im herkömmlichen Sinne. Sie ist subjektiv, was gefunden wird, ist auf den Moment bezogen. Derselbe Klient wird bei verschiedenen Kinesiolog/innen verschiedene Themen angesprochen finden, wobei wahrscheinlich jedes zutreffend sein dürfte. Man kann auch falsch testen - durch Vorurteile, vorgefasste Meinungen, wenn Kinesiolog/in oder Klient/in nicht im Gleichgewicht sind, wenn es Missverständnisse gibt, die Chemie nicht stimmt.

Möglichkeiten und Grenzen - Eigenverantwortung

Es werden keine medizinischen Diagnosen gestellt oder Krankheiten behandelt. Wir arbeiten auf der Energieebene und am Potenzial - also mit der Frage: "was würden

Sie tun, wenn Sie die ...Beschwerde nicht mehr hätten?“. Die Methode eignet sich für Leute die offen sind und bereit, selber einen Beitrag zur besseren Gesundheit zu leisten, also z.B. regelmässig Zielsätze kombiniert mit Uebungen zu sagen, bestimmte Nahrungsmittel wegzulassen, etc. Sie eignet sich nicht für Menschen, die die Verantwortung für ihre Gesundheit an andere delegieren möchten und in blosser Konsumhaltung verharren. Kinesiologie eignet sich sehr für Kinder, da diese den Nutzen von Energiebehandlungen viel deutlicher spüren als Erwachsene und häufig begeistert mitmachen.

Besonders wirksam ist die Kinesiologie bei Störungen des vegetativen Nervensystems, bei welchen die Schulmedizin keine Antwort hat und die auch nicht als eigentliche Krankheiten betrachtet werden, wie Migräne, Schlafstörungen, nervösen Herzbeschwerden, Kopfweg; bei Störungen der internen Koordination und Schwächung des Immunsystems, die sich zeigen können in Hautausschlägen, Allergien, Astma; bei Hyperaktivität, zum Stressabbau bei übermässigem Stress in Schule, Beruf oder Familie, zur Leistungsförderung, zum Auffinden und Auflösen von emotionalen Ursachen von Krankheiten und Beschwerden. Psychische Probleme - auch Süchte - sind gemäss kinesiologischem Verständnis häufig Energieprobleme die mit energetischen Massnahmen gelöst werden können.

Ausbildung, Berufsverbände

Kinesiologie ist bis heute ein Zweitberuf, eine ideale Ergänzung zu einem pädagogischen oder medizinischen Beruf.

Gestützt auf die Anforderungsprofile der Berufsverbände definiert das EMR (www.emr.ch) - ein Zusammenschluss der grossen Krankenkassen in der Schweiz - die Zulassungsbestimmungen zur professionellen Ausübung. Dies sind im Moment 550 Stunden Fachausbildung sowie 350 Stunden medizinische Grundlagen sowie weitere Ausbildungen in Psychologie und verwandten Fächern. Auskunft erteilt das EMR sowie die Berufsverbände bei welchen die Prüfungen abgelegt werden:

I-ASK - Berufsverband f. Kinesiologie,

Postfach 60, 4004 Basel, Tel. 061 971 75 16, iask.ch@datacomm.ch

sowie

SBVK, Wattstr. 3, 8050 Zürich, Tel. 01 310 75 15,

Katharina B. Gattiker-Bertschinger

Katharina Gattiker ist Mitglied des Berufsverband f. Kinesiologie I-ASK sowie des Naturärzteverbands NVS, führt seit 10 Jahren eine Praxis in Zürich, ist Autorin von "Kinesiologie in Alltag, Schule & Beruf" (Urania-Verlag) sowie "Einfach Schlank!" (VAK-Verlag) und gibt Einführungskurse in Kinesiologie. www.energeia.ch. oder 01 261 42 21.