

Kinesiologie

aus dem Stress in die Balance

Die Techniken der Kinesiologie haben in den vergangenen Jahren in vielen Lebensbereichen großen Anklang gefunden. Ob in kinesiologischen Einzelsitzungen, in der Lernberatung, in Naturheilpraxen, im Coaching, bis hin zur Selbsthilfe für sich und die Familie, mit Tieren, im Sport und in der Arbeit mit älteren Menschen – in jedem dieser Bereiche lassen sich die Techniken zum Stressabbau, Lösen von Blockaden und Aktivieren von Ressourcen und Potentialen einsetzen. Aber was ist Kinesiologie und woher stammt sie? Welche Möglichkeiten der Anwendung und des Erlernens gibt es?



Angewandte Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegung in Bezug zum täglichen Leben. Was bewegt Sie heute? Was hat Sie in der Vergangenheit bewegt und noch nicht losgelassen? Wo ist Ihre Bewegung eingeschränkt? All das kann körperliche, emotionale, mentale oder spirituelle Hintergründe und Auswirkungen haben.

Das wichtigste Handwerkszeug der Kinesiologie ist der so genannte Muskeltest. Er dient als körpereigenes Rückmeldesystem, um die Dinge anzuzeigen, die in uns Stress verursachen. Über den Muskeltest werden auch die Techniken ermittelt, die diesen Stress lösen können. Der Muskeltest lässt sich bei allen, auch bei Kindern und älteren Menschen durchführen. Es ist sogar möglich, über eine Ersatzperson mit nicht testbaren Menschen oder auch mit Tieren zu kommunizieren und zu arbeiten. Natürlich erfordert dies anfangs etwas Übung, aber schon schnell wird er zu einem sehr praktischen Hilfsmittel.

Ursprung

Die Kinesiologie entstand vor gut vierzig Jahren durch den amerikanischen Arzt und Chiropraktiker Dr. George Goodheart. Es wird jedoch berichtet, dass schon in alten Kulturen der Indianer und Ägypter der Muskeltest verwendet wurde, um Wasser und Nahrung auf ihre Verträglichkeit zu überprüfen.

Goodheart und seine Kollegen entdeckten, wie schwache, abgeschaltete Muskeln durch Reflexpunkte wieder gestärkt werden können. Dies hatte einen so großen Einfluss auf das körperliche Wohlbefinden, dass viele weitere Forschungen folgten. So konnte festgestellt werden, welche Muskeln mit welchen Energiebahnen der chinesischen Medizin – den Meridianen – in Beziehung stehen und welche emotionalen Zusammenhänge dahinter stecken. Aber nicht nur das Aufdecken von Imbalancen und Stress war wichtig, sondern auch das Ausgleichen und Korrigieren dieser Imbalancen.

Dafür gibt es eine Vielzahl von Techniken, die ein weiteres Kernstück der Kinesiologie darstellen. Sie dienen dem Abbau von Stress, der Veränderung von Glaubensmustern, der Harmonisierung von Energieungleichgewichten und der Lösung von körperlichen, emotionalen, mentalen, biochemischen oder spirituellen Blockaden.

Ziele

All dies dient dem Ziel der Wiedererlangung von Harmonie, Gesundheit, der inneren Mitte und des körperlichen, geistigen und seelischen Gleichgewichts. Weiteres Anliegen ist es, die eigenen Potentiale und Fähigkeiten zu aktivieren und ins Leben zu bringen.

Hierbei gibt es unterschiedlichste Arten von Balancetechniken, wie z. B. körperliche Übungen zur besseren Integration der linken und rechten Gehirnhälfte, Stimulierung, wie das Massieren oder Berühren von Reflexpunkten, um die Meridiane zu aktivieren und zu harmonisieren, Atemübungen, Klopfpunkt-Techniken, um Stress auf sanfte Weise zu lösen, neurologische Integrationstechniken, um das Nervensystem aus dem Kampf- und Flucht-Mechanismus zu befreien, und vieles mehr.

In der medizinisch-therapeutischen Kinesiologie werden auch Blütenessenzen, homöopathische Mittel, strukturelle Techniken oder osteopathische Manipulationen und weiteres für die Themen, Probleme und Krankheiten des Klienten eingesetzt. Die geeignete Methode wird gewöhnlich über den Muskeltest ermittelt. Der Körper des Klienten weiß selbst am besten, was stört oder fehlt und was er braucht, um den Stress abzubauen und die Blockaden zu lösen.

Methoden

Dr. John F. Thie, Kollege von Goodheart, hatte die Vision, die Techniken der Kinesiologie jedem, also auch Laien, zur Prävention zugänglich zu machen. Er erschuf Touch for Health, um auf einfache, schnelle und sanfte Weise über unterschiedliche Muskeln das Energieniveau der Meridiane zu überprüfen und durch effektive Aktivierungstechniken einen balancierten Zustand herzustellen. Thies Idee war, dass jeder die Möglichkeit haben sollte, die Verantwortung für die eigene Gesundheit in die Hand zu nehmen. Durch seine Techniken ist dies möglich. Sie sind jederzeit anwendbar und tragen dazu bei, die Energie zu stärken, körperlichen Unausgewogenheiten und Krankheiten vorzubeugen sowie emotionale Belastungen auszugleichen.

Der immense Erfolg von Touch for Health führte zu weiteren Entwicklungen. So entstand 3in1 Concepts als Methode und Ausbildungsreihe zum emotionalen Stressabbau und Brain Gym im lernpädagogischen Bereich. Viele weitere Modelle entwickelten sich, wie z.B. die Verbindung von systemischen Aufstellungen mit Kinesiologie, die Arbeit mit Reflexen, Lerntrainings für Kinder, Sportkinesiologie und vieles mehr.

Wirkung

Wenn die hinter den Auswirkungen stehenden Themen oder Energiemuster klar werden und aufgelöst sind, können sich Gewohnheiten und Verhalten ändern. So verschwand z.B. die Blutphobie eines Mannes nach einer einfachen Touch for Health-Muskelbalance und die Weizenunverträglichkeit einer Klientin zeigte sich nicht mehr, nachdem der Konflikt mit ihrer Mutter aufgelöst war. Der Misserfolg mit

„Es wird berichtet, dass schon in alten Kulturen der Indianer und Ägypter der Muskeltest verwendet wurde, um Wasser und Nahrung auf ihre Verträglichkeit zu überprüfen.“

der eigenen beruflichen Laufbahn wendete sich, als eine andere Klientin einen ungelösten Konflikt mit ihrem Vater auflöste. Auch Kinder können bei Themen wie Lernstress, Selbstwert oder Motivation sehr von kinesiologischen Balancen profitieren.

Es bedarf keinerlei Voraussetzungen, um an kinesiologischen Einzelsitzungen, Seminaren und Fortbildungen teilzunehmen, außer Offenheit und Freude an neuen Erkenntnissen. Viele Teilnehmer möchten einfach etwas Gutes für sich selbst tun, andere integrieren das Gelernte in ihre Arbeit oder Praxis.

Anliegen aller kinesiologischen Balancen ist es, das jedem innewohnende Licht mehr und mehr zum Leuchten zu bringen. Bringen Sie Ihr Licht in die Welt – sie kann es brauchen! Δ

[KLAUS WIENERT]

Klaus Wienert ist Gründer und Leiter des Licht-Gesundheit-Energie Zentrums und Vorsitzender des Berufsverbandes Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie. Er arbeitet mit seinem Kinesiologen-, Therapeuten- und Dozenten-Team, um Menschen zu unterstützen, ihre Potentiale, Ressourcen und ihr Licht in die Welt zu bringen. Licht - Gesundheit - Energie Zentrum, Drosselgasse 6, 82166 Gräfelfing, Tel.: 089 - 89 86 77 80, Fax: 089 - 89 80 77 877, www.licht-gesundheit-energie.de

LICHT - GESUNDHEIT - ENERGIE ZENTRUM



Gerne senden wir Ihnen unser Kursprogramm!

Kinesiologie

Systemische Aufstellungen • Einzelsitzungen
Seminare • Ausbildung • Kinderkurse • Lerntraining

Klaus Wienert & Team

Drosselgasse 6 • 82166 Gräfelfing bei München
Tel.: 089 - 89 86 77 80 • Fax: 089 - 89 86 77 877

info@licht-gesundheit-energie.de • www.licht-gesundheit-energie.de