



Kinesiologie – was der Körper uns mitteilt

Eine sanfte Methode für Balance, Energie und Lebensfreude

von Daniela Weigle, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Die Kinesiologie, bekannt auch als *Muskeltesten*, bietet die Möglichkeit, Ungleichgewichte zu beheben, Blockierungen zu lösen, Energie auszugleichen, Lösungswege zu finden für Harmonie, Balance, Freude, Frieden, Wohlbefinden und Lebenskraft.

Mit dem Verstand können wir Menschen nicht immer einen Lösungsweg für gerade bestehende Probleme, Ungleichgewichte, Stress oder uns nicht guttunende Zustände finden. Oft sind Lösungen nicht oder noch nicht bewusst zugänglich. Mit dem Muskeltest, welcher in der Kinesiologie angewandt wird, können wir den Körper direkt befragen und Zugang zu der genau jetzt passenden Lösung finden. Der Muskeltest ist wie ein *Bio-Feedback-Verfahren* des Körpers. Prinzipiell wäre jeder gesunde Muskel des Körpers geeignet, Testmuskel zu sein, bequem und einfach ist der Armmuskel. Dieser Muskel heißt dann Indikatormuskel und steht stellvertretend für den ganzen Körper.

Der Kinesiologe sitzt oder steht vor dem Klienten und testet direkt an dessen Arm. Dies ist auch möglich, wenn der Klient bequem auf einer Liege liegt. Der Muskeltest ist keine Kraftübung, es wird nicht die Kraft des Muskels getestet, sondern sanft getestet, wann der Muskel *sperrt*, also dem Druck standhält bzw. diesem nachgibt. Die Kinesiologen sprechen von einem starken oder schwachen Muskel.

Mit dem Muskeltest, dem zentralen Instrument in der Kinesiologie, können energetische Störungen und Energieblockaden im Körper des Klienten erkannt werden., welche unter anderem durch Stress hervorgerufen sind. Wenn unser Organismus etwas unter Stress setzt, läuft automatisch die Stressreaktion mit Energieblockade und Muskelschwächung in uns ab. Dabei ist es einerlei, ob wir den Stress absichtlich herbeigeführt haben, oder ob wir ohne unseren Willen unter seinen Einfluss geraten sind. Ob wir wollen oder nicht, wenn uns etwas stresst, reagieren unsere Muskeln schwach. Es lassen sich also mit Hilfe des Muskeltests jene Faktoren in unserem Leben ausfindig machen, die unsere Lebensenergie schwächen. Denn ein Stressor setzt durch Energieblockaden, welche er hervorruft, immer unsere Lebensenergie herab.

So ist es auch möglich, dass gewisse Nahrungsmittel ein Stressor für manche Menschen sind und den Körper beeinträchtigen. Testet man also ein Nahrungsmittel und der Testmuskel reagiert schwach, kann man davon ausgehen, dass dieses Nahrungsmittel einen Stressor darstellt. Der Körper verträgt dies im Moment nicht.

Wenn man einem oder mehreren Stressoren ausgesetzt ist, reagiert der Körper anders als im entspannten Zustand. Ein einfaches, direktes Beispiel ist, beim erhalten einer schlechten Nachricht bekommen einige Menschen vor Schreck weiche Knie und müssen sich setzen, die Muskeln der Beine werden schwach. Daran sehen wir, dass sich Stress direkt auf den Zustand unserer Muskeln auswirkt.

Die Kinesiologie ist eine ganzheitliche Methode, welche auf der chinesischen Energielehre beruht, eng mit dem Wissen aus Chiropraktik, über Reflexpunkte u. a. verbunden ist und in den 50er Jahren von Dr. George Goodheart entwickelt wurde.



Gesundheit resultiert aus kinesiologischer Sicht aus Gleichgewicht und Harmonie. Körper, Geist und Seele sind im Einklang.

Stressoren können die Harmonie stören. Der Körper versucht dann, das verlorene Gleichgewicht wieder herzustellen. Gelingt dies nicht, ist der Stressor eventuell zu stark, werden wir krank.

Die Kinesiologie kann bei akuten und chronischen Problemen und Symptomen eingesetzt werden. Z. B. bei Schlafstörungen, chronischer Müdigkeit, zur Begleitung in Krisensituationen, bei Unruhezuständen, Ängsten, körperlichen Symptomen (in Rücksprache mit einem Arzt), Befindlichkeitsstörungen, Verhaltensauffälligkeiten, Aggression, auch bei jeder Art von Lernproblematiken (z. B. zur Verbesserung der Aufnahmefähigkeit, zur schnelleren und gezielteren Verarbeitung von Lernstoff, Abbau von Unlust, Entspannung von Prüfungssituationen und Verhinderung von Blackouts), Konzentrationsstörungen und zur Unterstützung in beruflich belastender Situation. Auch Familiensystemthematiken kann man mit der Kinesiologie bearbeiten.

Diese sanfte Methode ist für Kinder, Jugendliche und Erwachsene geeignet.

Die Kinesiologie besitzt ein unglaublich großes Anwendungsspektrum. Sie kann überall da eingesetzt werden, wo Blockaden und Stressfaktoren belastende Auswirkungen haben.