

## Kinesiologie – die Wahrheitshotline zu unserem Körper

27. Dezember 2015  
Gesundheit & Heilung

*Im Grunde ist die Entdeckung der Kinesiologie ein Geschenk des Himmels: Mit ihr ist uns ein Werkzeug an die Hand gegeben worden, das sich – jenseits komplizierter Gerätetechnik – für Diagnose und Behandlung gleichermaßen eignet. Es gibt punktgenau Auskunft über die Ursache unserer Beschwerden und wie wir sie therapieren können.*

Kinesiologie, das heißt wieder in Schwung zu kommen. Das Wort Kinesiologie hat seinen Ursprung im Griechischen und lehnt sich an das Wort Kinetik an, die Lehre von Bewegung und Flexibilität. Im Mittelpunkt stehen dabei die körperliche und geistige Bewegung und die innere und äußere Beweglichkeit. Immer steht der ganze Mensch im Fokus – Körper, Geist und Seele. Ist der Mensch körperlich, geistig und seelisch beweglich, fühlt er sich wohl. Dann ist der Körper bereit, Neues zu lernen. Die Kinesiologie ist bestrebt, die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele wieder herzustellen. Denn wenn ein Anteil im Ungleichgewicht ist, sind alle anderen Ebenen mit betroffen. Deshalb besteht das Ziel der kinesiologischen Arbeit darin, das dynamische Gleichgewicht wieder herzustellen und die Selbstheilungskräfte zu unterstützen.

### Das Handwerkzeug der Kinesiologie: der kinesiologische Muskeltest

Das zentrale Handwerkzeug der Kinesiologie ist der kinesiologische Muskeltest. Der Muskeltest wurde zuerst in der Applied Kinesiology Anfang der 60er Jahre von den Chiropraktikern Dr. George Goodheart und John F. Thie in den USA entwickelt. Sie erforschten unterschiedliche körperliche Stressreaktionen, die Blockaden im Energiesystem entstehen lassen. Der Mangel im Fluss der Lebensenergie kann zu einfachen Beeinträchtigungen, zum Beispiel Müdigkeit, bis hin zu schweren Krankheitssymptomen führen. Um Blockierungen präzise zu diagnostizieren und zu lösen, entwickelten Dr. George Goodheart und John F. Thie den kinesiologischen Muskeltest. Dieser Test ist ein Körper-Rückmelde-System, das allen kinesiologischen Richtungen zugrunde liegt. Körper-Rückmelde-System bedeutet, dass der Körper in seiner Reaktion anzeigt, wie er Reize (Nahrung, Gedanken, Ereignisse und Ähnliches) verarbeitet. Neu ist in der Kinesiologie die Erfahrung, dass diese Rückmeldung des Körpers durch die Veränderung der Muskelspannung jederzeit stattfindet. Dieses Prinzip nutzt der kinesiologische Muskeltest und wendet es zur Kommunikation mit dem Körper-Geist-Seele-System wie eine Sprache an.

### Der kinesiologische Muskeltest in der Praxis

Hierzu ein kleines Experiment:

1. Strecke deinen Arm waagrecht seitlich aus. Dein Testpartner legt vier Finger auf das Handgelenk und drückt mit mittlerem Druck den Arm nach unten. Hält der Arm, kann der Kinesiologe den Arm nicht nach unten drücken.
2. Denke an ein für dich wichtiges Ereignis. Dein Testpartner drückt wieder auf den Arm. Geht der Arm jetzt ein Stück herunter, gibt er also nach, hat sich die Muskelspannung verändert. Der Kinesiologe weiß, dass dieses Ereignis negativ belastet ist.

Die Kunst des Muskeltestens besteht darin, diese Veränderung der Muskelspannung zu interpretieren. Ist diese Reaktion sinnvoll oder nicht? Bleibt mein Muskel schwach oder kann mein System sich selbst wieder in die Balance bringen? Zusammengefasst kann man sagen, dass der Muskeltest selbst einfach ist. Der Körper gibt immer eine Antwort. Die Interpretation und das systematische weitere Vorgehen bis hin zur Diagnose unterscheidet hier den professionellen Kinesiologen vom Laien.

### Balance herstellen

Der Muskeltest erlaubt auch eine Optimierung des vorher stressbelasteten Körpers. So wird das Zusammenspiel der Muskeln, des Meridianflusses, der körpereigenen Chemieproduktion, zum Beispiel der Hormone, wieder hergestellt.

Eine einfache Methode der Balance ist die emotionale Stressreduktion, die jeder Mensch anwenden kann. Stirn und Hinterkopf werden dabei mittig mit den Handinnenflächen gleichzeitig ohne Druck gehalten. Dabei atmet man bis zu drei Minuten tief ein und aus. Diese Anwendung wird ESR – Emotionale Stress Reduktion genannt. Viele kinesiologische Methoden, die für die energetische Ausbalancierung angewendet werden, sind für sich allein stehend einfach. Dabei werden beispielsweise Punkte aus der chinesischen Meridianlehre gehalten,

massiert oder miteinander verbunden. Oder man führt Überkreuzungsbewegungen aus. Bei einer anderen Harmonisierung schauen die Augen in eine Richtung, während gleichzeitig die ESR-Punkte gehalten werden.

Das Besondere an der kinesiologischen Balance ist das Austesten der Methoden für die jeweilige Ausbalancierung und die Reihenfolge, in der diese Methoden angewendet werden. Stell dir zum Beispiel einen alten Tresorschlüssel vor. Er hat viele Zacken. Jede einzelne ist unauffällig und hat für sich allein keine Wirkung. Aber zusammen und in der richtigen Reihenfolge werden die Zacken zu einem Schlüssel und öffnen wie durch ein Wunder die Tür. Der Schatz kann gehoben werden. Oder ein brisanter Inhalt kommt ans Tageslicht und kann transformiert werden.

### Unbewusste Koppelungen

Die Tresore in unserem Körper nennen wir Zellerinnerung. Sie können je nach persönlichen Lebenserfahrungen verschieden befüllt sein. Die Bewertung der Inhalte ist ganz individuell. Ein grüner Halsschal kann für den einen an die glückliche Begegnung mit einer lieben Person gekoppelt sein, während er für jemand anderen mit einer abwertenden Beurteilung verbunden ist. So erhält der eigentlich neutrale grüne Halsschal eine persönliche Bewertung: Mag ich, mag ich nicht. Diese Koppelung ist allerdings oft unbewusst und kann zu einem großen Hindernis bei der persönlichen Entwicklung werden. In der kinesiologischen Balance werden deshalb der Kontext, in dem eine Sache oder Situation für den Klienten steht, die jeweilige Methode und die Reihenfolge für die Auflösung von Blockaden ausgetestet. Um aus der Fülle des Handwerkzeuges eine schnellere, aber genaue und zielgerichtete Auswahl zu treffen, hat sich die Anwendung von sogenannten Fingermodi bewährt. Fingermodi sind bestimmte Fingerstellungen und haben ihren Ursprung in den indischen Mudras. Übersetzt aus dem Sanskrit bedeutet Mudra „das, was Freude bringt“. Diese Fingerstellungen werden gehalten, um bestimmte Energiefelder zu aktivieren. Sie sind wie Türen, die den Zugang zu bestimmten Informationen im Energiefeld öffnen. Die Fingermodi zeigen an, durch welche Tür ich gehe, um eine möglichst lang anhaltende Balance im Körpersystem herzustellen. Dadurch arbeite ich nicht auf der falschen Baustelle.

Halte ich beispielsweise den Zeige- mit dem Ringfinger zusammen, kann ich Methoden für den emotionalen Stressabbau austesten. Natürlich spielt in den Testablauf die eigene Erfahrung mit hinein. Aus meiner langjährigen kinesiologischen Praxis weiß ich, dass ESR oft vor anderen Korrekturen wichtig ist. Emotionaler Stress kann über physischen Ereignissen liegen, zum Beispiel bei einem Sturz mit dem Fahrrad. Der Schreck darüber, dass mir das überhaupt passiert ist, kann größer und stärker im Zellgedächtnis eingepreßt sein als die Erinnerung an den geprellten Muskel. Ist dieser Stress auf das Ereignis selbst abgebaut, kann die strukturelle Balance – zum Beispiel der bei dem Sturz betroffenen Muskeln – erfolgreicher angegangen werden. Ausschlaggebend für das Vorgehen ist aber immer, was der Muskeltest des Klienten anzeigt.

Manch einer denkt jetzt vielleicht: Das mit dem Muskeltest hört sich ja einfach an. Das kann ich auch selbst machen. Natürlich können wir uns auch selber kinesiologisch testen.

Hier gibt es ein breites Spektrum von Möglichkeiten, aber eben auch Grenzen. Wichtig dabei ist, die verschiedenen Arten des Selbsttestens beim Profi zu lernen. So bekommt der Laie mehrere Möglichkeiten an die Hand und kann mit Freude für sich selbst kinesiologisch herausfinden, was ihm gut tut oder nicht: Lebensmittel, Nahrungsergänzungstoffe, Kosmetika und und und ...

## Christiane Wolfes

Autor

ist langjährige hauptberufliche Kinesiologin.

Sie ist praktizierende Buddhistin und Initiatorin der „Kinesiologie des Mitgefühls“.

Christiane Wolfes bildet aus und gibt Einzelsitzungen.

### Kontakt

Tel.: 030-78705040