

Alternative Heilmethoden: *Kinesiologie*

Woher kommt die Kinesiologie?

Diese Methode wurde in den 1960er-Jahren von dem Chiropraktiker George Goodheart entwickelt. Das griechische Wort „kinesis“ bedeutet Bewegung – und die Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegung. Goodheart stellte fest, dass unter Stress jeglicher Art die Muskelfunktion kurzzeitig eingeschränkt ist. Dieses Wissen macht sich die Kinesiologie mit Hilfe des Muskeltests zunutze: Dazu wird auf einen Muskel, meistens am Arm, Druck ausgeübt. Der Arm hält diesem Test entweder Stand oder nicht – ein direkter Indikator für Stress. Mit dem Muskeltest kann sich der Kinesiologe auch auf das Unterbewusste beziehen und er versucht gemeinsam mit dem Klienten in Begleitgesprächen herauszufinden, was sich hinter einer Krankheit oder seiner Lebensherausforderung verbirgt.

Wie wirkt die Kinesiologie?

Sie wirkt auf den gesamten Menschen und geht davon aus, dass man Symptom und

Psyche nicht voneinander trennen kann. Als Therapeut beleuchte ich ein Problem gemeinsam mit meinem Klienten und erkunde dann per Muskeltest, worin die eigentliche Ursache liegt, welche kinesiologische Methode zur Regulation angewandt wird, was das geeignete Heilmittel ist und was der Klient daheim zur eigenen Unterstützung tun kann. Dabei kann ich über die körperliche Ebene die psychische und die biochemische Ebene erreichen.

Worin liegen die Möglichkeiten und Grenzen der Kinesiologie?

Therapeuten, Heilpraktiker und Coaches wenden die Kinesiologie unterschiedlich an: Begleitende Kinesiologen im Coaching greifen nicht in den therapeutischen Bereich ein, sondern begleiten den Klienten durch kinesiologische Methoden. Das Ziel ist, Eigenverantwortung und Selbstregulationskräfte in Gang zu setzen und das persönlich gesetzte Ziel zu unterstützen.

Für wen eignet sich die Kinesiologie?

Für jeden, der Stress hat – ob emotional oder körperlich – und wer hat heutzutage bitte keinen Stress? Die Methode bietet auch die Möglichkeit, präventiv und für sich alleine zu arbeiten.

In welchem Zusammenhang steht die Kinesiologie mit der Yogapraxis?

In beiden Fällen kommt man bei sich selbst an. In der Kinesiologie wie im Yoga wird mit energetischen Methoden und mit Aufmerksamkeit gearbeitet: Dort, wo wir unsere Aufmerksamkeit hinlenken, passiert auch eine Veränderung.



Lydia Bose beschäftigt sich seit 15 Jahren mit Kinesiologie. Heute arbeitet sie in ihrer eigenen Praxis in Düsseldorf, doziert zu dieser Methode und ist erste Vorsitzende des Berufsverbandes der Kinesiologen DGAK (Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie e.V.). www.dgak.de



Somewhere over the Ombow



Alternativ zum Meditationskissen oder -bänkchen dient der „Ombow“ als geschwungene Brücke ins Reich des ruhigen Geistes: Aus einem einzigen Stück Holz gebogen, unterstützt er durch die besondere Wölbung und leichte Neigung die physiologische Körperhaltung. Die Wirbelsäule richtet sich automatisch auf, Knie und Fußgelenke werden entlastet. Das ist besonders für Menschen mit Einschränkung der Hüftbeweglichkeit ideal, denen es schwer fällt, die Hüften beim Meditieren zu öffnen. Die Sitzhaltung ist sowohl entspannt als auch aktiv, die Rückenmuskulatur wird gestärkt, der Atem befreit und die Konzentration gefördert. Der Meditationsbogen wird aus langsam wachsenden Harthölzern heimischer Wälder ökologisch, nachhaltig und in mehreren Größen produziert. Auf der Homepage kann man den Ombow unverbindlich für einen zweiwöchigen Test bestellen. Ein tolles Angebot, um herauszufinden, ob einem die zunächst ungewohnte Art des Sitzens zusagt und ob die bestellte Größe auch passt.

Informationen und Bestellungen unter: www.ombow.de. Wir verlosen einen Ombow. Senden Sie uns einfach bis zum 15. April eine E-Mail mit dem Betreff „Ombow“, Ihrem Namen, Körpergröße und Anschrift an: verlosung@yogajournal.de. Viel Glück!



Yoga studieren

In München dürfen Yogalehrer jetzt studieren gehen! Der Weg führt allerdings nicht zur Uni, sondern in die „Yogalounge“. Das Konzept des Yogastudiums von Susanne Giesse umfasst eine über das Jahr verteilte Workshop-Reihe, die speziell auf die Bedürfnisse von Yogalehrern zugeschnitten ist. Neben klassischen Sujets wie Sanskrit, Anatomie, Philosophie und Adjustments stehen auch ungewöhnliche Themen auf dem Curriculum: Arbeiten mit der Wand, Yoga und Trommeln oder bestimmte Zielgruppen (Kinder, Schwangere, Senioren). Unter den Dozenten finden sich bekannte Namen – zum Beispiel Jordan Bloom, Ronald Steiner oder Richard Hackenberg.

Alle Infos unter www.yogalounge.de