

Kinesiologie – aus dem Stress in die Balance

Die Kinesiologie hat mit ihrer Möglichkeit zum Stressabbau, Blockaden lösen und Aktivieren der Ressourcen und Potenziale in den vergangenen Jahren großen Anklang gefunden. Ob in kinesiologischen Einzelsitzungen, in der Lernförderung für Kinder, in Naturheilpraxen, im Coaching, im Sport, mit Tieren und in der Arbeit mit älteren Menschen bis hin zur Selbsthilfe für sich und die Familie.

Aber was ist Kinesiologie und woher kommt sie? Welche Möglichkeiten der Anwendung und des Erlernens gibt es?

Angewandte Kinesiologie ist die Lehre der Bewegung im Bezug zum täglichen Leben. Was „bewegt“ Sie heute? Was hat Sie in der Vergangenheit „bewegt“ und vielleicht noch nicht losgelassen? Wo ist Ihre Bewegung eingeschränkt?

Das wichtigste Handwerkszeug der Kinesiologie ist der so genannte Muskeltest. Er dient als körpereigenes Rückmeldesystem, um die körperlichen, emotionalen, mentalen oder spirituellen Hintergründe und Auswirkungen anzuzeigen, die in uns Stress verursachen. Der Muskeltest lässt sich bei allen, auch bei Kindern und alten Menschen durchführen. Es ist sogar möglich über eine Ersatzperson mit nicht testbaren Menschen oder auch mit Tieren zu kommunizieren und zu arbeiten.

Entstehung

Die Kinesiologie entstand vor ca. fünfzig 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. Man fand heraus, 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 ist 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 Veränderungen 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 Potenziale 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, usw.

In der medizinisch-therapeutischen Kinesiologie werden auch Blütenessenzen, homöopathische Mittel, strukturelle Techniken oder osteopathischen Manipulationen und weiteres als Balance 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 ihn stört oder ihm fehlt und was er braucht, um den Stress abzubauen und die Blockaden zu lösen.

Methoden

Dr. John F. Thie, ein Kollege von Goodheart, hatte die Vision, die Techniken der medizinischen 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.

Thie's 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, körperliche Unausgewogenheiten und Krankheiten vorzubeugen, emotionale Belastungen auszugleichen.

Der immense Erfolg von Touch for Health führte zu vielen weiteren Entwicklungen. So entstanden Techniken, Methoden und Ausbildungsreihen in Bereichen wie emotionaler Stressabbau, Lernpädagogik, die Arbeit mit Reflexen und Lerntrainings für Kinder, Sportkinesiologie und vieles mehr. Aus diesen wesentlichen Bausteinen entwickelte Klaus Wienert (von 2002 -2011 1.Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie e.V. und Gründer des Licht-Gesundheit-Energie Zentrums) Seminare wie Matrix in

Balance, in der Altbewährtes und Neugefundenes zu einer wirkungsvollen Synthese verknüpft werden. Zudem verbindet er Systemischen Aufstellungen mit Kinesiologie in Systeme in Balance.

Veränderung

Wenn die hinter den Auswirkungen stehenden Themen oder Energiemuster klar werden und aufgelöst sind, können sich Gewohnheiten und Verhalten ändern. So verschwand die Phobie vor Blut eines erwachsenen Mannes nach einer einfachen Touch for Health 14 Muskelbalance und die Weizenunverträglichkeit einer Klientin zeigte sich nicht mehr. Bei einer Sitzung zum Thema Rauchen meldete sich das Thema: Ich traue mich nicht, meine Meinung zu sagen und rede lieber „heiße Luft“. Der Misserfolg mit 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.

Einzel-sitzung und Erlernen

Es bedarf keinerlei medizinischer Voraussetzung, um an kinesiologischen Einzel-sitzungen, 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 Praxis oder Arbeit. Es besteht auch die Möglichkeit, sich zum Begleitenden oder Medizinisch-Therapeutischen Kinesiologen ausbilden zu lassen. Für den therapeutischen Bereich ist es Voraussetzung Heilpraktiker oder Arzt zu sein. Begleitende Kinesiologen arbeiten in Bereichen wie Stressmanagement, Lerntraining, Coaching.

Für die Organisation der Kinesiologie und Kinesiologen/innen ist der Berufsverband Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie (DGAK) zuständig.

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

Klaus Wienert

Klaus Wienert

Gründer und Leiter des Licht-Gesundheit-Energie Zentrums

Gründer und Organisator von Wienert-Coaching – Unternehmensberatung im neuen Geist

2002 – 2011 Vorsitzender des Berufsverbandes Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie

Er arbeitet mit seinem Kinesiologen-, Therapeuten- und Dozenten-Team, um Menschen zu unterstützen, ihre Potenziale und Ressourcen 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

Wienert-Coaching

Drosselgasse 6, 82166 Gräfelfing

Tel.: 089 - 89 86 77 86

www.wienert-coaching.de