

Wie wirkt Kinesiologie bei Rückenschmerzen?

Kinesiologie ist eine ganzheitliche Methode der KomplementärTherapie und bedeutet «Bewegungslehre». Bewegung wird in der Kinesiologie als Grundlage und verbindendes Element aller körperlichen, seelischen und geistigen Lebensfunktionen betrachtet. Die verschiedenen Ebenen durchdringen einander und definieren zusammen ein persönliches Bewegungsmuster. Je feiner die Bewegungen aufeinander abgestimmt sind, desto stabiler ist das dynamische Gleichgewicht und desto gesünder und leistungsfähiger fühlt sich ein Mensch.

Belastende Lebensumstände können zu bewussten oder unbewussten Stresssituationen führen, in denen einige Bewegungsanteile zu viel, andere zu wenig Bedeutung bekommen. Dadurch wird das dynamische Gleichgewicht gestört, woraus sich mit der Zeit Beschwerden auf körperlicher, seelischer oder geistiger Ebene entwickeln können.

Kinesiologie hat zum Ziel, das dynamische Gleichgewicht von Bewegung auf allen Ebenen des menschlichen Daseins zu fördern und so Gesundheit und Wohlbefinden umfassend zu unterstützen. Die Methode basiert auf traditionellem Wissen über Yin und Yang, der chinesischen Lehre der fünf Wandlungsphasen sowie dem Energiefluss



Die Kinesiologin unterstützt die Klientin mit einer Technik zum Stressabbau

in den Meridianen und verbindet dieses mit modernen Kenntnissen aus Medizin, Pädagogik und Psychologie.

Das zentrale Arbeitsinstrument der Kinesiologie ist der Muskeltest. Mit dieser manuellen Technik kann die Wirkung von äusseren und inneren Einflüssen auf das dynamische Gleichgewicht eruiert und als Bewegungsmuster erfasst werden. Mit verschiedenen Mitteln wird der



Die Kinesiologin testet die Hüftbeugemuskulatur der Klientin

Energieausgleich angeregt, wodurch die Klienten mit ihren inneren Ressourcen in Kontakt kommen und erleben, wie diese einen ganzheitlichen Selbstheilungsprozess in Gang setzen. Am Beispiel eines Klienten mit Rückenschmerzen wollen wir diesen Ansatz nun konkret nachvollziehen. Herr S. kommt in die kinesiologische Praxis, weil er in letzter Zeit von Rückenschmerzen im Kreuz geplagt wird. In einer ganzheitlichen Befundaufnahme befragt die Kinesiologin Herr S. über sein Beschwerdebild, seine Lebenssituation sowie über aktuelle und frühere Belastungen.

Herr S. berichtet, dass seine Schmerzen nach seiner Beförderung

aufgetreten sind und dass er sich durch die neue berufliche Herausforderung stark unter Druck gesetzt fühlt. Die Befundaufnahme zeigt einen Energiestau im Kreislauf-Meridian sowie einen Mangel im Nieren-Meridian. Dieser Befund ist typisch für Rückenschmerzen, da der Kreislauf-Meridian einen engen Bezug zu Bewegungsaktivität zeigt und der Hüftstreckmuskulatur zugeordnet ist. Der Nieren-Meridian steht eher für Bewegungsfluss und ist der Hüftbeugemuskulatur zugeordnet.

Herr S. wird sich bewusst, dass er in seiner neuen beruflichen Stellung zu Überaktivität neigt, um die an ihn gestellten Anforderungen erfüllen

zu können (Bezug zum Kreislauf-Meridian). Dies geht aber auf Kosten des Vertrauens (Bezug zum Nieren-Meridian), sodass die zunehmende Aktivität gleichzeitig auch die Angst vergrössert, die Anforderungen nicht erfüllen zu können. Dadurch geht das dynamische Gleichgewicht von Bewegungsaktivität und -fluss zwischen Hüftstreck- und Hüftbeugemuskeln verloren, was bei Herrn S. zu schmerzhaften Verspannung im Kreuz führt. Hier werden ganzheitliche Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Bewegungsebenen deutlich: Das Zusammenspiel von körperlichen (was tue ich), seelischen (was fühle ich) und geistigen (was denke ich) Bewegungsaspekten bestimmt die Wirkung auf den Körper und die Umwelt.

Mittels verschiedenen Techniken unterstützt die Kinesiologin die Selbstregulation von Herrn S. wodurch seine natürlichen Bewegungsmuster wieder reaktiviert und die stressbedingten Verspannungen und Schmerzen aufgelöst werden. Damit verbunden ist eine neue Haltung gegenüber seiner Arbeit, das Vertrauen in seine Fähigkeiten kommt zurück und seine Gedanken werden freier.

Weitere Informationen über die Methode, Anwendungsgebiete oder Therapeuten in ihrer Nähe finden Sie unter www.kinesuisse.ch.