Kinesiologie – ein Weg zu ganzheitlicher Gesundheit

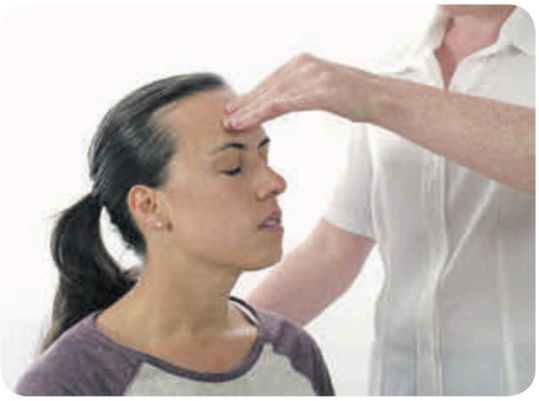
Die Kinesiologin testen einen Muskel der Klientin

Kinesiologie ist eine ganzheitliche Methode der Komplementär Therapie und bedeutet Bewegungslehre. Die Methode hat zum Ziel, das dynamische Gleichgewicht von Bewegungen auf allen Ebenen des menschlichen Daseins zu fördern und so Gesundheit im umfassenden Sinne zu unterstützen. Die Kinesiologie basiert einerseits auf traditionellem Wissen (Yin / Yang, Fünf Elemente, Meridiane) und andererseits auf modernen Erkenntnissen aus Medizin, Psychologie und Pädagogik.

Die Kinesiologie betrachtet den Menschen mit seinen körperlichen, seelischen und geistigen Anteilen als integrale Einheit, deren verbindendes Element die Bewegungsprozesse sind, die alle Lebensfunktionen aufrecht erhalten. Je feiner die einzelnen Bewegungen aufeinander abgestimmt sind, desto stabiler ist das dynamische Gleichgewicht und desto gesünder und ausgeglichener ist der Mensch. Bewusste oder unbewusste Stresssituationen können die innere Regulation stören und mit der Zeit zu Fehlfunktionen oder Krankheiten auf körperlicher, seelischer oder geistiger Ebene führen.

Das zentrale Arbeitsinstrument der Kinesiologie ist der Muskeltest. Mit dieser manuellen Technik kann die Wirkung von äusseren und inneren Einflüssen (Gedanken, Handlungen, Gefühle, Stressoren etc.) auf den Organismus sichtbar gemacht werden. Sowohl belastende wie auch fördernde Einflüsse haben Veränderungen des Energieflusses und der Muskelspannung zur Folge und können mit Muskeltests wahrgenommen werden.

Die Kinesiologin nutzt das therapeutische Gespräch und die Informationen von Muskeltests, um die gegenwärtige Situation des Klienten in Form eines Musters zu erfassen. Aus diesem wird die individuelle Bedeutung des Geschehens für den Klienten herausgearbeitet, wodurch er wieder mit seinen inneren Ressourcen in Kontakt kommt. Mittels spezifischen manuellen Ausgleichstechniken wie Massage- und Reflextechniken oder Bewegungs- und Stressabbauübungen wird die Selbstregulation in Gang gesetzt und die ganzheitliche Gesundheit von innen heraus gestärkt.



© alistairjcotton/Depositphotos

Weitere Informationen und Therapeuten in ihrer Region finden Sie auf www.kinesuisse.ch.

Dominik Schenker, Vizepräsident KineSuisse