

# KINESIOLOGIE

Kinesiologie ist von dem griech. Wort „kinesis“ abgeleitet, was so viel wie Bewegung bedeutet.

Die Kinesiologie arbeitet mit dem sog. Muskeltest, um Informationen aus dem Unterbewußtsein transparent zu machen. Es ist eine ganzheitliche Methode zur Diagnostik von Krankheiten und Störungen aller Art, und gleichzeitig ein Instrument zur Behandlung derselben.

Über das Meridiansystem, die Akupunkturpunkte, das neurolymphatische System (entsorgt Schadstoffe aus dem Körper), das neurovasculäre System (regt über das Nervensystem die Durchblutung in Muskeln und Organen an), mittels Farben, Bachblüten, bestimmter Körperbewegungen und vieler anderer Methoden kann die natürliche Lebensenergie aktiviert und das körperliche und seelische Gleichgewicht wiederhergestellt werden.

## Methoden und Übungen zur Aktivierung des Energiesystems

### 1. Klopfmassage rund um die Thymusdrüse

Mit den Fingerspitzen klopfend wird - entgegen dem Uhrzeigersinn - ca. 50 - 90 mal die Thymusdrüse umrundet. Das bringt alle Meridiane wieder in die ursprüngliche Flußrichtung.

### 2. Massage der Mittelmeridiane (Zentral- und Gouverneursgefäß)

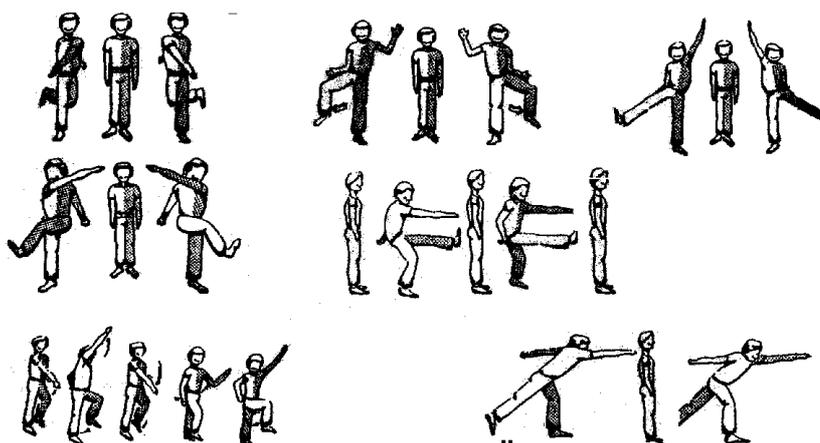
Das Zentralgefäß verläuft vom Schambein entlang der Körpermitte über das Kinn bis unterhalb der Unterlippe; das Gouverneursgefäß vom Steißbein entlang der Wirbelsäulenmitte über den Kopf und das Gesicht bis zur Mitte der Oberlippe.

Um ihn zu aktivieren, streicht man mit der flachen Hand einige Zentimeter vom Körper entfernt jeden Meridian einige Male abwechselnd auf- und abwärts. Beendet wird die Massage immer an der Unter-, bzw. Oberlippe.

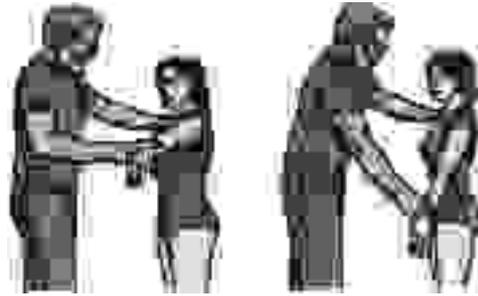
Bei Eigenmassage des Gouverneursgefäßes reicht die Bewegung von der Oberlippe über den Kopf zum Nacken und zurück aus.

### 3. Ohrenkorrektur

Damit beide Ohren immer gleichzeitig angeschaltet sind, wird jedes Ohr vom Gehörgang ausgehend von oben nach unten nach außen gedreht (die Ohrfalte wird aufgerollt) und massiert. Mehrmals wiederholen.



Cross-Crawl-Übungen



### 4. Augenkorrektur

a) Linke Hand liegt auf dem Nabel, rechte Hand massiert mit Daumen und Zeigefinger die Endpunkte von Zentral- und Gouverneursgefäß (unter- und oberhalb der Lippen). Dabei geht der Blick zuerst nach oben, dann nach unten. Hände wechseln und Übung wiederholen.

b) Linke Hand liegt wieder auf dem Nabel, rechte massiert mit Daumen und zwei Fingern die Endpunkte des Nierenmeridians (= der Treffpunkt von Schlüsselbein und Brustbein). Dabei geht der Blick zur linken Seite, dann zur rechten Seite. Hände wechseln, Übung wiederholen.

c) Linke Hand massiert das Schambein, rechte das Steißbein (Anfangspunkte der Mittelmeridiane). Der Blick geht zuerst in die Ferne, dann wird ein Punkt ca. 10 cm vor den Augen anvisiert. Hände wechseln, Übung wiederholen.

d) Augen kreisen lassen, langsam linksherum, dann rechts herum. Mehrmals wiederholen.

### 5. Ionisation

Durch das gleichzeitige Klopfen beider Nasenflügel mit je zwei Fingern beim Ein- und Ausatmen wird das Ionengleichgewicht, das durch Kalium- oder Calciummangel gestört sein kann, wiederhergestellt. Dadurch werden beide Gehirnhälften aktiviert.

### 6. Cross-Crawl-Reintegration

Verschiedene Überkreuz-Bewegungen, d.h. gleichzeitiges Bewegen des linken Armes und des rechten Beines und umgekehrt, verbinden beide Gehirnhälften miteinander. Das verbessert die Links-Rechts-Koordination, regt die Atmung an, fördert Fitneß sowie Raumbewußtsein, hören und sehen.

### 7. Herz integration

Linken Oberarm seitlich anheben, Unterarm hängt neben dem Körper herunter, Nun mit dem ganzen Arm einen Halbkreis vor dem Körper beschreiben, dabei das rechte Bein angewinkelt hochheben. Arm und Bein in die Ausgangsstellung zurückbringen, dann die Übung mit dem rechten Arm und dem linken Bein machen. Abwechselnd mehrmals wiederholen.

Das Herz hat, genau wie das Gehirn, auch zwei Hälften mit unterschiedlichen Aufgaben. Diese Übung trägt zur besseren Zusammenarbeit beider Herzhälften bei.

### 8. Die liegende Acht

Ähnlich wie bei den Überkreuz-Bewegungen ist diese Übung bestens geeignet zur Integration beider Gehirnhälften, sie verbessert die Augenbeweglichkeit und das periphere Sehen, verhilft zu mehr Balance, Koordination und Zentrierung. Arm vor dem Körper in Augenhöhe ausstrecken,

Daumen aufrichten. Mit der Hand eine liegende 8 vor dem Körper zeichnen, die Augen verfolgen die Bewegung. Die liegende 8 beginnt immer mit einer Aufwärtsbewegung. Übung mehrmals wiederholen, Arm wechseln.

#### 9. Abschluß-Test

Locker stehen, Arme seitwärts ausstrecken, Augen schließen. Nun die ausgestreckten Arme vor der Körpermitte zusammenbringen und die Finger verschränken. Ist das Energiesystem ausgeglichen, dürfte diese Übung keine Schwierigkeiten bereiten.

### Emotionale Belastungen

Bei Streß ist es hilfreich, eine Hand auf die beiden Stirnhöhcker, die etwa in der Mitte einer gedachten Linie zwischen Augenbrauenmitte und Haaransatz liegen, und die andere Hand am Hinterkopf in Höhe der Schädelbasis aufzulegen. Dann in Gedanken oder durch Erzählen noch einmal durch die belastende Situation gehen. Der Streß wird dadurch verringert. Diese Übung kann auch mehrmals hintereinander, unterbrochen von 5-10-minütigen Pausen, gemacht werden. Sie verringert die emotionale Belastung, läßt die Gedanken wieder klarer werden, wirkt z.B. nach Alpträumen, bei Ängsten und Enttäuschungen.

### Der Muskeltest

Der Muskeltest sollte mit leichtem Druck der flachen Hand erfolgen. Es gibt mehr als 40 verschiedene Testmuskeln. Am besten eignet sich der Delta-Muskel am Oberarm, sollte aus irgendeinem Grund der Test dieses Muskels nicht möglich sein, bietet auch der Quadrizeps am Oberschenkel eine gute Möglichkeit zum Testen.

#### 1. Musculus Deltoideus anterior (Deltamuskel)

Stehend, sitzend oder auf dem Rücken liegend wird der Arm um ca. 45° angehoben, die Handfläche zeigt nach unten. Druck wird auf den Unterarm nahe dem Handgelenk ausgeübt, um den Arm nach unten zu drücken.

#### 2. Musculus Quadrizeps femoris

Auf dem Rücken liegend wird der Oberschenkel um knapp 90° angewinkelt und das Knie leicht gebeugt. Druck wird auf den Oberschenkel oberhalb des Knies ausgeübt, um das Bein zu strecken. Mit der anderen Hand sollte der Unterschenkel gehalten werden.

- Bei Verletzungen und Schmerzen sollte ein Muskel nicht getestet werden.
- Die zu testende Person sollte die Hände nicht auf dem Körper liegen haben, die Beine nicht überkreuzen und ruhig durchatmen.
- Der Druck wird mit geöffneter Hand immer oberhalb eines Gelenks angesetzt.
- Die zu testende Person wird aufgefordert, den Arm oder das Bein in der Position zu „halten“.
- Dann wird mit leichtem Druck getestet, ob der Muskel hält. Geht das ohne Kraftanstrengung, ist der Muskel vital, d.h. wenn eine konkrete Frage gestellt wird, bedeutet es Zustimmung, ein „Ja“.
- Hält der Muskel dem Druck nicht stand und läßt sich der Arm od. das Bein durch die ganze Bewegung führen, zeigt Anzeichen von Zittern, läßt es darauf schließen, daß der Muskel nicht vital ist und die Antwort bedeutet Ablehnung, ein „Nein“.

### Vorbereitungen für Test und Behandlung

Zu Beginn sollten die Muskeln beidseitig getestet werden, d.h. linker und rechter Delta-Muskel. Anschließend wird der Muskel geschwächt, indem man ihn leicht zusammendrückt. Jetzt sollte er nicht vital anzeigen. Durch glattstreichen wird der Muskel wieder gestärkt und sollte beim nächsten Test wieder vital sein. Die Mittelmeridiane werden nacheinander zuerst in Verlaufsrichtung, dann entgegengesetzt und zuletzt wieder in Verlaufsrichtung gestrichen. Nach jedem Streichen wird getestet, wobei der Muskel nach dem Streichen in Verlaufsrichtung vital und entgegengesetzt nicht vital anzeigen sollte. Der Muskel kann auch getestet werden wenn die zu testende Person „ja“ und „nein“ sagt. Bei einem „Ja“ ist der Muskel normalerweise vital, bei einem „Nein“ nicht vital.

Ein letzter und ganz wichtiger Test bezieht sich auf den Wasserhaushalt des Körpers. Die zu testende Person zieht sich leicht an den Haaren; bleibt beim darauffolgenden Test der Muskel vital, ist der Wasserhaushalt in Ordnung, testet er nicht vital, hilft das Trinken von Wasser, um nicht nur den Muskel, sondern das gesamte Energiesystem wieder in Fluß zu bringen.

Erst wenn bei all diesen beschriebenen Tests der Muskel vital anzeigt, sollte mit konkreten Fragen, mit Diagnostik und mit Korrekturen begonnen werden.

LITERATUR ZUM THEMA KINESIOLOGIE

#### Zur Einführung:

Maggie la Tourelle/Anthea Courtenay  
Was ist Angewandte Kinesiologie?  
Verlag für Angewandte Kinesiologie (VAK)  
ISBN 3-924007-44-4

John F. Thie  
Gesund durch Berühren  
(Arbeitsbuch)  
Sphinx-Verlag  
ISBN 3-85914-615-7

Für bessere Gehirnleistung, bei Lernstörungen, Legasthenie etc.:

Paul E. Dennison/ Gail Dennison  
Lehrerhandbuch BRAIN GYM  
(Arbeitsbuch)  
VAK  
ISBN 3-924077-24-X

Paul E. Dennison/Gail Dennison  
EK für Kinder  
Das Handbuch für EDU-KINESTETIK für Eltern, Lehrer und Kinder jeden Alters  
VAK ISBN 3-924077-06-1

Zur Arbeit im psychischen Bereich:

Dr. John Diamond  
Die heilende Kraft der Emotionen VAK  
ISBN 3-924077-02-9

Dr. med. Dietrich Klinghardt  
Lehrbuch der Psycho-Kinesiologie  
Verlag Hermann Bauer  
ISBN 3-7626-0510-6

Weitere Infos über Bücher, Videos, Kurse etc. gibt es im  
Institut für Angewandte Kinesiologie  
Zasiusstr. 67 79102 Freiburg Tel.: 0761/73308