

Kinesiologie



www.natuerlichschnellaufen.com

Kinesiologie

Löse muskuläre Blockaden und Anspannung

Die Kinesiologie ist eine **moderne Selbsthilfemethode**, die die Ganzheitlichkeit des Menschen berücksichtigt. Sie vertraut auf die Intelligenz des Körpers und unterstützt die **Anregung der Selbstheilungskräfte**.

Das Wort „Kinesiologie“ geht auf das griechische Wort „kin“ für „Bewegung“ zurück. Kinesiologie ist eine Heilmethode, die die Bewegungslehre und die Untersuchung von Muskeln und ihrer Reaktionen nutzt, um **Energieblockaden zu finden und diese aufzulösen**.

Bekannt ist vor allem der **„Muskeltest“**, mit dessen Hilfe Belastungen des Körpers sowohl auf der körperlichen, als auch auf der geistigen und der seelischen Ebene identifiziert werden können.

In der Kinesiologie verbindet sich **altes Wissen** vor allem **aus der traditionellen chinesischen Medizin** mit modernen Erkenntnissen z. B. aus der **Chiropraktik** und der **Gehirn- und Stressforschung**.

Die Anfänge der Kinesiologie gehen auf den Chiropraktiker **Dr. George Goodheart (1918-2008)** zurück. Er fand den **Zusammenhang zwischen bestimmten Reflexpunkten der Haut (neurovaskuläre Punkte), bestimmten Muskeln, den aus der traditionellen chinesischen Medizin bekannten Meridianen und den Organen**. Er stellte fest, dass sich der Energiefluss in den betreffenden

Meridianen verbesserte, wenn die neurovaskulären Punkte behandelt wurden.

Eine weitere Erkenntnis war, dass nicht unbedingt ein verkrampfter und schmerzhafter Muskel die Ursache für Beschwerden ist. Häufig führt ein schwacher Gegenmuskel (Antagonist) zu Problemen. Wenn z.B. der Hüftmuskel verkrampft ist, nimmt man eine Schonhaltung ein. Diese hat Einfluss auf andere Muskeln und belastet sie. Die dadurch veränderte Körperhaltung beeinträchtigt auch die inneren Organe und ihre Stoffwechselprozesse. So ist das ganze System aus dem Gleichgewicht geraten.

Wie eine Pendeltüre, bei der zwei gleich starke Federn für das Gleichgewicht sorgen, **müssen** auch **Muskelpaare die gleiche Spannung haben**. Ist ein Muskel verkrampft, entstehen Schmerzen. Das Gleichgewicht kann nur wiederhergestellt werden, indem der schwächere Muskel unterstützt und gekräftigt wird.

Die traditionelle chinesische Medizin geht davon aus, dass die Energie, die durch die Meridiane fließt, den Organismus gesund und am Leben erhält. Jeder Meridian steht mit bestimmten Organen in Verbindung. Wenn die Energie in einem bestimmten Meridian stockt oder blockiert ist, beeinflusst dies auch die zugehörigen Organe in ihrer Funktion und es kann dort längerfristig zu Krankheiten kommen.

Dr. Goodheart fand heraus, dass die Meridiane darüber hinaus mit bestimmten Muskeln in Verbindung stehen und **schwache und damit energetisch schlecht versorgte Muskeln auf Energieblockaden im zugehörigen Meridian und Organsystem hinweisen**.

Mit Hilfe von Muskeltests können schwache Muskeln in der Kinesiologie gefunden werden. Ziel der kinesiologischen Behandlung ist die **Anregung des Energieflusses** und damit die **Stärkung von schwachen Muskeln**.

Inzwischen gibt es zahlreiche Methoden, um einen solchen Energieausgleich herzustellen und Energieblockaden aufzulösen. Hilfen sind z.B. die **Massage oder das Halten von bestimmten Akupunktur- und Reflexpunkten, das Abfahren der Meridiane mit der Hand oder bestimmte anregende oder ausgleichende Bewegungen**.

Die Kinesiologie hat sich bis heute durch zahlreiche Einflüsse von anderen Therapeuten weiterentwickelt. **Dr. John F. Thie (1933-2005)**, ebenfalls Chiropraktiker und ein Mitarbeiter von Dr. Goodheart, entwickelte mit dem System **Touch for Health (TfH)** eine Selbsthilfemethode, die auch medizinische Laien einfach anwenden können. Mit dieser ganzheitlichen Methode können die Lebensenergien aktiviert und das körperliche und seelische Gleichgewicht erhalten oder wiederhergestellt werden.

In erster Linie dient TfH der **Gesundheitsvorsorge und der Selbsthilfe bei stressbedingten Beschwerden**. Andere Therapien können jedoch damit auch sinnvoll unterstützt werden. Vom Zustand der Muskelfunktionen kann durch die im TfH angewendeten Muskeltests auf den Zustand des Gesamtorganismus geschlossen werden.

Die „**Triade der Gesundheit**“ bilden die drei Bereiche **Biochemie, Biomechanik und Psyche**. Alle Bereiche müssen ausbalanciert sein. Ist einer dieser Bereiche nicht im Gleichgewicht, werden automatisch die anderen beiden ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen. Verbindendes Element ist

die Muskelfunktion. Wenn in einem der drei Bereiche eine Störung vorliegt, zeigt der zugehörige Muskel Schwäche.

Die Kinesiologie leistet in der Gesundheitsvorsorge gute Dienste. Aber auch im Sportbereich kann man das kinesiologische Wissen um die Zusammenhänge sehr nutzbringend einsetzen. In der Selbstbehandlung sind die Methoden der Kinesiologie daher auch ohne Muskeltest gut anwendbar.

Beschwerden in bestimmten Muskelgruppen geben so z.B. einen ***Hinweis auf das in Mitleidenschaft gezogene Meridiansystem***. Da in der Kinesiologie durch die analogen Verbindungen verschiedener Systeme gleich die Ausgleichsmöglichkeiten mit gegeben sind, stehen wirkungsvolle Methoden zur Verfügung, die den Energiefluss im ganzen System anregen. ***Kann die Energie wieder fließen, verschwinden auch die Beschwerden.***

Anwendungsempfehlungen

Drei einfache Möglichkeiten für die Selbstbehandlung, um den Energiefluss im ganzen Körper zu unterstützen, sind

★ **das Massieren der neurolymphatischen Punkte**

★ **das Halten der neurovaskulären Punkte**

★ **das Abfahren der Meridiane**

Diese drei Methoden, die sich sehr gut für die allgemeine Gesundheitsvorsorge eignen, findest Du in der Checkliste dargestellt.

Bei den einzelnen Läufer-Beschwerden stelle ich darüber hinaus Übungen vor, die noch zusätzlich einen positiven Einfluss auf die Lösung von Anspannungen und Blockaden in der jeweils speziellen Situation haben.