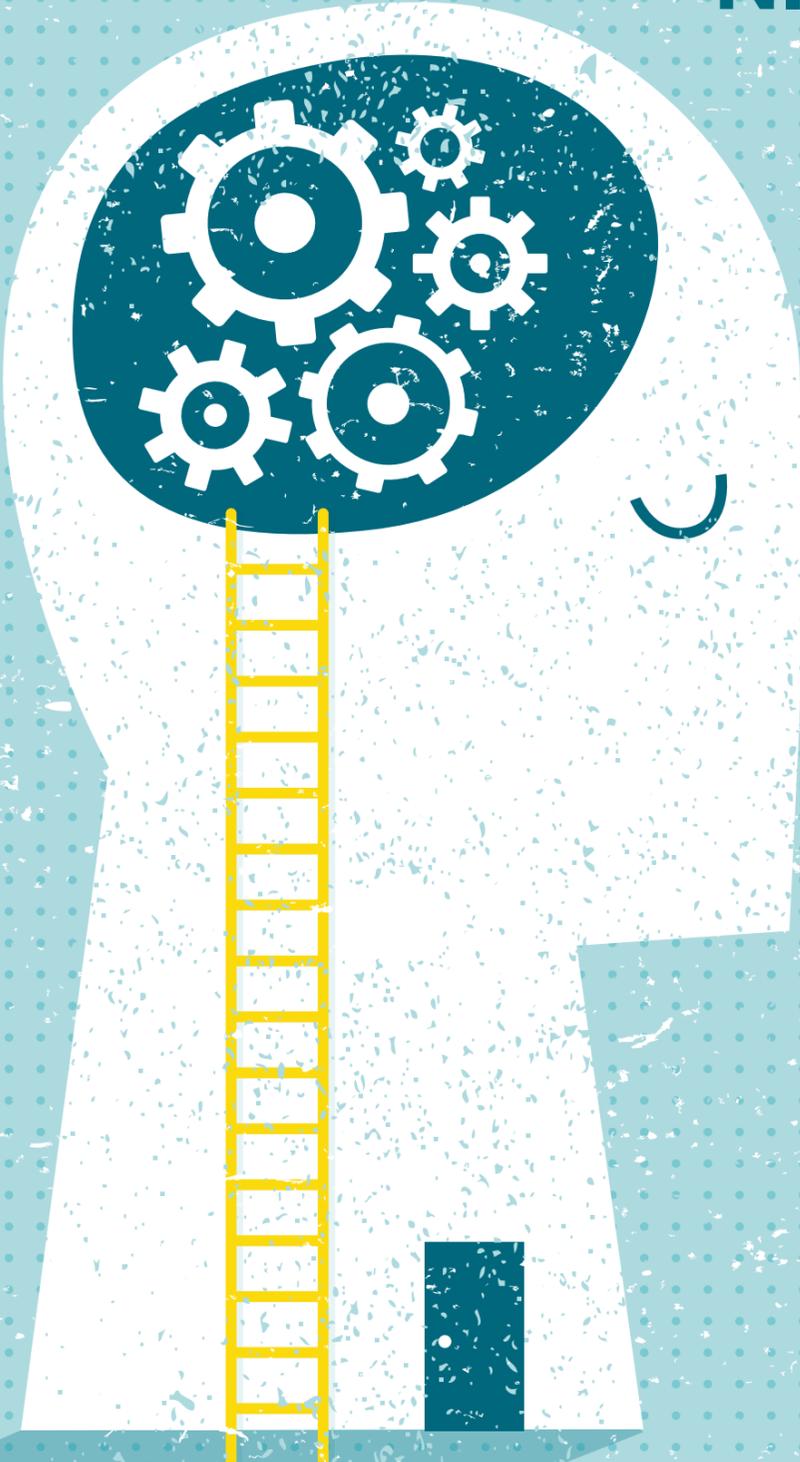


# MEIN KÖRPER **WEISS**, WAS ICH **NICHT** WEISS



## KINESIOLOGIE gegen Stress und Blockaden

Die Kinesiologie ist eine ganzheitliche Methode, die Blockaden im Kopf und Körper lösen kann. Die Methode ist so vielschichtig wie die Ursachen für Blockaden selbst. Die Kinesiologie vertritt dabei die These, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Probleme in einem Bereich wirken sich immer mehr oder weniger auch auf andere aus. Deswegen ist es wichtig, ganzheitlich zu behandeln, die Blockaden und ihre Ursachen aufzuspüren und neue Wege zu finden, damit das Qi, die Lebensenergie, wieder frei fließen kann.

## AM ANFANG STEHT DER MUSKELTEST

Das „Handwerkzeug“ der Kinesiologie ist der sogenannte Muskeltest – eine Art Körperbefragung, die dem Kinesiologen sagt, wo die Probleme liegen.

Zur anschließenden Behandlung nutzen Kinesiologen verschiedene Balancemaßnahmen, die zur Verbesserung oder Lösung der Blockaden führen. Übungen für das Gehirn und Bewegungsabläufe, die vom Kinesiologen angeleitet oder begleitet werden, basieren auf zum Beispiel der Touch of Health Methode von Dr. John F. Thie oder dem Brain-Gym-Programm von Dr. Paul E. Dennison.

Die Kinesiologie stellt keine Heilkunde im klassischen Sinne dar. Wissenschaftlich ist ihre Wirksamkeit nicht belegt. Deswegen sollten schwerwiegende Krankheiten medizinisch von einem Arzt betreut werden. Offiziell wird Kinesiologie in dem Bereich Gesundheits- und Lebensberatung angesiedelt. Die Kinesiologie steht nicht in Konkurrenz zur Schulmedizin, sondern unterstützt diese. →

## KINESIOLOGIE HILFT BEI ▼

- Verspannungen
- Schmerzen
- Allergien
- Stress
- Schlafproblemen
- Lernproblemen



→ Die Muskeltests verraten, was mir und meinem Körper gut tut. Hierbei hebt der Patient/Klient einen Arm im 90-Gradwinkel zum Körper. Der Kinesiologe stellt eine Ja-Nein-Frage und versucht gleichzeitig sanft den gestreckten Arm des Patienten hinunterzudrücken. Je nachdem, ob der Kinesiologe dies schafft oder nicht, fällt die Antwort aus. Wohlge-merkt: Der Patient spricht während der Befragung nicht.

### DER MUSKELTEST – EIN BIOFEEDBACKSYSTEM OHNE TECHNISCHE HILFSMITTEL

Kinesiologen nehmen an, dass ein Muskel stark bleibt, wenn die Frage mit „Ja, es ist gut für mich“ beantwortet werden kann. Dagegen lässt sich der Arm leicht herunterdrücken, wenn irgendetwas den Körper schwächt.

Die Haltung des Körpers verändert sich, je nachdem in welchem Seelenzustand wir uns befinden. Wir werden starr vor Angst, unsere Beine geben nach bei einer schockierenden Nachricht, bei Trauer lassen wir unsere Schultern hängen oder umgekehrt gehen wir aufrecht mit geschwollener Brust bei Stolz, wir wachsen über uns

hinaus, wenn wir erfolgreich sind. Es gibt viele solcher Redensarten, die wir ständig im Mund führen, ohne uns bewusst zu machen, dass sie alle den Kern der Kinesiologie betreffen. Bei guten Erlebnissen ist der Muskel stark – „Wir können Bäume ausreißen“. Bei schlechten zeigt er sich schwach – „Er ist förmlich in sich zusammengesackt“.

Ohne mit unserem Bewusstsein zu kommunizieren, erzwingen die Muskeln ihre Reaktionen. Nach Freud wird der Mensch zu 90 Prozent unterbewusst gesteuert. Dinge aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein zu bringen ist Basis jeder Psychotherapie.

Der Muskeltest stellt die Verbindung zum Unterbewusstsein dar. Er ist das Sprachrohr für unser Unterbewusstsein und beantwortet treffsicher die Fragen. Dieses Biofeedback-System, also Rückmeldung des Körpers, kommt ohne technische Hilfsmittel aus. Mit der weiteren These der Kinesiologen, dass das Unterbewusstsein weiß, was uns gut tut, können so gezielt Maßnahmen abgefragt werden, die zur Verbesserung des Problems beitragen.

## KINESIOLOGIE IST BEWEGUNG

Wie der Name schon sagt: Der Name „Kinesiologie“ setzt sich aus den griechischen Wörtern „Kinesis“ = Bewegung und „Logos“ = Lehre zusammen und bedeutet somit die „Lehre der Bewegung“.

Die Kinesiologie geht davon aus, dass Bewegung das Gehirn trainieren kann, vor allem das bessere Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften. Ein Beispiel dafür, das jeder kennt, ist das Krabbeln des Kleinkindes. Forscher sind sich einig, dass diese Phase wichtig für die weitere Entwicklung des Kindes und seines Gehirn ist.

Bei der Edu-Kinesiologie geht es darum, Kindern durch einfache körperliche Übungen das Lernen zu erleichtern. Der Pädagoge Dr. Paul E. Dennison, Vater der Edu-Kinesiologie, hat in seiner langjährigen Arbeit in der Gehirnforschung und mit lernbehinderten Kindern dazu ein Programm entwickelt. Die Übungen, die er zusammengestellt hat, nennen sich Brain-Gym. Mit diesen teilweise sehr simplen Bewegungsabläufen werden Gehirnfunktionen aktiviert und die Gehirnhälften in ihrem Zusammenspiel gefördert.



„Oh je, mein Kind hat Schwierigkeiten in der Schule“

Viele Probleme in der Schule haben mit Konzentration und Koordination zu tun. Es gibt in der Kinesiologie verschiedene einfache Übungen, um diese Fähigkeiten zu stärken. Petra Weber, Kinesiologin aus Düsseldorf, berichtet wie sie Grundschul Kinder mit Brain-Gym-Übungen auf das Lernen vorbereitet:

### LEICHTER LERNEN von Petra Weber

In den Medien und Schulen wird seit Jahren darüber diskutiert, dass immer mehr Kinder Schwierigkeiten haben, sich in der Schule zurechtzufinden. Den Schülern fehlen grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten, die wichtige Voraussetzungen für schulisches Lernen sind, aber heutzutage nicht mehr ausreichend im Vorschulalter erworben werden. Eine Grundschule in Düsseldorf suchte bei mir Hilfe. Ich machte

daraufhin in den Klassen bzw. in kleineren Gruppen einmal pro Woche Brain-Gym-Übungen.

Viele Kinder in der ersten Klasse konnten rechts und links nicht sicher unterscheiden. Sie fielen durch Konzentrationsprobleme und Schwierigkeiten beim Schreiben und Lesen auf. →





© endega - Fotolia.com

Hier können tägliche Überkreuzbewegungen eine große Hilfe sein. Bei den Überkreuzbewegungen werden abwechselnd gleichzeitig ein Arm und das gegenüberliegende Bein bewegt. Es kann zum Beispiel die rechte Hand auf das linke Knie gelegt werden und dann die linke Hand auf das rechte Knie im Wechsel. Mit dieser Übung wird die Koordination unserer rechten und linken Gehirnhälfte angeregt, so dass beide gleichzeitig aktiv sind. Die rechte Gehirnhälfte sorgt für ein räumliches und zusammenhängendes Denken, während die linke alles ordnet und sortiert. Die Koordination wird grundlegend gefördert und Lernen fällt leichter.

Viele Schüler – nicht nur in den ersten Klassen – hatten Schwierigkeiten, fließend zu lesen und das Gelesene zu verstehen. Für ein gutes Leseverstehen ist die „liegende Acht“ eine wunderbare Übung. Denn beim Nachzeichnen der Acht wird ganz spielerisch die Hand-Augen-Koordination sowie das beidäugige Sehen trainiert.

Die liegende Acht beginnt vom Mittelpunkt aus mit einem Bogen nach oben zur linken Seite. Dann nach unten und zurück zur Mittellinie. Am Mittelpunkt angekommen beginnt der Bogen nach rechts oben und dann nach unten. Zum Schluss wird der Mittelpunkt wieder erreicht und alles beginnt von vorn. Die Augen folgen immer der zeichnenden Hand. Der Kopf bleibt dabei gerade. Am Anfang bekommt jedes Kind eine liegende Acht vorgezeichnet und wiederholt diese Vorlage dann mehrmals mit der rechten Hand, dann mit der linken und zum Schluss mit beiden Händen. Diese Übung sollte mit den Kindern täglich solange wiederholt werden, bis sie das Un-

endlichkeitszeichen ohne Vorlage in die Luft, an die Tafel, auf den Rücken des Nachbarn oder auf ein Blatt malen können. Nach einigen Wochen wurde das Lesen schon viel flüssiger.

Ein anderes Problem gab es beim Schreiben: Einigen Schülern fiel es schwer, die Schreibrichtung von Buchstaben und Zahlen einzuhalten. Mehrfaches Üben in Zahlen- und Buchstabenheften half nicht. Die „richtige“ Schreibrichtung ist ihnen fremd. Sie können zum Beispiel die Buchstaben „b“ und „d“ nicht unterscheiden oder den Vorgänger bzw. Nachfolger einer Zahl in der Mathematik nicht bestimmen.

Um den Richtungssinn zu trainieren ist das Simultanzeichnen gut geeignet. Beim Simultanzeichnen werden mit beiden Armen in großen Bewegungen, simultan und spiegelbildlich, Formen wie zum Beispiel Herzen oder Smilies in die Luft und später auf ein Blatt Papier gezeichnet. Lernen wird spielerisch und dabei der Orientierungssinn trainiert.

„Bewegung und Lernen lassen sich nicht trennen“, sagt die begleitende Kinesiologin Petra Weber. „Viele schulische Aufgaben werden mit mehr Leichtigkeit bewältigt, wenn der Körper mit Bewegung auf das Lernen vorbereitet wird.“ ■

## INFOS:

DGAK

Deutsche Gesellschaft für angewandte Kinesiologie e.V.

Tel.: +49 7661 980756

www.dgak.de