

## Was ist Kinesiologie

Die Kinesiologie gehört zu den komplementären Methoden im Gesundheitswesen.

Sie ist aus der Chiropraktik entstanden und ist heute eine Synthese aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und den Erkenntnissen aus den Naturwissenschaften und der Psychologie.

Viele Faktoren, psychische, strukturelle, ernährungs- und stoffwechselbedingte, beeinflussen den Energiefluss unseres Körpers. Dies wiederum beeinflusst unser emotionales seelisches und körperliches Erleben.

## Das Ziel der Kinesiologie

Grundlegendes Ziel der Kinesiologie ist es, die Energien wieder auszubalancieren um somit die Selbstheilungskräfte, zu aktivieren, Gesundheit zu erhalten und zu fördern und einen anderen Zugang zum Körper und zur eigenen Gedanken- und Gefühlswelt zu schaffen.

## Der Muskeltest

Der Muskeltest ist das Arbeitsinstrument in der Kinesiologie. Mit ihm wird die Wirkung von Reizen (Gedanken,

Handlungen, Gefühle, Stressoren etc.) auf den Organismus getestet. Wirkt ein Reiz belastend, wird der Energiefluss blockiert, der Muskel gibt dem leichten Druck des Kinesiologen nach. Ein neutraler oder stärkend wirkender Reiz hingegen lässt den Muskel dem Druck gut standhalten.

Energetische Ungleichgewichte werden so ermittelt und Ausgleichstechniken ausgetestet.

Verschiedene Methoden aus dem Wissen der chinesischen Lehre, der Medizin, Pädagogik, Psychologie und weiteren Wissenschaften kommen dazu zum Einsatz.



Kinderzeichnung zum formulierten Ziel:  
Mit klarem Kopf lerne ich

## Die kinesiologische Sitzung

In der Sitzung werden Fragen über den Grund des Kommens und das Befinden gestellt. Im partnerschaftlichen Gespräch formuliert der Klient/die Klientin, welche Ziele er/sie in der Sitzung erreichen möchte.

Der prägende Grundgedanke dabei ist, dass die Lösung eines Ungleichgewichts und das Potenzial zur Veränderung im Klienten/ in der Klientin selber zu finden ist.

Die Energiebalance wird dann bezüglich des persönlichen Ziels durchgeführt. Dabei kann der Klient/die Klientin direkt fühlen, erleben und beurteilen, wie die Muskeln gestärkt werden und der aktivierte Energiefluss im ganzen Körper spürbar ist.

Bei Bedarf können Übungen zur regelmässigen Durchführung zu Hause mitgegeben werden, welche die vollzogenen Veränderungen festigen.

In der Regel werden vorerst 3-5 Einzelsitzungen im Abstand von einer bis vier Wochen besucht. Eine Sitzung dauert ca. 1 Stunde.

Je nach Einsichten und Erfahrungen können weiter Sitzungen durchgeführt werden. Dabei wird das individuelle Entwicklungstempo des Klienten berücksichtigt.

## **Einsatz der Kinesiologie**

*Kinesiologie unterstützt den Heilungsprozess unter anderem bei:*

- *Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten*
- *Prüfungsstress*
- *Burn- out*
- *Durch Stress ausgelöste , Schlafprobleme, Nervosität, Migräne Verspannungen, Verdauungsprobleme, etc*
- *Panikattacken, Ängste*
- *Schmerzen*
- *Überempfindlichkeiten auf Nahrungs- und Umweltstoffe*

*Kinesiologie hilft:*

- *sein eigenes Potential voll nutzen zu können*
- *sein Selbstvertrauen zu stärken*
- *seine Gesundheit zu bewahren*

## **Ethische Richtlinien**

*Als Kinesiologin anerkenne und befolge ich die ethischen Richtlinien des International Kinesiology College IKC*

*Dazu gehören: Partnerschaftlichkeit, Autonomie des Klienten, aktives Zuhören, Klarheit und Transparenz der Arbeit sowie die Schweigepflicht.*

*Wir stellen keine Diagnose und verschreiben keine Medikamente.*