

Kinesiologie

Ich bin am 04.09.2016 meinen ersten Halbmarathon (21 km) gelaufen und habe während des Laufens mehrere interessante Begegnungen gehabt. So ein Lauf dauert halt ein wenig und man ist nicht alleine. So ergibt sich schon einmal die eine oder andere kurze Unterhaltung. Ich bin eine Zeitlang mit einem Läufer gelaufen, der ständig auf seine Uhr geschaut hat und mir erzählte, in welcher Zeit er am Ziel ankommen wollte. Immer wieder schaute er auf seine Uhr und kontrollierte die Zeit. Ich laufe immer ohne Uhr und beobachte meine Körperreaktionen und mein Gefühl zu dem jeweiligen Lauftempo. Ich vertraue meinem Körper wie schnell ich in dem jeweiligen Moment laufen kann. Der Mitläufer sagte mir seine Zeit, in der er das Ziel erreichen wolle und ich antwortete ihm fröhlich, „ja, dann lass uns mal laufen“.

Wir haben in unserer kinesiologischen Ausbildung gelernt, dass der Körper das größte Messinstrument ist, auf das wir uns in allen Situationen des Lebens verlassen können. Die Kinesiologie ist scheinbar nicht nur ein einfacher Muskeltest. Sie ist weit mehr, nämlich die Lehre von der Bewegung. Alles was wir wahrnehmen, sehen, riechen, fühlen, hören oder schmecken, hat Einfluss auf unseren Körper. Insbesondere ist davon unsere Muskulatur betroffen, sie reagiert auf alle Reize, die wir aufnehmen. Entweder positiv oder negativ. Neben den Muskelzellen reagieren auch alle anderen Zellen unseres Körpers auf diese Impulse.

Ein kleines Experiment

Ein kleines Experiment soll zeigen, wie unsere Muskulatur mit unseren Sinnen zusammenspielt: Stellen euch gerade, mit geschlossenen Beinen hin. Ihr könnt euch ein Stuhl nehmen, damit ihr nicht umfallt. Stellt euch nun auf ein Bein und schaut was passiert. Nach ein paar Sekunden schließt bitte die Augen und schaut, was nun passiert. In der Regel ist der Stand viel unruhiger, die Muskeln um das Fußgelenk müssen viel mehr miteinander kommunizieren.

Erster, kleiner kinesiologischer Selbsttest durch Körperreaktionen

Stellt euch jetzt bitte wieder mit geschlossenen Beinen gerade hin. Schließt eure Augen und denkt an eine Situation, bei der ihr euch nicht gut gefühlt habt, unzufrieden wart oder an eine Situation, die ungünstig für euch war. Lenkt eure Aufmerksamkeit auf euren Körper und achtet darauf was passiert. Dann öffnet die Augen wieder, einmal kurz bewegen um dann wieder gerade, ruhig zu stehen und die Augen wieder zu schließen. Jetzt denkt an eine Situation, die positiv für euch war, wo ihr euch gut gefühlt habt und zufrieden wart. Achten auch jetzt auf eure Körperreaktion. Dann öffnet die Augen wieder und kommt in das Hier und Jetzt zurück. Nun habt ihr für eine positive und für eine negative Situation hoffentlich unterschiedliche Körperreaktionen (Schwankungen nach hinten oder vorne) wahrgenommen. Die ungünstige Situation kann auch als ein nein gewertet werden. Die günstige Situation als ein ja. Wenn ihr die dazugehörenden Körperreaktion als ja und nein akzeptiert, kann der Selbsttest beginnen.

Selbsttest – Nahrungsmittel

Um spielerisch und leicht an den Selbsttest zu gehen kann man mit dem Austesten von Nahrungsmittel beginnen. Ausgangsfrage: „Ist das Nahrungsmittel, das ich jetzt essen möchte und in der Hand habe, im Moment hilfreich für mich oder eher nicht?“ Nehmt das Nahrungsmittel in die Hand und stellt euch wieder mit geschlossenen Beinen gerade hin und schließt eure Augen. Lenkt eure Aufmerksamkeit auf das Nahrungsmittel und achtet auf die Körperreaktion. Wenn der Körper die Reaktion zeigt, die ungünstig für den Körper war, ist das Nahrungsmittel jetzt, im Moment nicht zuträglich. Es könnte gegessen werden, aber der Körper müsste sich energetisch anstrengen, um es aufzunehmen. Wenn die Körperreaktion der entspricht, die günstig für den Körper war, kann das Nahrungsmittel energetisch gut aufgenommen werden. Dieser Selbsttest dient dazu seine Körperreaktion kennenzulernen und sich selbst dafür zu sensibilisieren, dass der Körper auf alles

um uns herum reagiert. Diesen Test könnt ihr mit unterschiedlichen Lebensmitteln, wie Zucker, Kuhmilch, Weizen, Kaffee usw. ausprobieren. Wir haben am Anfang im Supermarkt gestanden und unsere Nahrungsmittel ausgetestet und haben viel gelacht.

Auf der Basis dieser Reaktion kann der Muskeltest oder der Beinlängentest auf therapeutischer Ebene eingesetzt werden.

In dem Seminar „Kinesiologie – Sprache unseres Körper“ erlernt ihr verschiedene Test- und Einsatzmöglichkeiten im Alltag und in der Praxis.

Seminarinhalte

- Kinesiologie als Biofeedbacksystem
- Wie funktioniert der Muskeltest?
- Selbsttests
- Beinlängentest nach Kordts
- Sympatikus – Parasympatikus – Ausgleich
- Fingermodi – welche Therapieform unterstützt mich bei meiner körperlichen oder emotionalen Herausforderung
- Nahrungsmittel und Medikamente austesten
- Bewegungen mit den 5-Elementen der chinesischen Energielehre

Liebe Grüße

Wolfgang (der Läufer) & Antje (die Testerin)