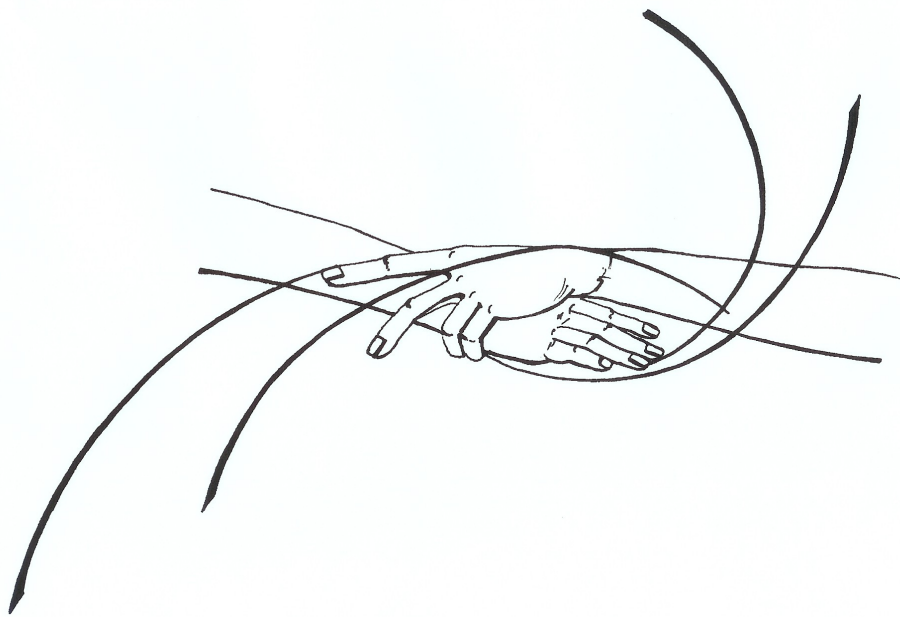


Kinesiologie

Eine Einführung



Zusammengestellt von:

Coaching, Lernberatung, Kinesiologie
Othmar Metzler
Bergstrasse 1, PF 140
4513 Langendorf

Tel. 032 618 08 54

Email: ometzler@outlook.com

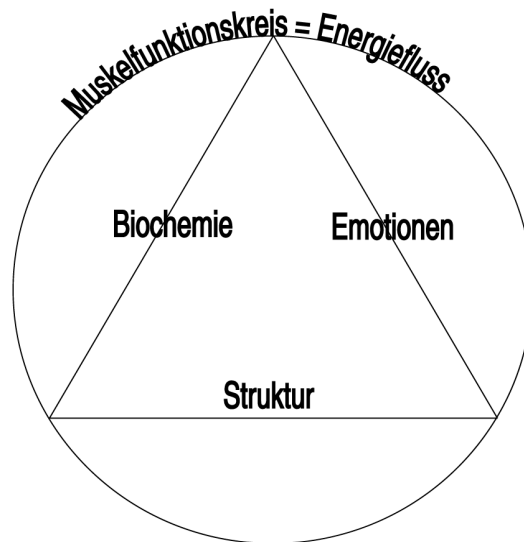
Kinesiologie

**Beschäftigt sich mit dem
Energiefluss im Organismus**

- **Kinesis = Bewegung**
 - **Die Lehre von der Bewegung
und der Funktion der Muskeln**
 - **Muskeltest**
 - **Diagnostisch-therapeutisches
System, um Ungleichgewichte
zu balancieren**
 - **Ganzheitliche Methode
Triade der Gesundheit**
 - **Eine neue Sprache /
Kommunikation**
-
- **Fördert Selbstwahrnehmung**
 - **Unterstützt die Autonomie**
 - **Hilfe zur Selbsthilfe**
 - **Professionelle Begleitung**

Die Triade der Gesundheit oder Wie die Kinesiologie den Menschen darstellt

Wie bei den meisten körperorientierten Therapieformen wird auch in der Kinesiologie der Mensch als ganzheitliches Wesen betrachtet. Körper, Geist und Seele bilden eine unzertrennbare Einheit und sind gleichwertig. Dieser Grundsatz lässt sich im gleichseitigen Dreieck symbolhaft gut darstellen.



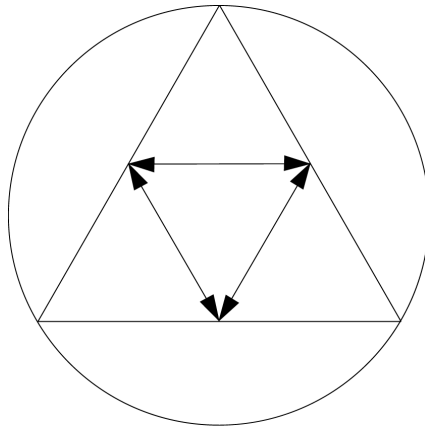
Struktur ist das Handfeste, die Muskulatur, das Skelett und die Organe.

Biochemie: Damit sind alle Veränderungsprozesse im Körper gemeint, der gesamte Stoffwechsel, die Ernährung und Umwelteinflüsse. Denkprozesse sind chemische Prozesse im Gehirn.

Emotionen: Gemeint ist das seelische Gleichgewicht, unsere Gefühle, die uns beeinflussen.

Diese drei Ebenen sind alle gleichwertig und beeinflussen sich gegenseitig. Wenn sich alle Ebenen sich im Gleichgewicht befinden, fühlt sich der Mensch gesund und wohl. Die Energie fließt ungehindert. Der Kreislauf ist geschlossen. Der Kreis symbolisiert den Energiefluss.

Beispiel: Etwas ist geschehen, das uns auf der emotionalen Seite getroffen hat. Wir grübeln, sind vielleicht schlecht gelaunt. Das bewirkt, dass der Energiefluss nicht mehr 100%ig ist und hat Auswirkungen auf die Körperebene. Wir laufen nicht mehr so beschwingt durch die Gegend, der Gesichtsausdruck hat sich auch verdüstert, vielleicht verspannen wir auch noch unsere Schultern. Wenn das lange genug andauert, tauchen sogar Schmerzen auf. Es gibt auch Auswirkungen auf die Biochemie. Es verschlägt uns den Appetit oder auch das Gegenteil, und schon ist unsere Biochemie beeinflusst. Dieser Prozess kann weiterlaufen.



Es ist oft schwierig: Wenn ein Symptom auftaucht, entfernen wir uns schleichend von unserem natürlichen und guten Zustand. Zu Beginn merken wir es vielleicht gar nicht. Wenn der Zustand immer weiter fortschreitet, werden wir irgendwann einmal krank.

In diesem Graubereich zwischen Gesundheit und Krankheit bewegen wir uns sehr oft. Natürlich werden die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisiert, aber die genügen oft nicht, das Energiegleichgewicht wieder herzustellen und Unterstützung von aussen wird notwendig.

Wenn ein Bereich aus der Balance gerät, kommen auch die anderen zwei Ebenen zwangsläufig aus dem Gleichgewicht.

Kinesiologische Modelle und viele alternative Therapiemodelle setzen hier ein und versuchen, die drei Ebenen wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Stress

**Immer wieder die Belastungsgrenze erreichen
und sie überschreiten**

1. Alarmreaktion

**Adrenalinausschüttung =
geringe körperliche Veränderungen**

Wahrnehmung als Ärger, Wut oder Unsicherheit

2. Aufmerksamkeitsreaktion

**Die Art und Weise, wie sich der Körper auf
langfristiges Überleben vorbereitet**

Weitere körperliche Veränderungen:

Blutdruck steigt

starke emotionale Reaktionen

Schwächung der Abwehrmechanismen

Sexualhormone werden unterdrückt

3. Erschöpfungsphase

Reserven sind erschöpft

Verlust des Selbstvertrauens

schlechte Schlafgewohnheiten

unübliches Benehmen

körperliche Probleme:

hoher Blutdruck

Magenprobleme etc.

Der Schaukeltest

Akuter Stress lässt sich mit dem Pendel- oder Schaukeltest feststellen.

1) Dazu muss die Körperausrichtung zuerst geeicht werden. Suchen Sie in ihrer Erinnerung eine sehr schöne, befriedigende Situation, an die Sie gerne denken. Stellen Sie sich diese Situation bildhaft vor: Wie hat es damals ausgesehen? Wie habe mich damals gefühlt? Wer war dabei? Was für Stimmen oder Geräusche waren vorhanden?

Wenn die Situation klar und eindeutig vor dem inneren Auge vorhanden ist, stellen Sie sich leicht breitbeinig hin und lassen Sie die Arme fallen. Bleiben Sie ganz entspannt stehen und denken Sie an die schöne Situation und warten Sie ab, wie Ihr Körper darauf reagiert. Er beginnt sanft zu pendeln, nach vorne und hinten. Bleiben Sie so lange dabei, bis Sie eine eindeutige Tendenz beim Pendeln feststellen können, nach vorne oder nach hinten (Bild 1).

2) Denken Sie nun an eine vergangene Situation, die stressbesetzt war. Vergegenwärtigen Sie auch hier die Situation ganz klar. Lassen Sie den Körper wieder pendeln, wie oben

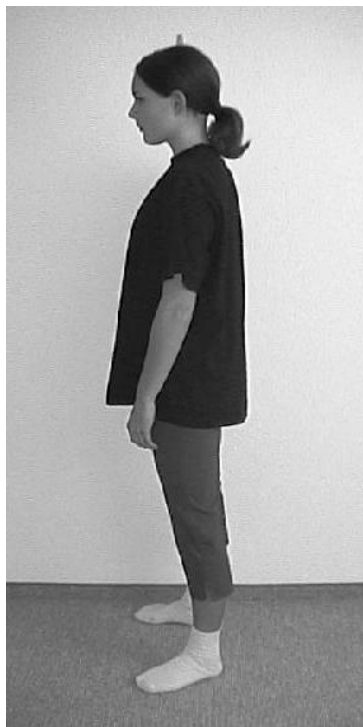
Meistens zeigt sich eine Tendenz in die entgegengesetzte Richtung.

Das heisst, dass Sie die Situation mit stressabbauenden Übungen verändern können.

- 1) Wasser trinken
- 2) Energieübungen
- 3) Körperübungen
- 4) Stress abbauen

Nachher wiederholen Sie das Pendeln, während Sie an die stressbesetzte Situation denken.

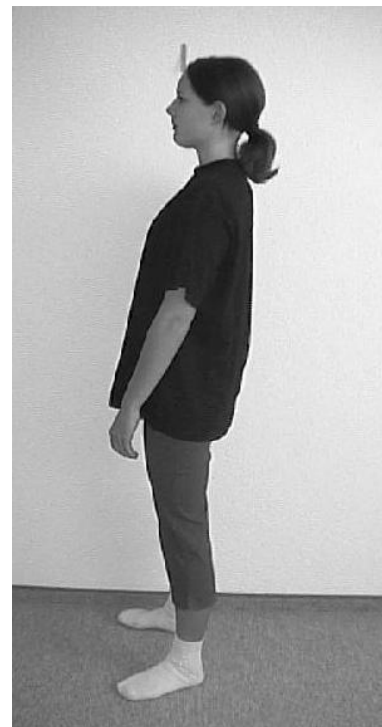
Die Richtung, in die der Körper jetzt pendelt, zeigt jetzt in die gleiche Richtung wie bei der schönen, befriedigenden Situation. Das heisst, Sie haben in Bezug zur stressbesetzten Situation etwas verändern können.



Ausgangslage



Pendeln nach vorne



Pendeln nach hinten

Wichtige Brain Gym Übungen

1) Wasser trinken



Wasser ist wichtig für die Aktivierung des Gehirns. Über einen komplexen Vorgang bei der Sauerstoffaufnahme wird nach dem Trinken von Wasser mehr Sauerstoff vom Blut aufgenommen. Das Gehirn benötigt 20 % des Sauerstoffhaushalts. Das Wasser übt in gewisser Weise eine Weckerfunktion aus.

2) Gehirnköpfe aktivieren



Die Gehirnköpfe sind die Endpunkte des Nierenmeridians. In der Meridianlehre gilt diese Energiebahn als Träger von Lebensenergie.

Das Reiben dieser Punkte aktiviert das Gehirn für das korrekte Senden von Nervenimpulsen vom rechten Teil des Gehirns zur linken Körperhälfte und umgekehrt. Die Hand auf dem Nabel bringt eine Verbindung zum Schwerkraftzentrum des Körpers.

3) Überkreuzbewegung / Einseitige Bewegung

Die Überkreuzbewegung X fördert die Zusammenarbeit der beiden Hirnhälften. Die beiden Körperseiten werden von der gegenüberliegenden Gehirnhälfte gesteuert. Sie erinnert an die motorische Entwicklung des Kleinkindes, speziell in die Krabbelphase und an das Überwinden der Schwerkraft beim Aufrichten. Das sind Voraussetzungen für das Gehen auf zwei Beinen.

Beim Lernen steht die Überkreuzbewegung X für die Zusammenarbeit der logischen Gehirnhälfte mit der ganzheitlichen Gehirnhälfte. Schlüsselsätze: „Ich bin sicher und vertraut mit dem gelernten Stoff. Es ist leicht, die Aufgabe zu lösen, weil ich geübt habe und das Thema gut verstehe.“

Die einseitige Übung II (Arm und Bein der gleichen Seite hochheben) steht für das Neue und Unvertraute. Schlüsselsätze: „Ich muss langsam vorgehen, Schritt für Schritt und wachsam sein, da ich die Inhalte noch nicht gut kenne.“



Überkreuzbewegung

X



Einseitige Bewegung

II



Überkreuzbewegung

X

4) Entspannungsübung: Wayne Cook (Vereinfachte Version)



Die vereinfachte Version kann stehend, sitzend oder sogar liegend verwendet werden. Sie eignet sich hervorragend für Körperreisen, wo in Bezug auf Stresssituationen Reaktionen wie unangenehme Gefühle in der Bauchregion, im Herzbereich, in Schultern und Hals, im Kopf.... wahrgenommen werden können. Durch den Einsatz von Farben, durch vertiefte Atmung und durch das Kreieren von neuen Strategien können die wahrgenommenen Symptome verändert werden.

Warum Brain Gym?

“Bewegung ist Lernen!“

Das ist eine wichtige Aussage in der Lernberatung. Die Entwicklung des Gehirns, der Wahrnehmung und der Koordination (der Zusammenarbeit aller Teile des Körpers zu harmonischen Bewegungen) ist eng verbunden mit der motorischen Entwicklung im Kleinkindalter. Die Übungen sind zum Teil den frühkindlichen Bewegungen nachgeahmt.

Sie “erinnern“ damit unser Gehirn, was wir in unserer frühesten Kindheit gelernt haben. Die heute ausgeführten Brain Gym Übungen erneuern und vertiefen die Vernetzung im motorischen Bereich des Gehirns.

Je bewusster die Bewegungen durchgeführt werden, desto mehr werden auch andere Gehirnteile und auch der Stirnbereich des Gehirns aktiviert, der für das klare Denken zuständig ist.

Alle Übungen unterstützen die Atmung, die Beweglichkeit, die Bewusstheit und die elektromagnetische Energie im Körper.

Wenn die Sauerstoffversorgung im Körper gut ist, wird auch das Gehirn besser versorgt. Die Verdauung funktioniert besser und auch das Abwehrsystem ist leistungsfähiger. Belastungen im gedanklichen, gefühlsmässigen und körperlichen Bereich werden besser verkraftet.

In den letzten 30 bis 40 Jahren hat sich unsere Umwelt stark verändert:

Bewegung kommt im allgemeinen zu kurz, wir sind eine Sitzgesellschaft geworden. Von einer aktiven Gesellschaft sind wir zu einer Konsumgesellschaft geworden: Radio, Fernsehen, Video, Computer....

Zum Beispiel benötigt die Nahrungsmittelherstellung heute im allgemeinen viel weniger Arbeit als früher.

Die Umwelt hat sich stark verändert: Die Landschaft verstädtert, die Qualität der Luft war früher besser, es gibt eine Unmenge technischer Geräte, die das Leben stark erleichtern.

**Dies wirkt sich auf die Gesundheit aus, auf das Lernverhalten,
auf die Konzentration, auf die körperlichen Fähigkeiten.**

**Brain Gym hilft, etwas in eigener Verantwortung für sich
und seinen Körper zu tun.**

Wir putzen uns doch jeden Tag zwei- bis dreimal die Zähne, damit diese möglichst lange gesund bleiben und ihre Aufgabe erfüllen können. Also sollten wir auch für die Körperenergien jeden Tag ein paar Minuten einsetzen.

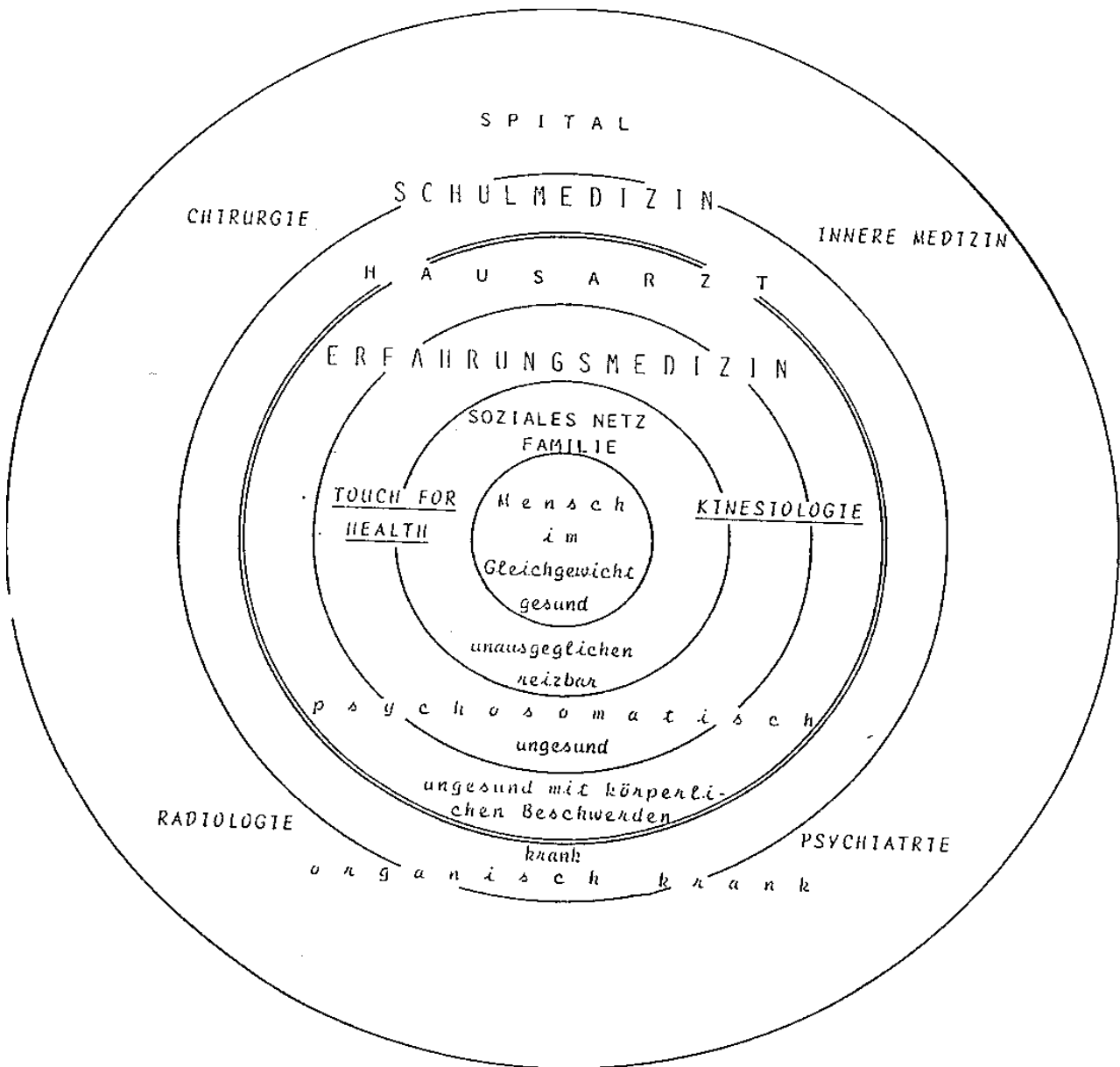
Die Erfahrungen zeigen, dass gerade im Lernbereich sehr vieles verbessert werden kann: Das Selbstbewusstsein, der Glaube an die eigenen Fähigkeiten, das Lernverhalten..... Lernen wird leichter, die Auffassungsgabe wird verbessert, die Konzentration nimmt zu.

Brain Gym wäre wahrscheinlich von geringer Bedeutung, wenn wir uns wirklich genug bewegen würden.

Es ist also nur ein Ersatz für die fehlende natürliche Bewegung!!

TOUCH FOR HEALTH / KINESIOLOGIE

UNSER ARBEITSBEREICH



Wie funktioniert der Muskeltest?

Das Muskeltesten ist die Kunst, einen bestimmten Muskel, (z.B. den Deltamuskel), aus seinem Verbund zu isolieren und ihn zu testen.

Die neurologische Steuerung der Muskelfunktion wird geprüft und nicht die "Kraft" eines Muskels.

Muskeltesten als Stressmessung:

Die Muskeln reagieren auf ihre Weise auf vergangene Ereignisse, auf Gedanken und Ideen, auf Schmerzen und Probleme und dabei verändert sich die Steuerung der Muskelkraft.

Mit Hilfe des Muskeltests kann man lernen, besser auf die Signale des Körpers zu achten.

Viele neurologische Faktoren beeinflussen diesen Vorgang, darunter Mitteilungen vom Gehirn, vom Kleinhirn und andern Gehirnbereichen, von den Gliedmassen, den Gelenken und allen Teilen des Körpers, z.B. von schmerzenden Körperstellen. Dazu kommen aber auch elektromagnetische Felder, Akupunkturmeridianenergien, geschmackliche Empfindungen, Gerüche, Eindrücke via Augen, Ohren, Haut (also über alle Sinnesorgane), homöopathische Heilmittelenergien, Chakraenergien, psychische Zustände wie Emotionen, Erlebnisse, Aengste, Traumatas.



Muskeltest mit Indikatormuskel



Muskeltest für Magenmeridian

Touch for Health **Gesund durch Berühren**

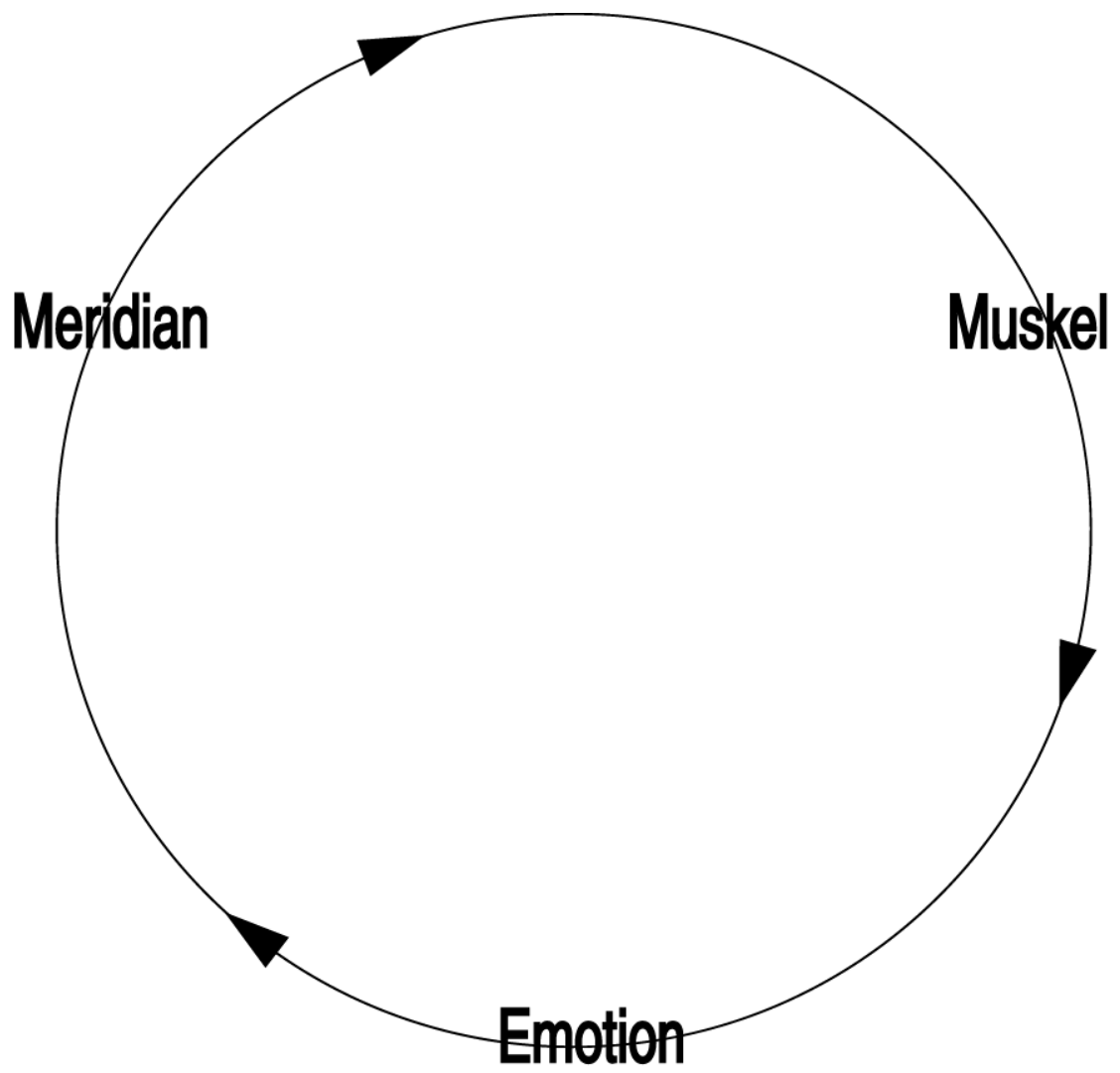
Synthese überlieferter östlicher und moderner westlicher Heilkunst

verbindet Erkenntnisse einer sehr sanften Chiropraktik mit Wissen aus dem chinesischen Meridiansystem und der Ernährungswissenschaft

Kinesiologie: Muskeltest als Biofeedback

Alle Ergebnisse sind sofort überprüfbar.

Das Werkzeug sind die Hände.



Pectoralis major clavicularis Magen-Meridian

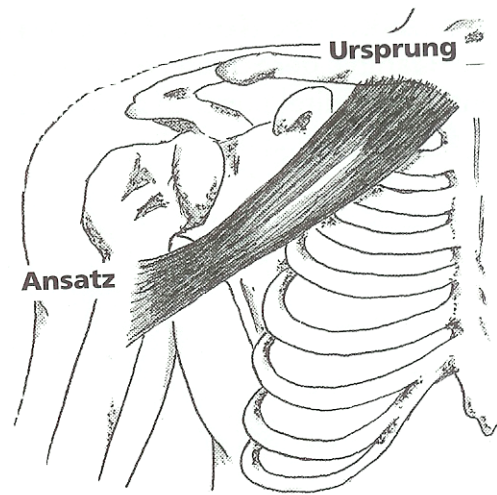
Grosser Brustmuskel (Schlüsselbeinanteil)

Ursprung

Entlang der inneren Hälfte des Schlüsselbeins.

Ansatz

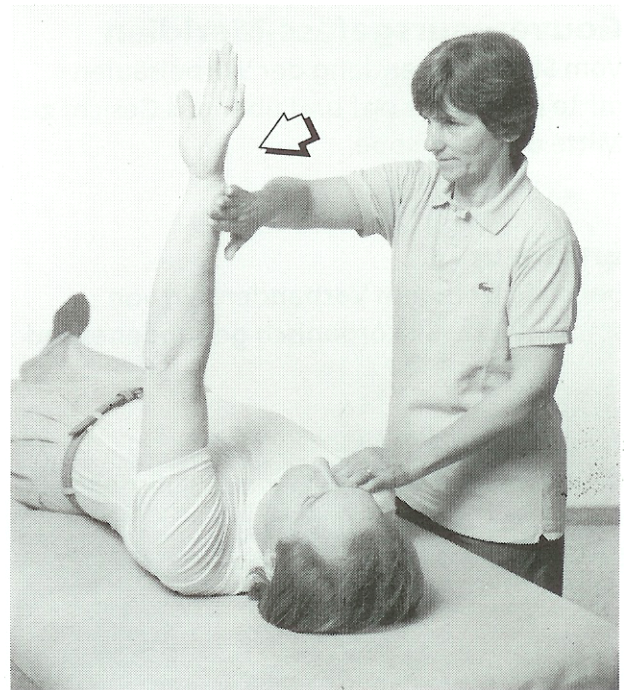
An der Grosshöckerleiste des Oberarmknochens (eine Stelle knapp unterhalb des Schultergelenkes am Oberarm).



Muskeltest

Der Arm wird in Schulterhöhe nach vorne (rechtwinklig zum Rumpf und etwas gegen die Mitte) ausgestreckt, die Handfläche weist nach aussen und der Daumen zum gegenüberliegenden Fuss. Druck wird am Arm nahe des Handgelenks nach aussen und unten ca. 45° vom Körper weg ausgeübt.

Stehend: Stabilisiert wird die gleichseitige Schulter hinten.



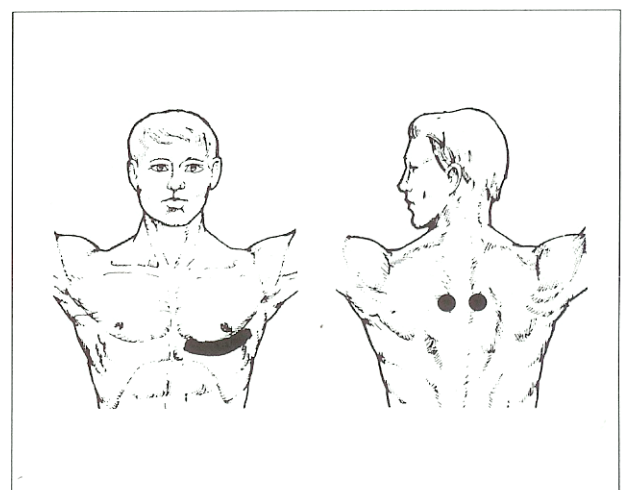
Neurolymphatische Massagepunkte

Vorne

Auf der linken Seite zwischen 5. und 6. Rippe von unterhalb der Brustwarze bis zum Brustbein.

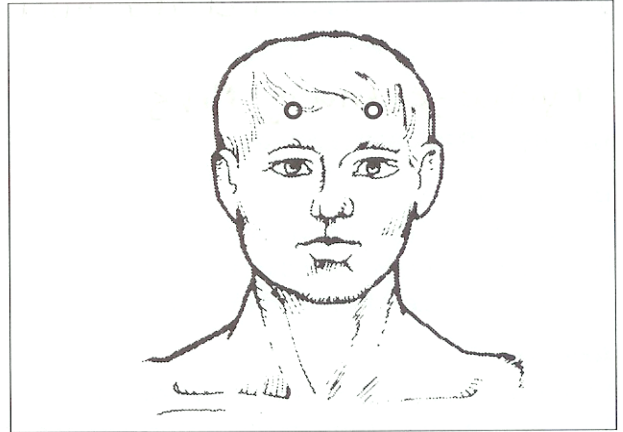
Hinten

Zwischen dem 5. und 6. Brustwirbel, ca. 2–3 cm links und rechts der Wirbelsäule.



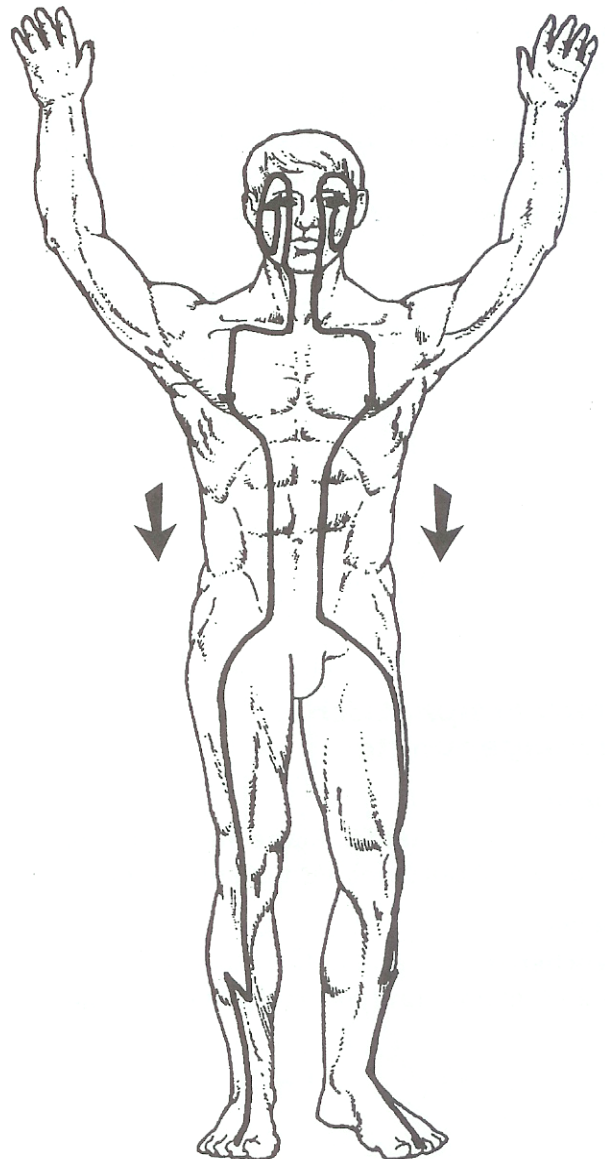
Neurovaskuläre Kontaktpunkte

Beide Stirnbeinhöcker, auf der Linie über den Augen zwischen den Augenbrauen und dem Haaransatz auf 2/3 Höhe.



Magen-Meridian

Beginnt unterhalb des Auges, mit einer grossen Brille um die Wange herum nach oben zur Stirn, dann nach unten über das Auge, über den Kiefer, das Schlüsselbein, über Brust und Unterleib, über die Vorderseite der Hüfte, über die Vorderseite des Beines bis zum äusseren Nagelfalzwinkel der zweiten Zehe.
(Je über die Mitte der Körperhälfte hinunter)



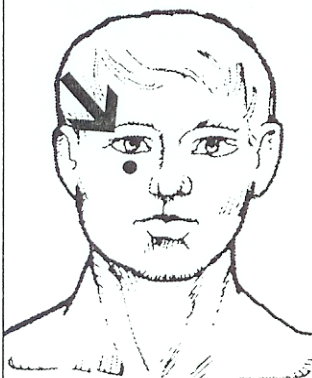
Ernährung

Vitamin B-Komplex
Nahrungsmittel gut kauen, Zucker und Süssigkeiten vermeiden.

Nahrungsmittel

Leber, Bierhefe, Haselnuss, Magermilchpulver, Sojaprodukte, Sonnenblumenkerne, Weizenkeime

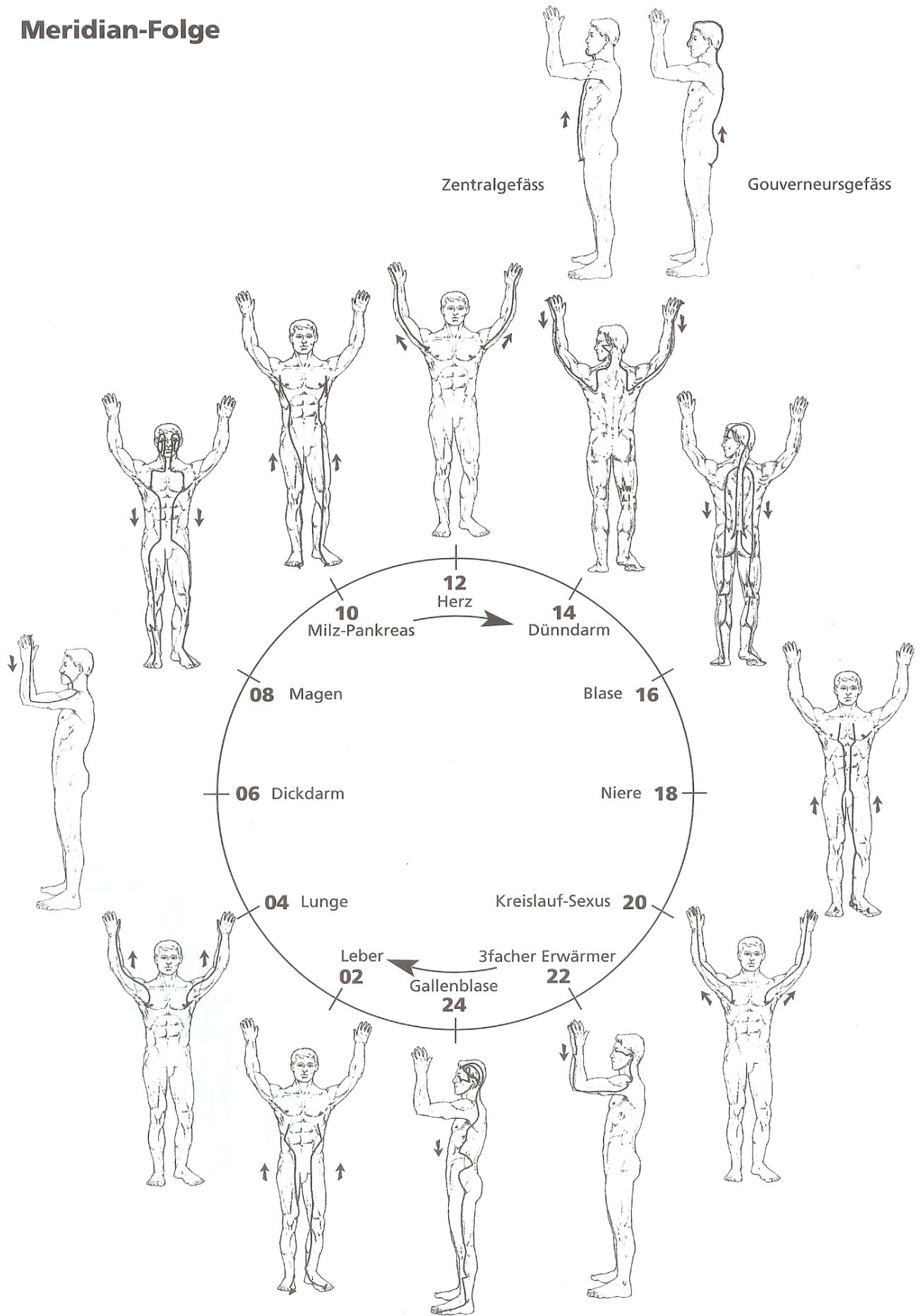
Meridian-Anfang
Ma1



Meridian-Ende
Ma 45



Meridian-Folge



Neurale Organisationstechnik

A) Definition und Hintergründe

Neural:

N.O.T. befasst sich mit der Organisation (Reorganisation) des Zentralen Nervensystems, das in Gehirn und Rückenmark eingeschlossen und geschützt ist und von dort aus in alle Bereiche des gesamten Nervensystems weiterführt. Das Nervensystem ist der Koordinator aller Systeme im menschlichen Körper. Vereinfacht gesagt kann man das Modell eines Hauses als Erklärungsmodell verwenden:

Jedes System ist angelegt, dass es eigenständig funktionieren kann: Die Frischwasserzuleitung, die Abwasserentsorgungssysteme, die Heizung mit Heizwasseraufbereitung, die Telefon- und Fernsehleitungen und die elektrische Versorgung.

Diese hat aber eine zentrale Bedeutung, denn sie macht die meisten andern Systeme im Haus erst funktionsfähig.

Ähnlich verhält es sich mit dem menschlichen Körper.

Alle Systeme müssen funktionieren: Kreislauf, das Herz als Kreislaufpumpe, Lymphsystem, Ernährungs- Verdauungsfunktionen und der Ausscheidungsapparat. Über allem aber steht das Nervensystem, welches alle Funktionen steuert und koordiniert. Ohne ein gut funktionierendes Steuerungssystem (Nervensystem) funktioniert gar nichts im Körper.

Organisation:

Es geht bei N.O.T. um das Wiederherstellen der ursprünglichen Ordnung.

N.O.T. geht dabei vom östlichen Bild der perfekten Ordnung aus:

Genauso wie die Ordnung im Universum (Makrokosmos) perfekt ist und die Gestirne auf ihren Bahnen kreisen lässt, gibt es eine perfekte Ordnung im menschlichen Körper (Mikrokosmos). Wenn durch Unfälle wie ein Schleudertrauma diese Ordnung gestört wird, ist das Funktionieren oder sogar das Überleben des gesamten Organismus bedroht.

Medizinisch gesehen ist ein Schleudertrauma schlecht diagnostizierbar und therapierbar, weil nur von den oft kaum erkennbaren Symptomen ausgegangen wird und nicht von der gestörten Ordnung im ganzen System.

Nun, es gibt einen Punkt, wo das Programm beginnt und einen, wo es zu Ende ist. Aber der ganze Programmablauf muss eingehalten werden, kein Schritt kann ausgelassen werden.

So ist jeder Schritt demonstrierbar, vorhersagbar und wiederholbar: Die wenn - dann Beziehung macht das möglich.

Wenn etwas im Körper geschieht, dann hat das Auswirkungen (Sturz auf Hüfte).

Technik:

N.O.T. verwendet eine spezielle Arbeitstechnik, ein körpereigenes Biofeedbacksystem, mit dessen Hilfe der Körper befragt werden kann. Mit dem Muskeltest wird die ganze Körperorganisation getestet und nach den

entsprechenden Korrekturen wieder überprüft. Der Muskeltest ist Diagnose- und Therapiewerkzeug, weil mit seiner Verwendung die Defizite festgestellt werden und bei den Korrekturen immer die optimalen Aktivitäten zum Einsatz kommen. Muskel- und Knochenpositionen werden angegangen. Durale Funktionen werden therapiert (Dura mater ist die harte Hirnhaut, mit der Gehirn und Rückenmarkskanal ausgekleidet sind. Ein dritter Bereich spielt auch noch eine wichtige Rolle: Die Faszien, welche eine Gewebeverbindung zwischen Muskeln, Sehnen und Bändern bilden, und so eine Verbindung im ganzen Körper herstellen.

B) Überlebensreflexe

N.O.T. basiert auf den urtümlichen Überlebensreflexen, die sich in der Evolution des Menschen während Zehntausenden von Jahren entwickelt haben.

Es sind dies:

- 1) Kampf- und Fluchtreflex
- 2) Ernährungsreflex
- 3) Reproduktionsreflex
- 4) Immunsystem: koordiniert die oberen drei und beinhaltet die Immunantwort

Gehen wir zurück in die Entwicklung der Menschheit: Wir betrachten einen Höhlenbewohner vor rund 7000 Jahren. Damals war das Leben ein einziger Kampf ums Überleben. Es ging um die Beschaffung von genügend Nahrung und um Schutz vor Feinden und der Umwelt.

Dabei entwickelte sich der Kampf- Fluchtreflex. Er ist angeboren, funktioniert automatisch und hat seinen Sitz im ZNS.

Wenn der Mensch unvermittelt einem wilden Tier gegenüberstand, wurde der Kampf-Fluchtreflex automatisch ausgelöst in Bruchteilen von einer Sekunde:

Stresshormone gelangen in den Blutkreislauf; Blut wird sofort in den hinteren Teil des Gehirn gepumpt, instinktive Reaktionen werden so aktiviert. Aus dem Rumpf wird sofort Blut in die Arme und Beine gepumpt, der Blutdruck steigt.

Glukose (Zucker) wird aus der Leber freigesetzt, damit genügend Energie zur Verfügung steht. Cholestrin gelangt ins Blut, was gut ist für die Blutgerinnung.

Die Pupillen weiten sich. Die Muskulatur ist hoch gespannt. Der Organismus ist bereit für Aktivität.

Nun muss eine körperliche Aktivität erfolgen: Kämpfen oder Flüchten. Damit wird der Kampf- Fluchtreflex befriedigt. Alle Veränderungen bilden sich zurück, Ruhe und Entspannung kehren ein. Der Ernährungs- oder der Reproduktionsreflex werden wieder aktiviert.

Wegen der Energiebewahrung werden bei einem aktiven Kampf-Fluchtreflex die andern Überlebensreflexe im Moment unwichtig:

Das Ernährung- und Verdauungssystem wird abgeschaltet oder reduziert.

Der Reproduktionsreflex funktioniert nur eingeschränkt oder gar nicht mehr.

Das Immunsystem ist zwar bereit, aber nicht aktiv. Im Falle einer Verletzung kann das System der Zellerneuerung und der Immunabwehr aktiviert werden. Aber auch hier erst, wenn der Kampf vorbei ist.

Achillessehnen-Spannung

Zu starke Anspannung in einem der beiden Fersenmechanismen zeigt an, dass der Körper in einer Alarmsituation ist.

- T Achillessehnen palpieren:
Leichter Druck auf die Achillessehnen und auf Unterschiede achten. Je härter sich eine Sehne anfühlt, desto grösser ist dort die Spannung.



- K Pumpende Bewegung mit jedem Fuss bei angewinkelten Unterschenkeln, bis die Spannung auf beiden Seiten ausgeglichen ist. Ev. mit kräftigem Druck die Achillessehnen kniewärts ausstreichen.



Basis Beinlänge

- T Gleiche Fusshaltung wie bei 1.1, dann Unterschenkel bis auf 90 Grad anheben und beide Seiten vergleichen. Eine Ferse ist kürzer und bleibt kürzer bei 90 Grad = lateral verschobener Atlas auf dieser Seite.



- K Atlas auf der kürzeren Beinseite hinter dem Ohr mit den Fingerspitzen von lateral nach medial schieben.

