



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Das Geheimnis der Kinesiologie

Anwendungsgebiete und Wirkung mit einfachen Übungen und Testungen entdecken

Referentin: **Dorothee Aichele**, Physiotherapeutin, Kinesiologin und Heilpraktikerin

1. Wir entdecken gemeinsam,

wie diese ganzheitliche Methode Körper, Geist und Seele in Einklang bringt mit einfachen Übungen, die jeder erlernen kann.

2. Was ist Kinesiologie?

Der Begriff stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Lehre der Bewegung“. Kinesiologie ist eine Synthese aus östlicher Energielehre und westlicher Medizin – sie aktiviert unsere natürlichen Selbstheilungskräfte durch den Energiefluss in den Meridianen.

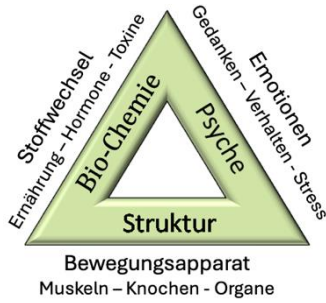
3. Ursprung und Entwicklung

In den 1960er Jahren entwickelte Dr. George Goodheart die Angewandte Kinesiologie. Er verband Muskeln mit Meridianen und Organen. Es folgten viele Weiterentwicklungen, etwa durch John F. Thie (Touch for Health – Gesund durch Berühren), Paul & Gail Dennison („BrainGym – Bewegung ist das Tor zum Lernen) oder John Diamond (der Körper lügt nicht)

4. Der Muskeltest

Herzstück der Kinesiologie ist der Muskeltest – ein schnelles Biofeedback-System. Er zeigt uns, ob ein Reiz oder Gedanke den Energiefluss stärkt oder schwächt. So spüren wir Blockaden auf körperlicher und emotionaler Ebene auf.

5. Triade der Gesundheit



Wohlbefinden hängt vom Gleichgewicht in drei Bereichen ab:

Körper – Psyche – Stoffwechsel.

Ziel der Kinesiologie ist es, diese Balance zu fördern, um Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern.

6. Praktische Übungen

Anschaltpunkte und Aufweckpunkte

Start in die Balance, um sein Energielevel zu erhöhen.

Massieren von

- Gehirnknöpfe und Bauch:
 - unterhalb der Schlüsselbeinhöcker (Ni 27) mit Daumen auf der einen- und 2 Finger auf der anderen Seite rubbeln, sowie
 - eine Hand auf den Bauchnabelhinten am Steißbein und Bauchnabel gleichzeitig massieren
 - dann die Hände wechseln 2x → gut für die Gehirnintegration rechts / links
- oberhalb und unterhalb der Lippen + Bauchnabel -2x wechseln → **gut für die Zentrierung / Erdung**
- hinten am Steißbein und Bauchnabel – 2x wechseln → **gut für Kommunikation Vorder- und Hinterhirn**

Diese Einschaltpunkte fördern

- eine bessere Gehirn-Körper-Verbindung
- Wachheit, Konzentration & Klarheit
- einen ausgeglichenen Energiefluss

Die Zusammenarbeit dieser drei Dimensionen des Gehirns (linke/rechte, obere/untere und vordere/hinterer Gehirnhälfte) wird durch Anschaltpunkte und weiterer BrainGym-Übungen aktiviert.

Dadurch wird Lernen, Denken und Handeln verbessert – besonders hilfreich in Schule, Beruf und Alltag.

Weitere BrainGym-Übungen

Denkmütze: Ohren kräftig massieren,

von oben entlang nach unten in Richtung Ohrläppchen 3-5x, mit Daumen und Zeigefinger von innen nach außen ziehen und ausstreichen.

Auf jedem Ohr liegen 400 Ohrakupunkturpunkte, die mit wichtigen Gehirn- und Körperfunktionen in Verbindung stehen.

Augen einschalten:

Ni27 massieren und Augen nach re.-li., oben-unten bewegen, rollen in Kreisform oder in liegende Acht.

→ für eine freie Beweglichkeit über die Mittellinie

Überkreuzübungen (Cross-crowl): li. Hand -re. Knie berühren im Wechsel mit re. Hand -li. Knie, am besten mit Musik oder singen/summen, 6-8 Mal

Dann Wechsel in **einseitige Bewegungen** re. Hand- re Knie,

li.Hand- li. Knie mit Zählen

Dann wieder Wechsel in **Überkreuzübungen** und mit diesen beenden.

→Aktivierung des Corpus callosums, Koordination beider Gehirnhälften

Ziel:

→ Herstellen einer stabilen Lernbasis für visuelle, auditive und kinästhetische Lerntypen

Energiegähnen: Ausmassieren des Kiefermuskels (Masseter) mit Mund weit öffnen und schließen, bis ein Gähnen kommt.

Der Masseter ist der kräftigste Muskel, den wir haben. Er ist schneller Informationsträger zum Gehirn und direkt verschaltet mit Augen und Nackenmuskeln. Er drückt bis zu 1000 kp am Tag.

Achten kreisen mit den Armen vor dem Körper (gut auch als Partnerübung)

Achten malen auf Plakat oder Blatt Papier... in der Mitte ein kleines Kreuz zeichnen und dann nach li. oben beginnen.

Positive Punkte (Stirnbeinhöcker) halten, zur Entstressung aktueller Lebenssituationen

→ gut zur Aktivierung des Vorderhirns, Sitz des bewussten Denkens und aktiven Handelns

→ im Hier und Jetzt sein

Wichtig: Wasser trinken, denn Wasser ist der Informationsüberträger aller Vorgänge im Körper, 2%-Regel, 2% seines Körpergewichtes trinken, unter Stress 2-3x so viel

7. Demonstration eines Muskeltests

Es wird die Reaktionsbereitschaft des Muskels getestet. Wenn der Energiefluss gut ist, ist auch der Muskel reaktionsbereit, sprich, er ist angeschaltet.

Ist der Energiefluss blockiert durch verschiedene Stressoren auf physischer oder psychischer Ebene wie z.B. Verspannungen, Schmerzen, Unverträglichkeiten und Allergien, Konzentrationsstörungen, besondere Herausforderungen (Prüfungen, Traumata, Ängste, ...), schaltet der Muskel ab.

Arm-Test

- Arm des Testers wird in 45° gestreckt nach vorne gehalten
- Druckrichtung geht nach unten
- Tester und Testperson sollen neutral bleiben, bei sich bleiben, kein Blickkontakt, evtl. weiße Decke anschauen oder zählen
- Sachte, einfühlend drücken auf Unterarm, oberhalb des Handgelenkes mit ca. 100 gr. (Beispiel: wie bei einer Wasserpumpe)
 - Ergebnis: der Arm hält = Energie fließt
 - Ergebnis: der Arm gibt nach (das soll auch zugelassen werden) = Energiefluss blockiert

Wichtig

- Muskeltesten ist eine Kunst. Es gehört ein bisschen Feeling dazu
- Wichtig: Immer erst einmal das Einverständnis der Testperson einholen
- Voraussetzung zum Muskeltesten ist das Eichen des Messinstrumentes = z.B. Arm:
- Person muss testbar sein: Wassertest, Einschaltpunkte, evtl. Meridianbürsten, d.h., Zentralgefäß (= Körpermitte von Schambein bis Kinn) mehrmals hoch- und runterfahren, mit nach oben fahren enden

Surrogat-Test:

alte Menschen, Kinder und Tiere können über eine dritte Person = Ersatzperson / Surrogat getestet werden, die mit der zu testenden Person in energetischer Verbindung stehen.

Selbsttest:

Geübtere Anwender*innen der Kinesiologie können sich auch über einen Fingertest selbst testen. (mit Daumen und kleinem Finger einen festen Ring formen und mit z.B. Daumen und Zeigefinger der anderen Hand versuchen, den Ring auseinanderzudrücken).

8. Anwendungsgebiete der Kinesiologie

Kinesiologie kann dich unterstützen:

- beim Stressabbau und zur Entspannung
- zur Verbesserung von Konzentration und Lernen
- bei emotionalen Blockaden und Ängsten
- in der Gesundheitsvorsorge
- zur Leistungssteigerung im Sport
- bei Schlafstörungen oder körperlichen Beschwerden
- zur Persönlichkeitsentwicklung und Zielfindung

9. Wie läuft eine Sitzung ab?

1. **Anamnese:** Zielklärung im Gespräch
2. **Muskeltest:** Blockaden aufspüren
3. **Korrektur:** z. B. durch Bewegungen, Akupressur, Farben, Affirmationen
4. **Nachgespräch:** Strategien für den Alltag

10. Ziel einer Balance

- Stärkung der Selbstwahrnehmung durch Feedback im körperlich-emotionalen- und intellektuellen Bereich
- Ressourcen aktivieren
- Potentiale nutzen
- Anregung von Lernprozessen
- Verankerung der positiven Veränderungen
- Vertiefung durch Hausaufgaben / Homeplay
- Selbstverantwortung fördern

11. Kinesiologie für jeden

- Ob jung oder alt, privat oder beruflich: Die Methoden sind leicht erlernbar und sofort anwendbar, man kann sich selbst täglich Energie geben oder auch gegenseitig.
- „Es ist schöner geküsst zu werden, als sich selbst zu küssen“ 😊
- Die Kinesiologie ist ein Werkzeug zur Selbsthilfe und Gesundheitsförderung und Prävention.

„Leben ist Bewegung, Entwicklung und Lernen.“

„Wenn du nicht bereit bist, dein Leben zu ändern, kann dir nicht geholfen werden.“

Hippokrates

„Krankheiten behandeln, die bereits manifestiert sind, ist, als würde man einen Brunnen graben, wenn man schon Durst leidet.“

Yang Sheng