

## Was ist Kinesiologie?

Das Wort Kinesiologie leitet sich vom griechischen Wort „kinesis“ ab, das Bewegung bedeutet. Kinesiologie ist demzufolge die Lehre der Bewegung und beruht darauf, dass alles im Leben in Bewegung ist.

In Bewegung sein bedeutet im Fluss des Lebens sein. Immer wieder geraten wir in Situationen in denen wir nur stockend vorankommen, blockiert sind oder zum Stillstand kommen. In unserem persönlichen Fluss hat sich vielleicht Schwemmgut angesammelt und dies führt zu einer Stauung. Die Arbeit mit der Kinesiologie bietet die Möglichkeit die Ursache für die „Stauung“ zu erkennen, aus eigenem Antrieb das Schwemmgut zu beseitigen um die Energie wieder zum Fließen zu bringen.

Die Kinesiologie wird der Präventivmedizin zugeordnet und dient der Gesundheitsförderung und deren Erhaltung. Erkenntnisse aus der Chiropraktik, der Akupressur sowie aus der Ernährungs- und Bewegungslehre werden genutzt, um Blockaden zu erkennen und aufzulösen.

In der Kinesiologie wird der Muskeltest als Biofeedback-Instrument eingesetzt, um herauszufinden, wo die Ursache für das Unwohlsein liegt. Dabei werden die körperliche, die emotionale und die chemisch-geistige Ebene einbezogen. Durch das Erkennen der Blockade und das Erarbeiten eines konkreten Zieles werden mittels Stärken von Muskeln, Einsatz von Stress-Abbaumethoden oder spezifischen Übungen, Energie-Blockaden aufgelöst. Dadurch werden Ihre körpereigenen Selbstheilungskräfte aktiviert.

