

Kinesiologie

-

Eine ganzheitliche Methode

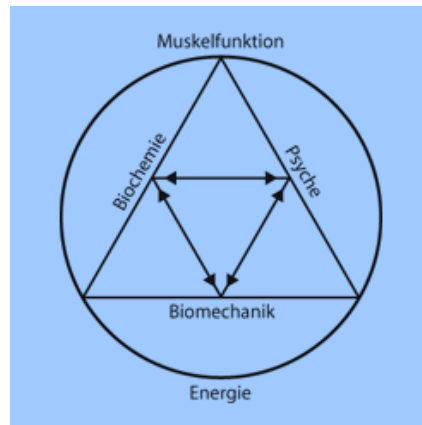


Abbildung 1 (aus www.lydia-bose.de)

Schriftliche Abschlussarbeit zur Erlangung der Zusatzbezeichnung
Medizinisch-therapeutische Kinesiologie für Ärzte, Zahnärzte,
Heilpraktiker und med. Assistenzpersonal im Rahmen der jeweiligen
Berufsordnung.

Vorgelegt von:

Andrej Ramljak
Heilpraktiker
Im Flur 3
55413 Weiler
www.naturheilpraxis-ramljak.de

Weiler b. Bingen, Oktober 2014

Inhaltverzeichnis

Der Dialog mit dem Unbewussten.....	S. 4 - 10
Man ist, was man isst.....	S. 10 - 11
Leben ist Bewegung, Bewegung ist Leben.....	S. 11 - 13

„Der Dialog mit dem Unbewussten“

Als ich das erste Mal einem routinierten Kinesiologen bei der Arbeit zuschauen durfte, war ich zugleich skeptisch und fasziniert. Skeptisch deswegen, weil mein Verstand es sich einfach nicht erklären konnte, wie der Kinesiologe Antworten bekam, ohne das der Klient verbal antwortete, sondern einzig und allein über die Reaktion am ausgestreckten Arm des Klienten.

Fasziniert deswegen, weil der Kinesiologe mit Leichtigkeit in engem Austausch zum Klienten schien und die Ergebnisse des kinesiologischen Testens, also die Antworten, ganz eindeutig waren. Der Klient schien sich dabei mit dieser Methode sehr wohl zu fühlen.

Die Faszination überwiegte und so begann ich, mich näher mit dieser außergewöhnlichen Methode, der Kinesiologie (aus dem griech.: " Lehre der Bewegung"), zu beschäftigen. Zunächst einmal studierte ich Fachliteratur, um herauszufinden, wie das Kernstück der Kinesiologie, der sogenannte Muskeltest überhaupt funktionierte.

Die wissenschaftliche Erklärung war ganz einfach: Ein Muskel, der unter Stress steht wird schwach. Ein Muskel, der keinen Stress empfindet bzw. sich in einem ausgeglichenen Zustand befindet bleibt stark. Das heißt, der Spannungszustand eines Muskels, der sogenannte Muskeltonus, wird über bestimmte Rezeptoren im Muskel- und Sehnenbereich, über das Nervensystem im Rückenmark und das Gehirn reguliert. Jeder kennt das: Bei Gefahr oder Aufregung werden die Beine weich, es zittern einem die Knie. Dabei ist es dem Gehirn zunächst egal um welche Art von „Gefahr“ es sich handelt. Das kann, wie vor sehr langer Zeit, ein zähnefletschender, hungriger Säbelzahniger sein. Oder aber auch der Gedanke an eine Prüfungssituation, die Gehaltsverhandlung mit dem Chef oder eine stoffliche Substanz sein, die dem Organismus nicht gut tut. Der Mechanismus bleibt der gleiche: Das Gehirn bewertet innere oder äußere Zustände entweder als Stress oder kein Stress und gibt diesen Impuls über das Nervensystem an die Muskeln weiter. Somit fungiert der Muskel als Bindeglied zwischen Körper und Geist.

Ein einfaches Beispiel demonstriert die Wirkungsweise: Bitten Sie ihren Testpartner bei ausgestrecktem Arm an eine positive, ihm Kraft gebende Situation zu denken. Dann versuchen Sie mit leichtem Testdruck den Arm ihres Partners nach unten zu drücken. Keine Chance. In den meisten Fällen bleibt der Arm stark. Dann bitten Sie ihren Testpartner an eine ihm unangenehme Situation zu denken, die ihm nicht gut tut, die ihm Kraft raubt. Dann „testen“ Sie den Arm. In den meisten Fällen wird der Arm schwach, er gibt dem Testdruck nach.

Dieses Prinzip ermöglicht dem ausgebildeten Kinesiologen über gezielte Fragestellungen, Reaktionen im Testmuskel hervor zu rufen. Voraussetzung dafür ist ein gut testbarer Muskel, im Fachjargon auch Indikatormuskel (IM) genannt. Dies kann grundsätzlich jeder Muskel im

menschlichen Körper sein. Ein Indikatormuskel muss energetisch ausgeglichen, d. h. in der Lage sein, dem geringen Testdruck des Kinesiologen standzuhalten („zu sperren“) und bei Reaktion auf Stress abschalten zu können. Dies wird über verschiedene Vortests erreicht, bei denen der Kinesiologe den Indikatormuskel auf den Test einstellt. Soviele zum Grundprinzip des kinesiologischen Muskeltests.

In den 1960er Jahren gelang den Begründern des Gesundheitssystems „Touch for Health“ (engl.: „Gesund durch Berühren“), dem amerikanischen Chiropraktiker Dr. George J. Goodheart und seinem Weggefährten John F. Thie, etwas bis dahin einzigartiges:

Sie verknüpften das uralte Wissen der traditionellen chinesischen Medizin (die Meridiantheorie und die 5 Elemente-Theorie) mit den modernen Erkenntnissen der Chiropraktik, Reflextherapie und orthomolekularen Medizin. Sie ordneten bestimmte Muskelgruppen den chinesischen Energieleitbahnen, auch Meridiane genannt, zu. So war man erstmals in der Lage über das Testen der verschiedenen Muskelgruppen Aussagen über den energetischen Zustand eines Meridians zu machen (also entweder ausgeglichener Zustand, Über- oder Unterenergie).

Über verschiedene Korrekturmaßnahmen, seien es neurolymphatische oder neurovaskuläre Reflexpunkte, Akupressurpunkte, Muskel- und Meridianmassagen, Ernährungstipps oder aber auch psychologische Interventionen wie Affirmationen, das Aufdecken von Glaubenssätzen und Klopftechniken auf bestimmte Akupunkturpunkte, werden dem Klienten Möglichkeiten geboten, wieder in Balance zu kommen. Ein wahrlich ganzheitliches System der Gesundheitsvorsorge wurde entwickelt, welches den Menschen wieder ins Gleichgewicht bringt und Dr. George Goodheart postulierte in seinem System Touch for Health die „Triade der Gesundheit“ mit der er zum Ausdruck bringt, dass Gesundheit bzw. eine optimale Funktion des Systems immer aus drei Komponenten besteht:

- einer biochemischen (Stoffwechsel, Ernährung)
- einer biomechanischen (Bewegungsapparat) und
- einer psychischen (seelischen, geistig-emotional).

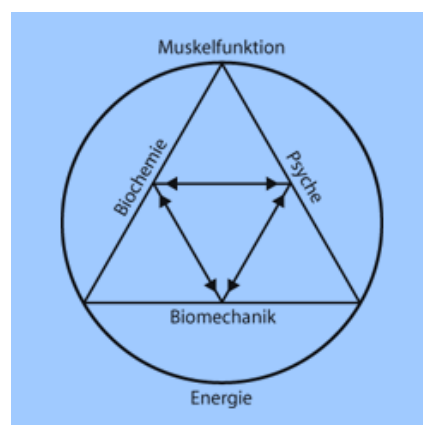


Abbildung 2 (aus www.lydia-bose.de)

An welcher Seite der Triade dabei angesetzt wird, gibt der Klient vor. Der Kinesiologe mit seinem Wissen therapiert nicht blind, sondern „befragt“ den Klienten über den Muskeltest welche Korrekturmaßnahmen benötigt werden. Alles geschieht „in Absprache mit dem Klienten“ und das Besondere dabei ist, dass der Klient nicht aus dem Verstand heraus direkt verbal antwortet, sondern dass körpereigene System bzw. das Unbewusste des Klienten genau weiß, welche Methode hilfreich ist. Eine neue Kommunikationsform zwischen Behandler und Klient ist entstanden.

Die ganzheitliche Betrachtung des Menschen wurde schon von den alten chinesischen Heilern praktiziert. Sie betrachteten die einzelnen Organe im menschlichen Organismus nicht isoliert, sondern als sogenannten Funktionskreis. Ein Funktionskreis besteht immer aus einer körperlichen Funktion, also der eigentlichen stofflichen Aufgabe des Organs, einem Körpergewebe, einer Körperflüssigkeit, aber auch einer geistigen und emotionalen Funktion, sowie einer Energieleitbahn, die diese Funktionen miteinander verbindet, dem Meridian. Alle Organe, Körperfunktionen und Emotionen stehen in energetischer Verbindung zueinander. Und nur ein harmonisches Zusammenspiel aller Funktionskreise bewirkt eine ausgeglichene Lebensenergie. Dabei gibt es verschiedene Gesetzmäßigkeiten, wie sich die einzelnen Funktionskreise gegenseitig beeinflussen. Diese Gesetzmäßigkeiten werden in der 5-Elemente-Lehre zusammengefasst und sind wesentlicher Bestandteil von Touch for Health.

Somit können sich Störungen innerhalb eines Funktionskreises auf vielfältige Art und Weise zeigen. Zum Beispiel als schwacher Testmuskel, als Schmerz innerhalb des Meridianverlaufs, als körperliches Unbehagen oder als emotionales bzw. geistiges Ungleichgewicht zeigen. Die alten Chinesen trennten dabei nicht zwischen Körper und Geist.

Nehmen wir als Beispiel den Leberfunktionskreis: Das Organ Leber ist zuständig für Reinigung und Entgiftung des Blutes, es hat vielfältige Aufgaben im Stoffwechsel und reguliert die Fettverdauung. In Ruhe und im Schlaf fließt das Blut in die Kapillargefäße der Leber zurück und kann sich regenerieren. Die Emotion des Leberfunktionskreis ist Wut und Ärger bzw. Glück und Entspannung. Das Körpergewebe sind die Muskeln und die Sehnen. Das Sinnesorgan die Augen. Der Lebermeridian beginnt am medialen Nagelfalz der großen Zehe und zieht entlang der Innenseite des Beines über die Geschlechtsregion und den Bauchraum bis zum 7. Zwischenrippenraum. Die Maximalzeit des Organs, also die Zeit in der dieses Organ am Besten arbeitet, ist zwischen 1:00 und 3:00 Uhr nachts.

Störungen im Funktionskreis Leber können mitunter zu folgenden Symptomen führen:

Ärger und Gereiztheit, Muskelverspannungen, Sehnenscheidenentzündungen, schlechter Schlaf zwischen 1-3 Uhr nachts, Schmerzen unter dem rechten Rippenbogen besonders nach schweren und fettigen Mahlzeiten,

Augenprobleme (trockene Augen, Bindehautentzündung), Schmerzen im Meridianverlauf z. B. an der Innenseite der Knie oder auch das prämenstruelle Syndrom mit Gereiztheit, Unterleibsschmerzen und Spannungsgefühl in den Brüsten.

Mit diesem einfachen Beispiel lässt sich das enge Wechselspiel zwischen Emotionen und körperlichen Symptomen verdeutlichen. Und auch der Volksmund kennt diese Zusammenhänge bereits seit langem und bringt diese Tatsachen in Sprüchen wie: „Ihm ist wohl eine Laus über die Leber gelaufen“, „Mir kommt die Galle hoch“ oder „Etwas schlägt mir auf den Magen“ zum Ausdruck.

Allerdings sind uns unsere Emotionen und inneren Glaubenssätze oft nicht bewusst, sondern zeigen sich in bestimmten Verhaltenweisen oder körperlichen Symptomen. Negative Gefühlslagen in uns erzeugen Stress. Dieser vermindert die Lebensenergie, stört das Energiegleichgewicht und lässt auf Dauer körperliche Disharmonie und Krankheiten entstehen:

„Krankheiten fliegen uns nicht von irgendwo her zu. Sie beginnen auf der Ebene der Energie und manifestieren sich dann allmählich auf Organebene.“

(aus Dr. John Diamond, „Die Kraft der Emotionen“)

Ein bekannter Psychiater und Psychologe verglich einmal die menschliche Psyche mit einem Eisberg: Der bewusste Anteil, also das, was wir im Alltagsgeschehen wahrnehmen können, gleicht der Spitze des Eisbergs, die bekanntlich nur ca. 10 % des Berges ausmachen. Der weitaus größere Anteil, das sogenannte Unbewusste mit seinen Emotionen, Wünschen, Trieben und Glaubensvorstellungen befindet sich dabei unter der Wasseroberfläche und ist dem Alltagsbewusstsein in der Regel nicht zugänglich.

Hier bietet die Kinesiologie ein hervorragendes Instrument, um den individuellen Ursachen auf den Grund zu gehen. In partnerschaftlichem „Dialog mit dem Unbewussten“ zwischen Klient und Kinesiologe ist es möglich, mit Hilfe des Muskeltests unbewusste Inhalte sichtbar zu machen, persönliche Stressoren zu identifizieren und diese anschließend wieder in Balance zu bringen.

Dr. John Diamond, ein amerikanischer Psychiater und Kinesiologe beschäftigte sich eingehend mit diesen Zusammenhängen und ordnete bereits in den 1980er Jahren systematisch den Organfunktionskreisen der traditionellen chinesischen Medizin die entsprechenden negativen und positiven Emotionen zu. Jede Gefühlslage entspricht dabei einem Akupunkturmeridian und führt zu einer Beeinflussung des Gleichgewichts der Lebensenergie in jenen Organen und Körperfunktionen, die von dem entsprechenden Meridian versorgt werden. Er fand heraus, dass ein bestimmtes Organ bzw. Meridian durch eine negative Gefühlslage geschwächt wird und im Gegenzug dazu ein energetisch unterversorgter Meridian bzw. Organ durch eine positive Gefühlslage gestärkt werden kann.

Über das kinesiologische Testen der Alarmpunkte auf der Körpervorder- und -rückseite wird der energetische Zustand des Meridians erfasst.

Er entwickelte zu jedem Meridian die entsprechende Affirmation, eine bewusst ausgedrückte und positiv wirkende innere Haltung. Positive Gedanken erzeugen positive Stimmungen und diese beeinflussen unsere Gesundheit. Diese Erkenntnis wird auch von der heutigen Wissenschaft zunehmend bestätigt. Bestes Beispiel dafür ist die Psychoneuroimmunologie: Ein Mensch mit positiver Grundeinstellung bzw. positiven Gedanken hat eine höhere Widerstandskraft gegenüber Krankheiten als ein Mensch mit negativer Grundeinstellung bzw. pessimistischer Lebenseinstellung. Dies wurde sogar in wissenschaftlichen Studien belegt, bei der eine Zunahme der Aktivität von Abwehrzellen im Blut festgestellt wurde.

Ein großer Anwendungsbereich der kinesiologischen Arbeit wird sichtbar: der gesamte Bereich der psychosomatischen und somatoformen Störungen, bei denen das energetische Wechselspiel zwischen Körper und Geist eine große Rolle spielt. Ängste, Lampenfieber, Nervosität, Süchte, Panikattacken, Phobien, traumatische Erfahrungen, Erschöpfungs- und Schmerzzustände können mit dieser Methode positiv beeinflusst werden. An dieser Stelle möchte ich jedoch ausdrücklich daraufhin hinweisen, dass schwerwiegende, klinisch diagnostizierte psychische Krankheiten, wie endogene Depressionen, Psychosen und Schizophrenien selbstverständlich in die Hände von Fachärzten gehören und nicht kinesiologisch behandelt werden.

Eine Weiterentwicklung in dem Bereich der energetischen Psychologie entstand durch Dr. phil. Fred Gallo. Ein besonderes Augenmerk widmete er dabei den sogenannten Umkehrungen, welche in der Psychologie bekannt sind, d.h. unbewusste Selbstsabotagen in Form von negativen Glaubenssätzen, die den Erfolg einer hilfreichen Behandlung beeinträchtigen („sabotieren“).

Er verband die positiven, meridianspezifischen Affirmationen John Diamonds mit verschiedenen Klopfmethoden auf Akupunkturpunkte und nahm Augenbewegungsmuster zur positiven Verankerung hinzu.

Ein typischer Behandlungsablauf sieht folgendermaßen aus:

Nach gezielter Anamnese, Erfassung des Behandlungsauftrages und positiver Zielformulierung wird in Absprache mit dem Klienten geprüft wo im Körper energetische Disharmonien bestehen. Zur Diagnostik werden die Alarmpunkte und der kinesiologische Muskeltest genutzt. Der Klient wird gebeten sich in seiner Vorstellung in das Problemgeschehen hineinzuzusetzen und die Intensität des subjektiv empfundenen Stresses auf einer Skala von 1-10 zu bewerten. Anschließend wird der Klient dabei unterstützt die identifizierten Meridianpunkte selbst zu beklopfen oder zu massieren und gleichzeitig die entsprechenden Affirmationen zu sprechen. Diese können jederzeit in Absprache mit dem Klienten individuell abgewandelt werden, um die Effektivität der Balance zu erhöhen. Der Kinesiologe bleibt dabei in ständigem Kontakt zum Klienten und begleitet die Arbeit, indem gezielte Fragen zum mitgebrachten Thema des Klienten stellt, die den Erkenntnisprozess fördern.

Es können passende Metaphern, in Form einer bildhaften Sprache angeboten werden, um das imaginative Erleben anzuregen und dadurch das Unbewusste noch stärker anzusprechen.

Ziel der Behandlung ist es, alte, einschränkende und negative Muster zu erkennen und neue energetische Muster zu aktivieren.

Zwischendurch wird immer wieder die subjektive Stress-Skala neu bewertet bis sie auf ein für den Klienten annehmbares Level gesunken ist. Anschließend werden die neu entstandenen energetischen Muster mit positiven Affirmationen und Glaubenssätzen verankert. Der Klient kann die erlernte Klopftechnik im Sinne eines emotionalen Selbstmanagement als Selbsthilfeübung leicht zu Hause oder in der jeweiligen Situation anwenden.

So viel zur psychologischen Komponente der Triade der Gesundheit. Wir haben gesehen, dass der nicht sichtbare Anteil des Eisbergs, also die Seele mit ihren unbewussten Emotionen, Wünschen, Trieben etc. einen sehr großen Einfluss auf unsere gesamte Gesundheit hat. Gerade in unserer heutigen schnell-lebigen Zeit mit ihren überdurchschnittlich hohen Anforderungen in Beruf und Familie kommen Momente des Inne-haltens, der Be-Sinnung, der Entschleunigung und damit Auf-arbeitung der seelischen Anteile viel zu kurz. Im Alltagsbewusstsein werden oft krankmachende Gefühlslagen unterdrückt um möglichst schnell und gut wieder funktionieren zu können. Hier bietet das System der energetischen Psychologie effektive Hilfe an.

Ein nicht zu unterschätzender Faktor für seelische Ausgeglichenheit und damit Gesundheit ist der Bezug zur Natur, zu Pflanzen, Steinen und Tieren. Der moderne Mensch in der heutigen Zivilisation, insbesondere der Stadtmensch hat vielfach den echten Kontakt zur Natur (und damit auch zu seiner eigenen Natur!) verloren. Gehetzt von fremdbestimmten, unnatürlichen Rhythmen fehlen Eindrücke aus der Natur, die ihn wieder „erden“, entschleunigen und die ihn wieder in Kontakt zu seiner eigenen Seele bringen. Seien es landschaftliche Farben, Gerüche, Düfte oder auch Rhythmen wie der Tag/Nacht-Rhythmus, die Mondphasen oder die Jahreszeiten. Auch hier bieten sich dem ganzheitlich arbeitenden Kinesiologen vielfältige Möglichkeiten, den Klienten zu begleiten, ihn zur Eigenreflexion zu „bewegen“ und ihn wieder hin zu sich selbst, in seine Mitte, zu führen.

Gerade im Bereich der Prophylaxe von körperlich-seelischen Erschöpfungszuständen, der Aufdeckung individueller Stressmuster und Burn-Out-Syndromen kommt dem kinesiologisch arbeitenden Therapeuten ein großer Stellenwert zu.

Doch nicht alle disharmonischen Zustände im Organismus sind seelischen Ursprungs. Um auch den anderen Komponenten der „Triade der Gesundheit“ gerecht zu werden, nämlich der biochemischen und der biomechanischen und damit eine wirklich ganzheitliche Behandlung anzubieten, können ergänzend vom kinesiologischen Therapeuten hilfreiche Begleitmittel ausgetestet werden.

Seien es homöopathische oder phytotherapeutische Arzneimittel zur Unterstützung der Organfunktionen, seien es Nahrungsmittel, seien es Bachblüten und ätherische Öle oder seien es manuelle Techniken, Massagen oder Körperübungen zur Behandlung des Bewegungsapparates. Hier bieten sich dem ausgebildeten medizinisch-therapeutischen Kinesiologen, je nach Fähigkeit und Hintergrundwissen, unter Beachtung der jeweiligen Berufsordnung vielfältige Möglichkeiten der Intervention.

„Man ist, was man isst“

Biochemische Vorgänge sind für eine gesunde Funktion des gesamten Organismus äußerst wichtig. Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Nährstoffe haben alle eine spezielle Aufgabe im Organismus. Dabei spielt der Einfluss unserer Ernährung auf unsere Gesundheit und damit Lebensenergie eine große Rolle. Nur durch eine optimale Versorgung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen kann ein reibungsloser Ablauf gesunder Körperfunktionen gewährleistet werden. Zum Beispiel brauchen unsere Muskeln, um sich entspannen zu können, den Mineralstoff Magnesium. Bei einer Unterversorgung kommt es leicht zu Muskelkrämpfen oder Spannungszuständen in der glatten Muskulatur der Gefäße. Um zu kontrahieren, also sich anzuspannen braucht der Muskel Calcium. Mineralstoffe werden auch Elektrolyte genannt, weil sie die elektrische Leitfähigkeit einer Flüssigkeit erhöhen. Sie sind somit für die Signalübertragung in Körperzellen zuständig. Was Mineralstoff-Mangelzustände bewirken, kann sich jeder leicht vorstellen: Wer kennt nicht die Schwächezustände, die eine längere Durchfallerkrankung mit hohen Flüssigkeits- und damit Elektrolytverlusten nach sich zieht. Deswegen führt der Kinesiologe als Vortest immer das sog. „Haare ziehen“ aus, um damit den Wasserhaushalt des Klienten zu testen. Denn unter der Kopfhaut befindet sich ein Elektrolytpuffer, der uns anzeigt, ob der Klient sich in einem „testbaren“ Zustand befindet, d.h. energetisch, biochemisch und elektrolytisch ausgeglichen.

Ein weiteres Beispiel für die biochemische Regulation sind Aminosäuren. Der Körper braucht Aminosäuren, um daraus nicht nur Muskeln aufzubauen, sondern auch Hormone, Neurotransmitter und andere wichtige Bausteine im Organismus. Beispielsweise bildet der Körper aus der Aminosäure Tryptophan den Neurotransmitter Serotonin. Serotonin bewirkt als Botenstoff im Nervensystem Entspannung, Glücksgefühl und eine positive Stimmung. Fehlt über längere Zeit diese essenzielle Aminosäure in der Ernährung oder ist der Dünndarm aufgrund anderer Disharmonie nicht in der Lage diese Aminosäure aufzunehmen, können sich zum Beispiel depressive Verstimmungen entwickeln.

Eine gesunde Nervenfunktion wird unter anderem auch durch die verschiedenen Fraktionen der B-Vitamine gewährleistet. Bei Mangelzuständen kann auch hier Erschöpfung, Energielosigkeit, Antriebsschwäche die Folge sein.

Ist der Erschöpfungszustand also doch nur ein Mangel an Vitamin B ?
Die depressive Verstimmung in Wahrheit nur eine Folge von Serotonin- und damit Aminosäurenmangel ?

All das kann mit Hilfe der kinesiologischen Muskeltests geprüft und „abgefragt“ werden. In Dialog mit dem Unbewussten, als neue Art der Kommunikation zwischen Behandler und Klient, ergeben sich dem ganzheitlich denkenden Therapeuten und medizinisch-therapeutisch geschultem Kinesiologen neue Möglichkeiten der Diagnostik, Therapie und Prävention.

„Leben ist Bewegung, Bewegung ist Leben“

Die dritte Seite der Triade der Gesundheit widmet sich der Biomechanik, d.h. dem gesamten Bewegungsapparat des Menschen.

Zum Bewegungsapparat gehören alle strukturellen Anteile, wie z. B. Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen, Gelenke und die Wirbelsäule. Der Bewegungsapparat dient der Beweglichkeit und Fortbewegung eines Organismus und nur ein beweglicher Organismus ist ein lebendiger Organismus. Ist die Beweglichkeit eingeschränkt, z.B. durch eine Verletzung, durch einen Unfall oder auch durch Krankheiten fühlt sich der Mensch nicht mehr „ganz“. Es fehlt ihm an Tatkraft bzw. Energie und er ist abhängig von äußerer Hilfe. In unserer heutigen Arbeitswelt stehen Rückenschmerzen und Verspannungen schon fast an der Tagesordnung. Jede dritte Krankmeldung hat als Diagnose „Rückenschmerz“.

Nicht nur seelische Probleme können im wahrsten Sinne des Wortes auf „unseren Schultern lasten“, sondern auch eine unzureichende Ernährung mit einem Mangel an Vital- und Mineralstoffen sowie einseitige Bewegungsabläufe im Berufs- und Privatleben tragen dazu bei.

Wie wichtig eine optimale Statik der Wirbelsäule und Ausrichtung der einzelnen Wirbelkörper zueinander ist, soll folgender Abschnitt verdeutlichen:

Innerhalb der Wirbelsäule befindet sich der sogenannte Spinalkanal. Geschützt von Wirbelkörpern und eingebettet in dicken Hirnhäuten befindet sich innerhalb des Spinalkanals das empfindliche Rückenmark. Vom Rückenmark treten rechts und links der Wirbelkörper die Spinalnerven aus. Diese versorgen unsere inneren Organe, Haut und Muskeln. Über das Rückenmark findet ein ständiger Austausch von Informationen zwischen Gehirn (bewusster und unbewusster Anteil) und inneren Organen bzw. Haut und Muskeln statt. In einigen Kulturen, insbesondere in Asien, spricht man deswegen auch vom zentralen Energiekanal und betont die Wichtigkeit einer aufrechten Körperhaltung, um den „Energiefluss“ nicht zu beeinträchtigen. Wie wichtig diese Nervensignale sind, kann sich jeder vorstellen, wenn bei einem Unfall z.B. das Rückenmark beschädigt wurde.

Der Körperteil unterhalb der Schädigung ist von dort an gelähmt und wird nicht mehr mit Energie versorgt.

Es muss aber nicht immer gleich eine Schädigung des Rückenmarks vorliegen, um den Körper zu beeinträchtigen.

Oft reichen schon muskuläre Dysbalancen z.B. aufgrund von permanenter Überlastung, einseitigen Bewegungsabläufen und dadurch verkürzten Muskeln oder massive Verspannungen, die so an den Wirbelkörpern ziehen, dass diese einen Druck auf die Spinalnerven ausüben können und so das entsprechend von diesem Nerven versorgte Gebiet in Mitleidenschaft gezogen wird, d. h. innere Organe werden weniger durchblutet, Missempfindungen wie Taubheitsgefühle und Schmerz können entstehen, Reflexe werden abgeschwächt und muskuläre Schwächen verursacht.

Unbewusst angespannte Muskulatur bzw. Verkrampfungen wirken zudem als „Energieräuber“ auf den gesamten Organismus, da sie einerseits den Energiefluss in den Meridianen blockieren, andererseits Nervenkraft und Mineralstoffe „verbrauchen“, als limitierender Faktor im ganzen System sorgen sie für Steifheit und Unbeweglichkeit.

Ein gesunder Bewegungsapparat benötigt mäßige, aber regelmäßige Bewegung, Dehnübungen und eine gesunde Ernährung.

Frei nach dem Motto „Leben ist Bewegung, Bewegung ist Leben“ formulierte schon vor gut 2500 Jahren Laotse in der Niederschrift Tao-Te King folgenden Abschnitt:

**Der Mensch, wenn er ins Leben tritt,
ist weich und schwach,
und wenn er stirbt,
so ist er hart und stark.
Die Pflanzen, wenn sie ins Leben treten,
sind weich und zart,
und wenn sie sterben,
sind sie dürr und starr.
Darum sind die Harten und Starken
Gesellen des Todes,
die Weichen und Schwachen
Gesellen des Lebens.**

(aus Laotse´s -Tao te king übersetzt von Richard Wilhelm)

Ganzheitliche Übungssysteme wie Yoga und Tai Chi berücksichtigen diese Prinzipien. Auf jede Streckung folgt eine Beugung, auf jedes Einziehen ein Ausdehnen usw. Weiche Bewegungen, ganz im eigenen Rhythmus, in meditativer Haltung ausgeführt, verhelfen zu innerer und äußerer Balance.

Ganzheitlichkeit ist auch das Thema der Kinesiologie (griech.: „Lehre der Bewegung“).

Bewegung, Ernährung und (geistig-emotionale) Entspannung, die „Triade der Gesundheit“, in den 1960er Jahren von Dr. George J. Goodheart formuliert, ist aktueller denn je, wenn es darum geht den Menschen auf allen Ebenen in Balance zu bringen.

Der medizinisch-therapeutisch arbeitende Kinesiologe hat die Möglichkeit über verschiedene Muskeltest Schwächen zu lokalisieren, reaktiv veränderte Muskeln zu erkennen und anschließend zu balancieren, d. h. schwache Muskeln zu stärken, zu stark angespannte Muskeln zu sedieren, Meridiane und Akupunkturpunkte auszugleichen, Wirbelreflexpunkte zu behandeln, je nach Ausbildung und beruflicher Qualifikation zusätzlich chiropraktische Techniken anzuwenden und Nahrungsmittel, Arzneimittel und toxische Belastungen auszutesten.

Mit äußerster Feinfühligkeit, Ehrlichkeit und Intuition findet, in Kommunikation zwischen Klient und Kinesiologe, ein „Dialog mit dem Unbewussten“ statt.

Und bereits vor 200 Jahren stellte ein bekannter Dichter und Denker fest:

**Der Mensch an sich selbst,
insofern er sich seiner gesunden Sinne bedient,
ist der größte und genaueste physikalische Apparat,
den es geben kann,
und das ist eben das größte Unheil der neueren Physik,
dass man die Experimente gleichsam
vom Menschen abgesondert hat und bloß mit dem,
was künstliche Instrumente zeigen,
die Natur erkennen,
ja, was sie leisten kann,
dadurch beschränken und beweisen will.**

Johann Wolfgang v. Goethe