

## Methodenbeschreibung Kinesiologie

Die Kinesiologie befasst sich mit der Lehre der Bewegung. Sie fördert Bewegung auf allen Ebenen des menschlichen Daseins und unterstützt Gesundheit und Wohlbefinden im umfassenden Sinne. Das Aktivieren der Selbstheilungskräfte, das Erhalten und Fördern von Gesundheit, das Erkennen von Energiemustern, die ein Ungleichgewicht aufrechterhalten, sowie deren Ausgleich sind grundlegende Zielsetzungen der Kinesiologie.

Die Kinesiologie setzt unterschiedliche Vorgehensweisen ein, um Energien auszugleichen. Einerseits basieren die Methoden auf dem Wissen über Yin und Yang, der chinesischen Lehre der fünf Elemente und dem Energiefluss in den Meridianen. Andererseits werden Erkenntnisse aus Medizin, Pädagogik, Psychologie und weiteren Wissenschaften mit einbezogen.

Die Kinesiologie geht davon aus, dass psychische, strukturelle sowie ernährungs- und stoffwechselbedingte Faktoren den Energiefluss des Körpers und somit das körperliche, seelische und geistige Erleben beeinflussen. Die kinesiologischen Muskeltests spiegeln den Zustand des energetischen Gleichgewichts und machen ihn sicht- und erlebbar. Sie sind das zentrale Arbeitsinstrument der Kinesiologie, mit denen die Wirkung äusserer und innerer Einflüsse (Gedanken, Handlungen, Gefühle, Stressoren etc.) auf den Organismus getestet wird. Sowohl belastende als auch fördernde Einflüsse haben Veränderungen des Energieflusses und der Muskelspannung zur Folge, die über Muskeltests wahrgenommen werden können.

Mittels Muskeltests werden nicht nur Ungleichgewichte im Energiesystem aufgedeckt, auch die geeigneten Ausgleichstechniken können auf diese Art individuell ermittelt werden. Der Energieausgleich wird in unterschiedlichem Ausmass mit den komplementärtherapeutischen Mitteln Berührung, Bewegung, Energie und Atem in Bezug auf ein spezifisches Thema oder eine Zielsetzung durchgeführt. Die Klienten kommen mit ihren Ressourcen in Kontakt und erleben, wie diese eine Harmonisierung der Energien ermöglichen und einen Prozess in Gang bringen. Das bewusste Nachspüren der Veränderung und Übungen zur regelmässigen Durchführung im Alltag festigen die Wirkung einer kinesiologischen Balance.

Die respektvolle Zusammenarbeit zwischen KomplementärTherapeutin / Komplementär-Therapeut Methode Kinesiologie und Klientin / Klient, das partnerschaftliche Erarbeiten individueller Therapieziele sowie das Begleiten der ausgelösten Prozesse charakterisieren eine kinesiologische Behandlung. Sie ist geprägt vom Grundgedanken, dass die Lösung eines Ungleichgewichts und das Potenzial zur Veränderung in der Klientin / im Klienten selbst zu finden sind.

Kinesiologie lässt sich bei Krankheiten, Beschwerden, nach Unfällen und zur Gesundheitsvorsorge einsetzen. So führt der Wunsch nach Veränderung, persönlichem Wachstum und Entfaltung des eigenen Potenzials Menschen jeden Alters zur Kinesiologie.