

Kinesiologie

Ist auch Ihr Energiefluss blockiert?

GESCHÄFTSLEUTE HABEN EIN HARTES LEBEN. STÄNDIG EIN ERHÖHTES STRESS-NIVEAU, WENIG ZEIT FÜR DIE FAMILIE, FREUNDE ODER FÜR SICH SELBST. DIE ERNÄHRUNG LEIDET UNTER DEM ANDAUERNDEN ZEITMANGEL UND AUCH SONST FÜHLT MAN SICH OFTMALS WEDER WOHL NOCH AUSGEGLICHEN. NUN JA, VIELLEICHT SOLLTE MAN EINMAL KINESIOLOGIE AUSPROBIEREN?

Der Begriff Kinesiologie wurde in den 1960er Jahren entwickelt und setzt sich zusammen aus den altgriechischen Wörtern „kinesis“ (Bewegung) und „logos“ (Lehre), die Bedeutung ist also wörtlich: „Lehre von der Bewegung“. Die Grundidee dieser Richtung beruht darauf, dass gesundheitliche Störungen bestimmte Muskelpartien schwächen. Der Mensch reagiert auf emotionalen oder körperlichen Stress mit Spannung im eigenen Körper. Um diese tief liegenden Blocka-

den aufzudecken wird das zentrale Werkzeug der Kinesiologie herangezogen, der „kinesiologische Muskeltest“. Diese Methode ist für den Experten eine Art direkte Kommunikation mit dem Körper. Man glaubt, dass Muskeln auf Stress mit „Abschalten“ oder Nachgeben reagieren und diese Erstreaktion nicht in direkter Verbindung mit unserem Verstand steht. Das heißt also, dass wir unseren Körper oder gewisse Teile davon manchmal unabhängig von unserem Willen



Kinesiologin Mag. Ruth Hafner



Fotos © Hermann Burgstaller

bewegen. Zuerst werden so genannte „Indikator-Muskeln“ (=Anzeigemuskeln) festgelegt, auf die man für einen Moment einen kurzen Druck ausübt. Die jeweilige Körperpartie kann mit Nachgeben oder Stärke reagieren. So kann der Experte erkennen welche Antwort dieses Verhalten bedeutet. Die Interpretation dieser gefühlten Muskelanspannung oder -entspannung bleibt natürlich dem Kinesiologen und seiner Erfahrung überlassen.

WO BIETET KINESIOLOGIE HILFE?

Wichtig ist zu erwähnen, dass Kinesiologie keinen Ersatz für medizinische Behandlungen oder Therapie darstellt, sondern vielmehr als hilfreiche Ergänzung gesehen werden soll. Denn oft ziehen emotionale Lösungen erhoffte Wirkungen bei einer medizinischen Therapie nach sich. Diese Form einer Alternativmedizin ist prinzipiell bei jedem Menschen einsetzbar und es können Problembewältigungsstrategien in folgenden Bereichen geboten werden:

- Motivationsverlust
- Stressabbau
- körperliche und seelische Unausgeglichenheit verbunden mit Stimmungsschwankungen
- Ursachenfindung einer Erkrankung
- Misserfolg bei der Partnersuche
- Probleme in der partnerschaftlichen Beziehung
- Entscheidungshilfe
- unerfüllter Babywunsch
- unerfülltes Sexleben
- Konzentrationsmangel, Lernschwierigkeiten
- Schlafstörungen
- Gewichtsprobleme oder Essstörungen
- Vorbeugung als Schutz vor Krankheiten
- Allergien
- oder Angst vor Operationen.

NEUGIERIG GEWORDEN?

Zusammenfassend kann man also sagen, dass Kinesiologie eine Beratungsmethode ist, die ihren Einzug ins Privat- und Geschäftsleben gefunden hat. Die Grundlage ist das Vorhandensein eines Energiekörpers, der auf Gedanken, Gefühle und den Körper

wirkt, indem es Auswirkungen auf die Schwingungen unseres physischen Körpers gibt. Diese führen schließlich zu Energieungleichgewicht. Solche Reaktionen können zum Beispiel sein, dass wenn man an eine bestimmte Person denkt oder ihr begegnet, einem die „Galle hochkommt“, oder wenn man an ein bestimmtes peinliches Erlebnis denken muss, einem heute noch heiß wird. Kinesiologen sind also in weiterer Folge dazu da, diese unbewussten und nicht steuerbaren Reaktionen des Körpers und der Seele auszugleichen und diverse Blockaden und Stressursachen zu bekämpfen und aufzulösen. Obwohl Kinesiologie eine eher junge Disziplin ist, gibt es in Österreich trotzdem schon Ausbildungszentren und ausge-



wiesene Experten. Unter anderem Frau Mag. Ruth Hafner, ausgebildete integrative Kinesiologin und Lebens- und Sozialberaterin. In ihrer Praxis in Münchendorf, oder im 3. Bezirk, bietet sie diverse Sitzungen und Leistungspakete an. Da Hafner selbst aus der Wirtschaft kommt, hat sie sich auch auf die Arbeit mit Unternehmern, Managern und Anliegen mit beruflichem Kontext spezialisiert. Gerade in diesem wichtigen Lebensbereich stehen oft innere Konflikte im Wege und mindern nicht nur die Lebensqualität sondern auch die Leistungsfähigkeit und den Erfolg. Eine Entlastung wirkt unmittelbar auf das Berufs- und daher auch auf das Privatleben. Kinesiologie als Mittel zum wirtschaftlichen Erfolg ist daher immer mehr gefragt.

www.hafner-kinesiologie.at

INFORMATIONEN:

Mag. Ruth Hafner
Heinrich-Peterka-Gasse 6
2482 Münchendorf
Tel.: +43-676-401 7174
E-Mail: ruth@hafner-kinesiologie.at