

## Kinesiologie bewegt

Bewegung umgibt uns, durchdringt uns und macht uns gesünder. Als Teil einer dynamischen Umwelt ist der Mensch ständig in Bewegung und ist körperlich, geistig und mental darauf angewiesen. Kinesiologie befasst sich mit der Lehre der Bewegung und fördert diese auf allen Ebenen, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

21.07.2023

Wir Menschen sind in unserem Alltag sich ständig verändernden Einflüssen, Stressoren und Risikofaktoren ausgesetzt. Beschwerden, Schmerzen, Krankheiten, Schicksalsschläge und seelisches Leid sind untrennbar mit dem Leben verbunden. KomplementärTherapie unterstützt uns darin, solche belastenden Umstände zu verarbeiten und uns den daraus resultierenden Veränderungen anzupassen.



© unsplash

### Bewusste und unbewusste Regulation

Finden wir mit belastenden Umständen einen für uns passenden und wohltuenden Umgang erleichtert uns dies im Alltag. Das dynamische Gleichgewicht wird wieder hergestellt. Diese unbewusste, wie auch bewusste Wechselwirkung wird in der Kinesiologie über das Denken, Fühlen und Handeln mit dem aktuellen Geschehen und unserer Wahrnehmung in Verbindung gebracht und in der Arbeit am Körper sowie im Gespräch behandelt.

Wenn wir, metaphorisch gesprochen, uns unsere Bewegungen als einen Fluss vorstellen, können wir die Herausforderungen als Hindernisse bezeichnen, die den Lauf des Flusses beeinträchtigen und umleiten. Wenn es stockt oder staut, bietet sich die Methode der KomplementärTherapie Kinesiologie an. Es werden Strategien und Ressourcen erarbeitet, Sichtweisen und Gewohnheiten hinterfragt. So können wir unbewusste und bewusste Mechanismen verändern. Ein reibungsloser Bewegungsfluss wird wieder möglich.

### Mit Bewegung zur Bewegung

In der kinesiologischen Behandlung wird mit Bewegung am Bewegungsfluss gearbeitet. Aus welchen Gründen auch immer der Bewegungsfluss ins Strudeln oder gar ins Stocken gerät – letztlich gilt, dass der natürliche Lauf der Dinge beeinträchtigt ist. Die Gründe für Blockaden sind so unterschiedlich wie deren Auswirkungen: Rückenschmerzen können auch andere Ursachen haben als bloss eine Muskelverspannung. Mit der professionellen Unterstützung der Kinesiolog\*in wird gemeinsam erforscht, wozu wir eine verkrampte Haltung einnehmen und wie wir uns daraus lösen, um ein neues Körpergefühl wahrzunehmen.

Wenn erreicht wird, dass sich der schmerzfreie Radius ein bisschen erweitert, stellt das für die Betroffenen einen Erfolg dar, der ihre Lebensqualität verbessert.



© Berufsverband für Kinesiologie, KineSuisse / pexels

### Innere und äussere Balance

Herausforderungen, die uns begegnen, wirken sich auf unsere innere und äussere Balance aus. Können wir sie nicht bewältigen oder deren Verarbeitung nicht in unser Leben integrieren, kann das zu einem körperlichen, seelischen oder geistigen Ungleichgewicht führen. Beweglichkeit in

allen drei Bereichen ist essenziell, um sich ständig neuen Lebenssituationen stellen zu können.

Ob Schicksalsschläge, Trennungen, Stressspiralen oder Lernschwierigkeiten: die Überwindung dieser Lebensthemen gestaltet unsere weitere Entwicklung. Gerade hier ist Beweglichkeit wichtig, denn Stillstand verhindert neue Wege gehen zu können, die sich uns eröffnen wollen.

Lernen Sie mit Kinesiologie, einer Methode der KomplementärTherapie, solchen Situationen neu zu begegnen, um Ihr Wohlbefinden und Ihre ganzheitliche Gesundheit zu fördern.

**Autor:**

Tom Bertschi, KomplementärTherapeut mit eidgenössischem Diplom, Methode Kinesiologie, Zürich  
Berufsverband für Kinesiologie KineSuisse, [www.kinesuisse.ch](http://www.kinesuisse.ch)