

## HVAD ER KINESIOLOGI?

Kinesiologi bygger både på mange tusinde år gamle kinesiske teorier om livsenergi og på et holistisk menneskesyn, hvor den fysiske krop forstås som et sammenhængende system med bevidstheden, tankerne, følelserne og meridian-energien.

Meridianer er energibaner, der fordeler livsenergien til kroppen, og via meridianer har den fysiske krop og sind indflydelse på hinanden.

Efter denne teori er forudsætningen for en god helbredstilstand, at livsenergien kan cirkulere frit og uhindret i meridianerne. Blokeringer på energiens gennemstrømning skaber energimæssige ubalancer, som med tiden kan forhindre menneskets udviklingsproces eller medføre forskellige symptomer og sygdom.

## HVAD ER EN MUSKELTEST?

Kinesiologien er udviklet i 1960'erne af en amerikansk kiropraktor G. Goodheart. Han opdagede, at hver meridian forsyner nogle bestemte muskler med energi. Efter denne teori kan man aflæse energitilstanden i en bestemt meridian ved at undersøge den relative styrke i den muskel, der er forbundet til meridianen. Dette kaldes en muskeltest, og det er det mest grundlæggende element i kinesiologien. Muskeltesten udføres ved et let tryk på en bestemt muskel i musklens bevægelsesretning. Testen gøres enten siddende, liggende eller stående

Ved hjælp af en kinesiologisk muskeltest, kortlægges de energiblokeringer, der forhindrer personen at opnå sit mål.

Muskeltesten bruges også til at finde frem til de metoder, der hjælper personen til at opnå det, han/hun gerne vil. Metoderne kan være fysiske, fx. nogle bestemte fysiske øvelser, kranio-sakral terapi eller tryk på nogle bestemte steder på kroppen, bestemt kosttilskud eller kostvejledning, eller metoder, der afbalancerer følelsesmæssige, mentale og åndelige behov. Det kan være forskellige visualiseringsteknikker, arbejde med symboler, healing, eller omprogrammering af negative tankemønstre. Brug det du kan fra din NLP og andre teknikker

Formålet er altid at aktivere personens egne energiresurser således, at han/hun kan ændre sit liv i den retning, han/hun ønsker.