



Rita Rusterholz

Einführung in die Kinesiologie

1. Was ist Kinesiologie?

Kinesiologie ist eine holistische Heil- oder Balancierungs-Technik, welche Körper, Emotionen, Geist und Seele mit einbezieht. Das Ziel ist es, Sie ganzheitlich ins Gleichgewicht zu bringen.

Leben ist Bewegung. Vom Moment der Empfängnis bis zum letzten Atemzug sind wir in Bewegung. Kinesiologie ist wörtlich übersetzt die Lehre von der Bewegung. Dabei verbindet sie die alte Weisheit des Ostens mit unserer westlichen Wissenschaft. Es gibt unzählige verschiedene Arten und Anwendungen der Kinesiologie. Der Ursprung sind Touch for Health und Brain Gym. Daraus haben sich die unterschiedlichsten Formen der Kinesiologie entwickelt, immer das Instrument des Muskeltests gebrauchend.

In der Integrativen Kinesiologie, wie sie am IKAMED (früher IKZ) gelehrt wird, ist es nicht die Kinesiologin, die die Arbeit macht. Als Begleiterin und Coach leitet sie den Prozess, wobei in einer Sitzung immer ein gleichwertiger Austausch zwischen Klient und Kinesiologin stattfindet.

Alle Symptome des Körpers, der Emotionen oder im mentalen Bereich sind Reaktionen und Auswirkungen einer Ursache, Zeichen einer Blockade. Die Ungleichgewichte können im Körper, in den Emotionen oder im Geist sein – die Auswirkungen sind immer ganzheitlich. Mit Hilfe des Muskeltests ist es dem Klienten möglich, die Ursache der Blockade zu erforschen, in sie hineinzugehen.

Es kann jedoch durchaus auch “nur” in der Gegenwart gearbeitet werden ohne Ursachenfindung oder mit einem Ziel, das es zu erreichen gilt. Z.B. bei Schmerzabbau, Prüfungsvorbereitungen, Angstaufösungen etc.

Balance wird die Ausgleichsarbeit genannt, durch die Erfahrungen, Emotionen, Glaubens- und Gedankenmuster und der Energiefluss verändert werden können. Dadurch gelingt es dem Klienten, Schmerzen und Stress loszulassen und zu grösserem Wohlbefinden zu gelangen. – Die Veränderung wird er nach der Balance sehen und spüren. Jede Kinesiologin arbeitet unterschiedlich und hat unterschiedliche Werkzeuge in ihrer ‚Werkzeugkiste‘.



Rita Rusterholz

Man kann sich dies wie ein Selbstbedienungsbuffet mit einem reichen Angebot an vegetarischen und nicht vegetarischen Vor- und Hauptspeisen, sowie viele verschiedenen Desserts vorstellen. Aus diesen sucht sich der Klient mit Hilfe des Muskeltests aus, was für ihn und seine individuellen Bedürfnisse im Moment das passende Menu ist.

Mit den während der Ausbildung zur Integrativen Kinesiologin gelernten Methoden werden ausschliesslich Themen und Beschwerden aus dem jetzigen Leben bearbeitet.