

## Kinesiologie

Die **Kinesiologie** – die Lehre von der Bewegung (kinein = bewegen) – gehört zur Bioenergetik, einer alternativen medizinischen Richtung, die sich mit den Energiekreisläufen im menschlichen Körper befasst. Als solche hat sie sich den Grundsatz der chinesischen Energielehre zu eigen gemacht, der besagt, dass die Gesundheit des Menschen vom freien Fluß der Lebensenergie (Chi) im Körper abhängig ist.

Durch Kenntnis der Zusammenhänge zwischen Muskeln, Organen, Emotionen und Denkstrukturen ist es in der Kinesiologie möglich, „Blockaden“ zu erkennen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen und positiv darauf einzuwirken.

Dies können körperliche Beschwerden, aber auch Konzentrationsschwierigkeiten, Lernschwierigkeiten oder Schwierigkeiten im Gefühlsbereich sein (Ängste, Selbstzweifel, Depressionen...) Stressforscher erkannten, dass unsere Gedanken und Gefühle zu den stärksten Stressfaktoren gehören und die WHO (Weltgesundheitsorganisation) hat Stress zu dem **größten Gesundheitsrisikofaktor** des 21. Jahrhunderts erklärt.

Blockaden können mit der Kinesiologie gelöst werden, was zu mehr Vitalität und zunehmender geistigen Wachheit, meist verbunden mit einem gesteigerten Selbstwertgefühl, führt. Das Leben kann mit mehr Energie und Lebensfreude gestaltet werden. Unsere Gesundheit wird von Körper, Geist und Seele beeinflusst; wenn wir also geistige und/oder seelische Blockaden lösen, führt das zu körperlicher Gesundheit und einem ganzheitlichen Wohlbefinden.

Man kann grob vereinfachend sagen, dass das Großhirn aus zwei Teilen besteht, die beide von Schmerzfasern versorgt werden:

Die **Großhirnrinde** (Neocortex) ist der Teil des Großhirns, in dem bewusste Vorgänge, kognitive Prozesse, planvolles Handeln, willkürliche Ausführung von Bewegungen etc. verarbeitet werden. Die Schmerzsignale erreichen die Großhirnrinde durch den Thalamus, den alle sensorischen Signale auf dem Weg zum Bewusstsein passieren müssen.

Die bewusste Wahrnehmung von Schmerz entsteht also in der Großhirnrinde.

Das **Limbische System** ist eine Ansammlung komplizierter Strukturen in der Mitte des Gehirns, die den Hirnstamm wie ein Saum (**lat.: limbus**) umgeben. Schmerzfasern gelangen auch in das Limbische System, wo die Schmerzinformationen mit unbewussten oder emotionellen Inhalten vermischt wird.

Die Projektion von Schmerzfasern in das Limbische System kann als Basis für die unmittelbare Wirkung von Schmerzen auf das allgemeine Befinden betrachtet werden. (... Schmerz macht unruhig und traurig...)

Umgekehrt hat das Limbische System auch Einfluß auf die Schmerzwahrnehmung und kann die subjektive Wahrnehmung abschwächen.

(... der Glückliche fühlt keinen Schmerz...)

oder verstärken (...Hypochonder...).