

RESONANZ -

Echo von Körper, Geist und Seele - aus Sicht der kinesiologischen Praxis

Text: Claudia Krainhöfner

Foto: © agsandrew - Shutterstock.com - 1733159822

Resonanz bedarf Zeit für sich. Wenn es still wird in mir, dann „erspüre“, aber auch „erspüre“ ich das eine oder andere, welches sich, obwohl ärztlich und therapeutisch abgeklärt, nicht erklären lässt oder lassen will.

Im Dreieck der Gesundheit wird der Mensch ganzheitlich und auf drei Ebenen betrachtet: strukturell, biochemisch und mental. Sind wir auf diesen, in ihrer Funktion gleichwertigen Ebenen, in Balance, dann kann unser Energiesystem durch den Einfluss von Stressoren und alltäglichen Belastungen nicht so leicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden.

Klienten berichten von wiederkehrenden „schmerzenden“ Wahrnehmungen im Bereich des Kiefergelenkes, in der Rückenmuskulatur, im Nacken- und Schulterbereich, aber auch in Fußgelenken - somit im strukturellen Bereich des Körpers. Eine Schwere breitet sich im Körper aus, alltägliche Aufgaben sind nur noch mit großem mentalem Aufwand zu meistern. Appetitlosigkeit, aber auch Heißhunger stellen sich ein. Energieverlust auf der biochemischen Ebene wird wahrgenommen, der Klient fühlt sich in Imbalance. Die Ebenen haben sich aufgrund der aktuellen Priorität im Leben verschoben.

Zu Beginn und zu Ende der kinesiologischen Balance gebe ich dem/der Klienten/in die Möglichkeit und die Zeit, in Resonanz zu gehen. Seine Wahrnehmung durch aktives Noticing seinen/ihrer Körper in seinen drei Dimensionen: vorne-hinten, oben-unten, links-rechts zu erspüren und ebenso mit dem Dreieck der

Gesundheit in Resonanz zu gehen, indem der/die Klient/in sein/ihr Dreieck zeichnet. Ziel ist, Stress zu balancieren und den Energielevel zu heben.



**Dreieck der Gesundheit
AUS DEM GLEICHGEWICHT**
zum Beispiel:



Der Mensch gleicht einem Haus, die Kinesiologie mit ihrer Vielfalt an Methoden ist der „Schlüssel“, welcher die Türen dieses "Hauses" zum Ausgleichen von Imbalancen öffnet. Das kinesiologische Biofeedbacksystem, der sogenannte kinesiologische Muskeltest, zeigt mir die individuell anzuwendende Methode für die kinesiologische Balance.

Zum Balancieren verwende ich die vom ÖBK anerkannten Kinesiologie-Methoden R.E.S.E.T. TMJ®, BrainGym® Movements und Hyperton-X®. Wenn Körper und Geist zur Ruhe kommen und miteinander in Resonanz gehen, kann sich Erlebtes manifestieren und sich in unserer Muskulatur abspeichern.

Der Weg, den Klienten aktuell vermehrt gehen, ist: in „Resonanz“ gehen und Wahrnehmen. Damit haben sie die Möglichkeit, ihr Leben auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene zu spüren.



Claudia Krainhöfner
Dipl. Kinesiologin
der Wiener Schule
für Kinesiologie,
R.E.S.E.T. TMJ® 1 + 2
Instruktor,
BrainGym®
Movement Facilitator,
ÖBK Beirat Wien

Lainzerstraße 141/Tür 2+3, 1130 Wien
T: 0699 10 111 821
E: kinesiologie.krainhoefner.c@gmail.com
www.kinesiologie-krainhoefner.at