

## KINESIOLOGIE

Wij staan voortdurend in wisselwerking met onze omgeving. We reageren op wat er om ons heen gebeurt. Dat doen we met alles wat we zijn. Als we b.v. schrikken, reageren we met ons gevoel, maar ook met onze ademhaling, bloedsomloop, onze spieren enz.

Die wisselwerking speelt zich af op 3 niveaus:

- lichamenlijk (b.v. spieren en huid)
- chemie (b.v. voeding, hormoonhuishouding)
- mentaal/emotioneel (b.v. wat we denken en voelen)

Deze drie aspecten spelen altijd mee.

Als je b.v. een paar minuten fantaseert over een citroen: hoe deze er uit ziet, ruikt, smaakt, is de kans groot dat er speeksel in je mond gevormd wordt. Alleen maar omdat je je dit voorstelt (mentaal/emotioneel), is er speekselvorming (chemie) en persen de speekselklierjes (lichaam) vocht in de mond.

Als er iets gebeurt wat ons raakt, b.v. verlies van een geliefd persoon, is de reactie heftiger.

Ons lichaam slaat deze ervaringen op, en zo ontstaat er een databank met informatie.

Geleidelijk aan moeten we deze ervaringen verwerken.

Stopt het verwerkingsproces b.v. omdat er geen aandacht was voor je verdriet, als je je afgewezen voelde, of als je geen tijd neemt om verlies te verwerken, dan gaat dit zich vastzetten in ons lichaam.

Geleidelijk aan kunnen er verstoringen in de energiebalans en het functioneren van ons lichaam ontstaan. Zo kunnen klachten ongemerkt ontstaan.

Ook op mentaal/emotioneel niveau werkt dit door. Je wordt b.v. gevoelig voor afwijzing.

Ongemerkt kan zo het idee ontstaan dat een ander toch geen belangstelling voor je heeft.

Je gaat, soms onbewust, op een overdreven manier letten op anderen: hebben ze wel aandacht voor je?

Geleidelijk aan gaat dit idee je houding naar anderen bepalen, en ga je overdreven reageren op het gedrag van anderen. Je wordt misschien heel boos terwijl er iets kleins gebeurt. Dit is dan een reflex, een automatisch gedrag dat ontstaan is door iets wat zich vastgezet heeft in je lichaam.

Een soortgelijk mechanisme kan ook in werking treden wanneer het lichaam een chemische prikkel niet kan verwerken: een voedingsmiddel. Zo kan er een overreactie op voeding ontstaan, wat zich kan uiten in hoofdpijn, eczeem, of andere lichamelijke klachten.

Een overreactie kan ook van invloed zijn op het gedrag.

Eenzelfde redenering gaat ook op voor het lichaam.

Kinesiologie (spiertesten) wordt ingeschakeld als er sprake is van over reacties (te veel) of onder reacties (te weinig). Een kinesiooloog maakt contact met de databank in je lichaam waar de informatie ligt opgeslagen. Zij gaat op zoek naar wat zich heeft vastgezet in het lichaam, en naar de oorzaak van de blokkade.

Vervolgens gaat de kinesiooloog zoeken welke prikkels je lichaam nodig heeft om de reflex die nadelige invloed op je heeft, te milderen of te ontkoppelen. Zo kan het lichaam weer een nieuw evenwicht vinden.

Ook deze informatie ligt in het lichaam opgeslagen en is individueel.

Er zijn dan ook geen standaardprocedures voor bepaalde klachten.

Ieder van ons is een uniek individu, met zijn eigen erfelijke aanleg, levenservaringen, karaktertrekken, voedingspatroon, bouw, enz.

Een kinesiooloog bekijkt al deze aspecten steeds opnieuw in hun onderlinge samenhang.

Voor dit werk gebruikt ze de spiertest. Ze gaat na hoe de spieren reageren op bepaalde prikkels. Als deze prikkel belastend is, verzwakt de kracht van de spier. We zeggen bij slecht nieuws niet voor niets "ga even zitten". Door de schok van het bericht verliezen onze spieren even hun oorspronkelijke sterkte. Als je je prettig en voelt (lekker in je vel), is de spierspanning anders dan wanneer je onder zorgen gebukt gaat.

Van dit principe maakt een kinesiooloog gebruik om na te gaan wat nodig is om je lekkerder te voelen, te zorgen dat het je beter gaat.

Je oorspronkelijke zelf.