



KINESIOLOGIE

# Befreien Sie sich von Altlasten



© Fotolia.com



**SONJA HITZ**  
DIPL. KINESIOLOGIN AP/BIK

Unterstützt in ihrer Zürcher Praxis Menschen, die unter Stress leiden oder sich blockiert und kraftlos fühlen. Sie ist Teil des Schweizer Netzwerks Coachfrog.ch. Dieses vermittelt hochqualifizierte Therapeuten in den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Psychologie und Komplementärmedizin und bietet über einen Chat aktive Hilfe bei der Suche nach dem passenden Therapeuten. Melden Sie sich unter [oliv@coachfrog.ch](mailto:oliv@coachfrog.ch) oder auf der Homepage [www.coachfrog.ch](http://www.coachfrog.ch)



**COACHFROG.CH**

## LIEBE FRAU HITZ

*Seit einiger Zeit fühle ich mich erschöpft und bin leicht reizbar. Da ich stets bemüht bin, meine Launen nicht an anderen auszulassen, fällt mir diese Belastung besonders schwer. Lässt sich mithilfe der Kinesiologie herausfinden, was mich aus der Balance bringt und wie ich mich wieder gelassener fühlen kann? (Sophia Herren, 36)*

## LIEBE FRAU HERREN

*Wenn unsere Energiereserven erschöpft sind und uns alles zu viel wird, signalisiert unser Körper durch die Reizbarkeit, dass es Zeit ist, etwas zu verändern. Mittels Gespräch und Muskeltest kann die Kinesiologie ermitteln, wodurch Ihre Erschöpfung zustande gekommen ist, wie Ihr Energiehaushalt wieder in Balance gebracht werden kann und wie Sie Ihrer Reizbarkeit zu einem verantwortungsvollen Ausdruck verhelfen können. In der Zwischenzeit empfehle ich Ihnen, möglichst oft Waldspaziergänge zu unternehmen. Atmen Sie dabei tief durch! Frische Luft, Bewegung und die Nähe zu Bäumen wirken aufbauend. Ihre S. Hitz*

**T**erminstress, Geschenke kaufen, Weihnachtsmenü planen – kurz vor dem Jahreswechsel schnell bei vielen Menschen die Stresskurve noch einmal rasant in die Höhe. Liegen die oft hektischen Feiertage hinter uns, entsteht das Bedürfnis, sich von Altlasten zu befreien, um energiegeladener und mit guten Vorsätzen in das neue Jahr zu starten. Wer sich vor dem Jahreswechsel von emotionalen Sackgassen und belastenden Verhaltensmustern lösen möchte, für den kann die Kinesiologie eine effiziente Komplementärtherapie sein. Sie unterstützt dabei, Blockaden zu lösen, stressresistenter zu werden und das Wohlergehen sowie die Leistungsfähigkeit zu verbessern.

## WAS IST KINESIOLOGIE?

Gemäss den Leitprinzipien der Kinesiologie weiss niemand besser als der eigene Körper, wie ein Problem entstanden ist, wodurch es aufrechterhalten wird und wie es am besten gelöst werden kann. Was zu einer Krankheit geführt hat und wie das Wohlbefinden des Klienten unterstützt werden kann, lässt sich über



den Energiefluss und die Muskelspannung ermitteln. Eine grundlegende Zielsetzung der Kinesiologie ist es, den Organismus dabei zu unterstützen, mögliche Störungen sowie Ungleichgewichte im Energiefluss wieder auszubalancieren. Um die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und energetische Ungleichgewichte zu erkennen, nutzt der Therapeut den Muskeltest als zentrales Werkzeug.

#### DER MUSKELTEST

Der Muskeltest ist das Herzstück der Kinesiologie. Mit seiner Hilfe kann der Therapeut erkennen, ob die Energie im Körper frei fließt oder ob der Energiefluss gestört ist. Getestet wird nicht die Kraft des Muskels, sondern die Veränderung seiner Spannung auf einen Reiz, z.B. auf einen Akupunkturpunkt, ein Nahrungsmittel oder einen Gedanken. Dazu übt der Therapeut am ausgestreckten Arm manuell einen leichten Druck aus, während der Klient bequem liegt oder steht. Ist der Muskel energetisch in Balance, hält er diesem Druck stand. Wird ein relevanter Reiz getestet und der

Muskel hält dem Testdruck nicht stand, zeigt die fehlende Spannung, dass der Körper auf diesen Reiz mit Stress reagiert. Leidet ein Klient beispielsweise unter Erschöpfung und hat ständige Lust auf Süßes, kann der Kinesiologe ihm ein Nahrungsmittel wie weissen Zucker auf den Bauch legen und den zuvor starken Muskel testen. Im ausbalancierten Zustand hält der Muskel diesem Druck nicht stand. Denn der weisse Zucker blockiert den freien Fluss der Lebensenergie und erzeugt Stress. Wenn der Muskel in Bezug auf Zucker jedoch keine Stressreaktion äussert, kann der Therapeut daraus Schlüsse ziehen.

Häufig vermutet der Kinesiologe in diesem Fall eine Überforderung der Nebennieren, was erklärt weshalb sich der Klient erschöpft fühlt und Lust auf Süßes verspürt. Der Kinesiologe führt weitere Tests durch und korrigiert den Energiefluss mittels Klanggabeln, Akupunkturpunkten und anderen Verfahren. Ziel ist, dass der Körper den weissen Zucker wieder als Stressfaktor erkennt und die Lust auf Süßes dadurch verliert. Ausserdem balanciert der Kinesiologe den Energiefluss solange, bis natürliche Zuckerquellen, wie der Fruchtzucker im Apfel, vom Körper als gesündere Energielieferanten erkannt werden.

#### DAS SPRACHROHR KÖRPER

Stress oder negative Gedanken führen dazu, dass wir in wichtigen Situationen weniger adäquat reagieren, falsche Entscheidungen treffen oder uns erschöpft fühlen. Oft wissen wir gar nicht, wo der Schuh genau drückt. Die Möglichkeit, mithilfe der Kinesiologie mit dem Körper zu kommunizieren, Störfaktoren beim Namen zu nennen und verborgene Lösungswege zu entdecken, hilft uns beim Erreichen individueller Wünsche und Ziele. Wir geben damit unseren Bedürfnissen ein Sprachrohr und können Ballast im alten Jahr getrost zurücklassen. [www.sonjahitz.com](http://www.sonjahitz.com)

# HAMPSTEAD TEA

LONDON

It's all about what goes inside



## A RANGE OF 7 INFUSIONS

INDIVIDUALLY WRAPPED  
TEA SACHETS WITH  
STRING AND TAG

GREAT TASTE WITH  
PEACE OF MIND

Mindful all  
day long

Anzeige

