



Kinesiologie

Letterlijk betekent kinesiologie: de studie van de bewegingen van het lichaam.

Kinesiologie gaat er vanuit dat het lichaam nooit liegt.

Als mens begrijpen we niet altijd wat het lijf ons probeert te vertellen, maar dat verandert niets aan het feit dat het lichaam voortdurend bezig is aan de buitenkant uit te drukken wat er met de binnenkant aan de hand is.

Ze houden elkaar op een natuurlijke manier in evenwicht en hebben het vermogen om verstoringen te verhelpen. Is deze balans verstoord door bijvoorbeeld, stress, ziekte, operaties, zwangerschap (etc) dan heeft het lijf hulp nodig om het evenwicht te herstellen.

Deze balansverstoringen of blokkaders zijn zeer goed op te sporen o.a. via het spiertesten.

Algemene informatie

Met je buitenkant je anders voordoen, dan dat je van binnen voelt. Het overkomt ons allemaal. En wat doen we in de meeste gevallen? Zo gewoon mogelijk.

Ogenschijnlijk rustig blijven als er in een belangrijk gesprek woorden tegen je gezegd worden, die zo'n pijn doen, dat je wel zou kunnen janken. Net doen alsof er niets aan de hand is, als je gevraagd wordt om iets te doen waarvoor je vreselijk bang bent.

Terwijl het denken eraan al maakt dat je handen trillen. Gewoon op je werk zijn, terwijl je liever thuis zou zijn. Omdat daar de situatie dusdanig is, dat het voor jou belangrijk is, er te zijn. Het feit dat je er niet kunt zijn, maakt dat je je niet kunt concentreren, of misselijk wordt, of hartkloppingen krijgt van ongerustheid of.....etc. Ontdekken hoe het komt, dat je met je buitenkant je anders voordoe dan je van binnen voelt.

Hoe werkt de spiertest?

Door middel van spiertesten kunnen veel problemen onderkend worden. Hoe gaat het in zijn werk? Degene die getest wordt denkt bijvoorbeeld aan iets prettigs. De testspier zal vitaal blijven of met andere woorden de spier blijft sterk. Als die persoon nu aan een stressvolle situatie denkt zal dat zoveel energie "vreten" dat de spier direct minder vitaal wordt en dus zwak test.



De manier waarop je de werkelijkheid met je zintuigen waarneemt, heeft invloed op jouw gevoelsleven. Dat geuren, kleuren, geluiden en smaken gemakkelijk allerlei emoties op roepen, is algemeen bekend. Een vraag als: "Wat voel je?" Kan op twee manieren worden uitgelegd. Dat is niet toevallig. Een aanraking kan, als ieder andere ervaring met de tastzin, sterke gevoelens losmaken. Je zou kunnen zeggen, voelen is het ervaren van emoties. Je ervaart een aanraking met je lijf. Niet alleen met je huid, je ervaart het ook van binnen. Je vindt het prettig, opwindend, troostend, aanmoedigend, of afstraffend, pijnlijk, onaangenaam enz.

Je kunt je voor een aanraking moeilijk afsluiten, zoals je dat wel kunt voor bepaalde zaken die je bijvoorbeeld ziet of hoort, die je niet bevallen. Als je iets niet wilt zien, doe je gewoon je ogen dicht.

En als je iets niet wilt horen, stop je je vingers in je oren. Maar zodra je jezelf afsluit voor de buitenwereld, neem je wat in jezelf aanwezig is des te duidelijker waar. In feite is jouw binnenwereld een voortzetting van de buitenwereld en omgekeerd. Het is maar net hoe je het bekijkt. Anderen kennen jou alleen van buiten. Jouw binnenwereld nemen zij waar als deel van hun buitenwereld. En jij op jouw beurt, kent anderen ook alleen maar van buiten. Ook al verschillen jullie interne en externe werkelijkheid in wezen niet van elkaar, jullie nemen de werkelijkheid ieder op je eigen manier waar.

Het is het belangrijk om je te realiseren wat nu eigenlijk gevoel is. Voelen doe je met je lijf. Je lichaam is namelijk het enige instrument dat ons tot beschikking staat voor het ervaren van gevoel.

Kinesiologie kan zeer goed helpen weer met je gevoel in contact te komen. Niet met je gevoel in contact zijn kan tal van blokkades geven op zowel fysiek, emotioneel, mentaal, als ook op ieder ander denkbaar gebied. Zo kan pijn in je rug een oorzaak hebben met een mentale blokkade. De pijn is echt, echter je lichaam probeert (op een letterlijk pijnlijke wijze) je iets duidelijk te maken.

Moeheid kan een oorzaak zijn van verkeerde eetgewoonten en zo zijn er talloze voorbeelden te noemen waar kinesiologie een hulp is bij het opsporen en corrigeren van klachten op velerlei gebied.



Stress

Energie is energie. Het emotionele etiket wat wij er op plakken is om te bepalen of het een positief of een negatief effect heeft. Dit geldt ook voor stress.

Een beetje stress is goed voor ons. Het voorziet ons van een bepaalde vorm van alert zijn. Wanneer wij uitgedaagd worden om een marathon te lopen of een spreekbeurt te houden of om een belangrijke zakenbijeenkomst bij te wonen. Het lichaam verhoogt de activiteit van het adrenalinesysteem ter voorbereiding op de uitdaging.

Deze stress is een gezonde stress voor het gehele systeem, omdat deze het lichaam in een toestand van evenwicht houdt.

Deze stress noemen wij: POSITIEF

Negatieve stress is niet goed voor ons. Het vreet energie. Je wordt er moe van.

Terwijl positieve stress je energie geeft.

Mayke van Zon | Prince du Soleil

www.princedusoleil.nl