

## GLOSSAR

**Angewandte Kinesiologie** = ganzheitliche Heilmethode für Körper Geist und Seele. Sie wurde von dem Chiropraktiker Dr. George Goodheart entwickelt. Danach ist die Gesundheit ein seelisch-körperlicher Gleichgewichtszustand, ein „in Balance sein“. Grundlage hierfür bietet die chinesische Energielehre, wonach der menschliche Körper von sogenannten Meridianen (Energieleitbahnen) durchzogen ist. Nur wenn die Lebensenergie frei in diesen fließen kann entsteht das Gleichgewicht und somit Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Aus der angewandte Kinesiologie haben sich weitere Systeme wie das Touch for Health oder die Edu-Kinestetik und das Brain-Gym entwickelt, die nun diese Gleichgewichts-zustände auf verschiedenen Ebene herstellen.

**Touch for Health** = „Gesund durch Berühren“ ist das meist verbreitete System der Kinesiologie. Von Dr. John F. Thie in den 1970er Jahren aus der "Angewandten Kinesiologie" entwickelt, gibt jedem Menschen die Möglichkeit, seine Gesundheit durch Energiebalancen zu pflegen und zu fördern. Grundlage ist hier der Muskeltest zum Aufdecken von Energieblockaden.

**Edu-Kinestetik** = „Lernen durch natürliche Bewegungserfahrung“; Begründer ist Dr. Paul Dennison, der die Ursache von Lernproblemen in Energieblockaden sah und diese mittels gezielter Bewegungsübungen auflöste. Diese ermöglichen dem Menschen durch das Gehirn zu aktivieren und die Aufnahme und Speicherung von Informationen zu erleichtern. Die Arbeit mit der Edu-Kinestetik unterstützt darin, die Einzigartigkeit des Menschen zu achten und seine Eigendynamik im Lernprozess zu fördern. Das Ziel ist das eigene Potenzial dazu voll zu entfalten und leichtes Lernen zu ermöglichen.

**Leben = Bewegung**; Bewegung ist vom ersten Lebenstag an unser Tor zur Welt. Sowohl lernen als auch Bewegung sind natürliche Prozesse des Menschen angetrieben durch unsere Neugier. Sie fördert die physische und psychische Stabilität. Bewegung an sich baut Stress ab und bahnt uns neue Wege zum Denken. Auf diese Weise erreicht jeder einen freien Energiefluss und lockeres und entspanntes Lernen. Dieses Ziel verfolgt im Allgemeinen die Kinesiologie durch sogenannte Energiebalancen und im Speziellen durch die Bewegungen des Brain-Gym.

**Energiebalance = begleitete bewusste Form der Selbstwahrnehmung mit Hilfe des Muskeltest (Biofeedback-System)**. Sie ermöglicht dem Menschen seine Energieblockaden aufzuspüren und diese individuell auszugleichen.

(Quellen: Renate Wennekes, IKL Damme, GU-Ratgeber, Kinesiologie für Kinder)