

Charles T. Krebs · Tania O'Neill McGowan
Energetische Kinesiologie

Zum Gedenken an
Richard Utt (1950–2011)
Begründer der *Applied Physiology*
und führender Vertreter der
Energetischen Kinesiologie

Charles T. Krebs
Tania O'Neill McGowan

Energetische Kinesiologie

Grundlagen und Praxis

*Vorwort von
James L. Oschman*



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der englischen Originalausgabe:
Energetic Kinesiology. Principles and Practice
Erschienen mit ISBN 978-1-909141-03-2 bei:
Handspring Publishing Limited
Pencaitland, EH34 5EY, United Kingdom
Copyright © 2014. All rights reserved.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstr. 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2015
Abbildungen: Rich Prime (Designers Collective); Abb. 6.8: © Tania O'Neill McGowan
Übersetzung: Barbara Stoecklin
Lektorat: Norbert Gehlen
Coverdesign: Kathrin Steigerwald
Satz: Goar Engeländer (www.dametec.de)
Druck: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-168-7

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	10
Teil I: Einführung in die Kinesiologie	13
Kapitel 1 Was ist Kinesiologie?	14
Kapitel 2 Die geschichtliche Entwicklung der Kinesiologie	18
Teil II: Die energetischen Strukturen des Menschen	29
Kapitel 3 Historischer Überblick	31
Kapitel 4 Die Schichten der menschlichen Aura	38
Kapitel 5 Das Chakra-Nadi-System	43
Kapitel 6 Das Akupunktur-Meridian-System	48
Kapitel 7 Die Energie-Achten	77
Teil III: Muskelmonitoring – Hintergründe und Anwendung	83
Kapitel 8 Die Physiologie des Muskelmonitorings	85
Kapitel 9 Propriozeption – die Steuerung der Muskelfunktion	92
Kapitel 10 Stadien der Muskeldysbalance	105
Kapitel 11 Die emotionale Steuerung der Muskelreaktion	114
Kapitel 12 Funktioniert das Muskelmonitoring wirklich?	122
Teil IV: Zentrale Techniken der Kinesiologie	147
Kapitel 13 Der Verweilmodus	149
Kapitel 14 Die Stresspotenzen	157
Kapitel 15 Die Fingermodi	165
Kapitel 16 Die spezifischen Indikatorpunkte	171
Kapitel 17 Die Akupressur-Formatierung	175
Kapitel 18 Methoden der Informationssammlung	186
Teil V: Der Beginn der Zusammenarbeit mit dem Klienten	189
Kapitel 19 Hinweise zum Umgang mit dem Klienten	190
Kapitel 20 Die Voraussetzungen der Zusammenarbeit klären	193
Kapitel 21 Sich ein Bild vom Zustand des Klienten machen	198
Kapitel 22 Die Vortests durchführen	202
Kapitel 23 Den Kontext festlegen	220
Kapitel 24 Schmerzen einstufen	223
Teil VI: Das Set-up – Informationen sammeln	227
Kapitel 25 Der Einsatz der Fingermodi	228
Kapitel 26 Unbewusste Emotionen aufspüren	238
Kapitel 27 Die Altersrezession	249
Kapitel 28 Weitere beteiligte Faktoren identifizieren	255
Kapitel 29 Zugang zur Amygdala und zu unbewussten Überlebensemotionen finden	257

Teil VII: Grundlegende Korrekturtechniken	263
Kapitel 30	Wie man Korrekturtechniken einsetzt 264
Kapitel 31	Die neurolymphatischen Reflexpunkte 267
Kapitel 32	Die neurovaskulären Reflexpunkte 275
Kapitel 33	Das Balancieren von Muskeln 281
Kapitel 34	Die Reaktivität 286
Kapitel 35	Die Zentrierung 293
Kapitel 36	Die emotionale Stress-Reduktion 301
Kapitel 37	Die Essenzen 306
Kapitel 38	Die Akupressur 311
Kapitel 39	Die Energien, die in Form einer Acht fließen 320
Kapitel 40	Die Hologramme 326
Kapitel 41	Die Chakren 337
Kapitel 42	Der Einsatz von Klängen 344
Kapitel 43	Der Einsatz von Licht und Farben 347
Teil VIII: Der Abschluss der Zusammenarbeit mit dem Klienten	351
Kapitel 44	Die Balance abschließen 352
Kapitel 45	Weitere Betreuung und Unterstützung des Klienten 354
Teil IX: Energetisches Heilen – ein Erklärungsmodell	357
Kapitel 46	Das Standardmodell der Quantenmechanik 359
Kapitel 47	Die Wissenschaft der „Metaphysik“ – ein neues Modell der Physik 365
Kapitel 48	Die Chaostheorie und das Balancieren biologischer Systeme 368
Anhang	377
Quellenverzeichnis	377
Empfohlene Literatur	393
Stichwortverzeichnis	394

Hinweis des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Methoden und Techniken der Problembearbeitung und der Gesundheitsvorsorge. Sie haben sich in der Praxis als wirksam, sicher und hilfreich erwiesen. Wer sie umsetzt, tut dies in eigener Verantwortung. Autoren und Verlag beabsichtigen hier nicht, konkrete persönliche Diagnosen zu stellen oder Behandlungsanleitungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle Hilfe bei gesundheitlichen Problemen zu verstehen.



*Es gibt diese Medizin und jene Medizin
und diese Methode und jene Methode
und dann gibt es den Körper, so, wie er wirklich ist.*

Kerry Weinstein

Dieses Zitat steht für eine bedeutende Wandlung, die im Gesundheitswesen stattfindet, und es leitet ein Buch ein, das einen außerordentlichen Beitrag zu dieser Veränderung leistet. Es entwickelt sich eine bessere, angemessenere Sichtweise der Maßnahmen, die unsere Gesundheit unterstützen und uns helfen, nach Unfällen und Krankheiten zu genesen. Moderne Forschung und praktische Erfahrung bahnen *hier* einen Weg durch die Verwirrung, der wir alle ausgesetzt sind und in der zweifelhafte Wissenschaft eingesetzt wird, um zu „beweisen“, wie der menschliche Körper funktioniert – meistens mit der Absicht, etwas zu verkaufen. Die Botschaft besteht oft in einer falschen Darstellung unserer Verletzlichkeit, statt dass eine optimistische Perspektive auf die körpereigenen Selbstheilungskräfte eröffnet wird.

In seinem Buch *Studies Show* beschreibt John H. Fennick, wie wir ständig bombardiert werden mit Ergebnissen von Studien, die vorgeben zu beweisen, dass diese oder jene Behandlung, dieser Lebensstil oder jener Nahrungsmittelbestandteil gut oder schlecht für uns seien. Für Durchschnittsmenschen, Ärzte und selbst für erfahrene Wissenschaftler ist es schwierig, diese Behauptungen zu überprüfen; das führt dazu, dass viele Menschen solchen Aussagen keinen Glauben mehr schenken.

Die Art und Weise, wie der Körper wirklich funktioniert, springt auf den Seiten dieses Buches ins Auge – in Form sorgfältig dokumentierter Informationen über das Zusammenwirken von Nerven, Muskeln, Bewegung und Energie; es geht um Konzepte, die mit umfangreicher Forschung und praktischer Anwendung bestätigt worden sind. Die Zukunft

der Medizin wird nicht mehr hauptsächlich durch Experimente in biochemischen und molekularbiologischen Laboratorien bestimmt. Statt dessen erleben wir hier, dass Forscher wie Charles Krebs und seine Kollegin Tania O’Neill McGowan sich an der Schnittstelle der Biomedizin bewegen, wo Entdeckungen in alternativer, komplementärer und integrativer Medizin sich mit Erkenntnissen aus der Grundlagenforschung verbinden und so wirkliches Wissen über die Funktionsweise des Körpers und eine Vision für ein zukünftiges, erfolgreiches Gesundheitssystem liefern.

Die Biomedizin nimmt zur Kenntnis, dass eine Menge wichtiger und zuverlässiger Informationen verfügbar werden dank der Beobachtungen feinfühligere Menschen, die ihre Patienten berühren und die subtilen Phänomene, die unter ihren Händen ablaufen, sorgfältig registrieren, testen und wieder testen. Erfreute Patienten machen direkte praktische Erfahrungen mit der erfolgreichen Anwendung der Energetischen Kinesiologie.

Charles Krebs und Tania O’Neill McGowan gehören zu den führenden Kinesiologieanwendern unserer Zeit. Sie haben auch der modernen Medizin zu einer Reihe von Entdeckungen und zu neuem Verständnis verholfen, wie dies nur Menschen möglich ist, die einen streng wissenschaftlichen Hintergrund mit Erfahrung im Unterrichten und Ausüben dieses aufstrebenden und äußerst spannenden Gebietes kombinieren. Charles hat bei großen Lehrern und Pionieren der Kinesiologie wie George Goodheart, Gordon Stokes, Bruce Dewe, Richard Utt und Sheldon Deal studiert, die sich ihrerseits auf die mehr wissenschaftlich ausgerichteten Kinesiologen stützten, die ihnen vorausgingen (Robert und Charles



Lovett, Florence und Henry Kendall). „Wissenschaftlich“ ist hier in dem Sinne gemeint, dass diese Menschen bestrebt waren, etwas zu *entdecken* und zu *verifizieren*, und weniger darauf aus, etwas zu „beweisen“. Selbstkritische Wissenschaftler wissen, dass auch die beste Wissenschaft nur zu *Annäherungen* führt und nicht zu „Beweisen“.

Charles Krebs ist in der ganzen Welt umhergereist, hat geforscht, praktiziert und unterrichtet und den Rahmen seiner Disziplin immer mehr erweitert. Er hat seine Entdeckungen ständig an die Gemeinschaft der Kinesiologieanwender weitergegeben, die zum Teil dank seiner Fortschritte so erfolgreich ist. Charles hat auch das *Learning Enhancement Acupressure Program* (LEAP) entwickelt. Diese Methode wendet Muskel-Biofeedback und Akupressur zum Ausgleichen spezifischer Lernprobleme an. Das Ergebnis bedeutet viel mehr als Linderung von Schmerzen und Beschwerden – es ermöglicht den Menschen, ihrer Bestimmung gerecht zu werden und ihr Potenzial zu realisieren.

Charles kommt aus der Forschung und den Neurowissenschaften. Er hat als Forscher und Universitätsdozent gearbeitet und verfügt über mehr als 20 Jahre praktische Erfahrung. Sein exaktes und geradezu holografisches Verständnis des Gehirns und seiner Verbindungen im ganzen Körper liefert das zuverlässige Fundament für seine einzigartigen praktischen Methoden.

Charles Krebs ist auch Autor von zwei weiteren bemerkenswerten und hoch geschätzten Büchern. *A Revolutionary Way of Thinking: From a Near Fatal Accident to a New Science of Healing* ist der eindruckliche Bericht darüber, wie Charles sich von einem Unfall erholte, bei dem er eine Tetraplegie erlitt. [Deutsche Ausgabe: *Lernsprünge. Eine bahnbrechende Methode zur Integration des Gehirns*, Kirchzarten: VAK, 6. Aufl. 2010] Er war dem Tod nahe und musste mit einer lebenslangen physischen und geistigen Behinderung rechnen. Mit seinem fundierten Wissen über die menschliche Anatomie und Physiologie und dank seinem außergewöhnlichen

Willen beschloss er, wieder gehen zu lernen – und er schaffte es. Im Zuge seiner Selbstheilung und Genesung verband er eine Vielzahl von Weisheiten aus alten medizinischen Texten des Ostens mit den neuesten Entdeckungen der westlichen Neurowissenschaft. Das Buch erwies sich als hervorragender Beitrag zur Kinesiologie. Es enthielt die ausführlichste Abhandlung über die Entwicklung dieses Gebietes (– bis zum Erscheinen des *vorliegenden* Buches). In einem zweiten wichtigen Buch, *Nutrition for the Brain* [dt. Ausgabe: *Nährstoffe für ein leistungsfähiges Gehirn. Alles, was Sie wissen müssen*, Kirchzarten: VAK, 2004] zeigte sich Charles' tiefes Verständnis für Biochemie und Ernährung.

Tania O'Neill McGowans wissenschaftlicher Hintergrund war ursprünglich die Physik; inzwischen ist sie Inhaberin und Leiterin eines Instituts für Energetische Kinesiologie in Westaustralien. Das Institut bietet umfassende kinesiologische Workshops und Ausbildungen an, darunter eines der ersten Programme, die mit einem *Advanced Diploma* in Kinesiologie abschließen.

Es verdient besondere Aufmerksamkeit, wenn kinesiologische Praktiker dieses Ranges die Ergebnisse und Erfahrungen ihrer Tätigkeit in einem Buch wie diesem dokumentieren. Es ist mir eine Ehre, einer ihrer Freunde und Kollegen zu sein, und ich bin dankbar für das Privileg, das Vorwort zu diesem Grundlagenwerk schreiben zu dürfen.

Lernende und Lehrende aller Zweige der komplementären, alternativen, integrativen und energetischen Medizin werden in diesem hervorragenden Buch wichtige und für ihre Arbeit nützliche Einsichten und Techniken finden. Berichte über Erfahrungen von Patienten und bemerkenswerten Heilern, die die Autoren getroffen haben, machen das Buch gut lesbar und unterhaltsam. Zudem ist es außerordentlich reich und gut illustriert. Gute Abbildungen sind aus meiner Sicht sehr wichtig und in diesem Buch findet sich eine Fülle davon.

Weitere wichtige Elemente und Verdienste des Buches:

- Ein umfassendes Verständnis von Struktur und Funktion der alten und der modernen Energiemodelle des menschlichen Körpers, das es den Lesern einerseits ermöglicht, neue Konzepte aus Physik und Quantenphysik im Bereich der therapeutischen Arbeit anzuwenden und andererseits den erfreuten Klienten ihre Ergebnisse zu erklären.
- Ein neues Verständnis von Homöostase, Chaos und Stress und wie sich Kompensationen ansammeln und stabilisieren und sich so der Veränderung widersetzen, aber auch, wie man dieses Dilemma umgeht.
- Praktische Anwendungen dieser Erkenntnisse bei der Lösung einer Vielzahl von physiologischen und emotionalen Problemen.
- Eine Erörterung des bemerkenswerten Biofeedback-Mechanismus des Muskelmonitorings, der es Anwendern ermöglicht, das Unbewusste direkt zu kontaktieren und zur Offenlegung seiner Geheimnisse zu bringen.
- Eine kritische wissenschaftliche Beschreibung des Muskelmonitorings, früher als „Muskeltesten“ bezeichnet – was es kann und was nicht.
- Die Erkenntnis, dass der Körper weiß, wie er sich selbst heilen kann, aber dennoch manchmal behutsame Hilfe von außen braucht.
- Die Erkenntnis, dass jeder Mensch einzigartig ist und dass daher jede Behandlung ganz individuell sein muss.
- Eine Erklärung, weshalb stichprobenartige klinische Untersuchungen beim Studium der Energetischen Kinesiologie nur geringen Wert haben, wie aber von kritischen Wissenschaftlern wie den beiden Autoren dennoch qualifizierte Forschung und Auswertung geleistet werden kann.
- Eine Beschreibung der *breiteren* Anwendung von Kinesiologie, über ihre Anwendung als wichtiges Hilfsmittel bei der Behandlung von muskuloskeletalen Problemen hinaus; Kinesiologie kann zur Bearbeitung eines breiten Spektrums von Problemen eingesetzt werden.
- Eine Beschreibung der Entwicklung, wie die Verbindungen mit der Pathophysiologie durch die Arbeit von Chapman, Bennett und Goodheart entstanden sind, die systematische Studien machten über den Zusammenhang zwischen spezifischen nachgebenden Muskeln und bestimmten Störungen.
- Ein mutiger „Ausflug“ der beiden Autoren zu kontroversen Konzepten wie Aura, Astralkörper und Chakren; sie behandeln diese Themen in pragmatischer Art und Weise, die auch für kritische Leser nachvollziehbar sein wird.
- Die Beschreibung der Beziehungen zwischen alter und moderner Sichtweise der menschlichen Energien – für alle therapeutisch Tätigen faszinierend.

Dieses Buch ist viel mehr als ein praktisches Handbuch für speziell Interessierte. Es ist ein Buch, das gegenwärtige und zukünftige Generationen von Kinesiologieanwendern aller Richtungen studieren werden. Ich beglückwünsche die Autoren und die Verleger, dass sie ein Buch veröffentlichen, das unzähligen Menschen auf der ganzen Welt zu einem gesünderen, angenehmeren und erfüllteren Leben verhelfen wird.

James L. Oschman, Ph. D.
 Autor des Buches *Energiemedizin*
 Dover, New Hampshire (USA)

Dezember 2013



Energetische Kinesiologie ist ein Gebiet, das zurzeit international mehr und mehr wissenschaftliche Bestätigung und Anerkennung erhält. Es wächst schnell und wird an Ausbildungsstätten auf der ganzen Welt immer mehr unterrichtet. Es gibt jedoch bis heute nur wenig Literatur über die Grundlagen und die praktische Anwendung dieser spannenden Methode. Das vorliegende Buch soll helfen, diese Lücke zu schließen und Theorie und Praxis noch besser in Einklang zu bringen.

Überblick und Hinweise zum Benutzen des Buches

Das Buch zielt darauf ab, eine Fülle von Informationen aus Forschung und praktischer Arbeit in eine Form zu bringen, die sowohl für Lernende und Anwender der Kinesiologie als auch für Praktiker im Gesundheitswesen zugänglich und nützlich ist. Es beinhaltet eine umfassende Abhandlung der geschichtlichen Entwicklung dieses Gebietes wie auch eine Beschreibung der angewendeten fundamentalen Techniken und der physiologischen und energetischen Grundlagen der Energetischen Kinesiologie. Für erfahrene Kinesiologieanwender liefert es den theoretischen Hintergrund, der ein tieferes Verständnis vermittelt und es ihnen ermöglicht, anderen Menschen zu erklären, wie die Techniken angewendet werden und weshalb sie wirksam sind.

Die Konzepte, die in diesem Buch dargestellt werden, verändern sich von Natur aus ständig, da sich das Gebiet in Entwicklung befindet. Basierend auf Rückmeldungen von Lernenden und Praktikern über die Schwierigkeit, umfassende Erklärungen der kinesiologischen Techniken und der zugrunde liegenden Mechanismen zu finden, haben wir den Inhalt des Buches entsprechend gestaltet, um diese Lücke zu füllen. Es ist wichtig zu beachten, dass dieses Buch *nicht das gesamte* Gebiet der Energetischen Kinesiologie abdecken will, sondern viel mehr einen ersten Schritt zur Erforschung dieses wachsenden Feldes darstellt.

Viele der dargestellten Konzepte und praktischen Anwendungen haben die strenge wissenschaftliche Überprüfung noch nicht bestanden. Sie werden trotzdem aufgeführt, da ihre Wirksamkeit in den letzten dreißig Jahren von uns und Tausenden von Anwendern auf der ganzen Welt beobachtet worden ist.

Der *historische* Inhalt dieses Buches ist von besonderem Wert. Charles Krebs hat die Mehrzahl der Begründer von Techniken der Energetischen Kinesiologie persönlich gekannt. Er hatte das Privileg, aus erster Hand zu erfahren, wie es zu deren Entwicklung kam, und war Zeuge davon oder war sogar selbst an der Erforschung und Entwicklung beteiligt. Das Buch enthält viele geschichtliche Informationen und ist somit eine interessante Lektüre für erfahrene Praktiker und für Einsteiger. Es bietet einen historischen Überblick über die Konzepte, die sich mit dem Einbinden der Emotionen befassen, da wir festgestellt haben, dass die klinischen Wissenschaften und die grenzwissenschaftliche Sicht der Vorgänge im Menschen sich allzu oft gegenseitig ausschließen, wenn es um das Verständnis davon geht, wie Gedanken und Emotionen alle Aspekte unserer Funktionen beeinflussen. In der Tat ist eines der besonderen Attribute der Energetischen Kinesiologie ihre holistische Annäherung an Geist und Körper als eine interaktive Einheit, die nicht nur durch unseren physischen und physiologischen Zustand beeinflusst wird, sondern auch durch den emotionalen und psychospirituellen.

Außerdem findet sich eine detaillierte Erörterung der energetischen Strukturen des Menschen und der Art und Weise, wie diese mit unseren physiologischen, emotionalen und psychospirituellen Funktionen verknüpft sind. Dieser Teil ist zusammen mit dem letzten Teil, in dem ein wissenschaftliches Modell des energetischen Heilens beschrieben wird, eine wichtige Quelle für alle Praktiker der Energetischen Medizin.

Beim Schreiben dieses Buches mussten wir uns entscheiden, welche Techniken und

Verfahren für die Praxis und Anwendung der modernen Energetischen Kinesiologie grundlegend sind. Das Buch will und kann nicht eine enzyklopädische Sammlung *aller* Konzepte und Techniken der Energetischen Kinesiologie sein, da die Anwendungen zurzeit äußerst vielfältig sind. Wir sind bestrebt, eine Zusammenstellung von *zentralen* Techniken und Verfahren darzustellen, die in der Energetischen Kinesiologie weltweit verwendet werden und ihre praktische Wirksamkeit zuverlässig bewiesen haben. Sollten wir Techniken, die andere in ihrer kinesiologischen Praxis als unerlässlich erachten, nicht aufgeführt haben, so steckt dahinter keine verborgene Absicht. Wir mussten uns einfach beschränken, damit das Buch eine handliche Größe behielt.

Unser Dank gilt den vielen Lernenden und Praktikern, die unsere Entwürfe gelesen und Vorschläge gemacht haben bezüglich Reihenfolge, Inhalt und Klarheit dieses Buches. Besonders dankbar sind wir den Pionieren dieses Gebietes, die mit kreativem Verständnis und Ausdauer die Grundsteine dieser Arbeit geliefert haben. Es war uns ein Vergnügen, an diesem Projekt zu arbeiten, und wir hoffen, dass die Leser den Inhalt und das Gedankengut ebenso anregend finden wie wir.

Die Reihenfolge der Kapitel ist so gewählt, dass Sie als Leser sich die für das Verständnis der Energetischen Kinesiologie erforderlichen Begriffe und Konzepte schrittweise aneignen können. Dennoch können Sie die Kapitel auch einzeln lesen, als Quellen nur zu spezifischen Themen.

Wir stellen uns vor, dass dieses Buch für die verschiedensten Lesergruppen interessant sein könnte. Dazu gehören:

- Lernende der Kinesiologie
- Kinesiologieanwender
- Chiropraktiker
- Manuelle Therapeuten
- Psychoemotionale Therapeuten
- Praktiker der Energetischen Medizin.

Das Buch ist in verschiedene Teile gegliedert. **Teil I („Einführung in die Kinesiologie“)**

umreißt und beschreibt den historischen Kontext des Gebiets der Energetischen Kinesiologie. **Teil II („Die energetischen Strukturen des Menschen“)** beginnt mit einer geschichtlichen Betrachtung der Vorstellungen der Menschen von Gesundheit und Heilen. Danach werden der multidimensionale Körper des Menschen und die primären Energiesysteme des Körpers im Detail erläutert: das Chakranadi-System, das Akupunktur-Meridian-System und die Energie-Achten.

Teil III („Muskelmonitoring – Hintergründe und Anwendung“) liefert eine gründliche Erklärung der Muskelphysiologie, einschließlich der Kontrolle der Muskelfunktion, der Zustände von Muskeldysbalancen und der emotionalen Kontrolle der Muskelreaktion. Zum Schluss werden noch die verschiedenen Arten von Muskelmonitoring und die Aussagekraft desselben erläutert. **Teil IV („Zentrale Techniken der Kinesiologie“)** befasst sich mit den wichtigsten Instrumenten, die für das Praktizieren der modernen Energetischen Kinesiologie grundlegend sind.

Teil V über den Beginn der Zusammenarbeit mit dem Klienten beschreibt die Vorbereitungen, die getroffen werden müssen, um eine wirksame kinesiologische Problembehandlung zu gewährleisten.

Teil VI („Das Set-up – Informationen sammeln“) beschreibt eine Reihe von Techniken, die den Zugang zu bewussten und unbewussten Informationen ermöglichen, sowie ergänzende Faktoren, die relevant sind für das präzise Erfassen des Problems des Klienten. **Teil VII („Grundlegende Korrekturtechniken“)** umfasst eine Auswahl von Verfahren, die in der modernen Energetischen Kinesiologie häufig verwendet werden. **Teil VIII über den Abschluss der Zusammenarbeit mit einem Klienten** enthält die Aspekte, die es für den erfolgreichen Abschluss der Sitzungen zu beachten gilt, einschließlich der weiterführenden Unterstützung des Klienten. Der letzte Abschnitt, **Teil IX („Energetisches Heilen – ein Erklärungsmodell“)**, bietet ein wissenschaftliches Modell für Heilungsprozesse und die Rolle des Praktikers dabei.



Hinweise zu den zentralen Begriffen

Wir verwenden in diesem Buch die bekannte Terminologie der Energetischen Kinesiologie. Wenn wir eher allgemein und nicht in einem klinischen Kontext vom *Muskelmonitoring* sprechen, bezeichnen wir die Person, die den Test *durchführt*, als *Monitor* oder (Kinesiologie-) Anwender. Die Person, an der das Muskelmonitoring durchgeführt wird, bezeichnen wir als Klient oder Proband. [Der Einfachheit halber benutzen wir im Deutschen in der Regel die männliche Form dieser Begriffe in der Einzahl. Angesichts des häufigen Vorkommens der Begriffe im Kontext der Beschreibung kinesiologischer Einzelsitzungen hat es sich als undurchführbar erwiesen, die eigentlich adäquate Form „die Kinesiologieanwenderin/der Kinesiologieanwender“ zu benutzen. Die Leserinnen dieses Buches sollten sich aber natürlich immer mit angesprochen fühlen! Wir bitten um Verständnis. Anmerkung d. Verlags]

Wir sprechen in diesem Buch von *Muskelmonitoring* und nicht mehr von *Muskeltesten*, wie es bisher bezeichnet wurde. Eine fundierte Begründung für die Änderung dieses Begriffs findet sich im Kapitel 8 („Die Physiologie des Muskelmonitorings“).

Wir sprechen von *zentralen Techniken der Kinesiologie*, wenn wir über die gängigen, meistbenutzten (nonverbalen) Vorgehensweisen schreiben, die in kinesiologischen Sitzungen angewendet werden, etwa das Halten der Fingermodi oder das Berühren bestimmter Akupunkturpunkte. Diese Gruppe von Techniken wird zusammen mit dem Muskelmonitoring angewendet; sie sind als Hilfsmittel zu betrachten, die auf diesem Gebiet eingesetzt werden. Dagegen geht es in Teil VII um Vorgehensweisen, die zum *Auflösen* von Dysbalancen eingesetzt werden, die zuvor mit den genannten Hilfsmitteln aufgedeckt wurden.

Eine kinesiologische Balance verläuft in mehreren Schritten, die allerdings in kinesiologischen Ausbildungsprogrammen nicht immer explizit vermittelt worden sind. In diesem Buch haben wir diesen Schritten bestimmte Bezeichnungen gegeben:

- Den Kontext bestimmen
- Set-up: Informationen sammeln
- Korrekturtechniken anwenden
- Die Korrektur überprüfen (Challenge)

Jeden dieser Schritte behandeln wir hier ausführlich.

Hinweis zur Vorsicht

Zurzeit gibt es auf diesem Gebiet bereits eine Vielzahl von Anwendern. Auch wenn sich so jemand als „Kinesiologe“ oder „Kinesiologieanwender“ bezeichnet, heißt das noch nicht, dass er eine fundierte, solide kinesiologische Ausbildung hat oder dass er alle Techniken, die in diesem Buch beschrieben werden, fachkundig anwenden kann. Wenn Sie also selbst (als Klient) eine Kinesiologiesitzung wünschen, sollten Sie über die potenziellen Praktiker Erkundigungen einholen, um sicherzugehen, dass Sie einen *qualifizierten* Anwender wählen, der die Methode kompetent und mit Erfolg einsetzt.

Charles T. Krebs

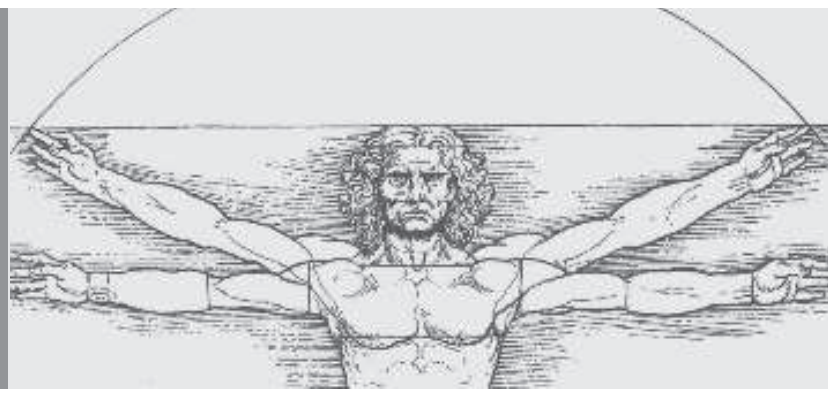
Cambridge, Massachusetts (USA)

Tania O'Neill McGowan

Perth, Westaustralien

Dezember 2013

Teil I



Einführung in die Kinesiologie

Die Energetische Kinesiologie stellt eine wirkungsvolle Methodik dar, bei der alte östliche Energielehren mit dem Wissensschatz der westlichen, physiologisch orientierten Heilkünste kombiniert werden. Das wichtigste Instrument in der Energetischen Kinesiologie ist das Muskelfeedback, mit dem unbewusste Stresszustände und Dysbalancen des Körpers sichtbar gemacht werden. In diesem Teil des Buches geben wir einen Überblick über die Hauptmerkmale, die die Kinesiologie und speziell die Energetische Kinesiologie prägen, und damit eine *Einführung* in dieses immer mehr an Bedeutung gewinnende Gebiet. (In weiteren Teilen des Buches geht es um Muskelmonitoring und die physiologischen Mechanismen, die an diesem Prozess beteiligt sind, der die unbewusste Muskelreaktion als Biofeedback-Hilfsmittel verwendet.)

Zum besseren Verständnis der Kinesiologie dient auch ein Überblick über deren geschichtliche Entwicklung. Dieser Teil erörtert daher die gesamte Entwicklung dieser Disziplin von der wissenschaftlich ausgerichteten Kinesiologie im frühen 20. Jahrhundert, über die *Applied Kinesiology* in den 1960er-Jahren bis schließlich zur Energetischen Kinesiologie, die sich im späten 20. Jahrhundert entwickelte und bis heute im Wachsen begriffen ist. Der Werdegang, der hier vorgestellt wird, ist eine Zusammenfassung der Entwicklung der Modalitäten, die zu den kinesiologischen Hilfsmitteln und Techniken geführt hat, die in diesem Buch vorgestellt werden.



WAS IST KINESIOLOGIE?

Kinesiologie bedeutet wörtlich und sehr vereinfacht gesagt: Lehre von der Bewegung. In ihrer ursprünglichen Form war es tatsächlich eine akademische Disziplin von Wissenschaftlern, die sich mit den Bewegungen des Körpers und mit den Mechanismen dahinter befassten. Verschiedene dieser akademischen „Kinesiologen“ [damals also eher: „Bewegungsforscher“; Anm. d. Verlags] konzentrierten sich dann auf die Anwendung manueller Techniken, mit denen sie die funktionelle Integrität der Muskeln, die eine Bewegung bewirken, beurteilen konnten. Diese Techniken ermöglichten eine qualitative, nicht aber eine quantitative Einschätzung.

In den 1940er-Jahren befasste sich das Ehepaar Florence und Henry Kendall, beide akademische Kinesiologen, mit dem Studium der Muskelbewegungen und der Art und Weise, wie diese mittels manueller Muskeltests beurteilt werden können. Die Krönung ihrer Forschung findet sich in ihrem Werk *Muscles: Testing and Function*, das 1949 zum ersten Mal veröffentlicht wurde.¹ [Dt. Ausgabe: *Muskeln. Funktionen und Tests*, München: Urban & Fischer/Elsevier, 5. Aufl. 2008] Dieses inzwischen klassische Werk wurde 2010 zum letzten Mal überarbeitet und ist nach wie vor eines der Standardwerke der akademischen Kinesiologie.²

1964 führte George Goodheart den manuellen Muskeltest in die *Chiropraktik* ein. In den späten 1960er-Jahren stellte er die Verbindung zwischen dem Muskeltest und den Energiesystemen der chinesischen Akupunktur her. Goodheart nannte sein System *Applied Kinesiology*. Andere Chiropraktiker, die das System erlernt hatten, entwickelten kreative Anwendungen, verschoben den Schwerpunkt von den eher mechanischen auf energetische Anwendungen und schufen so die Grundlagen für die heutige *Energetische Kinesiologie*.

Die Energetische Kinesiologie ist sowohl eine wissenschaftliche Disziplin als auch eine praktische Kunst. Das wird deutlich, wenn man sich mit ihrem Ursprung befasst. Zwar hat sie einerseits Methoden, Regeln, Prinzipien und Techniken, andererseits bringt sie aber auch eine direkte Interaktion zwischen dem Kinesiologeanwender und dem Klienten mit sich. Diese Interaktion beinhaltet Intuition und Gespür – beides Charakteristika einer Form von Kunst.

Kinesiologie – ein weitreichendes methodisches System

Die Kinesiologie ist ein potentes und bemerkenswertes methodisches System, das dem Anwender ermöglicht, an einem breiten Spektrum von Problemen zu arbeiten. Es kann äußerst wirkungsvoll emotionalen Stress reduzieren und ebenso gut Muskelschmerzen und Muskelschwäche beheben. Mit manchen kinesiologischen Techniken können Allergien und Überempfindlichkeiten gegen Lebensmittel angegangen werden, aber auch selbstzerstörerische Gewohnheiten wie Zwangsvorstellungen und Süchte.³

Der Grund dafür, dass Kinesiologie derart umfassende Wirkungen haben kann, beruht auf mehreren Faktoren. Zum Ersten handelt es sich dabei um ein energetisches Modell, in dem die Energie sich in der Physiologie spiegelt und diese beeinflusst. Zum Zweiten basiert sie auf einem Gesundheitsmodell, in dem die Ganzheit von Körper und Geist sich immer wieder an einem ihr innewohnenden Gleichgewichtsgefühl orientiert, jedoch manchmal Unterstützung braucht, um dieses Gleichgewicht wieder herzustellen. Zum Dritten führt die Körper-Geist-Ganzheit den Kinesiologeanwender sogar zum Ursprung oder zur Herkunft des

Stress verursachenden Faktors. Durch den bemerkenswerten Biofeedback-Mechanismus des Muskeltests kann man mit dem Unbewussten direkt Kontakt aufnehmen und seine Geheimnisse enthüllen.⁴

Folglich fungiert der Kinesiologieanwender gegenüber dem Klienten nicht etwa als Überbringer seiner eigenen „diagnostischen“ Erkenntnisse, sondern als Förderer des körpereigenen Strebens nach umfassender Gesundheit. Die Tatsache, dass jede Person einzigartig und jede Problembearbeitung ganz individuell ist, macht die Arbeit des Anwenders besonders faszinierend. Jede Anwendungssitzung beinhaltet eine persönliche Reise, sowohl für den Monitor wie für den Klienten.

Der Anwender ist daher eher Detektiv als Diagnostiker. In der Tat stellen wir in der Kinesiologie keinerlei Diagnosen; wir folgen lediglich der Spur von Hinweisen, die der Körper uns mit seiner Muskelreaktion gibt. Bezeichnend dabei ist die Tatsache, dass die Muskelreaktion des Klienten uns nicht nur zur Ursache der Probleme führt, sondern auch zu der – für diese Probleme – wirksamsten Lösungsstrategie.

Mit dem Aufkommen der Energetischen Kinesiologie im späten 20. Jahrhundert hat sich in der Heilkunde ein Kreis geschlossen. Die alten östlichen Lehren haben sich mit den westlichen physiologischen Wissenschaften der Heilkunde verschmolzen. Körper und Geist werden als Ganzes angeschaut und der Klient wird ermächtigt, die Verantwortung für seine Gesundheit selbst zu übernehmen.

Die Zukunft der Kinesiologie erscheint vielversprechend. Zur Zeit befindet sie sich immer noch in Entwicklung und bietet sich erfolgreich an zur ganzheitlichen, nichtinvasiven Behandlung zahlreicher Probleme. Das wichtigste Hilfsmittel der Kinesiologie ist der Muskeltest, eine Form von direktem Biofeedback.

Kinesiologie – ein Biofeedback-System

Kinesiologie ist ein Biofeedback-System, das die unbewusste Muskelreaktion als Feedbackinstrument verwendet. Das Biofeedback liefert einem biologischen System Information über dessen Zustand und ermöglicht eine Regulation. Beispiel: Wenn die Körpertemperatur zu sehr sinkt, löst dies im Hypothalamus die Ausschüttung des Thyrotropin-Releasing-Faktors aus, was wiederum über eine Kaskade von Hormonen die Energieproduktion in jeder Körperzelle steigert; das hat zur Folge, dass die Körpertemperatur ansteigt. Hat die zelluläre Energieproduktion die normale Temperatur wiederhergestellt, stoppt der Hypothalamus seine Hormonfreisetzung. Mit der Zeit sinkt die Körpertemperatur erneut und der Zyklus wird über das Biofeedback wieder in Gang gesetzt. (Vgl. Abbildung 1.1, Seite 16)

Beim Muskeltesten äußert sich das Biofeedback in der Veränderung der Muskelreaktion auf verschiedene Arten von Inputs. Die Muskelreaktion kann sowohl die Art der gesuchten Information anzeigen als auch den Faktor oder die Faktoren, die den Informationsfluss blockieren. Feedback von Informationen kann sich auf verschiedene Arten zeigen: in verbalen Inhalten, in strukturellen, ernährungsbedingten, energetischen, psychoemotionalen und sogar spirituellen Dysbalancen. [*Strukturelle D.* sind hier solche in der Körperstruktur, also in Skelett und Muskeln.]

Die wahrscheinlich wichtigste Komponente des Muskelfeedbacks besteht darin, dass es unbewusste Stresszustände und Dysbalancen im Körper auf physischem und psychoemotionalem Niveau feststellbar machen kann. Das heißt, die Veränderung in den Muskelreaktionen wird sowohl vom Klienten gespürt und wahrgenommen als auch vom Kinesiologieanwender. Tatsächlich geschieht der überwiegende Teil unserer physischen, emotionalen und geistigen Verarbeitung *jenseits* unseres Bewusstseins und deshalb bleiben Dysbalancen in diesen Systemen weitgehend unbewusst.⁵ Kinesiologie bietet also ein Instrument an, mit

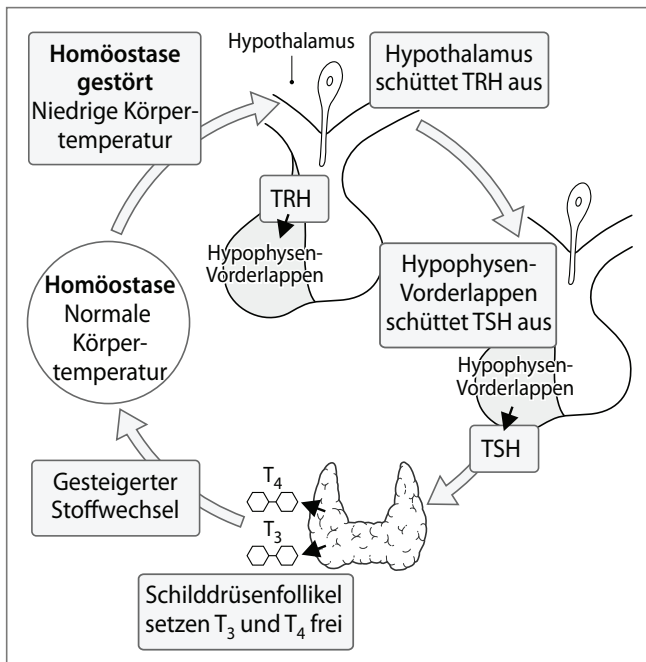


Abbildung 1.1: Beispiel eines negativen Biofeedback-Systems:

Die Regulierung der Körpertemperatur

Temperatursensoren im Hypothalamus stellen ein Abfallen der Körpertemperatur fest; das Thyrotropin freisetzende Hormon (TRH) gelangt in den Hypophysenvorderlappen; dort wird das Schilddrüsenstimulierende Hormon (TSH) freigesetzt, das mit dem Blut in die Schilddrüse gelangt, wo Trijodthyronin (T₃) und Thyroxin (T₄) gebildet werden. T₃ und T₄ gelangen in das Blut, werden in alle Körperzellen verteilt und regen dort den Zellstoffwechsel an, was zur Wärmeproduktion führt. Dadurch wird die Körpertemperatur erhöht, bis die Temperatursensoren des Hypothalamus feststellen, dass der Körper zu warm ist. Dies unterbricht die Freisetzung von TRH, dann diejenige von TSH, die wiederum die Freisetzung von T₄ durch die Schilddrüse stoppt; dadurch wird der Zellstoffwechsel gedrosselt und der anfängliche Zustand wieder hergestellt: Die Körpertemperatur ist zu niedrig – daraufhin wiederholt sich der gesamte Feedbackzyklus ...

dem die Kluft zwischen Bewusstem und Unbewusstem überbrückt werden kann und unbewusste Stresszustände direkt wahrnehmbar werden.

Es gibt kein direkteres Biofeedback als die Muskelreaktion, da die Muskeln zuallererst durch eine Serie von unbewussten Systemen, die auf ganz verschiedenen Ebenen innerhalb des Organismus interagieren, angeregt wer-

den. Zweifellos ist die Muskelfunktion eine Hauptkomponente, die unsere Körperstruktur steuert und kontrolliert, die wiederum direkt durch unseren Ernährungsstatus beeinflusst wird. Auch die energetischen Systeme des Körpers, die wir allerdings noch nicht so gut verstehen, interagieren direkt mit den Muskelfunktionen und können Letztere unmittelbar verändern.

Ebenso beeinflussen unsere emotionalen Befindlichkeiten unsere Muskelfunktionen ganz direkt, indem Veränderungen der Gefühlslage sich auf Muskeltonus und Muskelspannung auswirken. Muskel-Biofeedback kann auch Auskunft geben über unseren mentalen Zustand und sogar über unser Niveau der spirituellen Bewusstheit, auch wenn diese Mechanismen noch nicht erklärt werden können. Aufgrund dieser einzigartigen multifaktoriellen Interaktionen mit den wichtigsten Systemen des Körpers liefert das Muskel-Biofeedback Schlüsselerkenntnisse zu physischen Phänomenen wie etwa strukturellen Problemen (Muskeln und Skelett), aber auch zu emotionalen, mentalen und spirituellen Problemen.

Die philosophische Basis der Kinesiologie folgt der Maxime des Hippokrates, dem Menschen „nicht zu schaden“, indem sie lediglich nichtinvasive Vorgehensweisen anwendet, die vom Biofeedback des Klienten angezeigt werden. Hippokrates verstand den Fluss der *Physis*, der natürlichen Lebenskraft, die in jedem Menschen fließt, als „heilende Kraft“ oder „selbstregulierende Kraft“ im Körper, die – obwohl unwissend und ungebildet – das Richtige tue, um ein perfektes Gleichgewicht zu erhalten.

Diese selbstregulierende oder heilende Kraft wird jedoch manchmal durch Blockaden im normalen Fluss der *Physis* beeinträchtigt, verursacht durch Ereignisse, die das normale Feedback, das die Informationen für diese Kräfte liefert, zum Scheitern bringt. Daher bedarf es eines externen Systems, das das Informationsfeedback einbringt, mit dem das betroffene System sich selbst korrigieren kann. Wir kennen kein besseres Biofeedback-System als den Muskeltest, wie er in der Energetischen Kinesiologie angewendet wird!



Kinesiologie – eine klientenbasierte Methode

Kinesiologie ist dem Wesen nach eine klientenbasierte Methode: Die Form der Problemlösung oder Therapie wird ganz vom Biofeedback des Klienten bestimmt. Wenn zum Beispiel mittels Muskel-Biofeedback die Stresssituation herausgefunden ist, werden durch weitere Muskel-Biofeedbacks die genauen Umstände des verursachenden Stressors aufgespürt und schließlich wird auch die geeignete Abhilfe mittels Muskel-Biofeedback ermittelt. Der Klient bestimmt also die Bearbeitung des Problems voll und ganz mittels des Feedbacks, das die Muskelmonitorings liefern.

Wenn der Monitor eine Sitzung mit einem Klienten beginnt, erhält er von diesem Informationen zu seinem Problem, doch beide kennen zu Beginn die verursachenden Faktoren nicht. Das Muskelfeedback des Klienten führt jedoch in kurzer Zeit zur Ermittlung des be-

treffenden Stressors und der Methoden, die den Stressor wirkungsvoll angehen. Daher ist jede Sitzung einzigartig für das getestete Individuum und basiert nicht nur auf dem Wissen des Praktikers und der Anwendung einer standardisierten Technik oder Methode.

Der Klient wird weder „geheilt“ noch „wieder hergestellt“ durch die Anwendung des Wissens des Kinesiologieanwenders; vielmehr nimmt Letzterer zusammen mit dem Klienten an einer Entdeckungsreise teil, um den Faktor oder die Faktoren aufzudecken, die für die vorliegenden Symptome verantwortlich sind. Der Anwender benötigt beträchtliches Wissen und Fachkenntnis, um einerseits diese Faktoren aufzudecken und andererseits wirksame Vorgehensweisen anzuwenden, die zur Lösung der Probleme führen. Das heißt, je fundierter das Wissen und die Fachkenntnisse des Anwenders sind, um so genauer versteht er die Informationen des Muskelmonitorings und um so mehr Techniken hat er zur Verfügung und kann die am besten geeignete auswählen.