

Aus der Praxis: Peter, 25-jährig, 400-m-Läufer

Bei der regelmässigen Massage im Leichtathletikclub wird Peter erstmals auf die Kinesiologie aufmerksam. Seine Masseurin, die ausgebildete Kinesiologin Lucrezia Filli, teilt ihm aufgrund seiner teilweise verhärteten Muskeln ihre Beobachtungen mit. Der 25-jährige 400-m-Läufer, der sich auch gedanklich intensiv mit seiner Sportart auseinandersetzt, ist erstaunt, wie exakt ihre Vermutungen zutreffen. Er entscheidet sich, verstärkt mit Lucrezia Filli in diesem Bereich zusammenzuarbeiten. Peter hat keine konkrete Verletzung, aber ein sportliches Problem: Er kann im Wettkampf sein Tempo im Schlusssprint nicht durchziehen und erlebt sich die letzten rund 30 Meter jeweils völlig emotions- und kraftlos.

Bereits in der ersten Sitzung führt Lucrezia Filli den Muskeltest durch, das Kernstück der kinesiologischen Diagnostik. Mit dem Muskeltest werden Blockierungen im harmonischen Zusammenspiel von Muskeln, Nerven, Organen, dem Blutkreislauf und dem Lymph- und Meridiansystem aufgespürt. Meridiane sind Energiebahnen, die durch den Körper fließen. Dem Gespräch räumt Lucrezia Filli dabei einen wesentlichen Platz ein. Bei den ganz konkreten Fragen und den darauf gegebenen Antworten achtet sie konzentriert darauf, wie Peters Körper reagiert. So konfrontiert sie ihn zum Beispiel mit der Fragestellung «hast du das Gefühl, aktuell in deinem Leben von irgend etwas zu viel aufzunehmen?»

Nach der Bestandaufnahme wird in der Regel eine Zielsetzung definiert, an der es zu arbeiten gilt. Bei Peter wird schnell klar, dass es um die letzten Meter bei seinen Läufen geht, also darum, die Ursache seiner Blockade im Schlusssprint zu ermitteln. Für die anschliessende «Balance» können verschiedene kinesiologische Techniken angewandt werden, um die gesetzte Zielsetzung erreichen zu können. Bei Sportlern kommt häufig «Touch for Health» zur Anwendung. Dabei werden vor allem die 14 Hauptmuskeln unter die Lupe genommen und wenn nötig gestärkt. Dies kann mittels einer der folgenden Techniken geschehen:

- massieren von Ansatz und Ursprung des Muskels (Massage quer zur Muskulatur).
- massieren der neuro-lymphatischen Reflexpunkte (diese liegen auf den Muskeln).

- aktivieren der neuro-vaskulären Kontaktpunkte durch leichte Berührung (sie wirken auf das Blutsystem und liegen meistens am Kopf).

Bei Peter zeigt sich bei der Behandlung Erstaunliches: als eigentliche körperliche Schwachstelle stellt sich sein schmerzhaftes Schultergelenk heraus. Bezeichnenderweise ist der Grund der Schmerzen eine alte Verletzung, hervorgerufen durch einen Sturz in der Schlussphase eines Rennens, bei dem Peter auf die Schulter fiel. Das traumatische Ereignis hat sich in seinem Kopf eingebrannt. Die Arbeit kann nun also gezielt darauf konzentriert werden. Im Vordergrund steht der Schmerzabbau mittels Techniken wie Massage oder leichtem Klopfen am Anfangs- und/oder Endpunkt des betroffenen Meridians, bei Peter konkret am Kopf. Er spricht schnell auf die Behandlung an, mit jeder Sitzung verbessert sich der Zustand seiner Schulter und die Schmerzen nehmen ab. Und nicht wenig überraschend löst sich mit den Schulterproblemen bei seinen 400-m-Rennen auch die Blockade im Schlusssprint.



Aufgezeichnet von Andreas Gonseth

Was ist Kinesiologie?

VON LUCREZIA FILLI*

Die Kinesiologie ist eine moderne Methode zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung. Sie verbindet Erkenntnisse aus der westlichen Medizin mit den Erfahrungen fernöstlicher Heilkunst. Dazu gehören Elemente aus Akupressur, Meridianlehre, Chiropraktik, Ernährungswissenschaft, Hirnforschung, Bewegungslehre und Psychologie.

Das Wort Kinesiologie stammt aus dem Griechischen und bedeutet «Lehre der Bewegung». Damit ist nicht nur die körperlich sichtbare Bewegung gemeint, sondern auch die Bewegung im Inneren unseres Organismus, wie beispielsweise das Blut- und Lymphsystem, der Stoffwechsel oder die Emotionen. Aus Sicht der Kinesiologie fliesst die Lebensenergie – in der traditionellen chinesischen Medizin als «Chi» bezeichnet – in den Meridianen und bildet die Basis aller Lebensvorgänge. Kann die Energie in unserem Körper frei fließen, befinden wir uns im Gleichgewicht, was sich in körperlicher, geistiger und seelischer Harmonie auswirkt.

Blockaden im Energiefluss spürt die Kinesiologin mit dem manuell ausgeführten Muskeltest auf. Dabei wird der Muskel in eine Position gebracht, in der er sich zusammenzieht. Nun wird mit leichtem Druck getestet, ob die Position gehalten werden kann. Ist dies der Fall, ist die Energie im Fluss, ist dies nicht der Fall, fliesst das «Chi» nicht optimal. Getestet wird nicht die Muskelkraft, sondern der Energiefluss. Durch eine differenzierte Testung der Muskulatur an Armen und Beinen können Ungleichgewichte im Energiesystem erkannt werden. Diese Ungleichgewichte werden danach über die Aktivierung spezifischer Reflexzonen, Akupressurpunkte und Meridiane sowie durch gezielte Bewegungsübungen und Stresslösetechniken ausbalanciert. Die dabei gelernten Übungen und Techniken können auch im Alltag angewendet werden. Kinesiologisch erprobte Sportlerinnen erkennen man beispielsweise daran, dass sie vor oder häufig auch während einem Wettkampf mit gezielten Massagetechniken einzelne Muskelgruppen aktivieren. Wie stark solche einfachen Mittel helfen können, weiss jeder Marathonläufer, der sich bei Kilometer 35 einmal die Aussenseite des Daumens massiert hat und sich dabei sagt «ich laufe leicht, locker und aufrecht». (Die Wirkung ist frappant, der Laufstil wird tatsächlich wieder leichter und lockerer.)

Der ganzheitliche Ansatz der Kinesiologie ermöglicht eine breite Anwendung bei unterschiedlichsten Problemen und Symptomen. Eine kinesiologische Sitzung beginnt deshalb immer mit einem eingehenden Gespräch, in dem die verschiedenen Anliegen des Klienten aufgenommen und die Ziele herausgearbeitet werden. Bereits bei der Problemdefinition und der Zielbestimmung kann der Muskeltest eingesetzt werden. Auch bei der Suche nach der Massnahme und Technik, die der Organismus für den Ausgleich der Energieungleichgewichte im jeweiligen Moment braucht, kann der Muskeltest eine Hilfe sein. Damit dies klappt, muss sich der Klient bzw. die Klientin auf die energetische Arbeit einlassen, Vertrauen in die Aussagen des eigenen Körpers gewinnen und für einmal den Kopf ein bisschen ausschalten.

Als besonders erfolgversprechend erweist sich die Kinesiologie bei der Behandlung von langwierigen Verletzungen und

chronischen Schmerzen, bei denen nicht nur die körperliche, sondern auch die emotionale und mentale Ebene nach energetischem Ausgleich verlangt. Gerade bei Sportlerinnen und Sportlern sind Überlastungserscheinungen häufig die Folge von nicht optimalen Bewegungsmustern, was sich in lokalen Verspannungen und damit verbundenen Bewegungseinschränkungen zeigt. Die Verspannungen brennen sich im Schmerzgedächtnis des Körpers ein. Jedes Mal, wenn beispielsweise eine Triathletin von der Rad- auf die Laufstrecke wechselt, sind ihre Gedanken bei der verspannten Wadenmuskulatur und der Körper kompensiert die Verspannung mit vermehrtem Kraftaufwand. Irgendwann kann der Organismus diese Kompensation nicht mehr aufrechterhalten und er reagiert mit einer schmerzhaften Entzündung.

Dieser immer wiederkehrende Mechanismus muss durchbrochen werden. Mit kinesiologischen Techniken wird das Schmerzgedächtnis des Körpers balanciert und der Überschuss an Energie vom Ort des Symptoms an den Ort des Energiemangels geleitet. Oft ist es für die behandelte Person erstaunlich, dass die Ursachen ihrer Beschwerden an einem ganz anderen Ort lagen. Die überlastete Körperregion kann sich erholen und sich auf ihre eigentliche Funktion beschränken. Durch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte wird Stress abgebaut, Blockierungen aufgelöst und Schmerzen gelindert. Der Sportler kann sein Leistungspotenzial wieder voll ausschöpfen.

Als Ergänzung zur Kinesiologie können viele andere komplementäre Behandlungsmethoden wie beispielsweise Shiatsu, Qi Gong oder Yoga sinnvoll sein. Das Besondere der Kinesiologie liegt darin, dass sie mit dem Muskeltest über ein ausgewiesenes Biofeedbacksystem verfügt. Die Dauer einer kinesiologischen Behandlung ist von Fall zu Fall unterschiedlich. In der Regel bewährt es sich, drei bis fünf Sitzungen zu planen und danach eine Standortbestimmung zu machen, in der über das weitere Vorgehen entschieden wird.

Ausbildung: In der Schweiz gibt es verschiedene Institute wie zum Beispiel das IKAMED Zürich, das BIK Bern, IKBS Biel-Seeland, die eine Ausbildung in Kinesiologie mit Diplomabschluss anbieten. Oft ist die Ausbildung modulartig aufgebaut und erstreckt sich über zwei bis drei Jahre. Eine andere Möglichkeit besteht darin, sich die Ausbildung aus verschiedenen Kursen selber zusammenzustellen. Um vom EMR (Erfahrungs Medizinisches Register) anerkannt zu werden, muss man eine bestimmte Anzahl Ausbildungsstunden vorweisen, einschliesslich einer Anatomie-Ausbildung.

Krankenkasse: Im Rahmen der Zusatzversicherung wird eine Kinesiologiebehandlung von den meisten Krankenkassen zu einem grossen Teil übernommen. Die behandelnde Kinesiologin muss dabei von den jeweiligen Verbänden wie zum Beispiel EMR, EGK-Therapeutenstelle oder ASCA (Stiftung zur Anerkennung und Weiterentwicklung der Alternativ- und Komplementärmedizin) als Therapeutin anerkannt sein.

*Lucrezia Filli Lamprecht ist Kinesiologin (IKZ) und Supervisorin (MAS BSO) mit eigener Praxis in Zürich. Kontakt: lucrezia.filli@reflektteam.ch

ANZEIGE

13./14.6. Einmal musst du nach Biel



50. 100-km-Lauf von Biel
Schweizermeisterschaft Ultra 2008
5er-Stafettenlauf / Sie+Er-Lauf
Nachtmarathon/Nachthalbmarathon
Nacht-Nordic-Walking bei Marathon u. Halbmarathon
Büttenberglauf mit Nordic-Walking 14,5 km
Int 100-km Mil Patr-Lauf
Kids-Run am 12. Juni

Ausschreibung/Anmeldung:
 Bieler Lauftage, Postfach 283, CH-2501 Biel-Bienne (Schweiz)
 Tel. ++41 (0)32 331 87 09 / Fax ++41 (0)32 331 87 14
 Internet: www.100km.ch / E-Mail: lauftage@bluewin.ch
 Nachmeldungen bis 2 Std. vor den Starts mit Zuschlag

JUBILÄUMSLAUF
 50. 100-km-Lauf von Biel



100-km-Lauf von Biel