

Muskeltest

Der Muskeltest ist ein zentrales Element der Angewandten Kinesiologie. Das Wort Kinesiologie ist aus den beiden griechischen Wörtern kinesis = Bewegung und lógos = Lehre abgeleitet. In der (konventionellen) Medizin steht „Kinesiologie“ für Untersuchung der Muskeln und Bewegungslehre. Die Angewandte Kinesiologie, wie sie hier gemeint ist, ist – allgemein gesagt – eine Methodik zum Sondieren und Ausgleichen (Balancieren) des energetischen Zustandes des menschlichen Organismus; dazu gehört auch das Verfügbarmachen oder Aktivieren aller seiner Funktionen.

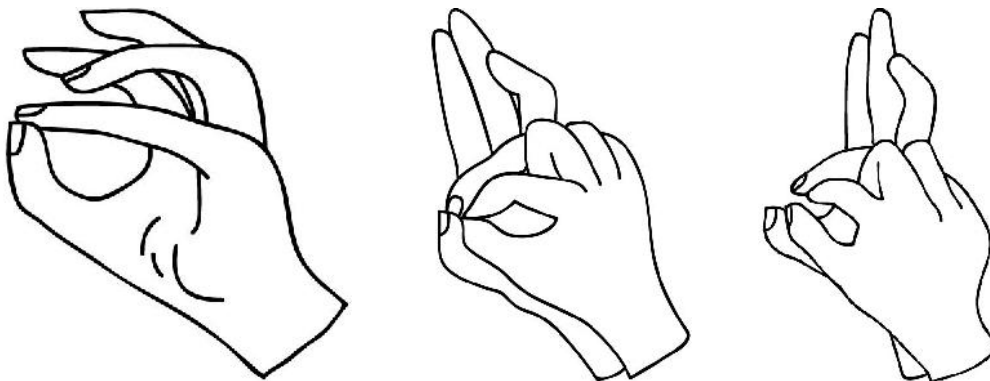
Kinesiologie in diesem Sinne macht sich ein sehr genaues und einfaches Rückmeldesystem des Körpers zunutze. Dessen Entdeckung geht zurück auf Erfahrungen und Untersuchungen des amerikanischen Chiropraktikers Dr. George Goodheart. Er beobachtete, dass physische und psychische Vorgänge im Menschen sich auch im Zustand seiner Muskeln widerspiegeln. Daraufhin entwickelte er 1964 ein einfaches Testverfahren, das diese Muskelfunktion ohne Zuhilfenahme von Apparaten erfasst: den Muskeltest. (Die klassische Variante des Muskeltests in Kurzfassung: Testen der Spannung im Deltamuskel am Oberarm durch leichten Druck auf das Handgelenk).

Goodheart ging von der Annahme aus, dass Blockaden und Unterbrechungen des Kreislaufs der Lebensenergie im Körper zu Stress im Organismus und in weiterer Folge zu Missstimmungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Ängsten und letztlich auch organischen Störungen führen. Basierend auf dem Grundsatz der chinesischen Energielehre, der besagt, dass die Gesundheit des Menschen vom freien Fließen der Lebensenergie im Körper abhängt, zielen die Balancetechniken der Kinesiologie vor allem darauf ab, das Energieniveau im Organismus zu erhöhen, dessen Selbstheilungskräfte anzuregen und dadurch die Gesundheit anzuregen oder wiederherzustellen.

Der Selbsttest

Fingerringtest 1

- Als Rechtshänder führen Sie die Spitzen der Fingerkuppen von Daumen und Kleinfinger der linken Hand zu einem Ring zusammen und halten diesen Fingerring unter Spannung. (Als Linkshänder führen Sie diesen Test seitenverkehrt aus.)
- Positionieren Sie anschließend Daumen und Zeigefinger Ihrer rechten Hand mit deren Endgliedern innerhalb des Fingerrings. Ihr rechter Daumen berührt dabei mit der Nagelseite den Ballen Ihres linken Daumens und der Nagelbereich Ihres rechten Zeigefingers liegt am Ballen Ihres linken Kleinfingers an. Vermeiden Sie es, mit der rechten Hand einen weiteren Ring zu schließen – die beiden Finger der rechten Hand sollten sich also möglichst nicht berühren.



In dieser Position ist die jeweilige Frage zu stellen und danach der Druck der rechten Finger nach außen zu verstärken, als wollte man den „Fingerring“ der linken Hand öffnen. Ist ihnen dies bei moderatem Druck (vergleichbar mit etwa 1 kg Gewicht) möglich, so besteht keine ausreichende Muskelspannung in den Muskeln Ihrer linken Finger, was Stress und energetisches Defizit bedeutet und für ein Nein steht. Hält dagegen die Spannung des Fingerrings der linken Hand, so ist das Ergebnis des Tests ein Ja.

Fingerringtest 2

- Formen Sie mit Daumen und Zeigefinger einer Hand einen Ring.
- Stecken Sie nun den Zeigefinger der anderen Hand bis zum Übergang zwischen Finger und Handteller im Bereich der Schwimnhaut in den Fingerring, und zwar im Bereich der Endglieder der beiden Finger, die den Ring formen.

Ein gegen den Druck des Zeigefingers standhaltender Ring steht für ein Ja, das Öffnen des Ringes bedeutet ein Nein.

Doppelringtest

- Bilden Sie aus den Daumen und Zeigefingern beider Hände zwei wie Kettenglieder ineinander verschränkte Ringe.
- Ziehen Sie nun mit beidseitig gleicher Zugkraft die Hände auseinander und versuchen Sie damit, die Ringe zu öffnen.

Das Reißen der „Kette“ ist ein Hinweis auf Stress und steht für ein Nein; halten die Ringe, so ist die Antwort ein Ja.

Zeigefingertest

- Halten Sie einen Zeigefinger gerade vor sich hin und spannen Sie ihn an.
- Legen Sie den Mittelfinger derselben Hand mit der Fingerkuppe auf den Zeigefinger (hinter dessen Nagel) und versuchen Sie, diesen nach unten zu drücken.

Gibt der Zeigefingermuskel nach und lässt er sich nach unten drücken, so besteht Stress im System und das Ergebnis steht für ein Nein. Bleibt er dagegen stark, sodass der Mittelfinger abrutscht, ist das Testergebnis ein Ja.

Handkreuztest

- Kreuzen Sie die Hände auf Höhe der Handgelenke vor dem Brustbein zu einem X.
- Drücken Sie nun mit der inneren Hand nach außen und wirken Sie gleichzeitig diesem Druck mit der äußeren Hand entgegen.

Hält Ihr äußerer Unterarmmuskel dem Druck von innen stand, so bedeutet dies ein Ja; gibt er nach und vergrößert sich dadurch der Abstand zwischen Körper und Handkreuz deutlich, so ist das Ergebnis ein Nein.

Augenlidtest

- Schließen Sie ohne vorherige Instruktion die Augen ganz sanft, nicht ruckartig; öffnen Sie diese wieder ebenso ruhig und langsam.
- Wiederholen Sie diesen Ablauf einige Male, um ein Gefühl dafür zu bekommen.
- Führen Sie die gleiche Prozedur aus, während Sie dabei den eigenen Namen aussprechen.
- Wiederholen Sie diesen Ablauf und sprechen Sie diesmal einen fremden Namen aus.
- Nehmen Sie den Unterschied wahr.

Diese Vorarbeit eicht das Empfinden für die Unterscheidung zwischen einem Ja und einem Nein, denn beim Nennen des fremden Namens fällt das Öffnen des Lides meist spürbar schwerer. Der Test zu speziellen Fragen erfolgt dann, indem Sie sich auf diese Fragen konzentrieren oder dazu entsprechende Aussagen verbalisieren, während Sie versuchen, das Lid ganz sanft zu öffnen. Funktioniert das problemlos, so bedeutet dies ein Ja; fällt es schwer oder scheint es kaum durchführbar, ist die Antwort ein Nein.



© VAK-Verlag / entnommen aus:
BSFF Das Anti-Virenprogramm für die Psyche
von Verena Stollberger
Vak-Verlag 2008, ISBN-10:3867310157