

Vad är Kinesiologi?

Kinesiologi ("rörelselära") och **Kinesioterapi** är en svensk och amerikansk neurofysiologisk kroppsterapi och medicinsk metod för att kommunicera med en annans nervsystem genom att testa spänningen i musklerna. Kinesiologen använder sig av s.k. **manuell muskeltestning** för att hitta obalanser, spänningar och blockeringar i kroppen. Terapeuten gör därefter olika behandlingar av nervsystemet och energisystemet, för att slutligen testa musklerna igen och bekräfta att det blivit en förändring.

Struktur - Kemi - Mentalt

Kinesiologi och *friskvårdsmedicin* används för att hjälpa människor med olika typer av funktionsnedsättningar i *rörelseapparaten* (muskler, leder) och kroppens inre *fysiologi* (matsmältning, hormonsystem, immunförsvar, näringskemi, etc) och *mental och emotionell stress*.



Muskeltestning - Neuromuskulära tester

Muskeltestning ("manual muscle testing") är grunden i hela kinesiologin. Muskeltestning är en subjektiv diagnostisk undersökningsmetod för att studera en persons relativa förmåga att aktivera specifika muskler under ett manuellt motstånd och tryck.

Med hjälp av över hundratals olika *neuromuskulära tester* tolkas kroppens elektriska impulser och den neurologiska kommunikationen mellan olika sinnesorgan, receptorer, muskler, körtlar, inre organ, hjärna och ryggmärg (CNS).

Hjärna och ryggmärg

Det centrala nervsystemets (hjärna och ryggmärg) funktion är att ta emot information från våra sinnesorgan (ögon, öron, näsa, tunga, hud, etc). Via inåtledande nervbanor tolkas och bearbetas sedan informationen och därefter via utåtledande nervbanor styrs de två effektorganen (muskler och körtlar). Det centrala nervsystemet kan endast svara alla sinnesorgan i kroppen genom att agera på två olika sätt:

1. kontraktion (sammandragning) av **muskler**
2. sekretion (frigöra sekret) från **körtlar**

Genom att testa den relativa förmågan till kontraktion i kroppens muskler kan man därför undersöka effekten av olika slags stimuli (stressimpulser eller behandlingstekniker) och hur hjärnan och ryggmärgen uppfattar och tolkar denna information.

Resultatet av en kinesiologisk behandling blir att det centrala nervsystemet nu skickar förändrade nervsignaler ut till effektorganen (muskler och körtlar).

När behandlingen gett önskat resultat har nervsignalerna påverkat kroppens muskulatur och körtlar och klienten upplever ofta minskade specifika besvär och förbättrad hälsa.

Kinesiologi är Friskvårdsmedicin

Inom **friskvårdsmedicin** arbetar vi med friskvård för att optimera funktionen i både rörelseapparaten (muskler, leder) och vår inre fysiologi (matsmältning, hormonsystem, immunförsvar, mm). Inom friskvårdsmedicin behandlar vi inte sjuka människor som har olika namngivna sjukdomar. Vi arbetar med friska människor som inte mår bra.

Kinesiologiska behandlingar

Efter en serie olika neuromuskulära tester gör kinesiologen olika typer av behandlingar. Efter behandlingen görs slutligen samma neurologiska tester av musklerna igen för att bekräfta att det skett en förändring, att hjärna och ryggmärg har reagerat på behandlingen.

Behandlingar inom kinesiologi görs först och främst inom fyra olika huvudområden:

1. Strukturell/mekanisk behandling

Aktivering av muskler, massage av smärtpunkter i muskler, massage av bindväv, massagetekniker för att påverka muskelpolar och senorgan, rörelse- och koordinationsövningar, stretching och styrketräning, mjuk behandling av skullbenen, ryggrad, käkled, bäcken och fötter.

2. Energi/elektromagnetisk/neurologisk behandling

Massage eller pulsering och stimulering av akupunkturpunkter med fingrarna, nålar eller akupressurpenna, meridianmassage, öronakupunktur, behandling av neurolymfatiska och neurovaskulära receptorer.

3. Nutrition/näringskemisk behandling

Vitaminer och mineraler, mat (kost, superfood), kosttillskott, näringspreparat, örter och essenser.

4. Mental/emotionell behandling

Visualiseringar, behandling av punkter på huden som påverkar det autonoma sympatiska och parasympatiska nervsystemet, akupressur och andra energibehandlingar, andningstekniker och avslappningsövningar.

En kinesiologibehandling ger oss ökade krafter och mer energi. Både kroppsligt och själsligt.

Svenska Kinesiologi Skolan i Stockholm skapade det svenska yrket **Kinesiolog 1988**, vi utbildar nya kinesiologer varje år.



// Text och foto **Mac Pompeius Wolontis**, copyright © 1984-2017, Sverige



Svenska Kinesiologi Skolan

Swedish School of Kinesiology
www.Kinesiologi.se • **www.Fysiopraktor.se**
www.Akupraktor.se • **www.Psykopraktor.se**

Svenska Kinesiologi Skolan & Svenska Kinesioterapi Skolan
Sigtunagatan 4, SE-113 22 Stockholm, Sverige
info@kinesiologi.se 08-339 669 0705-66 96 96

Kurslokal: DeGeersgatan 16, Karlaplan/Gärdet
Utbildningsansvarig: Mac Pompeius Wolontis