

# Hva er kinesiologi?

Er det helt kinesisk for deg? Navnet kommer fra ordet kinetikk, som betyr bevegelseslære. Terapimetoden har å gjøre med musklernes bevegelighet, eller egentlig muskeltonusen.

Ny kontaktperson for kinesiologi i NNH sammen med Marit Tessem

Hvis du har hørt en ting om kinesiologi, er det kanskje noe om muskeltesting. Dette står sentralt i kinesiologien. Metoden ble utviklet av en som hadde den fysiske kroppen som sitt arbeidsområde: den amerikanske kiropraktoren George Joseph Goodheart (1918 – 2008). Han hadde en levende interesse for kinesisk medisin, og erfarte i sin praksis at det så ut til å være en sammenheng mellom visse muskler og muskelgrupper og meridianssystemet. Han ble nysgjerrig på dette fenomenet, og begynte å undersøke det mer systematisk. Etter hvert kunne han avdekke at hver av de 14 meridianene som er beskrevet i den kinesiske tradisjonen, er forbundet med en helt bestemt muskelgruppe, og en hovedmuskel.

Det viste seg at hvis en meridian var ute av balanse påvirket dette muskeltonusen til de tilhørende musklene. Det ble således et godt hjelpemiddel til diagnostisering å undersøke de ulike musklernes relative motstandskraft.

## Flere retninger

I 1964 hadde Goodheart utviklet dette til et system, og begynte å undervise andre kiropraktorer. Til å begynne med var det altså kiropraktorer som benyttet seg av dette hjelpemidlet. Etter hvert ble andre profesjoner i helsevesenet også interesserte.

Det har utviklet seg flere retninger innenfor kinesiologien. Kinesiolog er ikke en beskyttet tittel i Norge i dag. NNH godkjenner kinesiologer som fullverdige medlemmer med forsikringsordning og momsfristak, dersom de kan forevise et diplom etter endt kinesiologiutdanning av en viss varighet og kvalitet, godkjent av NNH, i tillegg til 30 studiepoeng grunnmedisin og VEKS-kurs og naturterapiutdanning eller tilsvarende. Hvis kinesiologen du oppsøker er medlem av NNH, kan dette derfor gi deg et visst kvalitetsstempel. Den Norske Kinesiologforening, DNKF, har også lignende krav til sine medlemmer, så der er du også sikret en viss kvalitet som klient.

## Mer om muskeltesting

Som kinesiolog er jeg øvet i å teste og å tolke musklernes relative motstandskraft – eller muskelens evne til å opprettholde en stilling når det blir utøvd press mot

den. Her benytter jeg meg av et fenomen som er kjent for de fleste av oss, når vi tenker etter.

Når vi for eksempel skal overbringe et dødsbudskap, vil vi ofte si: «Sett deg ned litt nå,» før vi sier noe mer, - fordi vi vet av erfaring at hvis du står, kan du komme til å falle. Bena kan svikte under deg, som vi sier. Hva er det som skjer i slike tilfeller? Blir de fysiske musklene plutselig svake? Må vi trene dem opp igjen med fysiske øvelser? Nei, all erfaring tilsier at musklene egentlig er like sterke som før. Og når vi har kommet oss over sjokket, så vil vi klare å holde oss på bena. Det er bare midlertidig at musklene viser seg svekkede pga. en psykisk påkjenning. Denne midlertidigheten kan også vare over en lengre periode.

## Biofeedback

Denne mekanismen er det jeg benytter meg av når jeg tester muskler. Jeg kan for eksempel teste musklene til de ulike meridianene for å se hvilke meridianer som har en mangeltilstand, og hvilke som har en overskuddstilstand. Det vil framkomme et mønster som jeg er øvet i å tolke. Jeg kan se hvilke overenergier som forårsaker hvilke underenergier, prioritere hva det er viktigst å ta fatt i, og se andre sammenhenger.

Muskeltesting kan også brukes til en såkalt muskeltestings-samtale – biofeedback. Klienten og jeg finner da fram





SAMMENHENG: Hver av de 14 meridianene som er beskrevet i den kinesiske tradisjonen, er forbundet med en helt bestemt muskelgruppe, og en hovedmuskel.



MUSKELTESTING: En kinesiolog tester og tolker musklens motstandskraft.

til en muskel som i utgangspunktet er i balanse, som vi kan bruke til å kommunisere med klientens energisystem. Når klienten uttrykker noe som energisystemet opplever som en sannhet, vil muskelen vise seg sterk, mens det som oppleves som en løgn for energisystemet vil svekke systemet, og midlertidig svekke muskelen, slik at den vil vise seg svak.

### Tanker påvirker

Kinesiologen vil ha mye øvelse i å kjenne og tolke, og vite hvilket trykk som er adekvat å bruke. Men klienten kan også kjenne det som skjer i kroppen, og således få hjelp til å få bedre kontakt med kropp, energi og følelser. En sterk muskel sier: ja / alt er ok. En svak muskel sier: nei / det er blokkert energi. Tanker og følel-

ser påvirker energisystemet og musklene hele tiden, ikke bare de sjeldne gangene vi merker det (ved et uventet dødsbudskap som i eksemplet over). Negative tanker og følelser svekker energisystemet, og positive styrker. Negative eller usanne tanker og følelser kan også bli til mønstre som setter seg fast som blokkeringer i energisystemet. Vi kan få kontakt med ubevisste minner og mønstre som ligger lagret i energisystemet, i kroppens hukommelse.

Energetisk sett er følelser og tanker energi. De kan være i flyt, eller de kan skape blokkeringer.

Kinesiologen behandler ikke sykdom direkte, men de underliggende energetiske årsakene til at sykdom har oppstått. Vi kan også forebygge sykdom, ved å

behandle ubalanser før de utvikler seg til fysisk sykdom. Og vi kan arbeide energetisk med psykiske ubalanser. Vi balanserer energisystemet og styrker kroppens selvhelbredende krefter.

### Andre metoder og verktøy

Så langt har jeg sagt mest om kartlegging. Etter som denne kartleggingen også innebærer en kvalifisert tolkning, vil den ofte føre til en ny erkjennelse, som kan være helbredende i seg selv. Klienten får en utvidet forståelse av seg selv, og nye muligheter blir tilgjengelige.

Alle kinesiologer er også trente i mange ulike kinesiologiske avbalanseringsmetoder. Jeg kan ikke gå inn på en beskrivelse av disse her; det vil føre for langt. Men ett sentralt begrep vil jeg nevne:

### Personlighetsmønster

I denne sammenhengen vil et personlighetsmønster bety en uhensiktsmessig overbevisning. Vi trenger da å forstå logikken i at denne overbevisningen har satt seg i energisystemet. En slik overbevisning kan være f.eks.: «Ingen ting vil lykkes for meg.» Da snakker vi med energisystemet og finner fram til når denne løgnen satte seg fast. Vi kan forstå at det kanskje var hensiktsmessig den gang da, av en eller annen grunn. Vi kan nå, med det overblikket og den visdommen vi nå har tilgang til, både forstå at det ikke lenger er hensiktsmessig, og vi kan v.h.a. ulike energetiske teknikker sette inn et annet og mer hensiktsmessig mønster, som er i samsvar med den klienten er i dag, og som vil virke bekræftende og styrkende.

Ellers har alle kinesiologer mye annen kunnskap og andre ferdigheter bakt inn i utdannelsen sin, og mange har også tilleggsutdanninger eller andre ferdigheter som de bruker til behandling av den kartlagte ubalansen.

Selv bruker jeg mye EFT (Emosjonell Frihetsteknikk) og Bachs Blomstermedisiner.

Jeg ser på meg selv som en tilrettelegger – en fasilitator, en som hjelper klienten til å hjelpe deg selv, gir henne eller ham verktøy å jobbe med, men det er klienten selv som må gjøre jobben.

[redaksjon@nmh.no](mailto:redaksjon@nmh.no)