

Tartalomjegyzék

A kiadó előszava	9
I. RÉSZ	
Kineziológia – a mozgásról szóló tanítás	11
A mozgásreflex	12
Az öngyógyító reflex	12
Az alapok és az eszközök	14
A meridiánok	14
Az öt elem	15
A lélegzés	18
Izomteszt	19
Mit jelent az energia?	22
A kineziológia segítségével száz százalék energiához jutunk	24
Mit jelent a stressz?	25
Automatikus stresszreakció	26
Rövid történeti áttekintés	31
A távol-keleti harcművészetek	31
A kineziológia keletkezése	34

II. RÉSZ

A kineziológia irányzatai	41
Alkalmazott kineziológia (AK)	41
Touch for Health (TfH) (Gyógyító érintés)	44
Klinikai kineziológia	45
Behaviorale (viselkedés)kineziológia	47
Hyperton-X (HT.X)	48
Three in One Concepts™	50
Edu-kineziológia (Edu-K)	52
Az Edu-kineziológia története	53
I-ASK International Association of Specialized Kinesiologists / Szakosodott Kineziológusok Nemzetközi Társasága	57

III. RÉSZ

EM-K: Eternal Movement – Öngyógyító kineziológia	59
A mudrák	62
Az ujjak mozgékonyságát eredményező mudra	62
A gyakorlatok	65
A kineziológiai gyakorlatok előnyei	66
Energia-központosító mudra	67
A víziló	68
A futás egészségünk megőrzésének legtermészetesebb módszere	70
Miért olyan fontos a két agyfélteke integrációja?	74
A harc-menekülés reflex	75
Hogyan néz ki a harcoló-menekülő viselkedés a mindennapok során?	76
Az agyintegráció előnye egy plasztikus példával megvilágítva	78

A szervóra	81
Az Aranykapu	85
A három fejlődési fokozat az Aranykapuban	88
Az első tanfolyamsor az Aranykapuban	89
A filozófia a kineziológia mögött	96
Hogyan ismeri fel a laikus a kineziológust?	96
A kineziológia nem minden, mégis mindent segít	100
Energiánk hány százalékából élünk?	101
„Teljesség”: mit is jelent ez valójában?	103
Kommunikáció és a betegség jelentette feladat	104
A víz javítja a kommunikációt	105
Élni annyit jelent, mint szeretni	107
Az államilag rendelt egészség	109
Gyógyítás	111
A kineziológia megmutatja, honnan kell indulnunk	112
Tanulás – életfeladatunk	115
A kineziológia segíti a gyermekeket a tanulásban	116
Táplálkozás – a nagy téma	123
Allergiák és élelmiszerek	125
Do-Ri esete egy rejtőzködő allergiával	130
IV. RÉSZ	
A kineziológia alkalmazási területei	131
A kineziológia segít abban, hogy egészségesek legyünk	131
Kineziológia a sportban	136
Az autózás és a kineziológia	138
Az időjárás-érzékenység és a kineziológia	140

Tavaszi ébredés: több mint salaktalanítás és fogyás	141
A megfelelő testsúly. Ki ne vágyna rá?	142
A megfelelő cipő	144
Híradások az EM-K gyakorlatból	146
Gondolatok az Edu-K gyakorlatprogramhoz	147
V. RÉSZ	
A Kineziológiai Társaság	157
Miért fontos a Kineziológiai Társaság?	157
Kim útja a kineziológiához	160
Tanulás a gyakorláson keresztül	162
Irodalomjegyzék	168

A KIADÓ ELŐSZAVA

Amerikai pszichológusok szerint a betegségek 60-70 százaléka feszültség, stressz hatására jelentkezik. A stressz legtöbbször válaszreakció a tehetetlenségre és a kudarcra. Születésünktől kezdve egészen halálunkig állandóan változik belső és külső környezetünk, s a folyamatos változástól feszültek leszünk.

Tanulási nehézségeink trauma hatására következnek be; a diszlexia arra vezethető vissza, hogy egyszer leblokkoltunk, és kialakult egy „lelki vakfolt”. A rossz életfelfogás, az önsanyargatás, sérelmeink és bukásaink, alkalmazkodási és beilleszkedési nehézségeink, elfojtott vágyaink, érzelmeink, félelmeink és szorongásaink testi betegségeket hozhatnak létre.

Stressz hatására az agy utasítja a szervezetet, hogy bizonyos hormonokat juttasson a véráramba, amelyek a keringéssel minden sejt-hez eljutnak. E stresszhormonok képessé teszik az izmok sejtjeit a gyors tápanyagégetésre, ami által több energia áll majd rendelkezésünkre. Minket azonban arra tanítottak, hogy érzelmeinket ne mutassuk ki, ne a klasszikus, az állatvilágban bejáratott „küzdj vagy menekülj” módján reagáljunk a stressz-szituációra, ezért bekövetkezik a telítődés. Mivel az embernél elmarad a stresszt követő fizikai reakció, amely a felhalmozódott méreganyagokat kiürítené, szervezetünkben felgyűlnek a toxinok.

Minden izomnak, szervnek és testrésznek adott energiaszinttel kell rendelkeznie. A betegségek nagy része túlenergiára vagy energiahányra vezethető vissza. Az egészség kulcsa az energia megfelelő elosztása. A kineziológiával meg lehet találni, hol akadt el az energia, és elvégezhető a szükséges javítás.

A test és az agy memóriájában mélyen minden tapasztalat benne van. Agyunk hatalmas komputerként tárolja az információkat. A ki-

neziológiai izomteszttel le tudjuk hívni ezen információkat, meg tudjuk vizsgálni és ki tudjuk javítani működési zavarainkat.

Izmainkat – amelyek a központi idegrendszer kijelzőinek tekinthetők – agyunk irányítja. A tesztelés során tapasztalt energiaváltozás biztos információt ad a feltett kérdésre. Az izomteszt segítségével felidézhető életünk minden pillanata, s oldhatók korábbi, jelenlegi és jövőbeni problémáink.

Dr. Varju Márta

I. RÉSZ

KINEZIOLÓGIA – A MOZGÁSRÓL SZÓLÓ TANÍTÁS

A kineziológia a világ legtermészetesebb dolgáról, a mozgásról szól. Ez határozza meg egészségünket, betegségeinket, érzelmeinket, pszichénket, közérzetünket, életünk fényét, életpályánkat. A mozgás javítja érintkezésünket magunkkal, embertársainkkal – és végül Istennel.

A mozgás születésünktől halálunkig felöleli életünk kifejezésformáit, ezért tudja segíteni a kineziológia létezésünket mindenféle szituációkban. Nem kell életfeladatnak vagy életünk végéig tartó terápiának lennie, de ha a napi rutinhoz tartozik, testünk elegendő energiára fog szert tenni ahhoz, hogy elviseljük a mindennapokat.

A kineziológia életünk alapjává válik. Minden ténykedésünkben segít: a stresszmentes tanulásban, a könnyebb munkanapban, szabadidős tevékenységeinkben, ha táncolni vagy ejtóernyőzni tanulunk, ha meditálni szeretnénk, vagy ha csak egyszerűen mozogni akarunk – a kineziológia e szándékokat támogatja.

Önállóbbá, függetlenebbé válunk, és képesek leszünk segíteni önmagunkon. Elsősorban helyesen kommunikálni tanulunk meg. Ez manapság kiemelkedően fontos, mert a kommunikációs technika elképesztő fejlődése ellenére egyre rosszabbul értjük egymást. Az önálló, akarattalan mozgástudat egyenlővé válhat a velünk született öngyógyító reflexszel. Mindegy, hogyan élünk, mit gondolunk, mit teszünk testünkkel, a mozgástudat a lehető legjobbat hozza ki belőlünk. Testünk mindent túl akar élni, és mindegy, hogy mi is ezt akarjuk-e. A test saját magát kiegyensúlyozó, autonóm túlélési