

# Vad är Kinesiologi?

Kinesiologi ("rörelselära") är en metod att kommunicera med en annan persons 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 nerv- och energisystemet, för att slutligen testa musklerna igen och bekräfta att det skett en förändring.

## Struktur - Kemi - Mentalt

Kinesiologi och kinesiologisk medicin 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 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 kontrahera specifika muskler under ett manuellt motstånd.

Med hjälp av dessa *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 inåttledande nervbanor tolkas och bearbetas sedan informationen och därefter via utåttledande 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 sjukdomar. Vi arbetar med friska människor som inte mår bra.

## Kinesiologiska behandlingar

*Efter en serie olika neuromuskulära tester gör kinesiologen sin behandling. 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.*

Behandling inom kinesiologin görs först och främst inom fyra olika huvudområden:

### 1. Strukturell/mekanisk behandling

Massage av smärtpunkter i muskler, massage av bindväv, massagetekniker för att påverka muskelspolar och senorgan, rörelse- och koordinationsövningar, stretching och styrketräning, mjuk behandling av skullben, 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, andnings- och avslappningsövningar.



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

// Text och foto av Mac Pompeius Wolontis, copyright © 1986-2014 Stockholm



**Svenska Kinesiologiskolan**

Swedish School of Manual Kinesiology

[www.kinesiologi.se](http://www.kinesiologi.se) • [www.kinesiolog.se](http://www.kinesiolog.se)

Svenska Kinesiologiskolan och Praktor® Skolan

Sigtunagatan 4, SE-113 22 Stockholm, Sverige

[info@kinesiologi.se](mailto:info@kinesiologi.se) 08-339 669 0705-66 96 96