

## Begleitende Kinesiologie im Anwendungsbereich Sport und Bewegung

Kinesiologie wird übersetzt mit „Lehre von der (Körper-) -bewegung“ Diese Formulierung legt nahe, dass die Begleitung von Sportlern und insgesamt die Freude an Bewegung ein klassischer Anwendungsbereich ist. Abbau von Stress und Blockaden, wie sie in der Begleitenden Kinesiologie üblich sind können Training und Bewegung allgemein ausgezeichnet unterstützen.

Mögliche Anwendungsgebiete:

### Allgemeines Wohlbefinden

Es gibt immer gute und schlechte Tage... An manchen Tagen läuft es einfach besser als an anderen. Die Begleitende Kinesiologie arbeitet mit der eigenen Energie des Körpers. Diese wird ausgeglichen und damit dort aktiviert, wo sie gebraucht wird. Eine Grundlegende Balance verbessert das Wohlbefinden und ist eine gute Voraussetzung für die weitere kinesiologische Arbeit.

### Blockaden im Trainingsfortschritt:

Wer kennt das nicht – am Anfang im Training läuft es gut, die ersten Fortschritte sind schnell spürbar und dann kommt ein Punkt, an dem es nicht mehr weiter geht. Der elfte Kilometer, die einunddreißigste Wiederholung, die Bahn Nummer sechszwanzig. Hier scheint eine Blockade einzusetzen, die ein Weiterkommen erheblich erschwert. Mit dem Muskelfeedback kann man herausfinden, welche Blockade das ist und wie sie abgebaut werden kann. Dies kann entweder in einer eigenen Balance oder direkt während des Trainings stattfinden.

Was für Blockaden können das sein?

Eine Möglichkeit besteht darin, dass der Körper nicht mehr „als Ganzes“ funktioniert, die Kommunikation z.B. zwischen rechter und linker Körperseite ausfällt. Vielleicht versucht der Sportler sich dann selbst zu motivieren, indem er sich „rechts, links, rechts links..“ vorsagt. Ein weitere mögliche Blockade kann darin bestehen, dass einzelne Muskeln bei einer bestimmten Belastung einfach abschalten und andere kompensatorisch übernehmen. Diese Kompensation hat jedoch einfache Grenzen.

### Einzelne Bewegungsabläufe, Synchronisation von Muskeln

In jeder Sportart gibt es spezifische Bewegungsabläufe, die korrekt „sitzen“ müssen, damit die Genauigkeit gewährleistet ist und die Verletzungsgefahr minimiert wird. Beispiele sind ein Aufschlag, eine Wende, eine Kurve etc. Diese Bewegungen können in einzelnen Phasen des Bewegungsablaufes mit Stress belastet sein.

Voraussetzung für einen runden Bewegungsablauf ist eine gute Funktion der einzelnen benötigten Muskeln ebenso wie das Zusammenspiel eben dieser Muskeln. Synergistische Muskeln, also solche, die sich in ihrer Bewegung unterstützen, müssen gleichzeitig aktiviert werden, Antagonisten, also Gegenspieler müssen abwechselnd arbeiten und loslassen. Wenn dieses Zusammenspiel nicht optimal funktioniert, können so genannte „reaktive Muskeln“ vorliegen. Das heißt, einer oder mehrere Muskeln sind blockiert im hohen Muskeltonus und übernimmt damit auch die Arbeit des Synergisten oder hindert den Antagonisten in seiner Arbeit. Bewegungsstudien können Aufschluss geben, in welchen Phase der Bewegung Stress bestehen könnte.

Wie können solche Blockaden überwunden werden?

Bewährte Methoden aus der Kinesiologie an dieser Stelle sind z.B. Brain Gym, Hyperton-X oder Touch for Health.

Mit Übungen und der so genannten „Bahnung“ aus Brain Gym wird die Synchronisation von unterschiedlichen Bereichen des Körpers (oben und unten, rechts und links, vorne und hinten) unterstützt, der Körper arbeitet wieder als Einheit.

Hyperton-X arbeitet mit mit der so genannten Komfortzone, dem Rahmen, in dem wir alle gut arbeiten können. Dieser Bereich wird durch post-isometrische Dehnung in Verbindung mit mentalen Techniken erweitert, unser Leistungsrahmen vergrößert sich.

Mit Touch for Health werden Muskeln direkt und indirekt mit Reflexzonen gestärkt, so dass der Muskeltonus verbessert wird, unabhängig von Trainingszustand. Die Arbeit mit „reaktiven Muskeln“ verbessert die Zusammenarbeit und Synchronisation.

Weitere Anwendungsgebiete der begleitenden Kinesiologie im Sport:

#### Unfall Erinnerung im Körper

Eine mögliche Ursache für Blockaden in Bewegungsprozess kann die unbewusste, im Körper gespeicherte Erinnerung an einen Unfall sein. Auch wenn die Verletzung ausgeheilt ist, fällt das Training manchmal nicht so leicht wie „vorher“. Die Begleitende Kinesiologie geht davon aus, dass der Körper – sogar jeder einzelne Muskel – eine Erinnerung an einen Unfall oder Schmerz haben kann, welche noch lange lebendig bleibt auch nach der Ausheilung der eigentlichen Verletzung. Diese kann mit dem Körperfeedback spürbar gemacht und ebenso mit einfachen Reflexpunkten balanciert werden. Manchmal ist auch eine Balance des emotionalen Stresses in Verbindung mit einem Unfall notwendig.

#### Mentaler/emotionaler Stress, Motivation

Mittlerweile ist es üblich und schon fast unumgänglich für jeden Leistungssportler, Mentaltraining zu betreiben. Es ist nachgewiesen, dass emotionale und mentale Faktoren einen erheblichen Einfluss auf die körperliche Leistungsbereitschaft haben. Ein Beispiel: „Erfolg“ ist nicht immer nur mit positiven Assoziationen verbunden. Vielleicht ist es mit in der Schule mit dem Begriff „Streber“ verbunden worden. Wenn aber die innere Bereitschaft fehlt Erfolg als etwas positives zu sehen, wird das optimale Potential nie erreicht werden können.

Dabei ist der emotionale Stress wahrscheinlich nicht heute entstanden, sondern hat seine Ursache in der Vergangenheit. Auch hier kann das Muskelfeedback der Begleitenden Kinesiologie Aufschluss geben über die Ursache der Blockade. Es kann ein ursächliches Ereignis identifiziert werden und mit verbalen Übungen und Visualisierungen die heutige Situation von dem damaligen Stress entkoppelt werden.

Das Gehirn ist ein entscheidender Muskel für jede Sportart. Hier findet die Planung jeder Bewegung statt ebenso wie das Lernen und Abrufen von Abläufen. Auch hier können Blockaden liegen, die eine optimale Leistung erschweren. Über Punkte auf den Energiebahnen können hier verschiedene Typen von Stressoren identifiziert und balanciert werden.

#### Abschliessende Betrachtung

Natürlich greifen die unterschiedlichen Arten von Trainings- und Leistungsblockaden oft ineinander und ein Problem muss wahrscheinlich auf unterschiedlichen Ebenen angegangen werden. Doch gerade hier bietet die Begleitende Kinesiologie ein ausgezeichnetes Konzept, da nur selten eine Ebene wirklich isoliert bearbeitet wird. Im Gegenteil, mit dem Körperfeedback wird genau das Zusammenspiel von mentaler und körperlicher Ebene spürbar. Ebenso wird mit diesem Eigenfeedback vom Sportler selbst festgelegt, was gerade bearbeitet werden soll. Dadurch kann jeder Fortschritt besser gelingen.

Kurse, die die Beschriebenen Techniken vermitteln:

- Grundlegende Balance: Touch for Health (Gesund durch Berühren) I und II (nach John Thie)
- Reaktive Muskeln: Touch for Health III (Gesund durch Berühren, nach John Thie)

- Bahnung, Übungen zur Koordination: Brain Gym I und II (Lerngymnastik, nach Paul Dennison)
- Erweiterung der Komfortzone: Hyperton-X I und II (Bewegungsspielraum der Muskeln erweitern, nach Frank Mahony)
- Unfall Erinnerung: Prinzipien der Erholung (nach Andrew Verity)
- Mentaler / Emotionaler Stress Tools of the Trade (3in1 Handwerkszeug, nach Gordon Stokes und Daniel Whiteside)
- Gehirnbalance: Neuromeridiankinestetik (nach Irmtraud Große-Lindemann)