

Kinesiologie Hawaiian Style



© Mariusz Blach - Fotolia.com

„Kinesiologie Hawaiian Style“ kombiniert Entspannung und ganzheitliche Therapie, um Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern.

Die Kraft zur positiven Veränderung tragen wir alle in uns. Als Therapeut kann man den Prozess unterstützen. Die auf der hawaiianischen Lebensphilosophie „Huna“ basierende Körperarbeit „Kino Mana“ hilft, in Kombination mit der Kinesiologie, auf sanfte und zugleich sehr kraftvolle Weise Spannungen zu lösen. So kann die gebundene Energie auf neue Ziele ausgerichtet werden.

Die 7 Prinzipien der hawaiianischen Lebensphilosophie Huna sind simpel formuliert und sehr einprägsam. Sie können helfen, Probleme und Krankheiten hinter sich zu lassen und das eigene Leben bewusst zu gestalten.

Krankheitssymptome, Ängste und hinderliche Verhaltensmuster treten bei Patienten oft in

Kombination auf. Im Umkehrschluss kann die Veränderung eines dieser Parameter auch die anderen beiden beeinflussen. Das ist nicht neu. Doch wissenschaftliche Studien, die die Wirksamkeit ganzheitlicher Therapieansätze belegen, sind bislang Mangelware.

Im Februar 2010 veröffentlichte der Lehrstuhl für Kinesiologie an der Universität Georgia (USA) eine Studie, die richtungsweisend sein könnte: Man bat chronisch kranke Patienten an einem Bewegungstraining teilzunehmen. Bei der anschließenden Befragung berichtete die Mehrheit der Probanden von einer deutlichen Steigerung des Wohlbefindens. Psychische Belastung und Angstsymptome nahmen ab, die Behandlungserfolge konnten gesteigert werden.

Der Mensch ist ein komplexes Wesen. Er steht in vielfältiger Weise in Beziehungen: Erfahrungen aus der Vergangenheit prägen unsere heutige Wahrnehmung und Entscheidungen

für die Zukunft. Intern gibt es Verbindungen zwischen Körper, Geist und Seele. Auch externe Beziehungen beeinflussen unser Wohlbefinden. Stress mit Kollegen am Arbeitsplatz, Ärger mit dem Partner, auch muskuläre Verspannungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder finanzielle Probleme und Sorgen, von denen sich heute immer mehr Menschen ergriffen fühlen, belasten und schwächen uns.

Massagen zur Lösung von Spannungen Entspannung sowie die Aufdeckung und Lösung der Stressursache(n) helfen, Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern. Wenn die Energie im Körper wieder frei und ungehemmt fließt, fällt es leichter, sich an geänderte äußere Umstände anzupassen oder selbst Veränderungen herbeizuführen. Der Weg, sich selbst zu heilen, öffnet sich. Therapeuten können Patienten bei diesem Prozess unterstützen. Die hawaiianische Körperarbeit „Kino Mana“ bringt mit Entspannung und Leichtigkeit die

Flexibilität in der Bewegung, im Denken und Handeln zurück.

Hawaiianische Massagetechniken wie die Lomi-Lomi-Nui- und die Kahi-Loa-Massage erleichtern den Veränderungsprozess beträchtlich. Dabei wird unter Einsatz spezieller Atemtechniken



Mithilfe des kinesiologischen Muskeltests stimmt die Therapeutin die Behandlung individuell auf den Klienten ab.

und der Stimme mit fließenden Bewegungen massiert. Sanft und kraftvoll zugleich werden so die mit Stress verbundenen Spannungen in Muskeln und Organen des Körpers und damit auch emotionale Blockaden gelöst. Bei den Massagen decken sich Platzierung der Griffe und Streichungen mit den neurovaskulären und neurolymphatischen Zonen von „Touch for Health“.

Ursachen identifizieren und Konflikte lösen Massagen sind eine Möglichkeit, Spannungen kurzfristig zu lösen. Um jedoch an die Ursachen zu kommen, bietet die Kinesiologie – insbesondere „Touch for Health“ von Dr. John Thie – einen interessanten und hilfreichen Ansatz. Grundthese der Kinesiologie ist, dass der Körper sehr sensibel auf seine Außenwelt reagiert. Wenn es nicht möglich ist, eine subjektiv als stressbelastet empfundene Situation zu meiden, manifestiert sich der Konflikt in Form von Muskelverspannung und kann später sogar ein Krankheitssymptom werden.

Mithilfe des kinesiologischen Muskeltests können Engpässe und Blockaden im Energiesystem sichtbar werden. Dieses individuelle Körperfeedback hilft herauszufinden, wo der Energiefluss gestört ist, wo die körperlichen,

emotionalen oder mentalen Ursachen dafür liegen und wie man die Probleme lösen kann. So kann man beispielweise jungen Menschen helfen, Lernschwächen oder Prüfungsangst zu überwinden. Patienten mit einschränkenden Erkrankungen lernen, neue Perspektiven in ihrem Leben zu entwickeln und umzusetzen. Damit die Patienten ihr Leben selbstständig weiter gestalten können, ist es jedoch auch wichtig, flexible Leitsätze für bewusste Entscheidungen zur Hand zu haben.

MANAWA – Jetzt ist der Augenblick der Macht Huna ist eine sehr pragmatische Lebensphilosophie, die auf 7 sehr einfach formulierten und einprägsamen Prinzipien beruht. Sie ist nicht dogmatisch, sondern eine Konstruktion, die genutzt werden kann, wenn man glaubt, dass sie einem weiterhilft (Effektivität ist das Maß der Wahrheit). Wir selbst sind es, die Grenzen annehmen oder versetzen können. Wir haben im Hier und Jetzt die Kraft, unser Leben zu gestalten.

Huna beschäftigt sich besonders mit dem Umgang mit Spannungen in Beziehungen. Wir werden daran erinnert, dass wir selbst immer Teil dieser Beziehung sind und damit stets Einfluss haben, sie zu verändern. Statt eine unbefriedigende Situation zu erdulden, bietet der aktive Weg der Veränderung den Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden, denn: Alle Macht kommt von innen. Sich selbst Ziele zu setzen und 100-prozentige Selbstverantwortung zu übernehmen, kann manchmal sogar Angst machen. Daher ist es hilfreich, wenn Therapeuten diesen Prozess begleiten und unterstützen.

Kino Mana und Kinesiologie Die Kombination von Kinesiologie mit der hawaiianischen Philosophie und den Massagen hilft auf einfache und wirkungsvolle Weise, die Beziehungen zwischen Körper, Geist, Seele und der Umwelt zu verbessern. Selbstheilungskräfte werden aktiviert, psychische und emotionale Spannungen abgebaut, die Gesundheit der Patienten wird gefördert, ihr Horizont weitet sich und die Persönlichkeit kann sich freier entwickeln.

„Kinesiologie Hawaiian Style“ bietet Therapeuten ein breites Spektrum an Instrumenten, um diese Veränderung zu erleichtern.

Die therapeutisch ausgerichtete Kino-Mana-Ausbildung wird an vielen Paracelsus Schulen unterrichtet, erfolgt in aufeinander aufbauenden Seminaren. Die ersten 3 Seminare legen das Fundament für Menschen, die Kino Mana in der beratenden Praxis einsetzen wollen (Practitioner Training). Ergänzend gibt es 4 Workshop-Module, die sich folgenden Themenschwerpunkten widmen: Beziehungen, Generationen und Kulturen, Gesundheit, finanzielle Intelligenz. 2 weitere Seminare bereiten erfahrende Praktiker später auf die Lehrtätigkeit vor (Teacher Training).



„Lomi Lomi Nui“ und „Kahi Loa“ sind 2 hawaiianische Massageformen, die helfen, nicht nur körperliche, sondern auch emotionale und mentale Blockaden zu lösen und die eigene Energie auf ein Ziel auszurichten.



Jutta Hahr
Physiotherapeutin,
lehrt Kinesiologie, Huna
und Kino Mana an den
Paracelsus Schulen
juttahahr@lomi.de

Hawaiianische Lebensphilosophie: Die 7 Huna-Prinzipien

- | | | | |
|--------|-------------------------------------|-------|--|
| IKE | Die Welt ist, wofür du sie hältst. | ALOHA | Lieben bedeutet glücklich sein mit ... |
| IKALA | Es gibt keine Grenzen. | MANA | Alle Macht kommt von innen. |
| MAKIA | Energie folgt der Aufmerksamkeit. | PONO | Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit. |
| MANAWA | Jetzt ist der Augenblick der Macht. | | |