



Kinesiologie Nutzen Sie Ihr Potenzial erfolgreich

.....
Das IKBS Biel

Seit 1995 bietet das Institut für Kinesiologie Biel-Seeland im Bereich Gesundheit/Kinesiologie Einzelsitzungen, diverse Angebote in Erlebnispädagogik für Einzelpersonen aber auch für Vereine und Gruppen (Trekking, Schneeschuhwandern, Gruppenarbeit in der Natur und weitere Angebote auf Anfrage), sowie eine Berufs-Ausbildung in Kinesiologie (s. Privilage 1/2006).

Fühlen Sie sich blockiert? Haben Sie das Gefühl, Ihr Potenzial nicht ausschöpfen zu können? Leiden Sie unter Stress und Konzentrationsmangel? Oder möchten Sie Ihre Lebensqualität verbessern, Ihrer Gesundheit auf die Sprünge helfen? Kinesiologie kann Sie dabei unterstützen.

Eins gleich vorweg: Kinesiologie verspricht keine Wunderheilungen. Wozu diese präventive Methode verhelfen kann, weiss Thomas Allemand, Leiter des Instituts für Kinesiologie Biel-Seeland IKBS in Biel: «Kinesiologie will die Gesundheit des Menschen fördern, ihn zu innerer Balance führen und dadurch seine Lebensqualität steigern.» Für seine MitarbeiterInnen und ihn ist es eine Lebensaufgabe, Menschen auf dem Weg zur Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit tatkräftig zu unterstützen. Aber: «Kinesiologie ersetzt keine medizinische

Intervention. Eine Kooperation mit Medizinern und anderen therapeutisch Tätigen ist manchmal erforderlich und sinnvoll. Wir bieten keine medizinische Krankheitsbehandlung. Doch wir leisten einen Beitrag, um den Energiefluss im Menschen zu aktivieren resp. auszugleichen», sagt der erfahrene Kreative Kinesiologe. Durch diesen Energieausgleich kann sich ein umfassendes Wohlbefinden einstellen, was sich wiederum positiv auf einen Heilprozess auswirken kann. «Der Einklang von Körper, Geist und Seele stärkt die Selbstheilungskräfte



«Das Schöne ist, dass wir mit Kinesiologie über eine Methode verfügen, die wir im Alltag bei uns selbst oder bei unserer Familie für unser Wohlbefinden einsetzen können.»

Marlis Delaquais, Institutsleitung, Ausbildungsleiterin, dipl. Integrative Kinesiologin IKZ

«Gesundheit ist unser höchstes Gut; mit Kinesiologie fördern wir diese und tun uns somit Gutes.»

Thomas R. Allemand, Institutsleitung, Institutsleiter, dipl. Kreativer Kinesiologe IKBS



im Menschen. Diese Balance zu behalten, fällt aber in hektischen und anforderungsreichen Zeiten schwer», erklärt Thomas Allemand. Eine Folge: Stress beginnt sich aufzubauen. «In solchen Momenten kommt Kinesiologie zum Zuge, denn sie kann einen sinnvollen Umgang damit ermöglichen», sagt der Fachmann. Was geschieht nun in einer kinesiologicalen Einzelsitzung? Thomas Allemand: «Wir suchen im Gespräch und mit dem so genannten Muskeltest nach einem Energieungleichgewicht.» Dabei berücksichtigen KinesiologInnen die körperliche, emotionale und mentale Ebene, Ernährungsgewohnheiten und Lebensumstände des betroffenen Menschen. Ist eine Blockade einmal erkannt, wird es möglich, ziel- und ressourcenorientiert mittels Stärkung von Muskeln, dem Einsatz von Stress-Abbaumethoden oder spezifischen Übungen Störungen aufzulösen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Bereitschaft des Einzelnen, etwas ändern zu wollen, ist dabei enorm wichtig. Und: «Geduld ist gefragt, denn Resultate stellen sich manchmal erst nach einer gewissen

Zeit ein», erklärt Thomas Allemand. Um einen Einblick in die Methode zu gewinnen und deren Wirkung zu erfahren, empfehlen sich fünf bis zehn Sitzungen. «Veränderungen geschehen meist subtil. Vielleicht nehmen Betroffene diese erst dann wahr, wenn sie Komplimente erhalten. Etwa über ihre frischere Ausstrahlung oder über ihre gelasseneren Handlungsweise.» Denn gelegentlich erkennt das Umfeld eine Wandlung noch vor der betroffenen Person selbst. Kinesiologie unterstützt wirkungsvoll auch bei Lernschwierigkeiten. Thomas Allemand: «Eine kinesiologicalische Behandlung kann den Zugang zum eigenen Lernpotenzial eröffnen.» Davon profitieren Kinder genauso wie Erwachsene. Ein Beispiel: «Es geschieht, dass ein Kind sich mit einem ungeliebten Schulfach besser auseinandersetzen kann, dass es lernt, sich besser zu konzentrieren. Oder es findet sich allmählich mit unangenehmen Situationen in und ausserhalb der Schule zu Recht.» Aber auch Sportler können Nutzen ziehen. «Die Auflösung von Blockaden erleichtert den Zugriff auf physische, emotionale und mentale Ressourcen. Dies ermöglicht es Leistungssportlern, in Stresssituationen gelassener zu bleiben. So können sie – wenn's drauf ankommt – ihr ganzes Leistungspotenzial abrufen.» Zur Klientel gehören des Weiteren Führungskräfte, die hohen beruflichen Anforderungen ausgesetzt sind, wie auch Menschen mit ganz unterschiedlichen Alltagsorgen. Also: Es erwarten Sie vordergründig keine spektakulären Resultate. Dafür aber eine nachhaltige Verbesserung Ihrer Lebensqualität. Ohne Ihr eigenes Zutun geht das aber nicht: «Wir sind die Wegbegleiter, geben die Impulse. Den Weg zum Wohlbefinden muss der Klient aber eigenverantwortlich gehen. Dies ist oft ein spannender und bereichernder Prozess.»



.....

Informationen und Kontakt:
 Institut für Kinesiologie
 Biel-Seeland IKBS
 Schmiedengasse 10
 CH-2502 Biel/Bienne
 Tel. ++41 (0)32 322 67 65
 Fax ++41 (0)32 322 67 69
 info@kinesiologie-ikbs.ch
 www.kinesiologie-ikbs.ch

Wissenswertes

Kinesiologie ist eine ganzheitliche, präventive Methode zur Gesundheitsförderung und -erhaltung. Sie wird in der Schweiz seit rund 30 Jahren erfolgreich angewendet und erfreut sich nicht nur in Fachkreisen grosser Anerkennung. Mit dem Muskeltest, dem speziellen «Arbeitsinstrument» der Kinesiologie, werden Energieungleichgewichte im Körper festgestellt. Diese Muskeltests geben Auskunft darüber, welche Unterstützung das Körper-Geist-Seele-System des Menschen benötigt, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Eine kinesiologicalische Einzelsitzung dauert ca. 60 Minuten. Die meisten Krankenkassen übernehmen – je nach Zusatzversicherung – einen Kostenanteil.

Autor



«Mit einfachen Mitteln lösen wir tief sitzende Blockaden. Somit können wir wieder unser ganzes Potenzial leben.»

Angela Richner, dipl. Integrative Kinesiologin IKZ

«Mich überzeugt die einfache, sanfte Art, wie man in der Kinesiologie auf die Anliegen der Klienten eingeht, um sie positiv zu unterstützen.»

Martha Christen, dipl. Kreative Kinesiologin IKBS

