

Was ist Kinesiologie?

Kinesiologie ist eine sehr breitgefächerte Behandlungsmethode und steht in der Medizin für Bewegungslehre und Untersuchung der Muskeln. Dr. G. Goodheart beobachtete, dass sich physische und psychische Vorgänge im Menschen auch im Funktionszustand seiner Muskeln spiegeln.

Die Kinesiologie sieht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Sie befasst sich mit Muskeln, Energiebahnen, Atmung, Organe, Motorik, Gedanken, Emotionen, Gefühle etc.

In der Kinesiologie geht es darum, mentale und emotionale Stressoren zu erkennen und auszugleichen. Der Muskeltest dient hierfür als nonverbales Kommunikationsmittel.

Die Kinesiologie eignet sich optimal zur Leistungssteigerung in fast allen Lebensbereichen, motiviert den Selbstheilungsreflex des Körpers, weckt mehr Lebensfreude durch neu gewonnene Lebensenergie.



Martina REITERER, MBA

Akademischer Mental-Coach
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Kinesiologin, Lachtrainerin

www.martina-reiterer.com
mental@martina-reiterer.com
Tel: + 43 664 79 50 700

KINESIOLOGIE

für mehr Erfolg im Sport



BRAIN GYM

- Benötigen Sie mehr oder längere Konzentration?
- Wünschen Sie sich mehr mentalen Handlungsspielraum?
- Fehlt es Ihnen oft am Durchhaltevermögen?

Persönliches Wohlbefinden beginnt mit bewusster Wahrnehmung von Stressoren und Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse. Erst mit der Kompetenz zwischen nützlichen und negativen Reizen zu unterscheiden, kann aktiv die eigene Gesundheit gefördert und die Herausforderungen im Alltag sowie im Sport erfolgreich gemeistert werden.

Gezielt eingesetzte Bewegungsübungen und Berührungen können spontan zu veränderten Verhaltensweisen führen – brachliegende Potentiale und Fähigkeiten aktiviert und wieder verfügbar machen.

BRAIN-GYM ist eine einfache und wertvolle Unterstützung für Kinder und Erwachsene jeden Alters. Ihre BRAIN-GYM-Übungen können Sie bevor Sie mit dem Sport beginnen machen.

RESET

- Hätten Sie gerne einen entspannten Schulter- und Nackenbereich?
- Beißen Sie beim Sport oft die Zähne zusammen?
- Verlieren Sie beim Sport manchmal die Leichtigkeit?

RESET ist eine einfache und sanfte Behandlungsmethode, das die Kiefermuskeln entspannt und das Kiefergelenk ausgleicht.

Das Kiefergelenk beeinflusst den gesamten Körper samt Skelett, Muskeln und das Nervensystem. Anspannungen, Emotionen und Stress verspannen die Kiefermuskeln und das Kiefergelenk.

Mit RESET können die Kiefermuskeln sowie das Kiefergelenk balanciert und entspannt werden. Das führt zu einer Tiefenentspannung der Muskeln, die Energieströme gelangen dadurch wieder ins fließen und alte, unbewusste Emotionen können gelöst werden.

MENTALFELDTHERAPIE

- Blockiert Sie Ihr innerer Dialog?
- Haben Sie Angst vor dem Wettkampf?
- Wollen Sie Ihre sportliche Leistung steigern?

Die Mentalfeldtherapie (MFT) ist eine effektive und schnelle Behandlung von akuten und chronischen Schmerzen und emotionalen Stresszuständen.

MFT beruht auf der Erkenntnis, dass jedes negative Gefühl, egal ob emotional oder physisch, auf einer Störung des im körpereigenen Energiesystem beruht. Löst man die Störung auf, verschwindet das negative Gefühl.

Bei dieser Methode wird eine negative Emotion mit Hilfe von Klopf-Akupressur bearbeitet. Dadurch können belastende Emotionen wie Ängste, Schuldgefühle, Selbstzweifel, Schmerzen oder Folgen von schmerzhaften oder traumatischen Erfahrungen für immer aufgelöst werden.

Diese Technik können Sie kurz vor der sportlichen Betätigung ausüben.