

ENERGIEBALANCE

Praxis für Kinesiologie · Gabriele Otterpohl-Lehmann



Körper, Geist und Seele
in Balance

ENERGIEBALANCE

Was ist Kinesiologie?

Der Begriff Kinesiologie leitet sich von dem griechischen Wort KINESIS = Bewegung ab. Es handelt sich um eine Synthese überlieferter chinesischer Energielehre, östlicher Heilkunst und westlicher Medizin. Die Kinesiologie gehört in den Bereich der komplementären Diagnose- und Therapieverfahren. Mit ihr lassen sich Blockierungen im Körper aufspüren und durch Energieausgleich lösen. Es werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert, die dann zur Unterstützung und Erhaltung der Gesundheit eingesetzt werden können.

Die Kinesiologie ist noch eine junge Wissenschaft. Anfang der 60er Jahre begann der Chiropraktiker Dr. George Goodheart bekannte Dinge auf neue Art zu betrachten. Er entdeckte bei seiner Arbeit die Zusammenhänge zwischen Muskeln und Organen, Muskeln und Meridianen, sowie ihre Beeinflussbarkeit durch osteopathische Techniken.

1970 begann Dr. John Thie, ein Schüler Dr. Goodhearts, das Therapiekonzept "Touch for Health" (Gesund durch Berühren) zu entwickeln, aus dem sich bis heute eine Vielzahl weiterer Konzepte entwickelt haben.

Das Basiswerkzeug der Kinesiologie ist der Muskeltest. Ein Muskel reagiert sehr empfindlich auf sogenannte Stressoren, wie z.B. Stress, Umweltgifte, Nahrungsmittel, Allergene, etc. Ist der Körper einer Situation oder Substanz ausgesetzt, die ihm Stress verursacht, so reagiert der Testmuskel sofort und testet schwach. In der Kinesiologie sagt man dann: der Muskel schaltet ab. Ist der Muskel keinem Stressor ausgesetzt, testet der Muskel stark, d.h. er bleibt angeschaltet. Auf diese Weise lassen sich individuell Stressoren und deren Therapiemöglichkeiten austesten.



ENERGIEBALANCE

Was ist Gesundheit?

Gesundheit im kinesiologischen Sinne bedeutet körperliche, geistige und seelische Harmonie. Ist unser Energiehaushalt ausgeglichen, dann fühlen wir uns wohl und sind im körperlich - seelischen Gleichgewicht. Jede Zelle unseres Körpers funktioniert nun optimal.

Dieses Gleichgewicht kann aber sehr leicht durch Reize sogenannte „Stressoren“ gestört werden. Der Körper ist nun bestrebt, durch Kompensationsmechanismen das innere Gleichgewicht wieder herzustellen. Reichen seine Mechanismen nicht mehr aus, entstehen Schmerzen, körperliche Schwäche, etc.

Mit Hilfe des Muskeltest sucht man nun die Stressoren, die den Energiefluss im Körper stören. Die Ursachen können vielfältig sein. Sie können körperlich sein: z.B. ein schmerzender Muskel, sie können im zugehörigen Organsystem liegen: z.B. ein blockierter oder eingeschränkter Fluss der Lymphe oder des Blutes, oder es können auch beunruhigende Emotionen oder Gedanken sein.

Nervenbahnen werden bereits durch die bloße Erinnerung an ein Ereignis aktiviert, wobei das Gehirn auf Impulse immer gleich reagiert, egal ob sie wirklich, erinnert oder phantasiert sind. Beim Kontakt mit negativen Erinnerungen und Emotionen wird der neurologische Austausch zwischen Muskel

und Zentralnervensystem gestört. Ungelöster emotionaler Stress ist oft die Grundlage von körperlichen, geistigen und seelischen Störungen und Krankheiten sowie von Lernproblemen.

Damit nun etwas im Gedächtnis gespeichert wird, ist die emotionale Relevanz einer Sache oder eines Ereignisses ein ganz wichtiger Aspekt. Dabei ist es wichtig, ob mit dem Ereignis oder der Sache Belohnung oder Bestrafung assoziiert wird. Neutrale Erfahrungen gehen im Gedächtnis unter.

Unser bewusstes Verhalten wir können nur auf der Grundlage von Erinnerungen verändern, die für unser Bewusstsein verfügbar und zugänglich sind. Vieles, was in der frühen Kindheit geschieht, wird aber anscheinend im unterbewussten Gedächtnis gespeichert. Mit kinesiologischen Techniken können wir Zugang zu den unterbewussten Bereichen emotionaler Erinnerungen bekommen. Wie wir wissen, hängen Lernen und damit verbundene Veränderungen weitgehend vom Gedächtnis ab, und wenn ungelöste oder negative Erinnerungen das Abrufen von Informationen stören, ist auch die Fähigkeit zu lernen oder etwas zu verändern eingeschränkt. Damit ist auch zu erklären, warum kinesiologische Techniken, die diese Blockaden auflösen, so starke Auswirkungen auf das Lernen und Leben haben können.

ENERGIEBALANCE

Mit Kinesiologie - Vom Stress in die Balance

Während einer kinesiologischen Balance wird der Mensch deshalb als Einheit aus Körper, Geist und Seele in den Vordergrund gestellt. Dabei betrachtet man immer diese drei Aspekte als Teile eines großen Ganzen und nie einzelne Aspekte isoliert, denn kein Anteil kann ohne den anderen existieren. Alle Anteile stehen in einer ständigen Wechselbeziehung zueinander und beeinflussen sich ununterbrochen gegenseitig.

Man arbeitet immer zielorientiert. Die Sicht auf die Dinge ist nicht rückwärtsgewandt oder wühlt unnötig alte Stressfaktoren auf, sondern immer vorwärtsgerichtet auf das, was erreicht werden soll. Auf diese Weise ist es möglich, den Menschen in positiver Weise zu seinem Ziel zu führen und so die größtmögliche Motivation für Mensch und Körper aufzubauen. Es werden Hindernisse aus dem Weg geräumt, die der Erreichung eines Zieles oder der Gesundheit des Körpers im Wege stehen.

All das zusammen führt zu einem positiveren Blick auf die Zukunft.

Um das zu erreichen, werden die unterschiedlichsten Energiesysteme betrachtet und nach Blockierungen abgesehen. Dazu gehören Faktoren aus der überlieferten chinesischen Energielehre der Meridiane, der Fünf Elemente sowie der östlichen Heilkunst der Chakra-Lehre, genauso wie Maßnahmen zur Stärkung und Stabilisierung des

gesamten Energiesystems und zur Reinigung, Vitalisierung und Schutz der Aura.

Ziel ist es, alte blockierende Informationen zu neutralisieren und eine Basis zu schaffen, die es dem Körper ermöglicht seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und wieder zu gesunden. Dabei sind die Behandlungsmöglichkeiten so vielfältig, wie der Menschen selbst. So kann individuell auf den Einzelnen eingegangen und die Therapie differenziert abgestimmt werden.

Während einer kinesiologischen Balance werden neben altbekannten Techniken auch die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Quantenphysik und Quantenmechanik, der Neurowissenschaft und der Epigenetik berücksichtigt.



ANWENDUNGSBEREICHE

Hier eine kleine Auswahl

- Ganzheitliche Betrachtung körperlicher und geistig-seelischer Beschwerden
- Verbesserung des Energieflusses im Körper
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Stärkung des Immunsystems
- Aufbau der körperlichen, geistigen und seelischen Harmonie
- Unterstützung der Rekonvaleszenz nach Krankheit und Operationen
- Behandlung von Lernstörungen
- Behandlung von Konzentrationsstörungen
- Verbesserung der Gehirnaktivität
- Stressabbau
- Prophylaxe
- Wellness



GABRIELE OTTERPOHL-LEHMANN

Vita

1981

Physiotherapeutin /

Staatlich anerkannte Krankengymnastin

1981 bis 1991

Physiotherapeutin in leitender Stellung

an der Zürcher Höhenklinik Wald

Arbeitsschwerpunkte:

- Arbeitsorganisation, Patientenbetreuung im Bereich der Neurologie, Orthopädie, Rehabilitation und Inneren Medizin
- Ausbildung und Examinierung der Physiotherapie-Schüler des Universitätsspitals Zürich
- beteiligt am Aufbau einer Neurologischen Abteilung

1991

Eigene Praxis für Krankengymnastik

1996

Heilpraktikerin

Mitglied im Bund Deutscher Heilpraktiker

1997

Kinesiologin

Umwandlung der Praxis in eine Naturheilpraxis mit Schwerpunkt: Angewandte Kinesiologie

2006

Feng-Shui-Beraterin für klassisches Feng Shui



Gabriele
Otterpohl-Lehmann

- Heilpraktikerin
- Kinesiologin
- Feng-Shui-Beraterin
- Physiotherapeutin

Über 40 Jahre Erfahrung in der Schulmedizin und in alternativen Heilmethoden sowie über 25 Jahre Erfahrung mit kinesiologischen Behandlungstechniken.

PRAXIS FÜR KINESIOLOGIE

Gabriele Otterpohl-Lehmann

Mönchstraße 8 | Eingang Gänsemarkt

33378 Rheda-Wiedenbrück

Telefon 05242-55261

praxis@energiebalance.de

www.energiebalance.de

Private Parkplätze direkt vor der Praxis