



# Sprechen Ihre Muskeln kinesiologisch?

## **BESSERE LEISTUNG UND LEBENSQUALITÄT DURCH SPORT-KINESIOLOGIE**

IM MOMENT NOCH ALS GEHEIMTIPP HINTER VORGEHALTENER HAND GEHANDELT: „HAST DU SCHON VON SPORT-KINESIOLOGIE GEHÖRT? MIR HAT ES EXTREM GEHOLFEN, MEINE LEISTUNG ZU VERBESSERN. ICH KONNTE SOGAR BEKANNTE UND BISHER UNENTDECKTE SCHWACHSTELLEN STÄRKEN UND MEINEN SCHWEINEHUND LEICHTER ÜBERWINDEN.“ KOMMENTARE WIE DIESEN HÖRT MAN IMMER ÖFTER VON HOBBY- BIS ZU PROFISPORTLERN. WAS ABER STECKT HINTER DER VERBINDUNG DER KINESIOLOGIE MIT DER GROSSEN WELT DES SPORTS? WIR ZEIGEN, WELCHEN MEHRWERT SIE FÜR SIE PERSÖNLICH BRINGEN KANN.

Anhand des kinesiologischen Muskeltests wird überprüft, ob die Muskeln blockiert sind.



Klaus Wienert im Interview:  
So werden Sie zur besten  
Version Ihres Selbst



Seit jeher versuchen sportbegeisterte Hobby-, Amateur- und Spitzensportler ihre Leistungen konstant zu halten oder zu verbessern. Es wird an immer ausgefeilteren Trainingsmethoden gearbeitet, wobei viele neue „Stilrichtungen“ auf den Markt strömen. Jede mit ihrer Anschauung, mit ihren Vorteilen sowie ihrem Nutzen.

Die Grundlage jeder Sportart und jeder Trainingsmethode ist das menschliche Nervensystem. Es stellt die physische Basis des Körpers und all seiner Interaktionen, ob innerlich oder äußerlich, dar. Alle Abläufe der Bewegung, Koordination, Muskel-, Sehnen-, Organfunktionen und vieles mehr werden von ihm gesteuert. Befindet sich Ihr Nervensystem auf irgendeine Weise im Alarmmodus, hat dies vielfältige mögliche Auswirkungen.

### AUSWIRKUNGEN EINES ÜBERFORDERTEN NERVENSYSTEMS

- Leistungsminderung
- fehlerhafte Koordination
- Verletzungsanfälligkeit
- zu rasche Erschöpfung
- ungünstige Atemmuster
- abgeschaltete oder blockierte Muskeln
- ungenügende visuelle Kontrolle und ungenügender visueller Überblick
- eingeschränktes Hörvermögen
- der Vestibularreflex für Gleichgewicht, Koordination ist eingeschränkt
- abgeschaltete Gehirnsynchronisation zwischen rechter und linker Gehirnhälfte, zwischen Kortex und Hirnstamm sowie zwischen Frontal-, Scheitel-, Schläfen- und Hinterhauptslappen
- mangelnde Augen-/Handsynchronisation
- gedrosseltes Reaktionsvermögen
- schlechte Nährstoffaufnahme
- negativ beeinflussende Gedanken und Selbstgespräche

- schwächende Emotionen
- unzureichende Regeneration
- fehlende Motivation
- wenig Energie
- ... Die Liste könnte noch um einige Punkte erweitert werden.

Finden Sie sich in einem oder mehreren dieser Zustände wieder? Dann lesen Sie weiter, wir haben da was für Sie ...

### WIE KOMMT ES ZU NEUROLOGISCHEN (ÜBER-)REAKTIONEN?

Im Grunde genommen sind all die oben genannten Punkte Anpassungsreaktionen unseres Nervensystems auf in der Vergangenheit stattgefundene Gefahrensituationen beziehungsweise Situationen, die als solche wahrgenommen wurden. Wie reagiert der Körper auf eine mögliche Gefahr? Auch wenn es anfangs etwas eigenartig oder allzu selbstverständlich klingen mag: Die höchste Priorität in Ihrem Leben und damit für Ihr Nervensystem stellt das Überleben dar. Alle anderen Funktionen werden diesem Aspekt untergeordnet. Scheint, aus welchem Grunde auch immer, das emotionale oder physische Überleben in Gefahr, so schaltet das Nervensystem blitzartig in den sogenannten Kampf-, Flucht- oder Starre-Reflex. Gegen den wilden Bären kämpfen, vor ihm fliehen oder sich hinter einem Baum mucksmäuschenstill verstecken und hoffen, dass er einen nicht bemerkt und von dannen zieht – diese Reaktionen haben Ihren Vorfahren das Leben gerettet. Dadurch konnten sie Leben weitergeben, bis zum heutigen Tag. Dabei wurden aber auch all die automatisierten, gespeicherten Reaktionen vererbt. Einerseits zum Guten, andererseits jedoch auch mit vielen weitervererbten eingeschränkten Anpassungsreaktionen,

**SCHEINT, AUS WELCHEM GRUNDE AUCH IMMER, DAS EMOTIONALE ODER PHYSISCHE ÜBERLEBEN IN GEFAHR, SO SCHALTET DAS NERVENSYSTEM BLITZARTIG IN DEN SOGENANTEN KAMPF-, FLUCHT- ODER STARRE-REFLEX.**

wie die Epigenetiker heute mehr und mehr ans Tageslicht bringen. „Auch Traumen können genetisch vererbt werden“, wurde zur inhaltlichen Überschrift der Forschungsarbeiten.

Da das neurologische System ein vergleichendes ist, wird jede Situation der Gegenwart augenblicklich unbewusst mit Ihren inneren Speichern, Referenzen und neurologischen Erinnerungen abgeglichen, um eine bestmögliche Überlebensfähigkeit zu gewährleisten. Wen wundert es da noch, dass Menschen reagieren, wie sie reagieren, und auch sportliche Leistungen oftmals von unbewussten inneren Mustern und Reaktionen beeinflusst werden?

### DIE GUTE NACHRICHT: DIESE REAKTIONEN LASSEN SICH VERÄNDERN UND OPTIMIEREN

Statt in diesem Hamsterrad oder Teufelskreis steckenzubleiben, gibt es die Möglichkeit, mit kinesiologischen Techniken viele neurologischen Überreaktionen herauszufinden und aufzulösen. Dadurch kann der Weg für eine gesündere, bessere Leistungs- oder Hochleistungs-Performance inklusive Regeneration geebnet werden. Die Methode, die ich Ihnen hierfür vorstellen möchte, ist die Sport-Kinesiologie.

### WAS IST KINESIOLOGIE?

Kinesiologie ist der Überbegriff für unterschiedliche Methoden, die mit dem sogenannten Muskeltest arbeiten, um unbewusste oder auch bewusste Stressreaktionen oder Blockaden aufzudecken



und diese mittels einer geeigneten Intervention – auch Balance oder Korrektur genannt – aufzulösen.

Der von mir ins Leben gerufene Ansatz der Sport-Kinesiologie stellt eine Synthese geeigneter und effektiver Muskeltests und kinesiologischer Abfragemethoden dar, abgestimmt auf die speziellen Bedürfnisse von Einzel- sowie Mannschaftssportlern. Das Konzept habe ich im Speziellen für Sportler sowie Personen, die mit Sportlern arbeiten, wie Trainer, Physiotherapeuten, Osteopathen, Chiropraktiker, Coaches, Mentaltrainer und verwandte Berufe, entwickelt. Hierfür dienen Fortbildungen dem Erlernen der Methode, um sie in den ausgeübten Beruf zu integrieren und im Einzelsetting mit Sportlern anwenden zu können. Darüber hinaus gibt es auch einfache kinesiologische Aktivierungs- so-

wie Ausgleichsübungen, die von Sportlern vor dem Training und Wettkampf angewandt werden können und so in wenigen Minuten helfen, sich zu zentrieren, aktivieren und fokussieren.

#### ZIELE DER SPORT-KINESIOLOGIE

Die Ziele der Sport-Kinesiologie bestehen darin, ...

- die Leistungsfähigkeit zu steigern,
- den Grad der Effektivität (richtige Dinge tun) und Effizienz (Dinge richtig tun) zu erhöhen,
- Reaktionsvermögen, Reaktionszeit, Koordination und Synchronisation zu verbessern,
- abgeschaltete Muskeln wieder einzuschalten sowie das Zusammenspiel sportspezifischer Muskelkreisläufe zu aktivieren,

- die Regenerationsfähigkeit zu vertiefen,
- die Verletzungsanfälligkeit zu verringern,
- die Energie zu erhöhen,
- leistungsmindernde Traumen und neurologische Überreaktionen, die durch Unfälle, Verletzungen oder auch psychisch verursacht wurden, aufzulösen,
- den inneren Schweinehund leichter zu überwinden und Motivation zu erhöhen
- sowie eine emotional-mentale Stabilität zu erzeugen.

#### DER KINESIOLOGISCHE MUSKELTEST – ZUGANG ZUR NEUROLOGIE UND IHREM UNTERBEWUSSTSEIN

Mit dem kinesiologischen Muskeltest, als Handwerkszeug der Kinesiologie, kann präzise überprüft werden, ob ein Muskel in seiner neurologischen und



energetischen Funktion aktiv ist. Man spricht dabei auch von einem „eingeschalteten“ beziehungsweise faszilitierten Muskel. „Nicht eingeschaltet“ oder defazilitiert bedeutet eine verminderte Leistung und zeitgleich eine höhere Verletzungsanfälligkeit. Eingeschaltet oder abgeschaltet ist völlig unabhängig davon, wie trainiert ein Muskel ist oder wie trainiert ein Sportler auch sein mag. Bei manch einem Profi haben von 14 beidseits getesteten Hauptmuskeln mehr als die Hälfte abgeschaltet. Man stelle sich das Leistungsniveau vor, wären diese Muskeln dauerhaft eingeschaltet.

Zudem können mittels kinesiologischem Muskeltest auch „Fragen“ getestet

**AUCH TRAUMEN KÖNNEN GENETISCH VERERBT WERDEN – UND UNSER LEBEN UND UNSERE LEISTUNGSFÄHIGKEIT ERHEBLICH BEEINFLUSSEN.**

werden, zum Beispiel in Bezug auf Situationen, Zusammenhänge, Reaktionsmuster und vieles mehr. Dabei werden unbewusste Verknüpfungen einer Person in Bezug zu ihrem belastenden Thema herausgefunden und aufgelöst. Diese neurologischen Reaktionen können mit früheren Ereignissen ebenso in Verbindung stehen wie mit Nahrungsmitteln, Medikamenten, Störfeldern, Umwelteinflüssen, Narben und vielem mehr.

Des Weiteren wird auch über den kinesiologischen Muskeltest eruiert, welche kinesiologische Technik in einer Sport-Kinesiologie-Sitzung zum Aktivieren von Muskeln, zum Abbauen von Überforderung oder zum Freisetzen ungenutzter Ressourcen verwendet werden soll.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten mit dem Sport, den Sie ausüben, viel schneller und besser an Ihr Trainingsziel kommen. Das, was Sie tun, ist zu 100 Prozent erfolgreich! Klingt unglaublich? Ich habe ein paar Beispiele für Sie ...

### **DIE DREI EBENEN DES GEHIRNS EINSCHALTEN**

Das Gehirn hat – wie auch unser physisches Leben im Allgemeinen – drei Ebenen: links-rechts, oben-unten, vorne-hinten. Die Integration dieser drei Ebenen ist eine der Grundlagen für die Funktion aller anderen Vorgänge in Ihrem Körper und Geist.

### **SPEZIFISCHE MUSKELTESTS UND MUSKELAKTIVIERUNG**

Durch das Muskeltesten und sogenannte Muskelaktivierungs- beziehungsweise Muskeleinschalt-Techniken lassen sich eine Vielzahl von sportspezifischen



### Übung: Gehirn ganzheitlich aktivieren

Massieren Sie mit sanftem Druck die zwei Kuhlen unter dem Schlüsselbein links und rechts neben dem Brustbein. Halten Sie dabei gleichzeitig Ihre andere Hand auf dem Bauchnabel. Wechseln Sie nach 15 Sekunden Ihre Hände und massieren Sie die Kuhlen nochmals mit der anderen Hand.

Diese Übung hat ihren Ursprung in der Akupressur. Die massierten Punkte sind die Endpunkte des Nierenmeridians. Die Stimulation dieser wichtigen Reflexpunkte aktiviert die Blutzufuhr zum Gehirn und die Integration der linken („logischen“) und rechten („kreativen“) Gehirnhälfte. Dies hat viele positive Auswirkungen auf das Nervensystem, die Koordination sowie die muskuläre Ansteuerung. Mit einem eingeschalteten Gehirn trainiert es sich bekanntlich effektiver.

Muskeln überprüfen und stärken. Dies hat einen großen Einfluss auf die Muskelfunktion, das Muskelzusammenspiel sowie die gesamte Körperkoordination. Dadurch lassen sich sowohl die Leistung als auch die Erholungsfähigkeit deutlich verbessern.

### ABBAU VON NEGATIVEM STRESS

Zu viel Stress auf den unterschiedlichsten Ebenen – körperlich, mental oder emotional – wirkt sich extrem leistungsmindernd auf alle Bereiche unseres Lebens aus. Gerade im Sportbereich gibt es sehr viele offensichtliche, aber auch versteckte Stressfaktoren. Denken Sie hier zum Beispiel an misslungene Leistungen, Unfälle, Ungerechtigkeiten, Druck, Ereignisse aus der Vergangenheit sowie mentale und emotionale Blockaden. Mit dem kinesiologischen Muskeltest können diese zielsicher aufgefunden gemacht und aufgelöst werden.

### AUGEN- UND BLICKRICHTUNGEN – DAS VISUELLE SYSTEM TESTEN UND AKTIVIEREN

Wohin fliegt der Ball? Wo stehen Mitspieler und Gegner? Was geschieht um mich herum? Ihre neun Blickrichtungen – oben, unten, links, rechts, schräg

nach oben rechts und links, schräg nach unten rechts und links sowie geradeaus – sollten von neurologischen Überreaktionen befreit sein, damit Ihr Gehirn und Ihr Nervensystem präsent bleiben, wo auch immer Sie im Training und Wettkampf hinschauen.

### DAS AUDITIVE SYSTEM – DIE OHREN ÖFFNEN

Auch das auditive System ist sehr wichtig für alle Sportarten. Mitspieler, Trainer und Gegner ausreichend zu hören, das Gehörte im Gehirn zu verarbeiten sowie, wenn nötig, das Umfeld auditiv auszublenden, kann ein entscheidender Vorteil sein.

### DIE ZWEI GEHIRNHÄLFTEN INTEGRIEREN

Jeder von uns hat eine eher rational-logische (linke) sowie eine mehr kreativ-emotionale (rechte) Gehirnhälfte. Keine von beiden ist besser. Großartig ist es allerdings, wenn beide gemeinsam und gut integriert zusammenarbeiten.

### DAS RETIKULÄRE AKTIVIERUNGSSYSTEM (RAS) BALANCIEREN

Sich nicht ablenken zu lassen, ist eine der Grundvoraussetzungen für eine gute Performance. Ihr RAS (ein Nervenfaserbündel) sorgt dafür, aus den Millionen von sekundlich einströmenden Sinneseindrücken diejenigen herauszufiltern, die gut und relevant in der jeweils aktuellen Situation für Sie sind. Dies verbessert insbesondere Konzentration und Fokus.

### DIE ERHOLUNGSFÄHIGKEIT VERBESSERN

Unser Körper repariert, regeneriert und heilt sich in jeder Sekunde unseres Lebens. Dies findet in kurzen, aber auch längeren Zyklen, wie zum Beispiel im Schlaf, statt. Eine gute Erholungsfähigkeit ist wie ein gut gewarteter und eingestellter Motor.

### INNERE SABOTAGEPROGRAMME AUFDECKEN UND ELIMINIEREN

Sabotageprogramme, die über die sogenannten psychischen Umkehrungen getestet werden, untergraben den Willen und die Leistung. Hierbei weicht der Wunsch nach Veränderung oder Verbesserung von der wahren inneren Haltung

MIT DER SPORT-KINESIOLOGIE IST ES MÖGLICH, SEIN SYSTEM RUNDUM AUF „ERFOLG“ AUSZURICHTEN – WEIL ALLE ELEMENTE, DIE EINEN BELASTEN KÖNNTEN, AN IHRER WURZEL BEREINIGT UND BEHOBEN WURDEN.

ab. Dies wird von tiefen unterbewussten Schichten ausgelöst, wirkt sich aber offensichtlich und schmerzhaft spürbar in verschiedenen Lebensbereichen durch negative Ergebnisse oder geminderte Performance aus. Die durch den kinesiologischen Muskeltest herausgefundenen psychischen Umkehrungen aufzulösen, ist ein entscheidender Schritt für sportliche Verbesserungen und Optimierung.

## NARBEN UND VERLETZUNGEN ENTSTÖREN

Narben sind sehr häufig ein Störfeld für das Körpergewebe und die Energieleitbahnen des Körpers, in der chinesischen Medizin „Meridiane“ genannt. Ebenso sind körperliche und geistige Erinnerungen an die Entstehung der Narbe, wie ein Unfall, eine Verletzung oder eine Operation, häufig ein schwerwiegender Faktor. Die gute Nachricht: Auch dieser unangenehme Zustand kann mit einfachen kinesiologischen Methoden aufgelöst werden.

## STÄRKENDE UND SCHWÄCHENDE NAHRUNGSMITTEL AUSTESTEN

Ihre Ernährung hat wesentliche Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit. „Man ist nicht, was man isst, sondern was man verdaut“, ist George Goodheart der Meinung. Das kann ich nicht nur unterstreichen, sondern möchte es sogar noch erweitern: „... und was die Zellen aufnehmen, verarbeiten und ausscheiden.“

Oft vermindert der Verzehr von Lebensmitteln, auf die eine Unverträglichkeit oder anderweitige Stressreaktion des

Körpers besteht, die Leistungsfähigkeit des Körpers, aber auch die des Geistes. Über den kinesiologischen Muskeltest erhalten Sie Ansatzpunkte, welche Nahrungsmittel und Nahrungsergänzungen Ihnen persönlich guttun und welche sich negativ auswirken. So konnte schon manch eine unentdeckte Überempfindlichkeit oder sogar Allergie aufgedeckt und aufgelöst werden.

## ENERGETIK

Ob Freizeit- oder Spitzensport, die Bereiche von Psyche und Energetik stellen sich als immer entscheidender und richtungsweisender heraus, um zusammen mit gutem Training eine optimale Leistung zu erreichen. Hier kommen die Energiebahnen der chinesischen Medizin, die sogenannten Meridiane, ins Spiel. Diese werden in der Sport-Kinesiologie mit dem kinesiologischen Muskeltest überprüft und bei Bedarf gestärkt. Ist die Energie in diesen 14 Hauptmeridianen frei von Blockaden, ist ein Mensch energievoll, leistungsfähig und gesund. Zudem haben diese Energieleitbahnen jeweils Bezug zu bestimmten Muskeln. Durch die Aktivierung der Meridiane wird die Ansteuerung und Leistungsfähigkeit der entsprechenden Muskeln gefördert sowie die Grundenergie gesteigert.

## YOLO FAZIT

### DAS BESTE HERAUSHOLEN

Die Kombination von Techniken der Kinesiologie mit der großen Welt des Sports und der Fitness wendet sich an

alle Menschen und Berufsgruppen, die mit Sportlern arbeiten, natürlich an Sportler selbst sowie an all diejenigen, die ihre Fitness und sportliche Leistung verbessern wollen – unabhängig von Sportart, Trainingszustand und persönlicher Konstitution.

Das Zusammenspiel des persönlichen Trainings mit den oben genannten Ansätzen und Techniken ergibt völlig neue Möglichkeiten für die sportliche Leistung und Performance. In jedem dieser Faktoren steckt das Potenzial über Sieg und Niederlage, über Erfolg und Misserfolg, über eine Zehntel- oder sogar eine Hundertstelsekunde zu entscheiden. Und, abgesehen von einer vielleicht noch besseren Zeit, sind wir nicht alle daran interessiert, unser Leben noch weiter zu verbessern? Nutzen wir doch die Tools, die uns die moderne Zeit ermöglicht! Worauf warten Sie noch?

## QUELLEN

- Andrews, E., Muskel-Coaching, 1993
- Callahan, R., Leben ohne Phobie, 2009
- Diamond, J., Der Körper lügt nicht, 2013
- Frost, R., Grundlagen der Applied Kinesiology, 1998
- Kendall, F. P. und Kendall, E., Muskeln: Funktionen und Test, 2008
- Lipton, B., Intelligente Zellen, 2016
- Schwartz, G., Alles erinnert, 2001
- Thie, DR: J. F., Touch for Health, 2014
- Walters, D., Applied Kinesiology Synopsis, 2000
- Wienert, K., Matrix in Balance Kinesiologie Seminarunterlagen, 2009–2021
- Wienert, K., Systeme in Balance Kinesiologie Seminarunterlagen, 2007–2021

## EXPERTE



### Klaus Wienert

Klaus Wienert ist seit 1996 als Kinesiologie-Dozent, Seminar- und Ausbildungsleiter, Entwickler neuer kinesiologischer Methoden, Institutsgründer und -leiter, Coach und Speaker tätig. Neun Jahre lang war er Vorstand des Kinesiologie-Berufsverbandes DGAK. Er ist zudem Referent auf nationalen und internationalen Kongressen sowie Studiogast im TV und Radio.  
[www.sport-kinesiologie.com](http://www.sport-kinesiologie.com)  
[www.wienert-coaching.de](http://www.wienert-coaching.de)