

# Kinesiologiaa joka kotiin

VUOKKO ALVARI

*"Joka kodissa olisi jonkun hyvä osata kinesiologiaa". Näin toivoi Touch for Health -terveyskinesiologian kehittäjä, ybdysvaltalainen John F. Thie.*

Tämä itsehoito- ja hoitomenetelmien yhdistelmä tuli Suomeen etenkin 1990-luvun puolivälissä. Nimi juontuu kreikan kielen sanasta kinesis, joka tarkoittaa liikettä. Tavoitteena on tasapaino yksilön fyysisen, psyykkisen ja ravitsemuksellisen osan kesken. Kinesiologia eli kine (on)

- Yksilöllinen lihastestaus, tasapainotus/hoito ja itsehoito-ohjaus
- Käytännöllistä, kokemusperäistä, tehokasta, lempeää ja turvallista
- Lihastestien näyttämä biopalaute, joka kertoo elimistön (kehon ja mielen) tilan
- Parhaiden hoito- ja itsehoitomenetelmien kartoitus
- Yhdistää parhaat länsimaiset ja kiinalaiset terveysopit
- Auttaa monenlaisiin fyysisiin ja henkisiin tavoitteisiin, vaivoihin ja stresseihin.

## Viisas keho kertoo

Paras tietolähde ihmisen hyvinvoinnista ja tasapainotuskeinoista on yksilö itse. Kinesiologiassa käytetään kehon palautetta, kuten itsehavainnointia ja lihastarkistuksia. Kehon rehelliset tiedot syvemmillä alitajunnankin puolelta. Alasta on maailmalla kymmeniä suuntauksia. Itse edustan terveys-, stressinpoisto-, oppimis-, liikunta- ja psykokinesiologiaa.

Keholta kysytään ensin tärkein tasapainotettava asia. Se voi joskus olla muuta, kuin mitä mieli arvelee. Ihmisessä kaikki vaikuttaa kaikkeen. Aivan kuin vaikkapa luonnossa, kansantaloudessa ja koneissa.

Ihminen voi valittaa vaikkapa lonkkaa. Testin perusteella saatetaan ensin tarvita esimerkiksi mielen stressinpoistoa tai refleksien integroimista ja vasta sen jälkeen lonkan tasapainotus onnistuu. Tai halutaan parantaa oppimista. Testit voivat tuoda prioriteetiksi ensin kireiden lihasten rentouttamisen. Vasta sen jälkeen kannattaa tasapainottaa oppimiskykyä.

Sovelletun kinesiologian kehittivät alun perin monipuolisesti koulutautuneet amerikkalaiset kiropraktikot (erityisesti George Goodheart), jotka löysivät käytännön työssään kehon eri osien yhteistyön tarkan systeemin. Tässä ei tietenkään "niksausella", vaan toiminta on pehmeää.

## Asiakkaiden kokemuksia

Tavoitteena on ollut esimerkiksi: rentoutuminen, stressinpoisto, työtavoitteet, oppiminen, addiktit, pelot, juuttuneet tunteet, selkä, lonkka, epämääräiset vaivat, ravinto, tasapaino, painonhallinta ja elämän(tapa)tavoitteet.

Kineä voidaan tehdä myös vauvoille, eläimille ja kasveille. Myös monen oppilaan, huippu-urheilijan, asiantuntijan ja johtajan luonnollinen ase on kine... Asiakkaat saavuttavat tavoitteita näillä kehollisilla menetelmillä nopeammin ja taloudellisemmin kuin monivuotisissa terapioissa.

## Kokemus kinesiologisesta tasapainotuksesta



Suomen laaja-alaisin kinesiologi Marja-Terttu Holmström vierailee ajoittain ilonamme Turussakin. Hän teki näyttöshoidon Turun Luontaishoitolassa Anne Aho-selle, joka nyt haluaa kertoa kokemuksestaan lukijoillemme.

Kinesiologit Marja-Terttu Holmström ja Vuokko Alvari huomauttavat, että kehomiehiä tasapainottuu aina juuri sen verran, kuin mihin se kulloisellakin vastaanottohetkellä on valmis. Yksikin kerta auttaa, mutta yleensä tarvitaan sarja. Anne oli heti eka kerrasta lähtien valmis päästämään irti turhasta painolastistaan.

## Pienestä kasvoikin suuri juttu

Tulin näyttöshoitoosi sattumalta ja avoimin mielin. Halusin vain tietää, mitä ruoka-aineita siedän. Kehoni reaktioiden perusteella sain nyt vahvistuksen tunteilleni, ettei elimistöni siedä maitoproteiinia. Jos käytän maitotuotteita, kärsin ummetuksesta.

Testasit kehoani eri paikoista. Sitten kysyt: "Minkä värisenä haluat nähdä maailmaksi?" Ajattelin violettiä. Menit penkomaan kassiasi, toit sieltä violetit aurinkolasit ja laitoit ne silmilleni. Minua alkoi naurattaa, kysyinkin: "Mistä tiesit minun ajattelevan violettiä?". Teit silmäliikehoitoa ja reaktio-

ni kertoi sinulle jotain. Naputtelit otsaani, painelit rintalastaani ja kylkiäni.

## Puhumattomat asiat nousivat palana kurkkuun

Sitten oli polvien ja lonkkien vuoro. Liikutit ja pyysit painamaan kevyesti vastaan. Kurkkuun nousi pala. Totesit, että minulla on puhumattomia asioita sisälläni. Tiesin sen kyllä. Jatkoit hoitoa ja kyselit minulta välillä miltä tuntuu ja tuleeko jotain mieleen. Minulle nousi kuva lapsuudestani, traumaattinen tapahtuma. Aloin vapista ja sydämeni alkoi takoa, tuntui että en saa happea ja paniikkikohtaus iskee. Aloin itkeä ja kerroin tapahtuman sinulle. Lohditut ja annoit itkeä.

Jatkoit hoitoa ja kerroin lisää mieleeni tulleita asioita. Itkin ja itkin. Ajattelin, että nyt haluan päästää irti. Minun ei enää tarvitse pitää niitä sisälläni. Tahdoin ne asiat pois kehostani, halusin olla vapaa! Tunsin sisäisesti täriseväni. Sitten tärinä alkoi näkyä ulospäin, ihan palelin. Peittelit minut villillä ja kerroit synn paleluuni. Patoni murtuivat, huojennuin, olo tuntui todella hyvältä!

## Kehon viisaus voi auttaa nopeastikin

Ihmiset käyvät erilaisissa terapioissa, toiset jopa vuosia. Olen useasti miettinyt, että täytyy olla jokin lyhyempi tie, jossa voidaan päästä samaan tulokseen. Olen löytänyt sellaisen! Uskon, että

## Miten tehdään?

Kinesiologia on testaajan ja testattavan yhteistyötä. Se tehdään vaatteiden päältä seisten, istuen ja/tai makuulla. Kehon omat parantavat kyvyt saattavat jälleen tasapainoon. Usein otetaan sarja hoitoja. Kinesiologiaa käytetään yli 60 maassa, paljon esimerkiksi Ruotsissa.

Kinesiologian kansainvälisesti päteillä kursseilla opitaan testaus- ja tasapainotustekniikat sekä stressinpoistokeinot.

**Kirjoittaja Vuokko Alvari on kinesiologi ja kouluttaja. Lisätiedot [vuokko@alvari.com](mailto:vuokko@alvari.com), [www.alvari.com](http://www.alvari.com), 050 555 4442.**

**Vastaanotto ja kurseja Turun ydinkeskustassa Hoitotiimissä, Turun Luontaishoitolassa Konsan Kartanossa ja tilauksesta työpaikoilla ja muualla Suomessa.**

**Kinesiologian peruskurssi Touch for Health 1 (Terveyden kosketus 1) Turun Luontaishoitolassa la-su 19.-20.2. (katso s. 14–15).**



*Vuokko Alvari testaa lastaan.*

ihminen painaa kehonsa muistiin elämässä koettut ikävät asiat. Keho pitää niistä kiinni keinolla millä hyvänsä, se suojelee ”sisäistä lastaan”. Näin syntyy virheasentoja ja kipuja. Niitä tutkitaan, mutta selitystä ei välttämättä löydy. Kuljet ”pallo jalassa”, raahaat kipuja mukanas.

Mutta näin ei ole pakko olla, niistä voi ja niistä pitää päästää irti! Yksin ei oikein pääse liikkeelle, vaan usein siihen tarvitsee jonkin tönäisyn, opastajan, jonka kanssa voi avata ovia. Sain murrettua sisältäni muurin, kuin pato olisi räjähtänyt. Taskussani on nyt avaimet, joita voin käyttää, kun eteeni tulee suljettuja ovia. Kehoni työskentelee. Annan asioiden

mennä, en takerru, enkä jää märehcimään niitä, vaan päästän irti. Minä voin olla vapaa!

### Suosittelen kaikille

Kaiken kaikkiaan olen tosi onnellinen tästä! Suosittelen kinesiologiaa lämpimästi kaikille! Syy omaan pahaan oloon saattaa löytyä juuri tämän hoidon aikana. Kärsin ahdistuksesta ja paniikkikohtauksista, kun joku tulee liian lähelle. Nyt niihin löytyi syy. Illalla ennen nukkumaanmenoa sanon: ”Annan anteeksi itselleni ja annan anteeksi kaikille niille, jotka ovat minua vastaan väärin tehneet”.

*Lämmöllä, Anne Abonen*

**Kinesiologi ja kouluttaja Marja-Terttu Holmström saapuu pitämään yksilövastaanottoa ja kinesiologian kurseja Turkuun nyt kolmeen otteeseen: yhtenä viikonloppuna helmi- huhti- ja kesäkuulla 2011. Ajanvaraukset ja kurssitiedot puh. 044-340 1444, [marjaholmstrom@hotmail.com](mailto:marjaholmstrom@hotmail.com), [http://voyagersilientia.dinstudio.se/gallery\\_61.html](http://voyagersilientia.dinstudio.se/gallery_61.html).**

**Kaipaatko muutosta/apua? Varaa aika tehokkaaseen**

## **KINESIOLOGIAAN**

**Marja-Terttu Holmström**

Helsinki: Vuorimiehenk. 31 C 56

Turku: Turun Luontaishoitola

Lieto: Aistitalo

Koko maa sopimusten mukaan

**044 340 1444**

[http://voyagersilientia.dinstudio.se/gallery\\_61.html](http://voyagersilientia.dinstudio.se/gallery_61.html)

← **MYÖS KURSSEJA** →

**Vuokko Alvari**

Turku: Turun Luontaishoitola

ja Hoitotiimi

Lieto: Aistitalo

Koko maa sopimusten mukaan

**050 555 4442**

[www.alvari.com](http://www.alvari.com)



**Kokenut Marja-Terttu Turussa helmi-, huhti- ja kesäkuussa 2011 = vapauttavat yksityishoidot ja kaikille avoimet kinesiologiakurssit.**