

KINEZIOLOGIE NEKONEČNÉ MOŽNOSTI

Mgr. Miloslava Rutová

**facilitátorka a terapeutka Kineziologie One Brain, metody Proměny, terapeutka Rodinných konstelací,
poslankyně Parlamentu České republiky**

Kineziologie One Brain je jemná a šetrná metoda k odstranění emocionálního stresu, použitelná v kterémkoliv věku. Jejím základem jsou poznatky genetiky chování a práce se svalovým testem. Nezpracované zážitky z minulosti doprovázené bolestí, strachem nebo strachem z budoucí bolesti blokují naše přirozené prožívání života. Mohou způsobovat psychické i psychosomatické potíže. Pokud je člověk opravdově rozhodnut s problémy skoncovat, samouzdravující síly se díky kineziologickému odbloku znovu nastartují. Kineziologie pomáhá člověku převzít odpovědnost za udržení duševní pohody i fyzického zdraví.



Citace k fotce:

26 let používám metodu One Brain a zároveň ji vyučuji. V současné době pracuji s variantou Proměny, garantovanou mojí první učitelkou One Brain Carol Ann Hontz. Jako speciální pedagog jsem před mnoha lety toužila pomáhat dětem ve škole k sebejistotě, pohodě a lepším výsledkům. Tato metoda mi to umožnila. Každý den děkuji za to, že jsem ji potkala. Kineziologie nás učí lásce nejen k sobě a svému okolí, ale i ke všemu živému na zemi.

Kineziologie pomáhá řešit:

- problémy s učením a chováním
- dyslexii
- poruchy sebejistoty
- strachy, závislosti, posedlosti
- alergie a ekzémy
- obezitu, problémy se zažíváním
- bolesti zad



- chronické bolesti, nevysvětlitelné bolesti
- problémy ve vztazích
- nespokojenost se svým životem
- nespavost
- problémy s počítáním
- problémy selhání u sportovců

Příčinou problému v současnosti bývá negativní zážitek z minulosti. Ve stresu totiž automaticky opakujeme naučené reakce, které byly fixovány našimi minulými bolestnými zkušenostmi. Při kineziologickém odbloku hledáme období života, kdy se problém objevil poprvé. Pátráme v dětství, v prenatálním životě a někdy i v generacích. Bolestivý zážitek odblokovujeme, posílíme odblokování jednoduchým korekčním cvičením a problém, se kterým klient přišel, je odstraněn.

Na vědomé úrovni je negativní zážitek popřen nebo potlačen. Svalový test jej odhalí a tím získáme klíč k uzdravení. K pravdě se tedy dobereme přes komunikaci našeho mozku a svalů. Informace, kterou tak získáme a zpracováváme, je velmi přesná. Svalové napětí, kdy negativní zpráva sval oslabí a pozitivní posílí, je základem metody.

Jednoduchá kineziologická cvičení s cílem propojování mozkových hemisfér je možné používat u dětí ve škole každý den. Projeví se jednoznačným zlepšením soustředěnosti, pozornosti, koordinace a radostí z učení. Každý pedagog i rodič by měl být o této možnosti informován, aby nenáročným způsobem zlepšil život dětí. Čím více lidí kolem nás se s kineziologií seznámí, tím lépe pro celé lidstvo a planetu.



Frontálně – okcipitální držení

Celý den mohu být bdělý a pohotový, zbavit se stresu, strachu a obav, hněvu i bolesti. Když jsem rozrušený a potřebuji se soustředit na nová řešení problému, zhluboka dýchám a držím si hlavu. Toto cvičení mi pomáhá najít nová řešení, zbavit se strachu a vysvobodit se ze stresu.



Sluchový pomocník

Když mě bolí uši nebo slyším nesprávně, rozvinuji vnější okraj ucha. Pak nic nepřeslechnu.



Cookova metoda

Když nemůžu spát, potřebuji se připravit na zkoušení, chci, aby učení bylo zábavné nebo jsem hyperaktivní, toto cvičení mě uklidní. Moji energii uvede do rovnováhy.



Obtahování nekonečna

Pro zlepšení mého psaní a čtení obtahuji znak nekonečna. Začnu uprostřed, jdu vzhůru doprava, překřížím středovou linii, potom nahoru vlevo a vrátím se doprostřed. Nejprve jednou rukou, pak druhou a nakonec oběma. Nehýbu hlavou, pohyb sleduji očima, tím zapojuji obě mozkové hemisféry.



Přetížení

Když se cítím jako zásuvka, do které zapojili mnoho spotřebičů, vyrovnám energii těla masírováním bodů podle obrázků a současně držím druhou ruku na pupku. Ruce musím při cvičení vyměnit. Mám pak energii v rovnováze.



Křížové pohyby

Když je spojení mezi mozkovými hemisférami zablokováno, pomůže mi cvičení křížových pohybů. Rukou se dotknu protilehlého zvednutého kolene a pak strany vyměním. Potom si už nepletu pravou a levou ruku.

Citát klienta

**Drahá Milo, děkuji Ti za záchranu života. Stejně jako při skutečné resuscitaci jde především o srdce... A Ty jsi to moje znovu rozbušila.
S láskou Marie**