

Kim da Silva und Do-Ri Rydl

# **KINESIOLOGIE**

Das Wissen um die Bewegungsabläufe  
in unserem Körper

Die Koordination von Gesetzmäßigkeiten  
und innerer Ordnung,  
die uns ins Gleichgewicht bringt

Mit zahlreichen Fotos und Zeichnungen

**Knour»**

## *Inhaltsverzeichnis*

Vorwort . . . . .	.11
-------------------	-----

### TEIL I

<b>Kinesiologie, die Lehre von der Bewegung</b> . . . . .	.13
Der Bewegungsreflex. . . . .	.14
Der Selbstheilungsreflex. . . . .	.15
<b>Die Grundlagen und das Handwerkszeug</b> . . . . .	.16
Die Meridiane. . . . .	.16
Die Fünf Elemente. . . . .	.17
Die Atmung. . . . .	.22
Der Muskeltest. . . . .	.23
Energie - Was ist das?. . . . .	.28
Mit Kinesiologie sind wir schnell auf 100 (% Energie) . . . . .	.30
Streß - Was ist das?. . . . .	.32
<b>Ein kurzer historischer Streif zug</b> . . . . .	.40
Die fernöstlichen »Kampf«sportarten. . . . .	.40
Die Entstehung der Kinesiologie. . . . .	.44

### TEIL II

<b>Die Arten der Kinesiologie</b> . . . . .	.53
Angewandte Kinesiologie (AK). . . . .	.53
Touchfor Health (TfH). . . . .	.58
Klinische Kinesiologie. . . . .	.60
Behaviorale(Verhaltens)kinesiologie. . . . .	.62

Hyperton-X(HT-X). . . . .	.64
Three in One Concept . . . . .	.67
Edu-Kinestetik(Edu-K). . . . .	.70
I-ASK - International Association of Specialized Kinesiologists. . . . .	.77

### TEIL III

#### **EM-K: Eternal Movement-Kinesiologie zur Selbstheilung 79**

<b>Die Mudras.</b> . . . . .	.83
Die Mudras zur Fingerbeweglichkeit . . . . .	.84
<b>Die Übungen.</b> . . . . .	.85
Die Vorteile der kinesiologischen Übungen . . . . .	.87
Laufen - Die natürlichste Art, sich gesund zu erhalten . . . . .	.93
Warum ist die Integration der beiden Gehirnhälften so wichtig? . . . . .	.98
Die Organ-Uhr. . . . .	.107
Das Goldene Tor. . . . .	.112
Die drei Entwicklungsstufen im Goldenen Tor . . . . .	.116
Die erste Kurslinie im Goldenen Tor. . . . .	.118
<b>Die Philosophie hinter der Kinesiologie.</b> . . . . .	.128
Woran erkennt der Laie einen Kinesiologen? . . . . .	.129
Kinesiologie ist nicht alles, sie unterstützt jedoch alles . . . . .	.134
Wieviel Prozent unserer Energie leben wir denn? . . . . .	.135
»Ganzheitlich«: Was bedeutet das genau genommen? . . . . .	.139
Kommunikation und die Aufgabe einer Krankheit . . . . .	.142
Wasser verbessert die Kommunikation. . . . .	.143
Leben heißt lieben. . . . .	.144
Gesundheit wird staatlich verordnet. . . . .	.147

Heilung . . . . .	.149
<b>Lernen - Unsere</b> Lebensaufgabe. . . . .	.155
Kinesiologie unterstützt Kinder beim Lernen. . . . .	.157
Ernährung - <b>Das große</b> Thema . . . . .	.166
Allergien und Nahrungsmittel. . . . .	.169
Do-Ris Erlebnis mit einer versteckten Allergie. . . . .	.176

#### TEIL IV

<b>Anwendungsgebiete der Kinesiologie.</b> . . . . .	.179
Die Kinesiologie hilft uns, gesund zu sein. . . . .	.179
Kinesiologie beim Sport . . . . .	.185
Autofahren und Kinesiologie. . . . .	.188
Kinesiologie bei Wetterfühligkeit . . . . .	.191
Frühlingserwachen: Mehr als Entschlacken und Abnehmen!. . . . .	.193
Das richtige Gewicht - Wer will es nicht? . . . . .	.194
Die richtigen Schuhe. . . . .	.198
Berichte aus der EM-K-Praxis. . . . .	.201
Bilder sprechen für sich!. . . . .	.219

#### TEIL V

<b>Die Gesellschaft für Kinesiologie e. V.</b> . . . . .	.223
Warum ist gerade jetzt die Gesellschaft so wichtig? . . . . .	.223
<b>Kims Weg zur Kinesiologie.</b> . . . . .	.228
Probieren geht über Studieren. . . . .	.231
Literaturnachweis. . . . .	.239