

Wie passen die Sportkinesiologie und ätherische Öle zusammen?

Das Aroma-Kinsporth®-Training | Nicole Bredy

Der Einsatz von ätherischen Ölen in der Sportkinesiologie birgt großes Potenzial: Denn durch eine Kombination von Kinsporth®-Training mit den passenden ätherischen Ölen werden Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht. Dieser Beitrag gibt einen Überblick über den Einsatz von ätherischen Ölen in der Sportkinesiologie, von der Auswahl der richtigen Öle bis hin zum optimalen Trainingsverlauf.

Die Sportkinesiologie bzw. Kinsporth® nach Dr. med. Werner Klingelhöffer verbindet die beiden Gehirnhälften unter Einbeziehung des Körpers, der drei Dimensionen und der TCM. Ein Kinsporth®-Training stützt sich auf 4 Säulen:

1. Balancierung der 3 Ebenen,
2. Kräftigung/Bereitschaft der Muskulatur,
3. Fluss der Meridiane (Akupunktur/TCM),
4. Aktivierung beider Gehirnhälften.

Die ätherischen Öle sprechen weitere Sinne an, darunter etwa riechen, fühlen und tasten. Hinzu kommen noch Affirmationen und passende Musik (hören). Dadurch haben wir alle Sinne gleichzeitig angesprochen und bekommen so ein besseres Ergebnis.

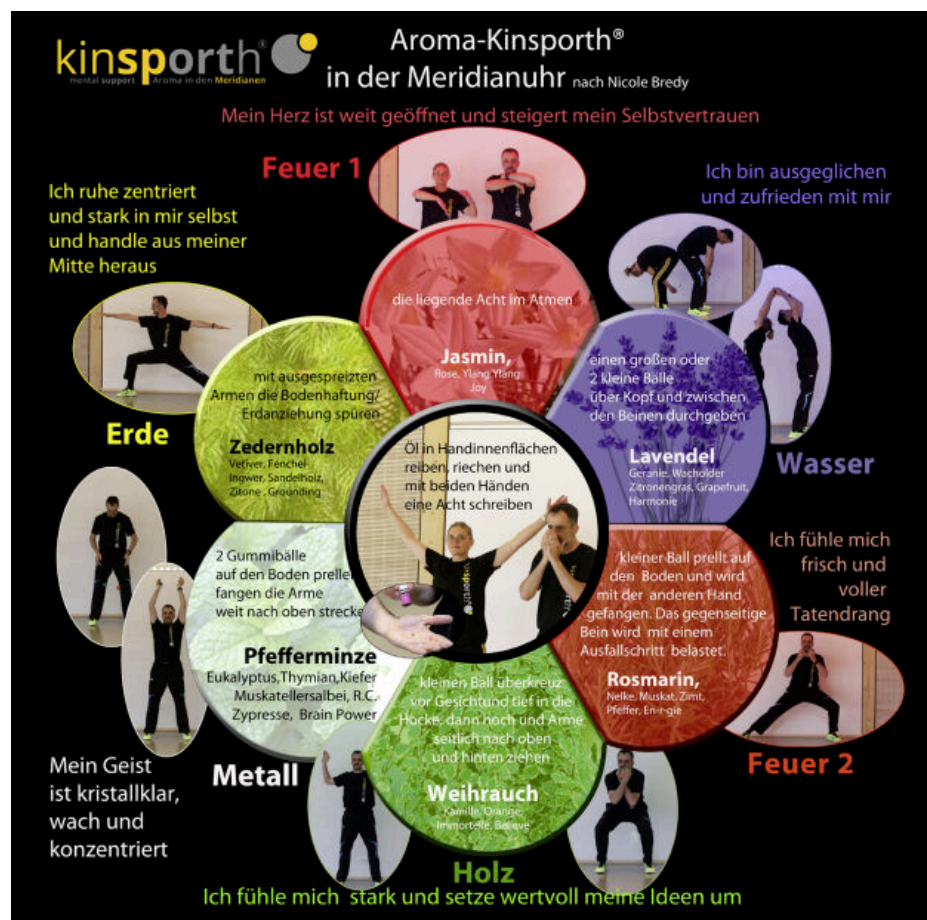


Abb. 1: Aroma-Kinsporth® im Meridianrad

Was bringen ätherische Öle?

Für den Sportler, Schüler oder Berufstätigen gibt es unterschiedliche Ziele, z.B. „Ich möchte entspannter in den Wettkampf gehen“, „Ich möchte 100% konzentriert sein“, „Ich will leistungsfähig sein“ oder auch „Ich will meine Leistung zu 100% abrufen“. Wir unterstützen bei der Erreichung dieser Ziele. Kinsporth® hat gezielte Übungen, um diese Ziele besser zu erreichen, welche wir mit den hochwertigen ätherischen Ölen kombinieren, um ein bestmögliches Ergebnis zu erreichen.

Wenn wir die gezielten Kinsporth®-Übungen mit passenden ätherischen Ölen im Meridianrad machen, bringen wir unseren Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht. Wir aktivieren die rechte Gehirnhälfte, in welcher sich unsere Emotionen (kinesiologi-

sche Betrachtungsweise) befinden, die durch das Riechen zusätzlich angesprochen werden. Somit erfolgt die optimale Gehirnintegration. In Bad Tölz in der eMotionBase können wir dazu noch die passenden Farben der Elemente (aus der TCM) hinzufügen, in denen die Halle dann erleuchtet (s. Abb. 2). Fügt man noch die passende Musik und Affirmation hinzu, sind wir zu 100% in der Balance.

Die Qualität der Öle

Wichtig ist es hierbei, hochwertige, naturreine ätherische Öle zu verwenden. Ätherische Öle sind aromatische, hochkonzentrierte Pflanzenextrakte, die aus den verschiede-

nen Bestandteilen der Pflanzen (Blüten, Wurzeln, Blättern, Rinden, Hölzern, Samen, Kräutern, Moosen oder Früchten) sorgfältig durch Dampfdestillation, Kaltpressung oder Haranzapfung extrahiert werden.

Durch Mikro-Molekularstruktur kommen sie ungehindert und direkt in jede Zelle durch den Körper. Sie sind das Immun- und Hormonsystem der Pflanzen (Lebensessenz) und führen Sauerstoff sowie Mikronährstoffe in die Zelle, schützen diese und wirken ausgleichend. Sie beeinflussen durch den Geruch im limbischen System des Gehirns unser Gefühlsleben.

Wir nutzen diese Essenz für unser System, um unseren Körper wieder in Balance zu bringen. Jedes ätherische Öl hat unterschiedliche Eigenschaften.

Bei den von mir verwendeten Produkten handelt es sich um ätherische Öle, Öl-mischungen und mit ätherischen Ölen angereicherte Produkte mit dem optimalen Gehalt spezifischer, natürlich vorkommender Bestandteile ätherischer Öle, um deren Wirksamkeit zu maximieren.

Welche Öle kommen für Kinsporth® infrage?

Im Prinzip eignet sich jedes ätherische Öl, das unterstützend wirkt, um die Stimmung zu heben, die Konzentration zu fördern, den Menschen zu stabilisieren und seine Leistung abzurufen. Hierüber gibt es mittlerweile verschiedene wissenschaftliche Studien (beim Autor auf Anfrage erhältlich). Fazit aller Studien: Pfefferminze verbessert die Hirnfunktion und das effektive Lernen. Und: Aromatherapie bei Studenten bewirkte eine 28% Reduktion der Fehler beim Lernen. Wir verwenden die ätherischen Öle im Ultrakaltschalldiffuser; dort werden sie vernebelt und wir können diese durch die Nase aufnehmen. Am Körper setzen wir die Öle folgendermaßen ein: Ein bis zwei Tropfen auf

die Handinnenfläche geben und dort verreiben. Außerdem verwenden wir die ätherischen Öle noch bei der Meridianmassage, besonders auf den Touch for Health assoziierten Meridianen, mit den entsprechenden

„Im Prinzip eignet sich jedes ätherische Öl, das unterstützend wirkt, um die Stimmung zu heben, die Konzentration zu fördern, den Menschen zu stabilisieren und seine Leistung abzurufen.“

Ölen. Bei Empfindlichkeiten auf der Haut mit reinen ätherischen Ölen verdünnen wir diese mit Trägerölen, wie z.B. Mandelöl.

Training

Bei einer Trainingsstunde verreiben wir das ätherische Öl in unseren Händen und riechen intensiv daran. Dann breiten wir unsere Hände weit aus und schreiben eine liegende Acht vor uns, sodass wir das ätherische Öl einige Male riechen. Wir starten dabei im Uhrzeigersinn des Meridianrads mit den Übungen.

Hier als Beispiel der Start im Metallelement mit dem ätherischen Öl Pfefferminze: Nach dem Riechen nehmen wir zwei Bälle in die Hand und lassen sie auf den Boden prellen, fangen sie wieder und strecken die Arme weit nach oben (s. Abb. 3). Hier sprechen wir durch die Kinsporth®-Übung den Serratus anterior an, der unseren Lungenflügel öffnet. Außerdem wird die Augen-Hand-Koordination mit farblichen Bällen abgedeckt. Mehrere Ebenen werden mit hoch- und tiefgehen angesprochen. Das ätherische Öl ist dabei ein Bonus, da es immer an unserer Nase vorbeigeführt wird. Alle Sinne sind aktiv. Und wir sagen noch folgende Affirmation laut: „Mein Geist ist kristallklar, wach und konzentriert“. Somit aktivieren wir beide Gehirnhälften.

Diese Übung ist sehr gut, wenn die Konzentration nachlässt, man sich schlapp und müde fühlt, das Gedächtnis nicht „richtig arbeitet“ oder man einen langen Spiel-, Schul- oder Arbeitstag erwartet. Es schafft

klare Gedanken, erfrischt, kühlt, hilft zur Vernunft, steigert die Konzentration, fördert das Gedächtnis, steigert die Aufmerksamkeit, befreit den Kopf, stimuliert und fördert die Durchblutung.

Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin

Die junge Sportlerin Sophia (11 Jahre) hat Schwierigkeiten sich zu konzentrieren. Bei ihren Yogaübungen und ist sie oft müde und nicht richtig bei der Sache. Ihre Mutter hat gehört, dass Kinesiologie helfen könnte. Mit Sophia habe ich Kinsporth®-Übungen gemacht und es lief in meiner Praxis immer ein Diffuser mit ätherischen Ölen von Pfefferminze, Lavendel und Zitrone, da ich die Erfahrung gemacht habe, dass diese ätherischen Öle von Jugendlichen gut angenommen werden. Nach ca. fünf Behandlungen wurde sie ruhiger und konzentrierter in der Schule. Sie war sehr fasziniert von den Düften. Da sie auch schlecht einschlafen konnte, empfahl ich zusätzlich, dass sie Lavendel zur Beruhigung vor dem Schlafen gehen auf ihre Fußsohlen geben sollte, da hier viele Rezeptoren vorhanden sind. Dies machte sie zwei Wochen lang und konnte viel besser einschlafen. Da sie weiterhin so gut reagierte und begeistert war von den ätherischen



Abb. 3: Training mit zwei Bällen.

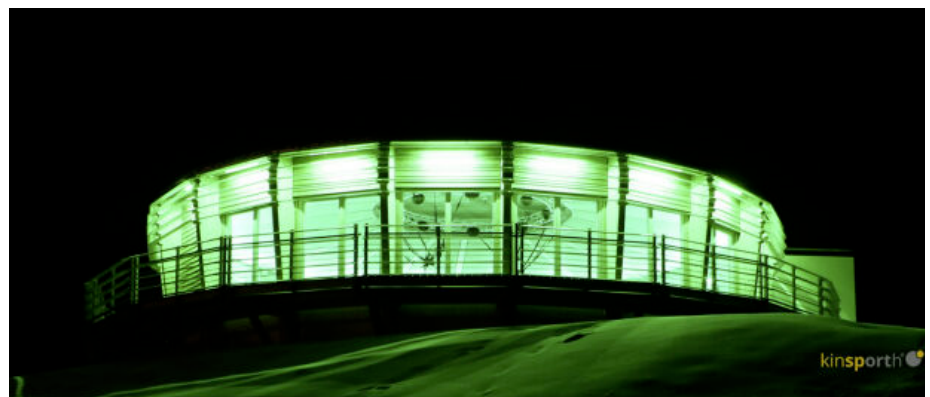


Abb. 2: Das eMotionBase in Bad Tölz leuchtet in der Farbe des Holzelementes



Nicole Bredy

Nicole Bredy ist Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Schwerpunkt „Hilfe zur Selbsthilfe“ und lebensberatende Kinesiologin sowie Hypnosetherapeutin. Ferner ist sie Kinsporth®-Instructor und leitet zusammen mit Dr. med. Werner Klingelhöffer und Markus Bertele das Kinsporth®-Ausbildungszentrum für sportkinesiologische Trainingsmethoden. Derzeit befindet sich Nicole Bredy in der Ausbildung zur Aromatherapeutin, die sie Ende 2021 abschließen wird.

Kontakt:

Nicole Bredy
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Lebensberatende Kinesiologin
Kinsporth®-Instructor
nicole.bredy@gmx.de
www.kinsporth.com
www.nicole-bredy.de

Ölen, verband ich Kinsporth® mit den ätherischen Ölen. Sie sprach auf die Metallübung mit Pfefferminze sehr gut an und machte diese Übung jeden Tag mindestens 5 min. Nach weiteren vier Wochen erzählte mir ihre Mutter, dass sie die Yogaübungen länger hal-

ten könne, richtig fit sei im Sport und ihre Schulnoten sich außerdem verbessert hätten, da sie sich viel besser konzentrieren könne.

Fazit

Die Übungen an sich sind allein sehr effektiv und durch die Verbindung mit den ätherischen Ölen kann das Potential jedes Einzel-

„Bewegungen der Menschen sind ebenso naturgegeben, schließlich mussten wir in früheren Jahren unser Essen selber jagen oder es später im Ackeranbau anbauen.“

nen noch verstärkt werden. Die rechte Gehirnhälfte wird noch intensiver aktiviert. Die Übungen können zur Vorbereitung z.B. beim Aufwärmtraining mit einem großartigen Duft genutzt werden oder während des Trainings, um z.B. mehr Luft zu geben und die Konzentration zu erhöhen. Auch nach dem Training eignen sich die Übungen z.B. bei der Massage. Von daher ist es sinnvoll und fördernd Kinsporth® mit ätherischen Ölen zu kombinieren oder zumindest zwischendurch ein Training anders zu gestalten. Denn jedes ätherische Öl hat eine besondere Eigenschaft in der Natur, die wir uns zunutze machen können. Bewegungen der Menschen sind ebenso naturgegeben, schließlich mussten wir in früheren Jahren unser Essen selber jagen oder es später im Ackeranbau anbauen. Ohne Bewegung, egal

in welcher Form, bekamen wir keine Nahrung. Somit sind zwei von der Natur gegebene Fakten – Bewegung und Pflanzen – sehr gut kombinierbar um den bestmöglichen Erfolg für uns zu erzielen.

Aroma-Kinsporth® bewegt und belebt! Mit regelmäßigen gezielten Bewegungen, Entspannungstechniken und den richtigen Düften werden sie geistig und körperlich fit in Beruf, Schule, Sport und Alltag. ■

Keywords: *Aromatherapie, Aroma-Kinsporth®, Sportkinesiologie, ätherische Öle*

Literaturhinweis

[1] Klingelhöffer W. *Basics der SPORTkinesiologie*. Kinsporth: 2014.

[2] Stumpf U. *Kräuter für Körper und Seele*