

A woman with long brown hair, wearing a white lace top, is smiling and holding the arm of a person lying down. The person is wearing a pink long-sleeved shirt and dark pants. The background is a lush green forest under a blue sky. The text 'listening to the body' is overlaid in white, lowercase letters.

listening to the body

**Part of the treatment is to gauge response
from the limbs**

**Während der Behandlung werden die
Gliedermaßen auf Reaktionen hin abgetastet**

Our muscles can reveal more about our health - both physical and emotional - than we might realise. A curious Jan Edwards experiences the power of kinesiology...

A healthy dose of cynicism is necessary when considering alternative therapies. That's why Barbara Grimwade spent half a decade exploring complementary medicine, for a solution to her own health problems. The treatment she decided upon dramatically improved her condition - and prompted a change in career.

A former genetics research scientist for many years - working at Leicester, Bristol and Yale Universities - Barbara suffered from a number of minor ailments, but tolerated them as part of life . . . until a bad back problem left her unable to work for three months.

Drugs prescribed by doctors made things worse, so Barbara decided to apply her scientific research skills to investigate complementary medicine. As a scientist, she was more sceptical than most, but five years of thorough research led her to kinesiology. It improved her health so significantly that she wanted to share its benefits with others. Barbara went on to qualify in health promotion and kinesiology, and began her UK practice. Then, love brought her to Mallorca and rural Calvià, where she lives with her partner (in the delightfully secluded rural home he built) and practises what she calls Dynamic Healing - which

Unsere Muskeln verraten mehr über unsere Gesundheit - sowohl die physische als auch die emotionale - als wir gemeinhin glauben. Eine wissbegierige Jan Edwards begibt sich auf Spurensuche nach der Heilmethode Kinesiologie

Man braucht eine gesunde Portion Zynik, um alternative Heilmethoden in Betracht zu ziehen. Deshalb verbrachte Barbara Grimwade zunächst fünf Jahre damit, die Mittel der Schulmedizin auszuschöpfen, um ihre eigenen gesundheitlichen Probleme zu lösen. Die Behandlungsmethode, für die sie sich schließlich entschied, brachte eine sprunghafte Verbesserung ihres Zustandes - und den Beruf wechselte sie gleich mit dazu.

Viele Jahre lang hatte sie als Wissenschaftlerin im Feld der Genetik geforscht, unter anderem an den Universitäten von Leicester, Bristol und Yale. Barbara litt während dieser Zeit an verschiedenen kleinen gesundheitlichen Beschwerden, die sie als zu ihrem Leben gehörend stillschweigend akzeptierte. Das ging so lange gut, bis sie wegen schlimmer Rückenschmerzen drei Monate lang krankgeschrieben werden musste.

Die Medikamente, die sie verschrieben bekam, verschlimmerten die Schmerzen. Daraufhin entschloss sich Barbara, ihre Kenntnisse aus der Forschungsarbeit einzusetzen, um





Unresolved issues and relationship difficulties can lead us to hold onto emotions for long periods, resulting in physical problems

combines a number of therapies, with kinesiology as the linchpin.

In her tranquil treatment room, Barbara admits kinesiology is difficult to explain. "It's described as a way of getting information from the body, using muscles as an indicator of what's going on inside," she says.

It's used to treat a wide range of physical and emotional conditions, including digestive problems, nutritional deficiencies, stress and phobias - but it's also used preventatively.

It can have a powerful effect on babies, unconscious patients and animals, and it's even possible to work on a patient through a surrogate. "That has to be seen to be believed," says Barbara, spotting the surprised expression on my face.

Kinesiology was founded in 1964 by American chiropractor, Dr George Goodheart, who discovered that evaluation of normal and abnormal body functions could be accomplished by using muscle tests.

die Möglichkeiten herkömmlicher Medizin zu erkunden. Als Wissenschaftlerin ging sie mit wesentlich mehr Skepsis als die meisten anderen Menschen an die Sache heran. Fünf Jahre lang führte sie minutiöse Studien durch - und stieß letztendlich auf die Kinesiologie. Sie erprobte die Methode an sich selbst und erreichte schnell eine signifikante Linderung ihrer Schmerzen. Barbara fühlte sich beschenkt und erfuhr eine Art Berufung. Sie wollte andere Menschen an ihren positiven Erfahrungen teilhaben lassen. Barbara absolvierte eine Ausbildung zur Heilpraktikerin und Kinesiologin und fing an, in Großbritannien zu praktizieren.

Die Liebe war es schließlich, die sie irgendwann nach Mallorca führte. Sie ließ sich in der Gemeinde Calvià auf dem Land nieder. Dort lebt sie gemeinsam mit ihrem Lebensgefährten in einem idyllischen Landhaus, das er für die beiden gebaut hat. Es ist der Ort, an dem Barbara das medizinische Konzept des "Dynamischen Heilens" (Dynamic Healing) anbietet - eine Mischung verschiedener Therapieformen, deren Kern die Kinesiologie bildet.

Während Barbara bei unserem Gespräch in ihrem beruhigend stillen Behandlungszimmer sitzt, fällt es ihr schwer, die Kinesiologie in einfachen Worten zu beschreiben. "Diese Methode wird allgemein als ein Weg betrachtet, versteckte Informationen über den Körper zu erlangen, indem man die Muskeln als Indikatoren dafür benutzt, was im Inneren vor sich geht", erklärt sie.

Die physischen und psychischen Beschwerdearten, die mit Kinesiologie behandelt werden können, sind vielfältig: Verdauungsstörungen, Ernährungsprobleme, Stress, Ängste. Kinesiologie kann auch vorbeugend eingesetzt werden. Es entfaltet eine beeindruckende Wirkung auf Babys, Bewusstlose und Haustiere. Erstaunlich erscheint die Möglichkeit, einen nicht anwesenden Patienten über eine vermittelnde dritte Person zu behandeln. "Das muss man sehen, um es zu glauben", ist Barbaras Antwort auf mein verdutztes Gesicht.

Der US-amerikanische Chiropraktiker Dr. George Goodheart begründete Kinesiologie im Jahr 1964 als wissenschaftliche Methode. Goodheart hatte herausgefunden, dass Muskeluntersuchungen Aufschluss über normale und abnormale Körperfunktionen geben können. Ein Therapeut erlangt durch Ertasten einen nicht-operativen Zugang zu möglichen Krankheitsauslösern. Er kann helfen, natürliche Balancen wiederherzustellen, indem er die Selbstheilungskraft des Körpers anregt. Kinesiologie bedient sich der Leitsätze der Akupunktur, ohne Nadeln zu stecken. Ihre Aufmerksamkeit gilt den Energiebahnen des Körpers, den sogenannten "Meridianen", die auf mögliche Blockaden hin untersucht werden.

Die Lehre der Kinesiologie besagt, dass jeder Muskel mit einem inneren Organ und einer Energiebahn einen Kreislauf bildet. Jede Belastung innerhalb dieses Zirkels offenbart sich durch die Reaktion des Muskels auf Druckausübung eines geübten Therapeuten.

"Stress und Emotionen sind unser Haupt-Betätigungsfeld", betont Barbara. "Ungelöste Konflikte und Beziehungsprobleme" könnten bestimmte negative Emotionen "für einen langen Zeitraum aufrecht erhalten und schließlich in körperliche Beschwerden münden".

Wie jeder Schulmediziner beachtet Barbara strikt die medizinische Schweigepflicht. Beispielfälle kann sie mir nur beschreiben, ohne Namen zu nennen. Einmal kam ein Mann in den Mitt-50ern zu ihr, der unter einer akuten Reise- und Transportangst litt. Mit Hilfe der Kinesiologie stieß Barbara auf die Ursache der Phobie: Ein Moment in der Kindheit, an dem der Mann damals seine Mutter zum letzten Mal sah, als sie ihm von einem wegfahrenden Zug zum Abschied zuwinkte.

Ungelöste Konflikte und Beziehungsprobleme können bestimmte negative Emotionen lange Zeit aufrecht erhalten und schließlich in körperliche Beschwerden münden

Non-invasive, it enables the therapist to access some of the causes of disease, and restore balance by enhancing the body's natural healing ability. It uses the principles of acupuncture, without the needles, working with the body's energy pathways, or meridians, to determine energy blockages. Each muscle is related to an organ and a meridian, forming a circuit; any stress within that circuit affects the response of the muscle to pressure from the therapist.

"Stress and emotions are the biggest things to deal with," says Barbara. "Unresolved issues and relationship difficulties can lead us to hold onto emotions for long periods, resulting in physical problems."

Like a doctor, patients are treated in confidence. Without giving me specific details, she speaks about some of her cases. One man - in his mid-50s - had come to her with multiple travel and transport-related phobias. Kinesiology enabled Barbara to trace the root of his phobias to the moment when he was a small boy and saw his mother for the last time, as she waved goodbye from a train.

The number of treatments needed varies: "The results can be almost instant, but generally it's between one and five." She also recommends periodic treatments thereafter, a bit like an MOT.

I'm to experience this therapy for myself and, as with any patient, the first step is to take a detailed history of any physical and emotional problems.

Barbara - a tall, slender woman who exudes good health - proves to be an excellent and non-judgmental listener. A box of tissues placed handily on an adjacent table suggests these sessions can become quite emotional.

As I relax fully-clothed on the couch, Barbara takes each limb in turn, applying a light pressure and gauging the response from my reacting muscles. At times, she holds certain homeopathic and flower remedies within my body's energy field to reveal more clues, and uses her own hands and fingers in the diagnosis. Her skill is to "listen" to my body's reactions and she's obviously concentrating hard.

Surely this must be quite tiring for her? "At the end of the day I feel energised," says Barbara. "I enjoy meeting people and it's very satisfying helping with quite deep-seated problems."

Barbara diagnoses an overactive adrenal gland. She's seen about eight patients in the past couple of months with surplus energy in their adrenal glands, resulting from stress (in my case, from quite some time ago).

She prescribes a homeopathic remedy and a regular exercise designed to "flush out" the triple warmer meridians, which instigates the "fight or flight" response.

Kinesiology is still a mystery to me. But whether it was the treatment or the fact that I've since been paying more attention to my own health and wellbeing, I've been feeling much better.

And even the biggest cynic would say that's a good result.

Die Zahl der notwendigen Behandlungssitzungen schwankt. Barbara: "Manchmal tritt sofort eine Besserung ein. Meistens sind jedoch bis zu fünf Sitzungen nötig." Nach dem Ende der Therapie empfiehlt sie regelmäßige Nachuntersuchungen.

Nach der Theorie ist es nun Zeit für die Praxis. Im Selbstversuch stelle ich mich Barbara als Patientin zur Verfügung. Wie bei jeder Patientin möchte Barbara zuerst im Gespräch erfahren, welche physischen und psychischen Beschwerden im Laufe der letzten Jahre aufgetreten sind.

Barbara überzeugt auch durch ihr Auftreten. Sie ist eine schlanke, großgewachsene Frau, die Gesundheitsbewusstsein lebt und ausstrahlt. Beim Gespräch erweist sie sich als aufmerksame und unparteiische Zuhörer. Ein Taschentuch-Spender, den der Patient leicht erreichen kann, ist Beweis dafür, wie ergreifend und emotional so manche Sitzung abläuft.

Während ich so völlig entspannt in meiner ganzen Kleidungsmontur auf ihrer Couch liege, berührt Barbara vorsichtig jede meiner Extremitäten und übt sanften Druck auf bestimmte Muskeln aus. Dabei ertastet sie die Reaktion der Muskeln. Zwischendurch hält sie homöopathische Heilmittel in die Zonen meiner Energiebahnen, um mehr Hinweise über Blockaden zu erlangen. Barbaras wichtigste Fähigkeit ist das Hineinhören in den Körper des Patienten - und ganz offensichtlich ist sie währenddessen hoch konzentriert.

Ob das nicht zu mentaler Ermüdung führe, nach vielen Therapiestunden, frage ich sie. "Ganz im Gegenteil", überrascht sie mich, "am Ende eines Arbeitstages fühle ich mich gestärkt". Sie genieße es, "Menschen zu begegnen", denen sie "im Falle tief sitzender Langzeitbeschwerden" helfen könne.

Bei mir diagnostiziert Barbara eine überaktive Adrenalindrüse. Und da bin ich anscheinend nicht die einzige. In den vergangenen Monaten hatte Barbara acht Patienten in Behandlung, die an einem Energieüberschuss in den Adrenalindrüsen litten. Die Hauptursache dafür ist Stress (der in meinem Fall schon länger zurückliegt).

Sie verschreibt mir ein homöopathisches Heilmittel und empfiehlt mir eine regelmäßige Übung, um den "dreifach wärmeren" Meridian auszuspülen, der für die Entscheidung zwischen "Kampf oder Flucht" verantwortlich zeichnet.

Kinesiology bleibt ein Buch mit sieben Siegeln für mich. Aber eins ist gewiss: ob es nun die Behandlung war oder die nachfolgende Erkenntnis, mehr auf meine Gesundheit und mein Wohlbefinden zu achten - ich fühle mich seit dieser Therapie stetig wohler.

Selbst der größte Zyniker würde das als hervorragendes Ergebnis bezeichnen.

