



KMDSZ 2013/13. sz. Hírlevele – Kineziológus tanácsai – 2013.03.21-én

Kedves Tagtársak!

Tisztelt Kollegák!

A KMDSZ Nyugdíjas Bizottságának márciusi klubnapján is a nyugdíjas életből, illetve az életkorból, egészségi állapotból következő panaszok, gondok, illetve az ezek megoldásával kapcsolatos tanácsok állnak a figyelem középpontjában. Az ilyen problémák nem csak a nyugdíjasokat érinthetik, ezért szívesen látjuk az érdeklődő szakszervezeti tagokat és a külügyes munkatársakat is.

A következő klubnapon

2013. március 21-én, csütörtökön 16.00 órától

„Egészség és életmód – a kineziológus tanácsai” címmel

volt kolléganőnk, Táborosi Márta kineziológus, szakképzett természetgyógyász tart előadást és válaszol a felmerülő kérdésekre.

Helyszín: a KÜM Nagy Imre téri épületének étterme.

Minden érdeklődőt szeretettel várunk.

Budapest, 2013. március 13.

Tisztelettel

Szénási Lajos sk.
a KMDSZ elnöke

Melléklet: A kineziológiáról

Kineziológia

A **kineziológia** mozgástudomány, azaz hagyományos értelemben a test izmainak és mozgásának tanulmányozását jelenti. Elnevezése görög szóösszetétel, kinezis - mozgás, logos - tan.

Manapság két egymástól független szakterület használja ezt a szót tevékenysége elnevezéseként. Az egyik a **humánkineziológia**, amely az emberi fizikai teljesítmény, állóképesség, terhelhetőség vizsgálatával, erőnlétének megőrzésével, a mozgáskultúra fejlesztésével foglalkozó sporttudományi szakág. A másik a **kineziológia**, amely az **alternatív gyógyászat**hoz tartozik, és művelői manuális izomteszteléssel foglalkozó terapeuták.

Mi a kineziológia?

A kineziológia a stressz, pánik, depresszió, önértékelési és egyéb problémákat a gyökerüknél oldja.

A kineziológia egy olyan holisztikus módszer, amelyben ötvöződik a sok ezer éves kínai öt elem tan, a legújabb neurológiai kutatások eredményei, a viselkedés-genetika, a Bach-virágterápia, és számtalan egyéb tudás.

A szó jelentése: kinézis = mozgás, logosz = tudomány. A mozgás (változás), az állandóan változó környezethez való alkalmazkodás az élet lényeges jellemzője. Ahol ez blokkolt, ott felborul az egyensúly, és erre testi-lelki problémák hívják fel a figyelmet. Ezeknek a blokkoknak a felderítését és oldását célozza meg a kineziológia.

Mikor forduljon kineziológushoz?

Ha az élete bármely területén elakadást érez, illetve bármilyen problémával, amiben pozitív változást szeretne elérni:

- ha állandóan feszült, ideges, stresszes,
- ha gyakran érzi magát fáradtnak, nem tudja kipihenni magát,
- ha céljait nem tudja megvalósítani, vagy halogatja őket,
- ha tartósan rossz a hangulata, ha depressziós,
- ha félelmei, fóbiái vannak,
- ha pánikbeteg,
- ha kényszeres gondolatokkal, szokásokkal küzd,
- ha rosszul alszik, alvászavarai vannak,
- ha kapcsolataiban problémák merültek fel, vagy nehezen tud kapcsolatot létesíteni,
- ha nem tudja az indulatait megfelelően kezelni,
- ha nincs elég önbizalma,
- ha asztmával vagy allergiával küzd,
- ha nehezen kezelhető a gyereke, vagy olyan problémákkal küzd, mint: ágybavizelés, körömrágás,
- magatartászavarok, tanulási problémák.