

# A KINEZIOLOGUS

HORVÁTH CILI

**Nem mondhatni, hogy sokat tudtam eddig a kineziológiáról. És a kevés információ alapján, amit hallottam innen-onnan – hogy**

valaki a testemmel beszélget, és a testem válaszai alapján állítólag tud rajtam segíteni –, teljes abszurditásnak tűnt ez a gyógy mód.

Örömmel neveztem be tehát házi szkeptikus klubunkba, és jelentkeztem be egy kineziológushoz, Gál Évához, aki immár húsz éve praktizál Budapesten ([www.galeva.hu](http://www.galeva.hu)). Sokan nem múló testi panaszokkal jelentkeznek be hozzá, mint az allergia vagy a migrénes fejfájás, de mivel nekem különösebb bajom épp nem volt, mindennapi problémákkal érkeztem, és inkább lelki természetűekkel. Az egyik megoldandó gondom az volt, hogy szeretném sokkal jobban betartani a munkámban kitűzött határidőket, mert ebben még van mit fejlődnöm, és valóban érzek valamiféle gátat, ami nem engedi, hogy elég hatékony legyek a leadásokkal. A másik felvetésem az volt, hogy észrevettem, mostanában túlságosan mellre szívom mások gyarlóságait, ebben is el tudok képzelni változást.

A szakember elmondta, hogy a kineziológia a blokkok feloldásával segít, izomteszteléssel dolgozik, mert az az alapelve, hogy az izmainkban lévő sejtek minden információt megőriznek, ami valaha történt velünk. A különböző stresszek blokkokat okoznak, a stresszállapot közben az érzékszerveink működnek, és az akkori élmény, mint egy diakép, belénk épül. Így keletkeznek a blokkok. A kineziológus módszere itt az, hogy a felvetett probléma gyökerét, blokkját megtalálja izomteszteléssel, majd korrekcióval oldja.

Miután mindezt megtudtam, kezdődött a gyakorlati kineziológia. Felálltam, és a vállam alatti kis izommal kellett tartanom a karomat. A kineziológus kért igent és nemet. És az az izom csinált valamit. Tényleg más mozdulataim – tartás, elernyedés – voltak a két esetben, ennek oka, ahogy a szakember is mondta, az, hogy a „nem” ele-

## A GYAKORLAT ALATT ÚJRA JÖTT A KÖNNYCSOR- GÁS ÉS A LASSŰ MEGSZABADULÁS ÉRZÉSE

ve stresszt kelt az emberben. Kérdezett – először hangtalanul –, és a stresszek vonalán haladtunk tovább. Végeztünk légzőgyakorlatot is, amit egyébként a jógából ismertem. Egy idő után bizony, hogy, hogy nem, könnyeztem. Még szerencse, hogy ezt az érzést is ismertem már a jógázásból, ahol ugyanígy potyognak időnként a könnyeim, még ha szuperjó kedvem is van. Most is éreztem, hogy ez egyfajta tisztulás, megszabadulás valami nem kellőtől.

Utána jött egy másik korrekció. Vissza kellett emlékezniem hároméves koromra. Ott az emlékeim között megtaláltam azt, amikor biciklibalesetet szenvedtünk az anyukámmal, és letört a bokacsontomból egy darab. Fel kellett elevenítenem a sztorit, ijedt szülőstül, kórházastul, gipszestül. Aztán át kellett alakítanom úgy, hogy jó vége legyen. Az új verzióban szépen bicikliztünk a napfényben, én hátul a küsséken, egészen a piacig, ahol az anyukám felemelt, és kiválaszthattam egy nagy mézeskalács szívet. Ezt az utolsó képet meg kellett őriznem, gondolatban bekeretezni és képzeletben kitenni a valós lakásomban a falra. Az új emlék elvileg felülírja a másikat. A gyakorlat alatt újra jött a könnycsorgás, és a lassú megszabadulás érzése. Mít mondjak, tényleg nagy melegség öntött el a saját pozitív történetem hallatán!

Befejezésképpen is volt egy-két teszt, de ekkor már egy érdekes állapotba kerültem, úgyhogy nem is tudom pontosan felidézni. Ahogy vége volt az ülésnek, feltöltve éreztem magam. Kaptam házi feladatokat, és már mentem is vissza az irodába, hogy mindent befejezzek, amint csak lehet. Hogy valamiféle oldás megtörtént, abban biztos vagyok. De a konkrétumok majd csak hosszabb távon mutatják meg, mekkora változás történt bennem. ■