



Egy ismerős ajánlotta **Imecs Annát**. Azt mondta érdekes dolgokkal foglalkozik és mindezt itt Székelyudvarhelyen. Egy kineziológus, aki stresszt old, segít a mindennapi problémákban, de ennél azért jóval többről van szó. Több mint ezer órás képzés tantárgyanként, ehhez még hozzáadódik az autodidakta módon elsajátított tudás és még mindig tanul. Mit jelent a kineziológia, mi fán terem a holisztikus gyógyászat, mire adhat választ, mire kínál megoldást?



Imecs Anna és Daniel Whiteside, a One Brain kineziológia alapítója

Hogyan került kapcsolatba a kineziológiával?

Saját problémáimra kerestem megoldást tizenöt évvel ezelőtt és így mentem el Magyarországra. Kíváncsiságból beleugrottam az ismeretlenbe, hogy lám mi lesz és már a kezdetekben megtetszett. Néhány tanfolyam után tudatosult bennem, hogy ezzel akarok foglalkozni - először hobbi szinten, aztán szakma lett belőle.

Mit jelent a kineziológia?

Két szóból tevődik össze, kinetos, kinézis ami mozgást, és logosz, ami tudományt jelent. A kineziológia magába foglalja a holisztikus gyógyítást, a neurológiát, az agykutatások eredményeit és a viselkedés-genetikát. A holisztikus annyit tesz, hogy az egész embert vesszük figyelembe, nem csak egy tünettel vagy problémával foglalkozunk.

Kezdték kezdetén tényleg a mozgásszervi problémák kiegyensúlyozására használták, konkrétan az izmok helyre hozatalára. Görcsös izmoknak az ellazítására vagy a gyenge izmok megerősítésére. Egy orvos emelte ki az orvostudományból és mindenki számára hozzáférhetővé tette. Ahogy ez lenni szokott egy új felfedezéshez társulnak más szakmából is szakemberek és hozzáadják saját tudásukat a saját életterületükön, munkaterületükön, így több ága alakult ki.

A közös az összesben az, hogy az izomtesztelést használják a problémák felfedezésére, a korrekciós technikák megtalálására és az eredménynek a leellenőrzésére. Ennek egyik ága a One brain, vagy Egy agy, ami úgy a testi, mind a szellemi és lelki problémák kiegyensúlyozására fókuszál.

Pontosan mit jelent a One Brain?

A két agyfélteke integrációjára utal. Ezek funkciója különböző és az összehangolt, integrált működése tudja a kiegyensúlyozott állapotot adni, azért hogy hatékonyan működjünk, dolgozzunk, viselkedjünk, jól érezzük magunkat a bőrünkben.

Van egy specifikus része a One Brain módszernek, a viselkedés-genetika, vagy szerkezet-funkció. Ilyen formában semmilyen más tudomány nem foglalkozik ezzel. Terápia, ami az egyéniségünk felfedezéséről szól, vagyis az egyéniségünk térképe. Legtöbbször senkinek nincs reális önértékelése és a stressz ebből adódik az életünkben. A rossz önértékelés pedig azon alapul, hogy nem ismerjük kellőképpen magunkat. Önismeretünket mások visszajelzéséből alakítottuk ki, viszont mások visszajelzése nem mi vagyunk.

Mindenkinek van egy genetikai kódja, ami adja az egyéniségét. A mások szemlélete alapján kialakított önismeret és a genetikai kód közötti szakadék - más vagyok, mint aminek érzem magam - okozza a legtöbb stresszt. Ezért nem bízunk magunkban, mert nem hisszük el, hogy elég ügyesek, erősek, képzetek vagyunk ahhoz, hogy a helyzeteket kezelni tudjuk. Van persze fordítva is, amikor azt hisszük, hogy mindenre képesek vagyunk, de az élethelyzetek nem ezt mutatják.

Például segítséget kell kérni, ami egy nagy trauma lehet az emberek nagytöbbségénél. Mindezek összessége az, amire mondja az ember, hogy stresszes a világ. A világ nem stresszes, hanem az emberben alakul ki a stressz-reakció akkor, amikor úgy érzi, elveszíti az irányítást és tehetetlen egy adott helyzetben. Ilyenkor beindul egy élettani folyamat: különböző mirigyek hormonokat termelnek, azért hogy megoldódjon a stressz-helyzet, de mivel azt hisszük, nincs elég tudásunk, felkészültségünk a megoldásra ezért toporgunk egy helyben és bennünk marad minden, ami egy idő után valahol kikezdi minket, egy szervünket, a kapcsolatunkat, az életünket.

Ennek vagyok nagy rajongója, a viselkedés-genetikának, vagy, ahogy mi hívjuk a szerkezet-funkciónak.

Valamiféle agykutatásról van szó?

Az agykutatások eredményei is részét képezik a módszernek. Teljesen sajátos, minden másfajta hagyományos vagy alternatív gyógyásztól eltér az ágazat szemlélete, akárcsak a módszer is, ahogy oldjuk a stresszt. A stressz az, ami leblokkolja a jobb agyfélteke kreativitását, így a bal agyfélteke félelmei irányítják az életünket - ez nem egy jó hír.

