

De wonderbaarlijke wereld van de spiertest

Al vanaf het eerste moment dat ik in aanraking kwam met spiertesten, heeft de vraag mij beziggehouden hoe de spiertest nu eigenlijk werkt en welke factoren er zijn die deze spiertest beïnvloeden. In 2005 schreef ik voor het examen Totaalbalans een scriptie over dit onderwerp ('Therapeutisch handelen en testkwaliteit').

Dát de spiertest werkt is me inmiddels helemaal duidelijk, maar hóe?

Charles Krebs beschreef in zijn lezing "Emotional control of muscular response-why your arm gets 'weak' when you think a negative emotion" (1997 in Zürich ISBN9783932098345) hoe de spiertest functioneert. En onlangs vond ik een Duits vakboek met de titel 'Die wundersame Welt des Muskeltests, Glaubwürdigkeit, Chancen, Herausforderungen' van Dr. med. Christa Keding (ISBN9783035030365).

In dit artikel vindt u de eerste aflevering van enkele bespiegelingen over dit interessante onderwerp!

Hoe de spiertest functioneert

Kinesiologie betekent letterlijk 'leer van de beweging'. Ze houdt zich bezig met het samenspel tussen zenuwen, spieren en botten en hun invloed op de lichaamshouding en bewegingen enerzijds en de samenhang met mentale, emotionele en spirituele aspecten anderzijds. Het helpt de mens om zijn balans, zijn midden en zijn plaats in de kosmos terug te vinden. Het centrale instrument van de kinesiologie is de spiertest, waarmee we spierreacties kunnen onderzoeken om uitwerkingen van (fijnstoffelijke) prikkels op mensen vast te stellen. Het is een wisselwerking tussen het onderbewustzijn en de aansturing van de spieren.

Bij het spiertesten merken we dat een spier door fysiek zwak te worden, reageert op emotionele stress. Maar... een spierreactie is een neurofysiologische reactie en een emotie is een mentale gebeurtenis; hoe zijn deze beide verbonden? De traditionele anatomie en fysiologie geven geen duidelijk antwoord op dit verschijnsel.

Charles Krebs heeft de neurologische cycli van spindel(spierspoel)cellen en Golgi-peescellen en hun verbinding met de hersenen bestudeerd en een plausibel verklaringmodel geconstrueerd.

Zoals we weten registreren spierspoelcellen en Golgi-peescellen de spanning in spieren en pezen en beschermen deze tegen ernstige beschadigingen.



We sturen enerzijds onze spieren aan met ons willekeurig zenuwstelsel, de spieren gehoorzamen onze wil.

Daarnaast is er nog een tweede aansturingcircuit, namelijk het onwillekeurig zenuwstelsel. Dit reageert sneller dan het willekeurige zenuwstelsel. Eenvoudige, snelle reflectoire spierreacties zijn noodzakelijk wanneer er gevaar dreigt: in de amygdala wordt de vlucht/vechtreflex aangezet.

De amygdala is een van de primaire onderbewuste, emotionele centra in de hersenen. Dit gebied regelt elementaire emoties als woede, angst en vreugde.

Wanneer het waarnemingssysteem van de mens op 'alarm' gaat, onderbreekt ons willekeurige zenuwstelsel voor een ogenblik de spiercontrole om een snelle autonome reactie, namelijk vluchten of vechten, mogelijk te maken.

Er lopen zenuwverbindingen van de amygdala naar de hypothalamus, die een fysieke én fysiologische reactie op heftige emoties regelen: droge mond, knoop in de maag, gespannen kaken, vochtige handen etcetera. Kort gezegd komt het model van Charles Krebs hier op neer.

Het centrum van het autonome zenuwstelsel in de hypothalamus zorgt ervoor dat de emotionele inhoud van deze boodschap via interneuronen rechtstreeks op de motorneuronen wordt overgebracht, waardoor de spierspanning toe- of afneemt: het resultaat is een geblokkeerde (over-gefaciliteerde) of verzwakte (ondergefaciliteerde) spier.

De ontkoppeling van het willekeurig zenuwstelsel en de spieren duurt slechts kort; het bewustzijn neemt de aansturing van de spieren weer zo snel mogelijk over.

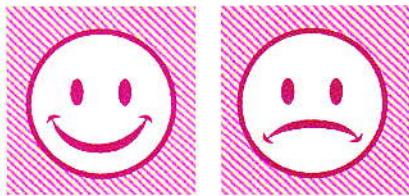
Bij het testen van spieren onder stress, is er dus sprake van een korte neuromusculaire ontkoppeling (-> de spier wordt 'zwak'). Dit toont aan dat het waarschuwingssysteem op 'alarm' gaat. Dit systeem reageert niet alleen wanneer er daadwerkelijk een beer op de weg is, maar ook bij laagdrempelige prikkels (stressoren), die wij met ons bewustzijn (nog) niet als 'gevaar' beschouwen. Voorbeelden hiervan zijn ongezonde voedingsmiddelen, emotionele belasting of elektromagnetische velden.

Dat betekent dus dat er in ons lichaam 'vroeg-waarschuwingssystemen' zijn, die over andere dan de bekende sensoren beschikken en zij kunnen dus voorkómen dat er naar aanleiding van de geteste negatieve prikkels schade in het 'systeem mens' optreedt.

Het uitvoeren van de spiertest

Zoals we geleerd hebben, houdt de testpersoon de arm uitgestrekt naar voren (in opdracht van het willekeurige zenuwstelsel) waarna de tester, door langzaam opbouwende druk in 2 tot 3 seconden, uitzoekt of de arm echt op de plaats kan worden gehouden.

Het tegenhouden voelt een beetje aan als het 'blokkeren van de autogordel' bij plotselinge stilstand. We noemen dit in de kinesiologie "de spier is sterk". Het gaat niet om een krachtmeting, maar om het laten zien van een bewuste spiercontrole. Het is van belang dat er een ijking plaatsvindt van een sterke uitgangspositie waarin de spier op zijn plaats blijft en een situatie waarin de spier met verzwakking kan reageren op een storing of stress. Dr. Eding gebruikt hiervoor de onderstaande afbeeldingen van een vrolijke en verdrietige 'smiley'. Iedereen, jong en oud, met welke culturele achtergrond dan ook, reageert op dezelfde manier op het vrolijke gezichtje met een sterke spier of met een spierverswakking bij het gezichtje met de afhangende mondhoeken. Op de laatste reageert het lichaam met stress en laat de musculatuur ontkoppelen; de testpersoon kan de arm niet op de plaats houden.



Het bijzondere van de spiertest is dat ook de bewust waargenomen stressprikkelers door een speciaal 'filter' via ons onderbewustzijn lopen, waar ze aan de hand van meer gevoelige criteria beoordeeld worden. Zo kunnen we bijvoorbeeld de muziek van Mozart niet zo mooi vinden; een sterke spiertest laat zien dat deze muziek toch positief op ons welbevinden inwerkt! Houden we van heavy metal, dan is de kans groot dat de spiertest tóch verzwakt, omdat op fijnstoffelijk niveau er een onbalans wordt veroorzaakt... Het is belangrijk om te weten dat het uitschakelen van het willekeurige neuromusculaire systeem als gevolg van de stressprikkel, slechts van korte duur is: het lichaam gaat vrijwel direct over tot adaptatie. Dit is maar goed ook, want als het lichaam niet kon adapteren, werden we zo geregeerd door alle stressprikkelers om ons heen, dat er helemaal geen spiertest mogelijk zou zijn omdat we voortdurend verzwakten. (Wellicht is dit wat er gebeurt bij hoog-sensitiviteit; het adaptatievermogen is onvoldoende!?) Het spiersysteem reageert dus ook op fijnstoffelijke prikkels, buiten de 'fysieke' zintuigen om. (Hierover volgende aflevering meer). Via welke kanalen het organisme bijvoorbeeld alleen door lichaamscontact een stof kan inschatten op 'al dan niet stressvol', kan met het bovenstaande niet helemaal worden verklaard, maar duidelijk is wel dat er sprake is van communicatie met de lichaamsintelligentie. Het uittesten van medicamenten laat zich niet meer helemaal onder de noemer van 'alarm of stressor' vangen en beperkt zich dan

ook niet alleen tot dit feit. Het intelligente organisme dat wij zijn, is door samenwerking met ons bewustzijn tot nog veel meer in staat. Als we de spierreactie op stress als iets van onze hardware beschouwen, kijken we nu naar de software: de spiertest gedraagt zich als een indicator die onze intentie volgt en gestuurd wordt door de lichaamsintelligentie! Hiervoor hebben we ofwel een zorgvuldig geformuleerde dialoog nodig ofwel het vaststellen van duidelijke zoekcriteria, het raster.

Bij een dialoog met de spiertest formuleren wij in woorden wat het lichaam of de geest zou zeggen, wanneer zij rechtstreeks tot ons zouden spreken. Daarmee treden wij in contact met gebieden die via ons dagelijkse bewustzijn niet toegankelijk zijn.

Veel uitkomsten van de spiertest hebben nog verder specificatie nodig. Bijvoorbeeld: de spiertest wordt zwak van een sinaasappel. Gaat het om déze sinaasappel, of over alle sinaasappels? Is ze onrijp, bedorven of belast met bestrijdingsmiddel? Worden de fruitzuren niet verdragen of speelt er een allergie? Gaat het over de schil of over het vruchtvlies of het sap? De lichaamsdialoog kan hierbij voor opheldering zorgen. De spiertest wordt zo dus gebruikt om met het lichaam te spreken.

Om efficiënter te kunnen testen, kan het helpen om een raster te gebruiken om niet eindeloos vragen te hoeven formuleren. We geven onze intentie aan het begin van de test mee als een soort zoekcriterium; we geven ons onderbewustzijn als het ware de opdracht om specifiek te zoeken naar de juiste antwoorden. Bijvoorbeeld wanneer we een kruidenthee zoeken die helpt tegen keelpijn, komen we uit op saliethee en zullen alle andere theeën zwak testen, ook al zijn die volkomen onschadelijk voor de betreffende persoon.

Samengevat

We kunnen de spiertest dus op 2 manieren gebruiken:

- Om een stressor te zoeken, dus om een reactie op een prikkel te testen.
- Als indicatorfunctie – met het lichaam wordt 'afgesproken' hoe de spierreactie wordt verwacht: in een vraag en antwoordgesprek of door middel van een door zoekcriteria gedefinieerd raster.

Wanneer de software ontbreekt of uitvalt, dan valt de spiertest automatisch terug op de prikkelreactie-modus. Wanneer een andere testfunctie wordt gewenst, dan kan dat, maar het is dan noodzakelijk dat men zich daarvan bewust is en dat het helder vooraf geformuleerd wordt.

Volgende keer: waar komt de informatie vandaan, geloofwaardigheid, hypothesen, kwaliteit, het nulpuntveld, wetenschappelijk onderzoek of niet? en meer... □



Els Jansen
www.touch4els.nl