**Kineziologie One Brain**

Kineziologie One Brain je jedna z nejznámějších metod alternativní medicíny. Jedná se o samostatnou nezávislou metodu založenou na zharmonizování energií těla. Je postavena na poznatcích staré čínské medicíny, která vždy respektovala jednotu těla a ducha. Zároveň slučuje tyto poznatky s psychoterapií a západní medicínou.

Název Kineziologie One Brain je odvozen od principu vzájemné spolupráce levé a pravé mozkové hemisféry za účelem optimální činnosti mozku. Levá hemisféra odpovídá za naše reakce související s logikou, jako je čtení, psaní, počítání, vědomí času, analýza, racionální posuzování… zatímco v pravé hemisféře je sídlo naší kreativity, čichu, emocí, empatie, intuice, vnímání věcí v kontextu, citu pro hudbu, symboliku… Pokud spolu obě hemisféry dobře spolupracují, pak jsme psychicky, emocionálně a následně i fyzicky v pořádku.

Metoda vychází z poznatku, že na začátku téměř každého zdravotního problému je emocionální příčina, tedy stres. Naprostá většina našich psychických a zdravotních potíží má původ v raném dětském věku. Náš mozek pracuje jako biologický počítač. V jeho paměti je uloženo vše, co vnímáme našimi smysly od početí. Vlivem prožitého stresu dochází v mozku k zablokování energie. Toto zablokování přeruší přirozený tok energie v mozku a následně i v příslušné části těla. Naše tělo má paměť, a tak uchová všechny zážitky našeho dětství. Pokud se následně v budoucnosti setkáme se situací, která se pocitově podobá stresujícímu okamžiku, vnímáme ji opět jako stresující a náš mozek zapne tyto obranné systémy. Vznikají tak různé typy fyzických a duševních problémů, bolesti, alergie, dyslexie, dysgrafie a jiné dysfunkce, různé typy závislostí, fóbií apod.

Metoda One Brain uvolní stres tak, že pomocí svalového testu na rukou, umožňuje nahlédnout do situace, kdy naše potíže vznikly. Pomůže nám pochopit tehdejší situaci a její spojitost se situací současnou. Tak můžeme uvolnit hluboko usazené negativní emoce a podívat se na svůj problém z jiného, pozitivnějšího úhlu pohledu. Nalezení bloku v toku energie, způsobené stresem, který se „zapsal“ do paměti buněk v organismu a jeho následné odstranění, pomáhá obnovit vytoužený stav rovnováhy.