



De wijsheid van toe-  
gepaste kinesiologie

## ‘Wat je lichaam zegt, is waar’

Toegepaste kinesiologie gebruikt de wijsheid van het lichaam om fysieke, psychische en emotionele blokkades op te sporen. Uitgangspunt is de spiertest, die de kern van problemen in no time blootlegt, aldus de kinesiologe Mary Bats. Onkruid-redacteur Hidde Tangerman onderging een consult en liet zijn spieren spreken.

**L**aat me je spieren testen en ik zal je zeggen wie je bent. In een notendop is dit het uitgangspunt van de toegepaste kinesiologie, een populaire alternatieve geneeswijze die in de jaren zestig en zeventig werd ontwikkeld. Toegepaste kinesiologie maakt gebruik van de spiertest, waarmee energieblokkades kunnen worden opgespoord én verholpen. Volgens de filosofie van de spiertest is ons lichaam als een computer waarvan ons brein de harde schijf vormt. Daar, in het lange termijngeheugen, ligt alle, meestal onbewuste informatie opgeslagen over de staat van onze mentale, emotionele en spirituele gezondheid. Via de spieren stelt een kinesioloog vragen aan die harde schijf in ons brein. Als de vraag betrekking heeft op een gebied dat niet in balans is, zullen de hersenen een andere dan normale zenuwimpuls naar de spieren terugkaatsen, stelt de theorie. De spier test dan ‘zwak’ of ‘niet-vitaal’. Een uitgestrekte arm kan dan gemakkelijk naar beneden worden geduwd. Als de vraag geen storing of disbalans blootlegt blijft de spierspanning intact en is de spier ‘sterk’ of ‘vitaal’. De arm blijft nu recht en kan niet zomaar van zijn plaats worden geduwd. Kinesiologen claimen

dat energieblokkades die ziektebeelden en psychische en emotionele problemen veroorzaken op die manier razendsnel kunnen worden opgespoord. Het lichaam geeft het immers zelf aan. De spiertest geeft ook informatie over welke behandelmethode het best kan worden toegepast.

### Pluis of niet pluis

Volgens sceptici is de spiertest niets meer dan pseudo-wetenschap en kwakzalverij. De werking ervan is in elk geval nooit via sluitend wetenschappelijk onderzoek aangetoond. In het alternatieve circuit daarentegen wordt de methode al sinds jaar en dag als waardevol gezien. Onkruid zou Onkruid niet zijn als we zelf niet de proef op de som namen. We belden met Mary Bats, een kinesiologe van het eerste uur die de ontwikkelingen in haar vakgebied vanaf het prille begin heeft meegemaakt. In ruim dertig jaar heeft ze een geheel eigen methode ontwikkeld, waar ze de Onkruid-redacteur graag kennis mee laat maken. ‘Binnen een kwartier heb ik jouw levensverhaal op tafel,’ klinkt het veelbelovend door de telefoon.

## Jouw oma heeft vermoedelijk in de oorlog niet in haar kracht gestaan



*Als de vraag geen storing blootlegt blijft de spierspanning intact*

- ▶ Ik reis af naar Molenhoek bij Nijmegen, waar Mary haar praktijk heeft, en waar haar academie is gevestigd. Ik neem plaats in de ruime, witte behandelkamer. Op Mary's bureau liggen drie vragenlijsten. Daar komt straks mijn 'verhaal' op te staan; de informatie die mijn lichaam geeft over mijn huidige ontwikkeling, en waar eventuele blokkades liggen. 'Wat je lijf je vertelt is jouw waarheid,' legt Mary uit. 'Maar wat je lijf zegt is niet altijd in balans met wie je van binnen bent. Daarom doe ik de spiertest. Het is in feite niets anders dan een goed gesprek met je zelf.'

Ze pakt mijn pols vast en loopt in hoog tempo de vragenlijsten door, waarbij ze bij elke vraag steeds een lichte druk geeft met haar hand, om zo de spanning of vitaliteit van mijn spieren te testen. 'Het is zaak concrete vragen te stellen, waar het lichaam dan op kan antwoorden met een balans of een disbalans. Daarin ligt de kwaliteit van het vak,' legt Mary

uit. Ze vraagt bijvoorbeeld aan mijn lichaam of mijn intuïtie honderd procent aanwezig, ontwikkeld en intens is. Mijn spier geeft een normale spanning af, dus het antwoord blijkt 'ja' te zijn. Mary: 'Als alles in balans is, blijft de vitaliteit van de spier intact. Alles wat bij ons als individu goed past geeft een "pluis" gevoel in de vorm van een vitale spiertest.' Maar bij een disbalans verslapt de spier. 'Er is dan ergens een onbewuste traumaherinnering opgeslagen. Het voelt "niet pluis". Elke spier die je dan test is minder vitaal, ofwel slapper. Dat komt omdat de energie onmiddellijk naar de kleine hersenen moet, waar het overlevingsmechanisme huist. Dat is een oerprincipe waar ik met mijn verstand geen grip op heb.'

Langzaam kleuren de formulieren blauw met getalletjes, percentages en tekstjes. Wat er precies gebeurt gaat volkomen langs mijn bewuste geest heen, maar aan Mary's geschrijf te zien zijn mijn spieren druk aan het communiceren. Na ongeveer een kwartier legt ze haar pen weer neer. 'Het is een mooi verhaal hoor,' zegt ze. Mijn oren zijn gespitst.

### Emotioneel gedoe

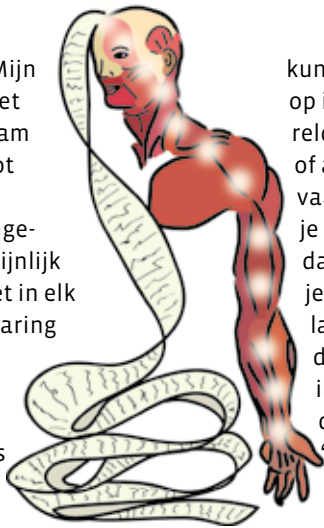
Het blijkt dat mijn denken en doen vooral worden gehinderd door een 'erfelijkheidsblokkade'. Onverwerkte traumatische ervaringen van voorouders worden via het dna doorgegeven aan de generaties erna, vertelt Mary. 'Het is een gedragspatroon dat de voorouders hebben ontwikkeld om te overleven, maar dat geen primaire overlevingsfunctie meer heeft.' Mijn spiertest wijst uit dat het probleem zit bij mijn oma van moederskant. Volgens Mary riekt het naar een oorlogssyndroom. 'Jouw oma heeft vermoedelijk in de oorlog niet in haar eigen kracht gestaan en heeft niet de keuzes kunnen maken die ze had willen maken. Ze was waarschijnlijk vooral bezig met overleven.' Dat klopt ▶

## Wat er precies gebeurt gaat volkomen langs mijn bewuste geest heen



► voor zover ik weet aardig. Mijn oma werkte in de tijd van het bombardement op Rotterdam als verpleegster in een groot ziekenhuis. De slachtoffers werden er in hordes binnengebracht. Dan heb je waarschijnlijk niet veel te kiezen. Het moet in elk geval een traumatische ervaring zijn geweest, want ze heeft er nooit over willen praten. Maar waarom zou ik daar dan last van hebben? 'Het is als een virusje op de harde schijf van je brein. Je hebt het bij je geboorte meegekregen. Het heeft mensen in staat gesteld te overleven, dus er zit ook een enorme kracht in, maar jij komt er nu niet verder mee. Op het moment dat iets dat genetische virusje in werking stelt, ontstaat er onmiddellijk een vecht-vluchtreactie. Er komt een waas voor je ogen en je komt niet uit je woorden. Je schiet in het vluchtgedrag van die voorouder, jouw oma.'

Wat dat dan precies met me doet test Mary aan de hand van de Inspiratie-Decoder, een lijst met paren van kwaliteiten die ze de 'wervelkolom' van haar methode noemt. Aan de linkerkant staat wie je werkelijk van binnen bent, aan de rechterkant wat je voelt. Bij een disbalans schiet je in de negatieve emotie, en krijgen je kwaliteiten geen ruimte. Bij mij wijst de spiertest uit dat ik me op zo'n moment gespleten voel, terwijl ik in werkelijkheid in harmonie ben – of zou



kunnen zijn. 'Het treedt vooral op in relatie tot de buitenwereld, als het gaat om situaties of andere mensen. Daar laat je vaak over je heen lopen en sta je niet in je kracht. Je voelt je dan gespleten: je zegt ja maar je doet nee. Of je zegt nee en laat het toch gebeuren.' Hm, dat klinkt me niet onbekend in de oren. Maar wat heeft dat met mijn oma te maken? 'Oma's gedrag wordt dan even jouw gedrag. De angst die je voelt is eigenlijk haar angst. Die geeft stress, en een gevoel van onrust. In plaats van dat je je bewust bent van je kracht, ben je bezig met het verkrijgen van de controle over jezelf. Je hormonen gaan dan met je op de loop, en je reageert emotioneel. Een voorbeeld: iemand zegt iets over jou en je weet dat het niet zo is. Dan hoef je je er toch niet druk over te maken?' Dat is een schot in de roos. Net een paar dagen terug werd ik achter mijn rug om door een vage bekende afgebrand. Hoewel het feitelijk nergens over ging bracht het me wel danig uit mijn evenwicht, en reageerde ik met het nodige 'emotionele gedoe'. Volgens de Inspiratie-Decoder laat ik me te snel 'overrulen' door anderen. Mary verheldert: 'Je weet van binnen dat je genoeg capaciteiten en potentie hebt, maar toch kunnen mensen over je heen lopen en laat je je kwetsen. Maar wie liefdevol is, geeft zijn grenzen aan. Dan kan je in je waarde blijven en kan je werkelijke ik uit zijn cocon komen. Daar worstel jij heel erg mee. Kom uit je cocon, wordt er gezegd.'

### De erfelijkheidscode geneutraliseerd

Hoewel ik nog niet alles direct kan plaatsen daalt er tijdens Mary's uitleg wel een diepe rust over me heen. Iets in mijn onderbewuste resoneert sterk met wat ik te horen krijg. Het blijft echter niet alleen bij tekst en uitleg, ik krijg ook twee

homeopathische middelen mee. Met die middelen zal ik de erfelijkheidscode in mijn systeem kunnen neutraliseren en het gespleten gevoel kunnen helen, laat Mary me weten. 'Het brengt je terug in de harmonie die je van nature hebt.' Homeopathie versnelt het proces, zegt ze. 'Je lichaam zegt dat je nog zo'n twee maanden met dit proces bezig zult zijn, maar met de homeopathische middelen kan je het proces verkorten naar drie weken, omdat het probleem niet van jou is maar de stressfactor van oma. Zo simpel kan het zijn.'

Maar zou alleen het bewust worden van de informatie niet ook al genoeg moeten zijn om het negatieve dna van mijn oma te neutraliseren? 'Als het verhaal klopt, werkt toegepaste kinesiologie ook zonder middelen,' zegt Mary. Hoe gaat dat dan? 'Het belangrijkste is dat je neuronen weten dat het weer oké is. Dat het slechts om foutieve denkmodellen gaat, om stress. Dus iedere keer dat jij je zo raar voelt hoef je alleen maar de informatie erbij te pakken. Schrijf het op in een schrift en lees het weer door. Dan ga je kijken of je je vaker zo voelt en wanneer dat dan gebeurt. Ergens op jouw zolder is een donker hoekje. Daar laat je dan een lichtje schijnen en zie je wat voor film het is. Dan kan je weer in je kracht gaan staan. Je bepaalt zelf welke keuze je maakt.'

Ik moet toegeven dat er in de weken na het consult een hoop lijkt te verschuiven. Ik reis in die tijd naar Brazilië waar ik een serie lezingen geef over meditatie. Beeld ik het me in of voel ik inderdaad een nieuw soort kracht van binnen? Waar ik vroeger nog wel eens nerveus en onzeker kon zijn gaat het me deze keer een stuk vloeiender en krachtiger af. Ik ben sterk geneigd de spiertest en Mary's consult het voordeel van de twijfel te geven. ■

**'Kom uit je cocon' wordt er gezegd**



Uitleg aan de hand van de Inspiratie Decoder



## One Brain

Mary Bats belandde in de jaren zeventig in het alternatieve circuit doordat een van haar kinderen ziek werd, en niet genezen kon worden door de reguliere medische wetenschap. Al snel kwam ze in aanraking met de spiertest, waar ze de rest van haar leven mee zou blijven werken. Nadat haar kind via alternatieve methodes genas, stortte ze zich op alle cursussen die er op het gebied van kinesiologie werden aangeboden. Uiteindelijk kwam ze uit bij de One Brain methode, een vorm van toegepaste kinesiologie die in de jaren tachtig door de Amerikaanse kinesiology Gordon Stokes, Daniel Whiteside en Candace Gallaway werd ontwikkeld. Het One Brain systeem gebruikt de spiertest niet alleen voor fysieke processen maar ook om emoties te testen. Het vraagt aan de geteste persoon dan ook een bereidwilligheid om te groeien en te veranderen. Mary Bats integreerde haar eigen uitgebreide kennis over alternatieve geneeswijzen met dit systeem, en ontwierp het 'Bats Bio-Psycho-Sociaal model', waarin naast homeopathie onder meer Ayurveda, chakra-psychologie, kleurentherapie en de I-Tjing zijn opgenomen. Het model beoogt een brug te slaan tussen het alternatieve circuit en de medische wetenschap, de pedagogie (opvoedkunde) en de psychologie. Binnen haar Academie Lotus leidt ze ook mensen op om met dit model te kunnen werken. Mary Bats woont en werkt in Molenhoek, onder Nijmegen.

Voor meer informatie zie [www.marybats.nl](http://www.marybats.nl).