



Självtestning

Vid kurstillfälle 10 kommer vi lägga lektionstid på att än mer prova självtestningstekniker. Ni har redan nu provat några olika sätt som vi mycket kort introducerat, för att ni ska kunna börja prova hemma.

Några sätt att använda andra sätt än att jobba med indikatormuskel är

- Svajning, där man själv håller något framför kroppen, och känner hur man dras emot eller ifrån det ämne som hålls framför. Emot = kroppen är intresserad, svarar JA. Ifrån = kroppen vill ej ha, svarar NEJ
- "O"-fingertestning, man använder två fingrar på ena handen och håller ihop dessa, och med andra handens ena finger försöker man öppna den slutna cirkeln. Stark test/Ja betyder att fingrarna i första handen orkar hålla ihop, ett nej betyder att den slutna cirkeln går isär. Denna test är rätt vanlig ute i Europa
- Indikatormuskel på sig själv, lättast är att använda två fingrar tillsammans, där du med något finger testar ett annat på samma hand.
- Indikatormuskel på sig själv med intoning istället för att man fysiskt testar muskel. Mia och Maria använder tex fotled eller käkled för att "känna" hur stark visualiserad test känns, och sedan utmana mot något (födoämne, behandlingsteknik osv). Detta test är som ett slags mellanstadie mellan att jobba fysiskt och mer "känna" inåt. När man jobbat länge med kinesologi, så är det vanligt att man som kinesolog i sig själv känner något i sin egen kropp som motsvarar "stark" eller "svag".

Inspiration kring självtestningstekniker via youtube

Denna länk har vi delat via FB och mail för några kurstillfällen sedan, se gärna igen:

<https://www.youtube.com/watch?v=96Ln1Ay-bTE>

Validitet för MRT

Vi vill också påminna om den forskning som är gjord kring validitet kring Muscle Response Testing, MRT där Dr Anne Jensen visat fina resultat på Oxford University. Här är återigen länk till den sammanfattande animerade film englands kinesologiorganisation gjort om hennes forskning:

<https://www.facebook.com/kinesiologyfederationuk/videos/1656659364362841/>

Vill du läsa hela studien, så sök efter hennes artikel (länk kan bytas när de som publicerar den uppdaterar sida) enligt nedanstående ledtrådar

Research by Dr Anne Jensen at Oxford University

<https://bmccomplementalternmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12906-016-141>