

**Serena Pattaro**



# **Il test chinesiologico**

**Collana "Gli Indispensabili"**

*Il test chinesiológico – Serena Pattaro*

# Il test chinesiológico

---

*Autoanalisi per conoscere ciò che ci potenzia*

A cura di *Serena Pattaro*

Collana *“Gli Indispensabili”*

---

---



# ***INDICE***

<i>INDICE</i>	3
<i>INTRODUZIONE</i>	4
<i>COS'È LA CHINESIOLOGIA</i>	6
<i>IL TEST CHINESIOLOGICO</i>	13
<i>TIPOLOGIE DI TEST</i>	20
<i>L'AUTO-TEST MUSCOLARE</i>	26
<i>CONCLUSIONI</i>	28
L'AUTRICE	29
CONTATTI	30

## ***INTRODUZIONE***

Quante volte ci troviamo di fronte al quesito:

*«Questa cosa mi fa bene oppure no?»*

E vorremmo avere la risposta corretta e immediata. Esiste un modo semplice, efficace e reale per conoscere la risposta in ogni momento e in ogni situazione: si chiama test chinesiologico.

Con piccoli e semplici movimenti e azioni puoi conoscere la verità su di te, attraverso un'autoanalisi oppure aiutandoti con una seconda persona.

Qualche domanda di formulazione diretta spinge l'universo e la coscienza universale a rispondere, perché in noi è tutto scritto, vuoi che sia il DNA, vuoi che sia un'altra straordinaria energia. Eppure, la risposta alla domanda è sempre vera nell'istante pre-

sente per la persona che pone la domanda o per la quale si fa da tramite.

Tramite la lettura chinesiologica è possibile compiere un'attenta indagine di qualsiasi problema e individuare le cause che ne stanno alla base.

L'intelligenza universale è onnipresente e onnisciente. Rappresenta l'energia di conoscenza cosmica che pervade il tutto.

*Serena Pattaro*

## ***COS'È LA CHINESIOLOGIA***

La Chinesiologia è lo studio dei movimenti del corpo determinati dalla contrazione muscolare.

Questa tecnica di indagine fonda la propria esistenza sul fatto che tutte le funzioni dell'organismo, tra cui quella muscolare, sono gestite da un unico sistema che attraverso il loro funzionamento manifesta nel bene e nel male le condizioni in cui opera.

Un'attenta analisi dei muscoli può fornire preziose indicazioni sul funzionamento dell'intero sistema e il test chinesiológico è un ottimo strumento per valutare lo stato di salute proprio attraverso la valutazione dell'efficienza che i singoli muscoli dimostrano nell'opporre resistenza a una forza portata lungo il loro asse principale di movimento.

La chinesiológica applicata è il frutto dell'iniziale lavoro del dott. George Goodheart, il quale la fondò nel 1964. È il risultato di una serie di sperimentazio-

ni che egli attuò a seguito dei disagi mantenuti riscontrati in pazienti da lui trattati. Questo proseguire di disarmonia lo indusse alla scoperta del collegamento tra muscolo, organo e meridiano, confermando che l'essere vivente è sempre da considerare nella sua completezza.

La chinesiologia è anche definita lo studio del movimento razionale attivo, ossia un movimento con uno scopo ben preciso che sia diverso dalla reazione di sopravvivenza e dal meccanismo umano inconscio.

La chinesiologia applicata si fonda sull'interazione di:

- Struttura corporea;
- Sensazione;
- Biochimica;

cioè la connessione neurofisiologica esistente tra la muscolatura, gli organi interni e i meridiani energetici.

Analizziamo i tre elementi.



La struttura corporea è un tutt'uno, in quanto ogni elemento è collegato ad altri. Un malfunzionamento di una parte, comporta una reazione a catena che sfocia in un elemento spesso posizionato in una parte del corpo lontana. Conoscere i collegamenti permette di lavorare sulla causa anziché sul sintomo. Mi spiego con un esempio: una cervicalgia potrebbe dipendere da una postura errata, perciò la soluzione è il miglioramento della postura e non un antalgico.

La struttura corporea è l'insieme di tutti gli elementi anatomici.

La sensazione è l'azione dei nostri sensi, che sono gli elementi che permettono la percezione del mondo esteriore elaborata con i propri codici mentali, le proprie credenze e le personali sperimentazioni. infatti, una stessa situazione è percepita diversamente da ognuno di noi.

La biochimica è il risultato di ciò che chiamiamo emozioni. Un'emozione è una sensazione che induce la produzione di chimica nel nostro corpo, ossia

promuove un'azione ben precisa verso l'esterno (e-movere = muovere verso l'esterno). Questa chimica si muove attraverso il flusso sanguigno (emo-azione). Ogni azione del nostro apparato psico-fisico è possibile grazie all'energia vitale che fluisce nei meridiani energetici.

La lettura chinesiologica compie un'indagine attenta di qualsiasi problema e individua le cause che ne stanno alla base.

La chinesiologia è lo studio dei movimenti del corpo posti in essere dalla contrazione muscolare.

L'accorciamento muscolare, che avviene tramite una contrazione dinamica isotonica, permette ai vari segmenti della nostra macchina biologica di assumere posizioni diverse nello spazio. Quindi, il test chinesiologico è una tecnica di indagine.

Il presupposto, per meglio capire il funzionamento del test, è che tutte le funzioni sono gestite da un unico sistema, ossia tutto è collegato; nulla, nella nostra macchina biologica, avviene per caso. Il risultato

di ciò che è o che fa il nostro corpo è semplicemente un concatenarsi di causa ed effetto.

Un'analisi attenta dei vari muscoli fornisce indicazioni preziose sulla salute della macchina biologica, testandone la forza che i muscoli esercitano. Si valuta l'efficienza nell'opporre resistenza ad una forza portata lungo l'asse principale di movimento. In definitiva, il test chinesiologicalo è un ottimo strumento che valuta lo stato di salute della persona; si definisce attraverso un rafforzamento del muscolo. Non testa la forza di per sé, ma la capacità del muscolo a ricevere energia a sufficienza e senza interruzioni.

I muscoli testati si dividono in due categorie.

- Muscolo forte: è in grado di opporsi alla forza esercitata dall'operatore su di esso. È un muscolo funzionale;
- Muscolo debole: incapace di opporsi alla forza esercitata dall'operatore su di esso. È un muscolo disfunzionale.

La disfunzione definisce una patologia dell'organismo e la malattia è la fase apicale di tutto un processo di disfunzione. Ciò significa che, quando la malattia trova manifestazione, è già troppo tardi; bisogna imparare a cogliere i messaggi che l'universo sta inviando. Questi segnali hanno lo scopo di far capire cos'è che sta funzionando male; ignorarli, farà sì che l'universo, prima o poi, ti fermerà forzatamente.

In Chinesiologia si definisce un corpo funzionale quando gli impulsi nervosi di facilitazione e gli impulsi nervosi di inibizione sono sinergici. Lo squilibrio muscolare si sviluppa in mancanza di sinergia. I muscoli sono, perciò, incapaci di modulare la contrazione in base alle esigenze richieste.

Il nostro apparato psico-fisico è dotato di una saggezza intuitiva, un collegamento alla coscienza universale onnisciente e onnipresente. Il nostro involucro entra in contatto con l'energia dell'elemento da testare, un'energia che potenzia o depotenzia l'organismo

Tutto ciò premesso, andiamo a definire bene cos'è il test chinesiologicalo e come va eseguito.

## ***IL TEST CHINESIOLOGICO***

È il procedimento preposto a valutare la capacità di contrazione muscolare (cioè, la salute muscolare) sviluppata in un determinato momento, a fronte di una forza, applicata dall'esaminatore, progressivamente crescente.

Il test è un ottimo indicatore dello stato di salute della macchina biologica.

Qualsiasi elemento può essere testato.

Ogni tipo di valutazione ha la necessità di essere effettuata in condizioni standard. È importante che operatore, soggetto da testare e ambiente siano, il più possibile, nelle stesse condizioni ogni volta che il test viene effettuato.

Standardizzare la procedura è un presupposto fondamentale per l'attendibilità del test.

Condizioni necessarie allo svolgimento del test:

1. Mettere il soggetto da testare a proprio agio: l'individuo dev'essere privo di sog-

gezione. È importante che non si senta sotto esame, che sia rilassato. Ne va della validità del test. In caso contrario, potrebbe essere fatta una diagnosi errata;

2. Assicurarsi di essere a proprio agio: anche per l'operatore valgono le stesse caratteristiche del punto precedente;
3. Eliminare qualsiasi tensione emotiva tra operatore e soggetto da testare: è fondamentale per poter mettere in atto i due punti precedenti. La fiducia che si instaura è una prerogativa per la validità del test;
4. Mettere il soggetto da testare nella condizione di massima collaborazione: il soggetto dev'essere informato dei vari passaggi. Quindi, metterlo a conoscenza e informarsi su qualsiasi cosa, o situazione, che potrebbe invalidare il test. Un'at-

tenta anamnesi preventiva è fondamentale;

5. Il luogo di svolgimento del test dev'essere tranquillo, confortevole, illuminato, a temperatura adeguata: l'ambiente è fondamentale per porre entrambi i soggetti in condizioni necessarie di validare il test. Un luogo troppo caldo o troppo freddo potrebbe creare disagio; troppo buio, male illuminato, con luci colorate non adeguate potrebbe creare ostilità; anche la musica o i rumori possono creare complicità o avversione;
6. Assicurarsi di essere in grado di padroneggiare il test: prima di effettuare il test su clienti o pazienti, fate esperienza con colleghi, amici, parenti; meglio se il partner di esperienza è qualcuno che lo sa già padroneggiare;



7. Spiegare il test al soggetto, assicurandosi la comprensione: trasmettere la conoscenza di ogni fase del test all'individuo da testare; questo lo aiuta a mettersi a proprio agio. L'ignoto spaventa le persone, che reagiscono creando una barriera. Devono sentirsi rassicurate di essere in grado di fare ciò che viene loro chiesto. Inoltre, accertarsi che il soggetto abbia perfettamente compreso ciò che deve fare. Questo permette l'esatta esecuzione del test da parte di entrambi i soggetti coinvolti;
8. Il test va eseguito senza preoccuparsi del risultato: mai pregiudicare l'esito di un test. Eseguite lo sempre seguendo il metodo, senza mai farsi condizionare, soprattutto, da ciò che può dire il soggetto.
9. Il soggetto da testare (ma anche l'operatore!) va posizionato correttamente: la

- posizione corretta del soggetto è prerogativa per la validazione del test. Il corpo lavora per catene cinetiche, perciò bisogna evitare le compensazioni muscolari;
10. Scegliete il muscolo da testare: la conoscenza accurata dell'anatomia e del reclutamento muscolare permette di scegliere il muscolo da testare in base alle esigenze dell'individuo;
  11. Applicare una forza proporzionale alle esigenze dell'individuo da testare: il test chinesiologicalo non è una gara di braccio di ferro. Non vince chi applica maggior forza. Serve per testare la funzionalità del muscolo;
  12. Mai sorprendere il soggetto testato. Il primo ad esercitare la forza è lui: sorprendere l'individuo compromette l'esito del test, in quanto è molto probabile che si crei, poi, soggezione nella persona.

Tutte queste condizioni, se non rispettate, compromettono la validità del test. È necessario averle comprese perfettamente prima di iniziare a testare i soggetti.

Prima di eseguire il test è consigliato, inoltre, porsi in una condizione di consapevolezza.

Bevete uno o due bicchieri di acqua circa 15 minuti prima del test, perché è necessaria una buona idratazione.

Unite il dito indice e medio della mano destra e picchiettate la parte esterna della mano sinistra circa due dita sotto all'attaccatura del mignolo; ripetete dall'altra parte.

Unite il dito pollice all'indice e al medio della mano destra e picchiettate al centro dello sterno, all'altezza della ghiandola timo, seguendo la sequenza uno-due-tre per alcune volte. Questo aiuta l'attivazione di questa ghiandola importantissima per l'amor proprio. Togliete tutto ciò che avete di metallo e sintetico addosso, evitate profumi.

Allontanate gli animali e i bambini e qualsiasi distrazione.

È consigliato evitare di eseguire il test in condizioni emotive cosiddette “a caldo”, appena successe, in fase di disidratazione e stanchezza psico-fisica. Inoltre, meglio evitare l’esecuzione quando una terza persona tenta di consigliare il risultato del test.

Questi accorgimenti sono utili sia per l’operatore, sia per chi viene testato.

## ***TIPOLOGIE DI TEST***

Per eseguire il test è necessario porre domande ben precise e valutare la risposta della muscolatura.

La domanda dev'essere posta nella maniera corretta:

- Porla in forma affermativa;
- Evitare il “non” che il subconscio disconosce;
- Deve prevedere una risposta di “si” oppure “No”;
- Utilizzate i verbi al presente;
- Ricordate che la risposta è riferita al momento presente.

Per iniziare e comprendere il potere di questo test, potete testare il vostro nome, ovvero ponete l'affermazione “Io sono” seguita dal vostro nome.

Prima di porre qualsiasi domanda, valutare la forza del muscolo, poi ripetere ponendo la domanda. Quando il muscolo si potenzia è vera, al contrario, quando perde forza l'affermazione è falsa.

## Test di resistenza

1. Posizionare il soggetto in piedi, in postura stabile. Piedi alla larghezza del bacino, peso distribuito simmetricamente su entrambe le gambe, braccia lungo i fianchi, spalle rilassate;
2. Chiedere al soggetto se ha una parte del corpo dolorante, o più dolorante della controparte. In questo caso agire sul lato non dolorante o su quello meno dolorante;
3. Far estendere il braccio in avanti affinché il polso arrivi all'altezza della spalla, palmo rivolto in basso. Il palmo dell'altra mano appoggiato sul cuore;
4. Posizionarsi di fianco al soggetto all'esterno del lato testato. Se, ad esempio, il lato testato è il destro, porre la mano sinistra sopra alla spalla destra del soggetto e la mano destra sopra al polso. Assicu-

rarsi di essere in una posizione di stabilità;

5. Il soggetto testato dovrà spingere il braccio verso l'alto, mentre l'operatore eserciterà una resistenza. In questa maniera viene testata la forza di base;
6. Eseguire il test facendo appoggiare, ora, il dorso della mano sul cuore, dopo aver lasciato riposare qualche istante il soggetto. Questo serve a capire il campo magnetico del soggetto;
7. Ripetere il test tenendo sulla mano che va al cuore qualsiasi oggetto da testare: cibo, indumenti, cellulare, ecc...

Note: la posizione di cui al punto 3 dovrebbe far sviluppare maggior forza rispetto quella del punto 6: se è vero il contrario, il soggetto presenta un campo bioenergetico invertito.

## **Test di torsione**

Questo test può essere utilizzato per dimostrare il miglioramento nell'ampiezza dei movimenti.

1. Posizionare il soggetto in piedi, in postura stabile. Piedi alla larghezza del bacino, peso distribuito simmetricamente su entrambe le gambe, braccia lungo i fianchi, spalle rilassate;
2. Far sollevare il braccio destro con la mano all'altezza del viso, palmo della mano rivolto all'interno;
3. Mantenendo la posizione della mano, chiedere al soggetto di effettuare una torsione del busto fino al limite del proprio movimento;
4. Mettere il soggetto a contatto con l'elemento da testare ed effettuare di nuovo il test.

## **Test dell'equilibrio**

Questo test può essere utilizzato per dimostrare il miglioramento di equilibrio e forza.



1. Posizionare il soggetto in piedi, in postura stabile. Piedi uniti, peso distribuito simmetricamente su entrambe le gambe, braccia lungo i fianchi, spalle rilassate, gomiti bloccati;
2. Con la mano, spingere verso l'alto un braccio, mantenendolo bloccato, esercitando una leggera pressione per inclinare la persona da un lato;
3. Ripetere il test con l'oggetto da testare.

## **Test di spinta**

Questo test può essere effettuato per dimostrare un'aumentata forza.

1. Posizionare il soggetto in posizione di affondo con entrambe le gambe piegate;
2. Spingere con entrambe le mani la persona sul punto in cui spalle e petto si incontrano;
3. Ripetere il test con l'oggetto da testare.

Il test chinesiologico è uno strumento semplice, pratico e veloce che fornisce indicazioni precise sullo stato di salute di un corpo. Può essere effettuato dappertutto e da tutti, l'importante è capirne la padronanza.

Esercitate quello più adatto alle vostre esigenze, ma consiglio di imparare ad effettuarli tutti.

## ***L'AUTO-TEST MUSCOLARE***

L'auto-test muscolare è un meraviglioso strumento di comunicazione con te stesso e la tua macchina biologica e ti mette in relazione consapevole con il subconscio attraverso il sistema nervoso autonomo.

Consente di conoscere quella parte non manifesta di se stessi che guida la vita e le scelte.

Un semplice auto-test può essere quello di seguito descritto.

Ponete un oggetto sul tavolo con un peso di circa 1-1,5 kg, come ad esempio una bottiglia. Scegliete con quale braccio fare il test. Tenendolo teso, afferrate la bottiglia e alzatela. Prendete nota dello sforzo fatto.

Ora pronunciate la frase “Io sono” seguita dal vostro nome e ripetete il gesto valutando sempre lo sforzo fatto. Ripetete il tutto pronunciando un altro nome e noterete che lo sforzo è maggiore.

Nel primo caso avete pronunciato la verità, nel secondo no.

Ora potete eseguire il test con qualsiasi altro elemento. Per esempio, se volete sapere se le mele che avete in casa vi fanno bene, ripetete il tutto utilizzando una mela nell'altra mano e tenendola vicino al cuore, affermando: “Questa mela mi fa bene”.

## ***CONCLUSIONI***

Questo breve ebook è stato scritto con l'intenzione di fornire ad ognuno la possibilità di conoscersi più approfonditamente.

Non è assolutamente uno strumento diagnostico, ma aiuta la comprensione. Consiglio sempre di rivolgersi a professionisti per conoscere appieno le proprie disfunzioni e disarmonie.

Mi auguro ti possa essere utile. Il test chinesiologico può essere effettuato ovunque e con qualsiasi elemento, perciò diviene uno strumento assolutamente naturale e gratuito per la comprensione di se stessi.

*Serena Pattaro*

## L'AUTRICE

*Serena Pattaro* è una libera ricercatrice della verità. Ama da sempre il benessere psico-fisico e spirituale, la ricerca dei quali sono diventati la sua missione. Scrive e parla delle sue esperienze, con approfondimenti di altri autori e persone. Per oltre un ventennio si è occupata del benessere e della bellezza esteriore, inserendo gradualmente la pratica di quelli interiori. Tiene corsi, seminari e conferenze in tutta Italia sugli argomenti di comunicazione, lavoro su di sé, benessere in ogni suo aspetto.

# CONTATTI

Per rimanere in contatto con l'autrice, scrivi a  
*meravigliosamenteserena@gmail.com*

Il sito di *Serena Pattaro* è  
*www.meravigliosamenteserena.com*

Le pagine Facebook di *Serena Pattaro* sono  
*Serena Pattaro Tamo*  
*Meravigliosamente Serena*  
*Alla ricerca del sé perduto – pagina di approfondimento*

Le opere editoriali di *Serena Pattaro* le trovi su  
*www.meravigliosamenteserena.com*  
*www.amazon.com*

Trovi i video di *Serena Pattaro* nel canale Youtube  
*Serena Pattaro Tamo*