



# GEORGE GOODHEART

“The Pioneer”: the Story of how  
Applied Kinesiology came to be.

by Nancy Hestera

Photographs by Stephen Graham

**T**rail blazers of all types have given society reason to applaud as their diligence and methodical work have led to extraordinary scientific discoveries.

For example, in 1854, Dr. John Snow's careful observation was instrumental in ending the 1854 London Cholera outbreak. He simply studied the locations of the sick on a street map which led him to conclude that the contamination was coming from the city water pump. Jacques Cousteau's amazing contribution in co-inventing the Aqua-Lung in 1943 opened new horizons in underwater exploration. Just fifty years ago the Technological Revolution began when two Bell Lab scientists invented a gadget called the transistor and through Andrew Grove's perseverance and vision the technology was advanced into computer microchips which have given us instant access to people and information all around the world.

The great inventor Alexander Graham Bell once eloquently stated that National Geographic's mission was to "better understand the world and everything in it." Each pioneer of research and exploration shares that common goal, "the pursuit of bettering the world in which we live."

We are so fortunate as to be witnessing the extraordinary evolution of the diagnostic technique known as Applied Kinesiology. AK founder, Dr. George Goodheart's own personal philosophy is "Just do the best at what you do and everything will work out all right."

At age 79, Dr. Goodheart is intellectually as active as ever and continues to develop new theories and procedures. The simple recipe that he follows is this,

"You need to learn to see what everyone else sees but learn to think differently about it."

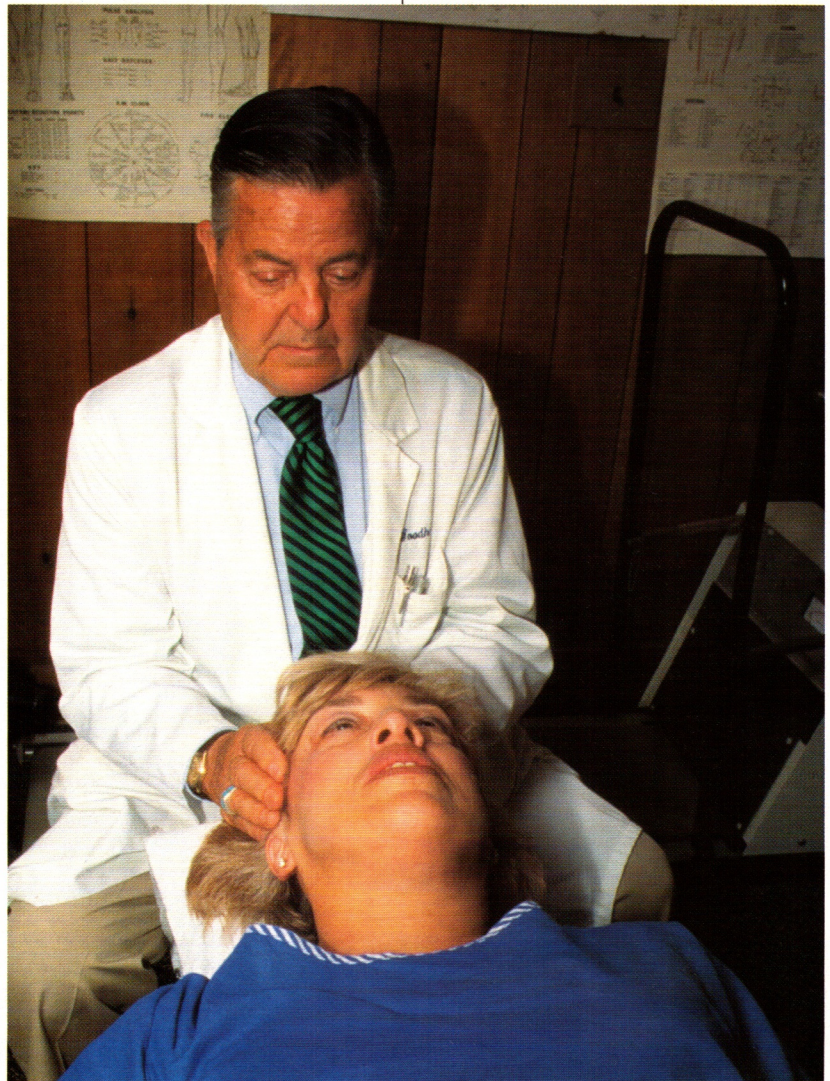
As we began our discussion, in an interview conducted by phone between Milan, Italy and Grosse Point Woods, Michigan, the distance could not dilute his warmth and genuine passion for Chiropractic and Kinesiology. I phoned him at 8:00 A.M. local time and he was alert and content as his ritual is to awake early and enjoy the morning while drinking his favorite java, "Blue Mountain Jamaican coffee." He jested that it surely has more niacin than any other coffee in the world.

The birth of Applied Kinesiology according to Dr. George Goodheart came about quite by accident. However, as one listens to him speak, it is evident that his powerful observational skills, combined with his

remarkable analytic mind, are what led to his amazing conclusions.

The theory of Applied Kinesiology was born in 1964. It happened at a small family practice in Michigan. Dr. Goodheart had a patient, a 24 year old man who was suffering from rapid hair loss. Examinations revealed a hyperthyroid problem and Dr. Goodheart was able to stop the condition with natural amounts of Vitamin A and regular chiropractic care.

The same patient also asked Dr. Goodheart if he could help with another problem. He was having difficulty getting a job as he couldn't pass the physical. He couldn't press forward with one of his arms as one of his shoulder blades flared out in a strange way. After x-rays proved that there was no abnormality Dr. Goodheart told the patient there was nothing more he could do.





JoAnn and Dr. Goodheart at the office.

In that strange way where misery meets fortune, to Dr. Goodheart's credit he helped this young man to find a job with a nutritional company in his office building. This young man often entered Dr. Goodheart's office and asked in a booming voice in the crowded waiting room, "When are you going to fix my shoulder, Doc?"

With resolve to halt these embarrassing instances, Dr. Goodheart began to read a book given to him by a colleague, entitled *Muscles – Testing and Function* by Kendall & Kendall. He found that the muscle which pulled the shoulder blade forward on the chest wall was the anterior serratus and that there was a method for testing the muscle. Dr. Goodheart met with the patient again and palpated the muscle and immediately felt nodulations, which he instinctively pressed on to understand their nature. Under this pressure they seemed to disappear.

Dr. Goodheart continued to palpate and press on all the nodulations lying on the attachments of the muscle to the rib cage. Observation of the muscle subse-

quently showed that the shoulder blade was lying in a normal position.

When he tested the muscle again, the shoulder blade stayed in its normal position. The patient doggedly inquired, "Why didn't you do that before?"

Dr. Goodheart's response went something like this: "Well you didn't get sick overnight and you have to build up to something like this."

Sometimes history can be written or made simply by a new invention, new technology or a new idea. So from this point on, Dr. Goodheart's ideas paved the way towards a new holistic approach to health and led to the techniques of Applied Kinesiology which now have been scientifically documented and researched and are used by practitioners all over the world.

Prior to the new U.S. trend of homeopathic treatments and natural healing Dr. Goodheart had already established this idea in his book *You'll be better*. He wrote: "Applied Kinesiology is based upon the fact that body language never lies. The opportunity of under-

standing the body language is enhanced by the ability to use the muscles as indicators for body language. The original method for testing muscles and determining function, by the methods of muscle testing first advocated by Kendall & Kendall, is a prime diagnostic device. The healer within can be approached from outside. Man possesses a potential for recovery through innate intelligence or the physiological homeostasis of the human structure."

In other words, Dr. Goodheart is saying that body language (information derived from the body) is always evident and that the understanding of this body language is increased by using muscles as "interpreters" that translate information from the body to the practitioner. He elaborates by saying that this diagnostic device gives the practitioner valuable information about the integrity of the muscle and the function of its associated organ. Lastly he explains that the body has an innate ability to heal itself and with the use of AK, the practitioner can communicate with that healing source within and

therefore help it to function at a more optimal level.

Dr. Goodheart's success rate continued with his application of muscle testing. His next discovery came from what he calls a "serendipitous coincidence." He saw a patient with an unusual type of sciatic neuritis.

The patient was in severe pain when standing, sitting or lying down. Only walking gave the patient some relief. Dr. Goodheart instinctively felt there must be some type of lymphatic connection in this case. The lymphatic system is the sewer or drainage system of the body.

The muscles utilize a squeezing action on the lymph system to activate drainage. Based on this information, Dr. Goodheart palpated the lymph glands on the lateral aspect of the thigh and also in the region of the sacroiliac joint. When he finished, the patient looked at him and said, "That's the first relief I've ever had." Dr. Goodheart's reply was, "That's what you come here for."

This new discovery led Dr. Goodheart to read Chapman's book *An Endocrine Interpretation of Chapman's Reflexes*. Through trial and error, Dr. Goodheart located the neurolymphatic reflexes for muscles that Chapman had discussed and the discovery of others that Chapman had not found. He learned that muscle spasm could be the result of lymphatic blockage. Dr. Goodheart postulated a new theory that muscle spasm is secondary, not primary.

Through the same type of observation and research, Dr. Goodheart quickly followed these two groundbreaking discoveries with correlations between muscle testing and the following: blood flow, cerebrospinal fluid flow, meridian acupuncture points and nutrition. All of which make up the main components of Applied Kinesiology.

As Applied Kinesiology is still expanding, the flow of research and information continues to increase as doctors exchange new ideas and findings. Dr. Goodheart says that what has developed from these correlations is a "system of diagnosis which allows any practitioner - medical doctor, osteopath, chiropractor, dentist, physical therapist, nutritionist,

psychologist etc. - to benefit."

Armed with this wealth of information, the practitioner now has various types of "ammunition" with which to locate and correct the problem.

Dr. Goodheart says that even after all of his discoveries, "it still astonishes the hell out of me when I see these techniques working." He credits Dr. Major Dejarnette with showing him that the human body is "intricately simple and simply intricate."

---

## The theory of Applied Kinesiology was born just 34 years ago in 1964.

---

Who inspired Dr. Goodheart? Dr. Goodheart says that his father, Dr. George Goodheart, Sr., D.C. and homeopathic physician had wise ways and an open mind which inspired his life. One of his favorite stories about his father is what could be called the "5 Italian sisters" story. Five Italian sisters came to see his father and his father handed the patients over to young George with these words: "Listen carefully to what they say and then treat them."

The five sisters had an unbearable problem. All of them during the first five days of their menstrual cycle would suffer excruciating migraine headaches. They experienced difficulties in eating as eating made them sicker. They were extremely sensitive to light and could not tolerate the noise of their children. To make matters worse at the end of the five days, all five would vomit a disgusting bile. Young Dr. Goodheart tried every thing he knew to help the 5 Italian sisters.

After a couple of weeks, Dr. Goodheart's father asked about the case. Young Dr. Goodheart was quite disappointed to tell his father that he wasn't getting results. The elder Dr.

Goodheart replied: "Well, you didn't listen to what they said. You can't cure the migraines because it is a hereditary condition but if you make them throw up instantly, you'll save them five days of pain."

Young Dr. Goodheart gave them a cure to stimulate vomiting and with great success it created a conditioned reflex whereby eventually their migraines went away. His father gave him some unforgettable advice, "You can't cure some people but you can help them."

I asked Dr. Goodheart to tell me his favorite anecdote since he is well-known to be very witty. Dr. Goodheart related this great story. He was among the nominees to be the first non-medical practitioner on the United States Medicine Committee for the 1980 Winter Olympics. The head of the committee was a very well-known vascular surgeon, Dr. Irving Dardick.

Dr. Dardick invited Dr. Goodheart for an interview for a position on the Medical team for the 1980 Winter Olympics. Dr. Dardick began the interview by saying: "I have an intense cramp in my right hamstring and I have been to many specialists and I can't get any relief. I'd like for you to take a look at it." Dr. Goodheart applied his techniques of Applied Kinesiology and concluded that there was a nutritional imbalance. He recommended that Dr. Dardick take some phosphates to improve his condition.

That was the whole interview as Dr. Goodheart's expertise proved to be all the evidence Dr. Dardick needed to appoint him as a Chiropractor on the Medical team.

All the information about Applied Kinesiology and its applications can be quite overwhelming. Dr. Goodheart recommends that practitioners take instruction from AK Diplomates because they have a system of instruction which utilizes documented research and training. He says: "There are other types of Kinesiology taught and all of them have value, but the ICAK has developed an organized and coded method that is backed by research."

Dr. Goodheart is still on the path to new and helpful breakthroughs. With the collaboration of his colleague, Dr. Janet Travell (White House Physician during President Kennedy's administration), he has developed the idea that the myofascial gelosis (thickening of the fluid in muscles which create blockages) can be helped by percussion or a tapping on the blockage at the rate of one tap per second. This therapy diffuses the fluid and therefore gives relief.

His professional contributions are enhanced by his zest for life. He still plays a hard game of tennis weekly with a pro who won't give him the "customer's game." On the culinary side, as his wife JoAnn is part Italian. He enjoys her good Italian cuisine but says, "we always try to follow the good rules of diet."

Despite all his professional and personal success, Dr. Goodheart is still very modest about his achievements. Through the years he has treated many celebrities, athletes and dignitaries. It would be difficult to remain unpretentious but Dr. Goodheart says: "health is a gift... the ability to think is a gift and that is what keeps me humble. And by the way, when I do start to get out of line, my wife always helps to keep me straight."

---

## Dr. Goodheart's professional contributions are enhanced by his zest for life.

---

Dr. Goodheart's contributions to the health community are extraordinary but it would be remiss not to add that his personal philosophy is what fuels the scientist, researcher and pioneer to continue learning.

His recommendation for life is: "You

can only keep what you give. So if you give love, kindness, and intelligence, that's exactly what you will receive in return. Remember that you don't have to like people - just love them. The way then to love them is by using your knowledge and by applying it. I think when you recognize that what you learn is a gift and the source of all knowledge is where it all comes from, it gives one a better attitude towards themselves." Dr. Goodheart added that his favorite quotation and living mantra is: "Don't sweat the small stuff because everything is small stuff."

In *The Greek Way* author Edith Hamilton wrote that the Greeks were the first scientists. "The Greeks called their physicians 'healers' which meant those versed in the way of nature. To be versed in the ways of nature meant a man must observe facts and reason about them. In nearly every field of thought they took the first indispensable steps."

The connection between leisure and the pursuit of knowledge to the Greeks was one in the same thing.

They endeavored to understand everything there is and they called it what they felt it to be, philosophy or "the love of knowledge."

Aristotle, the model scientist refused to acknowledge any boundaries and expressed it by saying: "We should endeavor to rise to that which is immortal and live in conformity with that which is best in us."

Dr. Walter Schmitt, D.C., DIBAK, an esteemed and experienced colleague, says: "Dr. George Goodheart is like

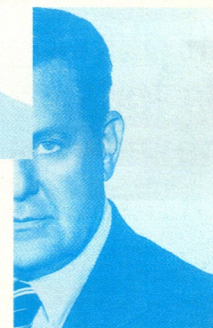
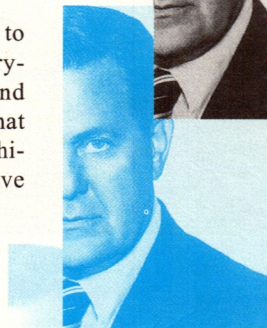
my second father, he's also my Chiropractic father and the Chiropractic father of thousands of doctors around the world and as the founder of AK is responsible for the improved health and quality of life of millions of patients.

He is a combination of a consummate clinical scientist and 'healer' in that he can ascertain facts by the scientific method, yet when in the presence of a patient, transcend science with the touch of a healer."

It is evident that Dr. George Goodheart, himself a philosopher, embodies the true sense of the word "healer" as he has pioneered a path that requires the intense desire to understand, the love of reason and the inspiration that allows one to realize his or her full potential.

### References

1. Goodheart, George, D.C. *You'll be better. The Story of Applied Kinesiology* AK Printing, 1964.
2. Hamilton, Edith, *The Greek Way* W.W. Norton & Company, 1933.
3. *National Geographic*, 70-79, (February 1998).
4. *Time*, 28-34, (January 1998).



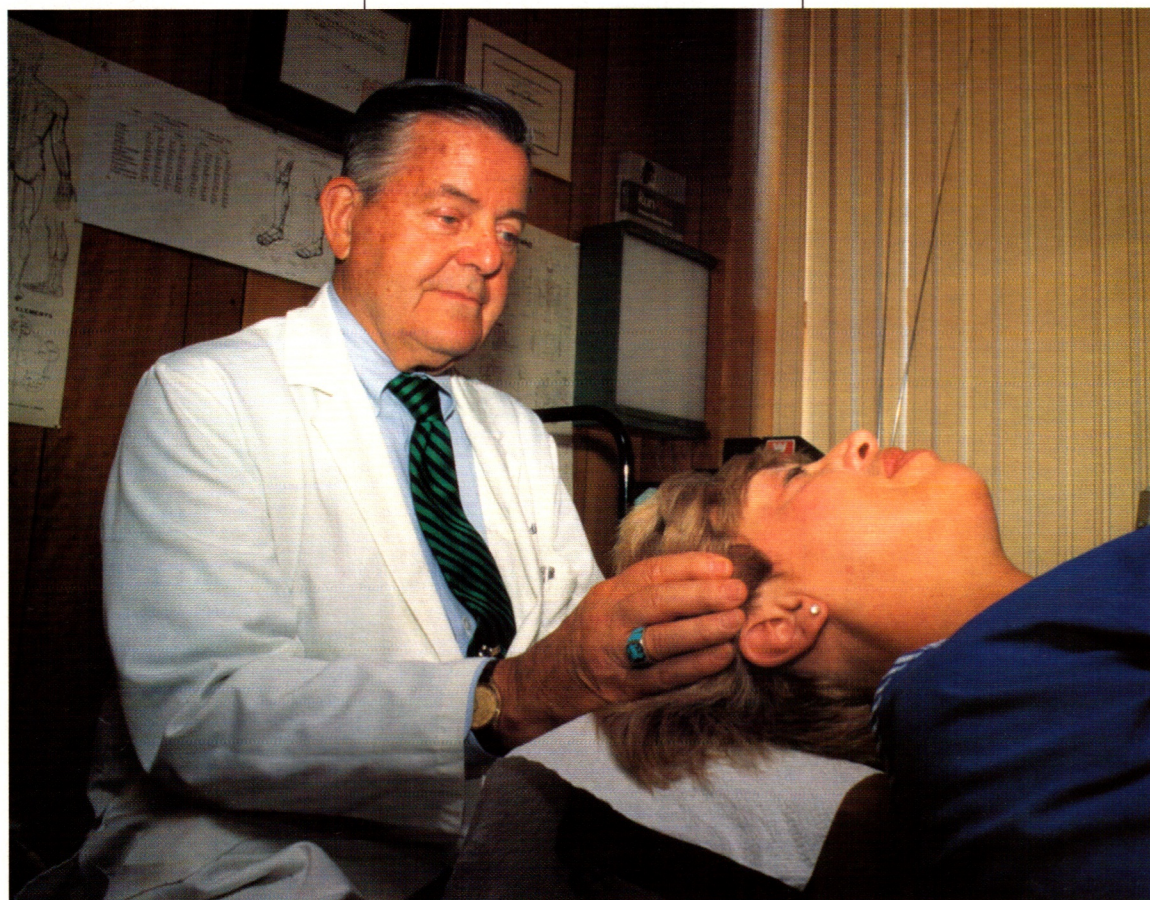
# George Goodheart "Il Pioniere": la nascita della Kinesiologia Applicata

Per esempio, l'acuto spirito di osservazione del Dr. John Snow fu fondamentale per debellare l'epidemia di colera scoppiata a Londra nel 1854. Localizzando su una mappa della città i focolai di infezione giunse alla conclusione che il contagio proveniva dall'acquedotto. Il geniale contributo dato da Jacques Cousteau con l'invenzione dell'Aqua Lung nel 1943 aprì nuovi orizzonti nell'esplorazione sottomarina. La rivoluzione tecnologica ha avuto inizio cinquant'anni fa quando due scienziati dei laboratori Bell hanno

lo stesso obiettivo, "la volontà di migliorare il mondo in cui viviamo."

Siamo fortunati a essere testimoni della straordinaria evoluzione della tecnica diagnostica conosciuta come Kinesiologia Applicata. Il suo fondatore, il Dr. George Goodheart, ha una filosofia del tutto personale: "Cerca di fare al meglio tutto quello che fai e tutto andrà bene".

A 79 anni, George Goodheart è ancora attivissimo e continua a sviluppare nuove



**I** pionieri hanno dato alla società motivo di plauso quando la loro perseveranza li ha condotti a straordinarie scoperte scientifiche.

inventato un aggeggio chiamato transistor ed è stato grazie alla perseveranza e alla lungimiranza di Andrew Grove che tale tecnologia ha dato origine al microchip nei computer regalandoci la possibilità di entrare in contatto immediato con gente e informazioni da ogni parte del mondo.

Il grande inventore Alexander Graham Bell affermò una volta autorevolmente che la missione del *National Geographic* era quella di "capire meglio il mondo e quello che nel mondo viveva". In ogni campo di ricerca i pionieri condividono

teorie e nuove procedure. Egli segue una ricetta molto semplice: "È necessario che impariamo a vedere quello che vedono tutti, ma dobbiamo imparare a considerarlo in modo diverso".

Nell'intervista telefonica, da Milano al Michigan, la distanza non è riuscita a soffocare il suo calore e la sua passione genuina per la Chiropratica e la Kinesiologia. Gli ho telefonato alle 8 del mattino ora locale ed era già perfettamente sveglio e attivo poiché il suo rituale mattutino consiste nello svegliarsi molto presto e

godersi quei momenti assaporando il suo caffè preferito, il Blue Mountain giamaicano. Egli sostiene scherzando che è sicuramente quello che contiene più niacina di ogni altro tipo di caffè.

Secondo George Goodheart, la nascita della Kinesiologia Applicata è avvenuta per caso. Tuttavia, quando lo si ascolta parlare risulta evidente che le conclusioni a cui è giunto si devono alla sua impressionante capacità di osservazione combinata con una mente analitica.

La teoria della Kinesiologia Applicata fu formulata nel 1964, solo 34 anni fa, quando Goodheart esercitava in un piccolo ambulatorio nel Michigan. Un giovane di 24 anni si rivolse a lui perché stava perdendo rapidamente i capelli. Le analisi rivelarono un problema di ipertiroidismo e il Dr. Goodheart riuscì a bloccare la caduta dei capelli con quantità naturali di vitamina A e sedute regolari di chiropratica. Lo stesso paziente poi si rivolse ancora al Dr. Goodheart per un altro problema: aveva difficoltà a trovare un lavoro perché non era in grado di superare l'esame fisico, in quanto non riusciva a fare forza spingendo in avanti con un braccio; la scapola si allargava all'infuori in modo irregolare. Appurato con la radiografia che non c'era nulla di anormale, il medico disse al paziente che egli non poteva fare nient'altro.

In quello strano modo in cui talvolta uno stato di difficoltà porta a un evento fortunato, grazie all'influenza del Dr. Goodheart, il giovane riuscì a trovare un lavoro presso una società alimentare che aveva sede nel medesimo stabile in cui il medico aveva l'ambulatorio. Il giovane en-trava spesso nello studio del medico per chiedergli con voce tonante nell'affollata sala di attesa, "Quando vi

deciderete a sistemarmi la spalla, dottore?" Per porre termine a queste imbarazzanti richieste, il Dr. Goodheart cominciò a leggere un libro prestatogli da un collega e intitolato *Muscles - testing and function* di Kendall & Kendall.

---

## I contributi professionali di Goodheart sono dovuti anche al suo amore per la vita.

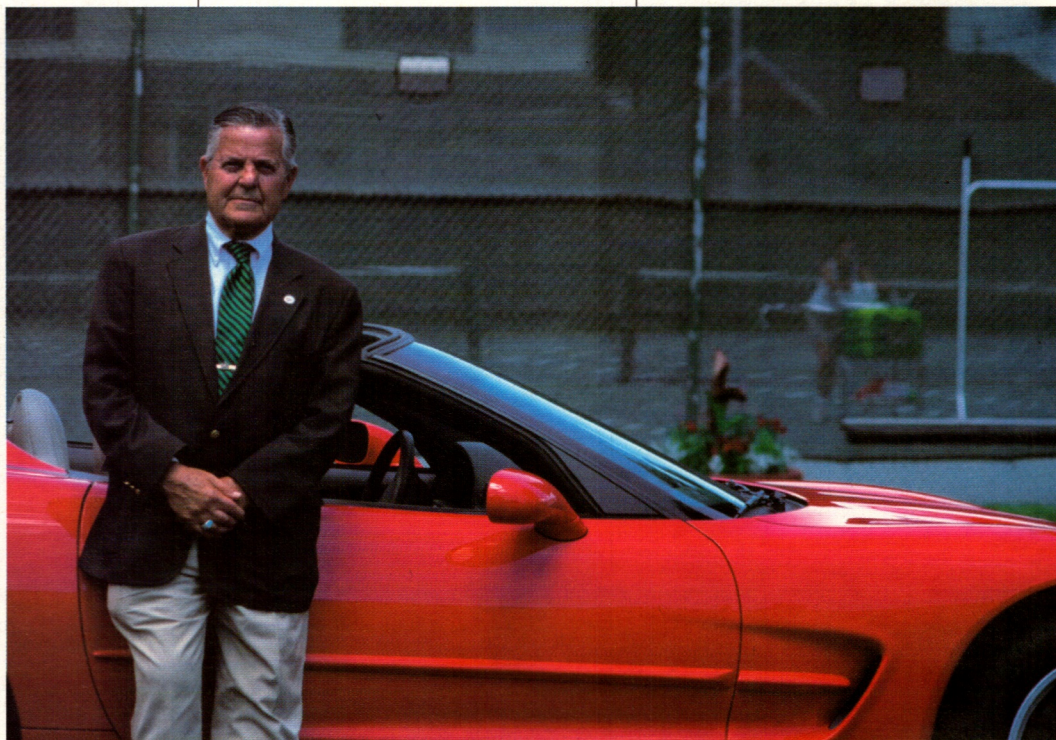
---

Egli scoprì che il muscolo che tirava la scapola verso la parete del torace era il dentato anteriore (gran dentato) e che c'era un sistema per mettere alla prova questo muscolo. Incontratosi con il paziente, il medico palpò il muscolo e

noduli che si trovavano sull'attacco del muscolo sino alla cassa toracica. L'osservazione successiva del muscolo dimostrò che la scapola era in posizione normale.

Quando rifece la prova sul muscolo, la scapola restò nella sua posizione normale. Il paziente, ostinatamente, gli chiese: "Perché non lo ha fatto prima?" La risposta del Dr. Goodheart fu più o meno la seguente: "Beh, così come non ti sei ammalato nel giro di una notte ci vuole tempo per arrivare a un risultato come questo". La storia si basa su nuove invenzioni, nuove tecnologie o nuove idee. Così da questo momento in poi, le idee del Dr. Goodheart lastricarono la via verso un nuovo approccio olistico alla salute e condussero alle tecniche della Kinesiologia Applicata che sono ora documentate scientificamente, esaminate e utilizzate dai professionisti di tutto il mondo.

Ancora prima dell'affermarsi negli Stati Uniti della nuova tendenza verso le cure naturali e l'omeopatia, il Dr. Goodheart aveva già espresso questa sua idea nel libro *You'll be better* quando affermava che "la Kinesiologia Applicata parte dal-



aveva sede nel medesimo stabile in cui il medico aveva l'ambulatorio. Il giovane en-trava spesso nello studio del medico per chiedergli con voce tonante nell'affollata sala di attesa, "Quando vi

sentì subito dei noduli, che premette istintivamente per capirne la natura. Sotto la sua pressione questi sembrarono sparire. Il Dr. Goodheart continuò la palpazione e premette tutti i

l'assunto che il linguaggio del corpo è assolutamente veritiero. L'opportunità di capire tale linguaggio è rafforzata dall'abilità nell'utilizzo dei muscoli come interpreti di tale linguaggio. Il metodo originale per



‘interrogare’ i muscoli e determinarne le funzioni, così come è stato formulato nell’opera di Kendall & Kendall, è il primo strumento diagnostico: l’agente di guarigione interno può essere raggiunto dall’esterno. L’uomo possiede il potenziale per guarirsi attraverso l’intelligenza innata o l’omeostasi fisiologica della struttura umana”.

In altre parole il Dr. Goodheart ci dice che il linguaggio del corpo (cioè le informazioni che il corpo ci invia) è sempre molto chiaro e che la comprensione di tale linguaggio viene facilitata se si utilizzano i muscoli come “interpreti” per decodificare le informazioni che il corpo invia al professionista. George Goodheart elabora tale concetto affer-

---

## La teoria della Kinesiologia Applicata è nata 34 anni fa nel 1964.

---

mando che questo metodo diagnostico fornisce al professionista informazioni valide riguardo all’integrità del muscolo e la funzione a esso associata.

Infine, egli spiega che il corpo possiede una capacità innata di autoguarigione e che, mediante l’utilizzo della Kinesiologia Applicata, il professionista è in grado di comunicare con questa sorgente di autoguarigione interna e quindi di aiutarla a funzionare a un livello ottimale.

L’applicazione delle prove sui muscoli ha ampliato il successo del Dr. Goodheart. La sua scoperta successiva ebbe origine da quella che egli definisce “una coincidenza di serendipità”: egli vide un paziente con una forma particolare di sciatica.

Il paziente aveva fortissimi dolori, sia quando stava in piedi che quand’era seduto o disteso. Provava sollievo solo quando camminava. Istitivamente, il Dr. Goodheart intuì che ci doveva

essere un interessamento linfatico. Il sistema linfatico è il sistema di drenaggio del corpo. Tale funzione di drenaggio viene attivata da un’azione di spremitura che i muscoli operano sul sistema linfatico.

Basandosi su questa informazione, Goodheart palpò le ghiandole linfatiche della faccia laterale della coscia e della regione dell’articolazione sacroiliaca. Quando ebbe terminato, il paziente lo guardò e disse: “È il primo momento di sollievo che abbia mai avuto”. “E questo è quello per cui lei è venuto da me”, fu la replica di Goodheart.

Questa nuova scoperta lo indusse a leggere l’opera di Chapman *An Endocrine Interpretation of Chapman’s Reflexes*. Attraverso tentativi ed errori, Goodheart localizzò i riflessi neurolinfatici dei muscoli cui si riferiva Chapman e ne scoprì altri non considerati da Chapman.

Egli imparò che lo spasmo muscolare può essere il risultato di un blocco linfatico, e questo gli permise di postulare la teoria completamente nuova che lo spasmo muscolare è secondario e non primario.

Mediante il medesimo tipo di osservazione e ricerca, Goodheart fece seguire a queste due pionieristiche scoperte la correlazione tra le prove muscolari e il flusso sanguigno, il flusso del fluido cerebrospinale, i punti meridiani di agopuntura e la nutrizione. Sono questi i principali componenti della Kinesiologia Applicata.

Dal momento che la Kinesiologia Applicata è ancora agli albori, il flusso di ricerche e informazioni continua ad aumentare con l’interscambio di esperienze e idee da parte di chi la pratica. Il Dr. Goodheart afferma che la tecnica sviluppata da queste correlazioni dà luogo a un “sistema diagnostico tale che ogni metodo – medicina tradizionale, osteopatia, chiropratica, odontoiatria, terapia fisica, nutrizione e psicologia – ne può trarre vantaggio”.

Corredato da questa ricchezza di informazioni, il professionista ha ora un “armamento” che gli permette di localizzare e correggere il problema. Goodheart afferma che, anche dopo tutte queste sue scoperte, “sono ancora sorpreso in modo sconvolgente da quanto queste tecniche sono efficaci”,

dando credito al Dr. Major DeJarnette che gli ha mostrato quanto il corpo umano sia “complicatamente semplice e semplicemente complicato”.

Chi ha ispirato George Goodheart? Egli afferma che fu il padre, il Dr. George Goodheart, Sr., D.C. e omeopata, che con la sua saggezza e apertura mentale ha ispirato la sua vita. Uno dei suoi racconti preferiti sul padre è quello che potrebbe essere definito la storia delle “cinque sorelle italiane”. Cinque sorelle italiane andarono dal padre che le indirizzò dal figlio con queste parole: “Ascolta con attenzione quello che hanno da dirti e poi curale”.

Le cinque sorelle avevano un problema insopportabile: tutte, durante i primi cinque giorni del ciclo mestruale, soffrivano di atroci emicranie e non riuscivano a mangiare, perché la sola vista del cibo le faceva star male. Anche la luce dava loro fastidio e non riuscivano a sopportare il rumore fatto dai loro figli. Inoltre, alla fine di questi cinque giorni, vomitavano bile.

Il giovane Goodheart tentò ogni metodo curativo a lui noto per aiutare le sorelle. Dopo un paio di settimane, il padre gli chiese notizie sul caso e il giovane medico gli rispose con disappunto che non aveva ottenuto alcun risultato positivo. Al che l’anziano medico replicò: “Evidentemente non hai ascoltato quello che ti hanno detto. Non puoi curare l’emicrania, perché è una manifestazione ereditaria, ma se le fai vomitare subito risparmierei loro cinque giorni di sofferenze”. Il giovane medico seguì il consiglio e diede loro una cura per stimolare il vomito creando con successo un riflesso condizionato per cui le emicranie sparirono. Il padre gli diede anche un altro consiglio che non poté più dimenticare: “Forse non puoi guarire tutti, ma puoi aiutarli”.

Dal momento che è famoso non solo per l’abilità, ma anche per l’arguzia, ho chiesto al Dr. Goodheart di raccontarmi il suo aneddoto preferito ed egli mi ha raccontato questa storia. Nel 1980 era candidato per divenire il primo professionista non-medico del Comitato medico Americano per i Giochi Olimpici Invernali. A capo del Comitato c’era un famoso chirurgo vascolare, il Dr. Irving Dardick. Costui lo chiamò per un colloquio al quale diede inizio dicendo: “Soffro di un forte crampo al tendine delimitante il cavo del poplite

destro e sono stato da vari specialisti senza risultato. Vorrei che lei ci desse un'occhiata". Goodheart applicò le sue tecniche di Kinesiologia Applicata e concluse che dipendeva da uno squilibrio nutrizionale e consigliò al Dr. Dardick di prendere del fosfato per risolvere la situazione. Questo fu quanto avvenne nel corso del colloquio: l'esperienza dimostrata da Goodheart era proprio quello di cui aveva bisogno Dardick per nominarlo Chiropratico del Comitato medico.

La quantità delle informazioni sulla Kinesiologia Applicata e le sue applicazioni può essere enorme e Goodheart raccomanda ai professionisti di prendere istruzioni da diplomati in Kinesiologia Applicata, perché essi hanno un sistema di istruzione basato su ricerche e pratica documentate.

Egli aggiunge: "Esistono altri tipi di Kinesiologia e tutti hanno una loro valenza, ma la ICAK ha sviluppato un metodo codificato e organizzato che ha come presupposto la ricerca". Il Dr. Goodheart è ancora il pioniere di nuove e valide conquiste. Avvalendosi della collaborazione di una collega, la Dr.ssa Janet Travell (medico della Casa Bianca durante l'amministrazione Kennedy), ha sviluppato l'idea che la gelosi miofasciale (cioè l'ispessimento del fluido all'interno dei muscoli che è responsabile dei blocchi) possa essere curata mediante percussione, battendo sul blocco alla velocità di un battito al secondo. Tale terapia agevola la diffusione del fluido dando sollievo.

I contributi professionali di Goodheart sono dovuti anche al suo amore per la vita. Gioca ancora intensamente a tennis ogni settimana con un giocatore professionista che non gli concede nulla. Dal punto di vista culinario, dal momento che la moglie JoAnn ha origini italiana, si gode le gioie della cucina italiana, anche se afferma che entrambi "cercano di seguire le regole di una dieta sana".

Nonostante il successo professionale e personale, il Dr. Goodheart è molto modesto. Nel corso degli anni ha curato molte celebrità, atleti e personaggi di spicco e potrebbe essere difficile continuare a essere umili, ma Goodheart afferma che "la salute è un dono [...] l'abilità di pensare è un dono e questo mi mantiene umile. Nel caso poi che mi capitò di uscire dal seminato, ci pensa

mia moglie a riportarmi nei ranghi".

Il contributo del Dr. Goodheart alla comunità sanitaria è straordinario ma sarebbe ingiusto dimenticare che quello che alimenta l'inesausta voglia di apprendere dello scienziato, del ricercatore e del pioniere è la sua filosofia personale. Il suo consiglio di vita è: "Potete ottenere solo quello che date. Se date amore, gentilezza, intelligenza, li avrete di ritorno. Ricordate che non è necessario che i vostri simili vi piacciono, dovete solo amarli. E il modo di farlo è di servirvi delle vostre cognizioni applicandole. Quando si è consapevoli che tutto quanto s'impara è un dono e che la fonte di ogni conoscenza è lì da dove deriva ogni cosa, si acquisisce una migliore attitudine verso noi stessi". E aggiunge che il suo mantra preferito è: "Non trascurate le piccole cose, perché ogni cosa è una piccola cosa".

Edith Hamilton, autrice di *The Greek Way*, scrisse che i greci furono i primi scienziati. "I greci chiamavano i loro medici 'guaritori'. Questo indicava coloro che erano inclini ai metodi della natura. Essere incline ai metodi naturali significa osservare i fatti e ragionare su di essi. Così i greci fecero i primi indispensabili passi in quasi ogni ambito del pensiero." Il collegamento tra lo svago e la ricerca della conoscenza era per i greci un tutt'uno. Cercavano di capire il perché di ogni cosa, dando a questa ricerca il nome che sentivano esserle più appropriato, cioè filosofia ovvero

"amore della conoscenza".

Aristotele, il filosofo per eccellenza, rifiutava i limiti e affermava che "dovremmo cercare di elevarci sino a quello che è immortale e vivere in conformità con ciò che è migliore in noi".

Uno stimato collega il Dr. Walter Schmitt, D.C., DIBAK, afferma: "Il Dr. George Goodheart è il mio secondo padre ed è anche il mio padre chiropratico e il padre chiropratico di migliaia di medici nel mondo e, in quanto fondatore della Kinesiologia Applicata, a lui si deve il miglioramento della salute e della qualità della vita di milioni di pazienti. È una combinazione tra un consumato scienziato clinico e un 'guaritore' nel senso che può accertare i fatti mediante il metodo scientifico anche se, quando è in presenza di un paziente, con il suo tocco da guaritore può andare oltre la scienza".

È evidente che George Goodheart, filosofo e scienziato, incarna il vero significato della parola "guaritore". Da pioniere ha aperto un cammino che richiede quell'intenso desiderio di capire, quell'amore per la ragione e quell'ispirazione che spingono a ottenere i risultati migliori.

#### Bibliografia

1. George Goodheart D.C., *You'll be better. The Story of Applied Kinesiology*, AK Printing, 1964.
2. Edith Hamilton, *The Greek Way*, W.W. Norton & Company, 1993.
3. *National Geographic*, 70-79, (Febbraio 1998).
4. *Time*, 28-34, (Gennaio 1998).



Dr. Goodheart with Dr. Zarkin and JoAnn.

# Interview

INTERVIEW

with Dr. George  
Goodheart, D.C.,  
DIBAK (GG)

by Dr. David  
Leaf, D.C.,  
DIBAK (DWL)



*DWL: Every health care professional can benefit from the use of AK procedures. Can you give some advice to these different practitioners on how to increase their diagnosis and treatment skills using AK?*

GG: Recently I gave a lecture at the Wayne State University School of Medicine, I spoke to the medical students taking a course called "An Introduction to Complementary and Alternative Medicine." I attempted to explain what Applied Kinesiology is... AK has been called functional neurology because of its ability to gain information by the use of muscle testing as described by Kendall and Kendall. It has been taught to all doctors of the healing arts. One of the reasons that this is so, is because it can be used in so many ways: it can be used by pharmacologists, podiatrists, osteopaths, chiropractors, naturopaths, dentists and by physiotherapists. Emeritus Clinical Professor of Medicine at George Washington University, Dr. Janet Travell has acknowledged the validity of AK. She says, "I see what you have done. You have developed a new system of diagnosis using muscle testing."

As a result, practitioners through accurate and artful muscle testing can identify muscle weakness and then by a variety of measures inherent in AK's methodology are able to utilize it in the particular discipline in which they have been trained.

*DWL: Many people tend to reduce AK to a simple yes/no testing system. What are the pit falls of this over-simplification?*

GG: It is like anything that you oversimplify. A favorite phrase of mine is, the body is intricately simple and simply intricate, and you have to accept that for what it is. For example, one of my colleagues, Dr. Walter Schmitt observed that aspirin could be tested for prostaglandin imbalances. When you have a patient in pain and you place a small aspirin tablet on the tongue, it creates a very unique situation where it makes some muscles that were previously strong, weak and it makes other muscles that were previ-

# INTERVIEW

## Interview

ously weak, strong. The test has to be interpreted to imply that there is an imbalance between the pro-inflammatory and the anti-inflammatories. As a result, by simply observing recent nutritional protocols, one can see that an increase in the fatty acid constituents of the diet, especially the omega-3 fatty acids, can be useful in eliminating that particular effect that the aspirin produces.

By the same methodology, of using the gustatory, and lingual receptors, you can also use the olfactory receptors to test an oxidizing agent like Clorox. It produces a similar response and quite often that indicates over oxidation, which means the body is having difficulty with the balance of super oxide radicals. So when you understand what the muscle testing implies, that the body is simply intricate and intricately simple, you realize that AK testing is not just a yes and no system. In difficult digestive patients that you have been treating, the simple application of aspirin will alter the test to make it look like you haven't treated them. There can be an imbalance in prostaglandin activity, which is usually due to what Rutin talked about in the *1984-1985 Yearbook of Nutrition*. He said that the overall intake of the beneficial and traditional omega fatty acids have gone down by 40% in terms of their processing.

The amount of active fatty acids in traditional oils have decreased because of the production methods and there has been an additional decrease of 40% in the intake of the oils. So Rutin concurs that most of the new diseases that we come in contact with which have strange and exotic names like Seasonal Affective Disorder (SAD), Fibromyalgia, Epstein-Barr, Chronic Fatigue Syndrome and Prolapsed Mitral Valve, many times are a substrate of a subclinical beriberi and a subclinical pellagra and a substrate of a fatty acid deficiency.

*DWL: Have you read any good books recently that you would like to recommend?*

# Interview

INTERVIEW

INTERVIEW

# Interview

GG: Yes, there are two that I would recommend.

The first one is an excellent text by Richard Carlson Ph.D., *Don't Sweat the Small Stuff*. He was one of the editors of the book, *Healers on Healing*, in which I was given a chapter to write in. It is an excellent text full of useful information. Another text is Peter Crisera's, *Cranio Sacral Energetics Volume 1*, subtitled "Frontiers in the Craniosacral Concepts." It is an excellent book especially with an in-depth perception of AK. The section on the conception vessel and the governing vessel and what it means to the body as well as the bladder meridian and what it means to cranio-spinal energetics is just tremendous. It is a marvelous text.

DWL: When you test a muscle and it is weak, what goes through your mind?

GG: It depends on the patient's history. Duke University did a study on all of their athletic injuries for a period of time for both their intramural and competitive teams. They found that the most common reason for the athlete to be laid up was a micro-avulsion of some of the muscles involved in the particular sport that they were engaged in. In other words, there is a microavulsion at the musculotendinous junction (the origin or insertion), in which I made the initial AK observation on a patient back in 1964. So, I think of that first if there is any history of trauma.

In the absence of trauma, I think of the relationship of the lymph system, the sewer system of the body, which may need assistance. I try to see if the neurolymphatic reflexes are active and because the circulation is equally important, I check the neurovascular receptors.

As cranio-sacral motion is so primary, I look for cranial and sacral faults with respiration tests. I may also test for meridian relationships. I also utilize the very useful method of therapy localization touching the appropriate reflexes or acupuncture points or moving the cranial bones in an appropriate direction. Then, last but not least, I test against the potential for the

failure of nutritional absorption of the special nutrient that the muscle might need. These are all methods categorized under the nerve relationship. When I lecture, I show these factors, which have been called the five factors of the IVF (intervertebral foramen-spinal column), with my hand showing the thumb up. The four fingers represent the lymphatic, vascular, cerebrospinal fluids and the meridian relationships. I hold my hand up with the thumb on top and the fingers below. The thumb is larger than any of the fingers and it represents the nerve, which is the primary thing. It is sometimes interruption of activity of the nerve itself at the spine that is absolutely primary.

DWL: In the first issue of this Journal, the editor wrote about the thousands of self-proclaimed kinesiologists that are not formally trained in clinical diagnosis. What advice can you give them on the limits of what they can do with their patients?

GG: It should be recognized that it takes a degree in a health science to understand all of the ramifications of what you see in a person. Sometimes there can be a basis for understanding a muscle weakness that can be quite intricate and one must have a background of knowledge that comes from clinical training in the sciences to understand it. A person can be taught to do muscle testing and report the results, but it is the interpretation of the results that makes the difference. The oversimplification of a muscle test and its outcome produces many bizarre and unusual responses.

DWL: When would you advise a non-professional using muscle testing to refer to a professional proficient in applied kinesiology?

GG: When the tester finds confusion in his/her testing responses, when the testing responses cannot be reproduced or when the testing responses change independent of the treatment. All of these reactions indicate a more technically complicated problem which requires a trained professional.



al Dr. George  
Goodheart, D.C.,  
DIBAK (GG)  
a cura  
del Dr. David  
Leaf, D.C.,  
DIBAK (DWL)

*DWL: Qualsiasi professionista che opera in campo sanitario può trarre beneficio dall'applicazione delle procedure kinesiologiche. Che cosa può consigliare a professionisti appartenenti a branche specialistiche diverse, affinché possano migliorare diagnosi e trattamenti?*

GG: Durante una lezione tenuta recentemente alla Wayne State University School of Medicine, parlai agli studenti di medicina che seguivano un corso chiamato "Introduzione alla Medicina Alternativa e Complementare" e provai a spiegare il significato di Kinesiologia Applicata.

La Kinesiologia Applicata è stata denominata neurologia funzionale per la sua capacità di ottenere informazioni attraverso il test muscolare, come descritto da Kendall e Kendall. Questo viene insegnato a tutti i medici dell'arte curativa. Ecco perché la Kinesiologia Applicata può essere usata da farmacisti, pediatri, osteopati, chiropratici, naturopati, dentisti e fisioterapisti.

La Dr.ssa Janet Travell, emerito docente di clinica medica alla George Washington University, ha riconosciuto la validità della Kinesiologia Applicata e afferma: "Ho capito quello che hai fatto. Hai sviluppato un nuovo sistema diagnostico attraverso il test muscolare".

Ne consegue che ogni professionista, ricorrendo a un accurato e abile test muscolare, può identificare la debolezza di un muscolo e operare nell'ambito della propria disciplina, usufruendo di una varietà di misure inerenti alla metodologia kinesiologica.

*DWL: C'è la tendenza a ridurre la Kinesiologia Applicata a un sistema di valutazione "sì o no". Quali i limiti di questa eccessiva semplificazione?*

GG: È come tutte le cose che tendono a essere semplificate. La mia frase preferita è: "Il corpo è semplicemente complicato e complicatamente semplice" e va accettata così com'è.

Per esempio, uno dei miei colleghi, il Dr. Walter Schmitt, osservò che l'aspirina poteva essere testata per identificare uno squilibrio di prostaglandina. Infatti, se una piccola compressa di aspirina viene posta sulla lingua di un paziente che accusa una sintomatologia dolorosa, si verifica una situazione straordinaria: alcuni muscoli precedentemente forti diventano deboli, mentre altri precedentemente deboli diventano forti. Il test ci dice che c'è uno squilibrio tra pro- e anti-infiammatori. Di conseguenza, come si osserva nei recenti protocolli nutrizionali, è utile un aumento dei componenti degli acidi grassi omega-3 nella dieta per poter eliminare questo particolare effetto che l'aspirina produce.

Con la stessa metodologia che vede implicati i recettori gustativi e linguali, possiamo stimolare i recettori olfattivi per testare un agente ossidante come il Clorex. Esso produce una reazione simile che molto spesso indica un eccesso di ossidazione; significa che il corpo è in difficoltà con l'equilibrio dei radicali di perossido.

Una volta capito che cosa implica il test muscolare e che il corpo è semplicemente complicato e complicatamente semplice, allora si intuisce che il test muscolare va oltre la denominazione di sistema di valutazione "sì o no". In pazienti con difficoltà digestive, la semplice applicazione di aspirina alte-

rerà il test muscolare tanto da far sembrare che il paziente non sia mai stato trattato. Può esserci uno squilibrio nell'attività della prostaglandina dovuto, secondo quanto riportato da Rutin nel 1984-1985 *Yearbook of Nutrition* (1984-1985 *Annuario di Alimentazione*), a un insufficiente consumo complessivo dei benefici acidi grassi omega che durante il processo di trasformazione subiscono una riduzione del 40%.

La diminuzione degli acidi grassi attivi negli olii tradizionali è dovuta sia al metodo di produzione che a una diminuzione nel consumo di olii pari al 40%. Rutin afferma che la maggior parte delle nuove malattie dai nomi così esotici, come disturbi legati al cambiamento di stagione (SAD), fibromialgia, virus di Epstein-Barr, sindrome da fatica cronica, prolasso della valvola mitrale, molte volte non sono altro che un substrato di malattie subcliniche come la beriberi, la pellagra o altre malattie causate da carenza di acidi grassi.

*DWL: Recentemente ha letto qualche buon libro che vuole consigliarci?*

GG: Sì, ce ne sono due.

È stato pubblicato un testo eccellente di Richard Carlson Ph.D., *Don't Sweat the Small Stuff*. Fu uno dei curatori del libro *Healers on Healing* (Guaritori sulla guarigione) al quale ho contribuito con un capitolo. È un testo straordinario, ricco di informazioni utili.

Un altro testo è *Cranio Sacral Energetics Volume I* (Energetica cranio-sacrale Volume I) di Peter Crisera sottotitolato "Frontiers in the Craniosacral Concepts" (I confini del concetto cranio-sacrale). È un testo straordinario, soprattutto per la sue profonde intuizioni sulla Kinesiologia Applicata. Un capitolo davvero fantastico è quello che tratta il "vaso concezione" e il "vaso governatore" e come questi siano correlati al corpo. Altrettanto notevole è la parte che tratta il meridiano della vescica e la sua correlazione alle energie cranio-spinali.

È un incredibile passo in avanti nel concetto cranio-sacrale. Pete merita le più vive congratulazioni per i risultati conseguiti. È un testo meraviglioso.

*DWL: A cosa pensa quando un muscolo sottoposto al test risulta debole?*

GG: Dipende dall'anamnesi. Per un certo periodo di tempo la Duke University condusse uno studio su tutti gli infortuni occorsi durante gare di atletica sia a livello amatoriale che competitivo. Ne risultò che la causa comune che costringeva l'atleta a letto, era una microavulsione di alcuni dei muscoli coinvolti in quel particolare sport che lo vedeva impegnato. Fu proprio una microavulsione della giunzione muscolotendinea (origine o inserzione) la mia prima osservazione, quando mi avvalsi del test muscolare nel trattamento del mio primo paziente nel lontano 1964. Quindi questa è la prima cosa che prendo in considerazione, naturalmente se c'è stato un precedente traumatico.

In assenza di trauma, penso che sia il sistema linfatico, il drenaggio del corpo, ad avere bisogno di assistenza. Verifico che i riflessi neurolinfatici siano attivi e, poiché la circolazione è altrettanto importante, controllo i recettori neurovascolari.

Non sottovaluto il movimento cranio-sacrale, che è di primaria importanza: verifico se ci sono imperfezioni craniali e sacrali attraverso il meccanismo respiratorio. Esamino anche il sistema dei punti meridiani.

Utilizzo una tecnica molto efficace di localizzazione terapeutica che consiste nel toccare i punti riflessi o punti di agopuntura oppure nel muovere le ossa craniali in una direzione precisa; per ultimo, ma non meno importante, verifico l'insufficienza di assorbimento di specifiche sostanze nutritive di cui il muscolo potrebbe essere carente. Tutto questo è strettamente correlato al sistema nervoso.

Durante le mie lezioni illustro questi fattori, che abbiamo chiamato i cinque

fattori dell'FVI (Forame Intervertebrale), usando la mia mano con il pollice alzato come esempio esplicativo: le quattro dita rappresentano il sistema vascolare, il sistema linfatico, il liquido cerebrospinale e i connettori dei meridiani. Tengo la mano alzata con il pollice in alto e le dita in basso. Il pollice è la più grande delle dita: rappresenta il nervo ed è la cosa più importante. Qualche volta invece è l'interruzione dell'attività del nervo a livello spinale a richiedere maggior attenzione.

*DWL: Nel primo numero di questa rivista, l'editore ha posto l'attenzione sulle migliaia di kinesiologi che si proclamano tali ma che in realtà non hanno la preparazione adeguata per poter emettere diagnosi cliniche. Quali consigli può dare in merito ai limiti della loro professione?*

GG: Innanzitutto riconoscere che ci vuole una laurea in una disciplina medico-scientifica per capire tutte le ramificazioni di cui una persona è fatta. Qualche volta ci sono le basi per

capire una debolezza muscolare piuttosto complessa, ma sono necessarie una formazione clinica e una preparazione scientifica per poter capire a fondo il problema.

Possiamo imparare a fare un test muscolare e riferirne i risultati, ma è l'interpretazione di questi risultati che fa la differenza. L'eccessiva semplificazione del test muscolare produce risposte bizzarre e poco attendibili.

*DWL: Chi si accinge a eseguire un test muscolare senza la necessaria preparazione professionale, quando deve rivolgersi a un professionista esperto in Kinesiologia Applicata?*

GG: Tutte le volte che il test muscolare crea confusione in chi lo esegue, per esempio quando le risposte non sono riproducibili o quando cambiano indipendentemente dal trattamento. Questo indica che si tratta di un problema tecnico molto complesso che richiede l'intervento di un professionista.



Dr. Leaf and George Goodheart.