

« LES BRAS M'EN TOMBENT. »
« J'AI LES JAMBES EN COTON. »
CES EXPRESSIONS MONTRENT LA
RELATION ÉTROITE ENTRE NOS
MUSCLES ET NOS ÉMOTIONS. LA
KINÉSIOLOGIE MET À JOUR NOS
DÉSÉQUILIBRES ÉNERGÉTIQUES,
ÉMOTIONNELS OU PHYSIQUES
POUR LES GÉRER. EN ROUTE POUR
CONNAÎTRE CETTE APPROCHE SUR
LE BOUT DES DOIGTS !



En 1960, le Dr. George Goodheart découvre une relation directe entre la faiblesse musculaire et l'état de stress. Il met alors au point le test musculaire kinésio-
logique.

Il n'y a pas une mais des kinésiologies qui se sont développées par la suite :

- La méthode « Touch for Health » forme de kinésio-
logie, qui permet d'évaluer l'état d'équilibre des méridiens.
- La méthode « Brain gym » qui stimule la fonction cérébrale.

- La méthode « One Brain » est axée sur les apprentissages, systèmes de croyances limitatifs et stress émotionnels.

Ce sont là les trois disciplines fondamentales qui se sont enrichies par la suite de nombreux autres concepts.

LE TEST : LA BASE

Toujours utilisé en kinésio-
logie, le test permet d'évaluer le fonctionnement énergétique des différents « circuits ». Il consiste à établir un dialogue avec le corps en lui posant directement un certain nombre de questions. En fonction du praticien, un ou plusieurs muscles seront testés par le biais d'une légère pression.

En situation normale, le muscle soutient naturellement cette pression : on dit qu'il verrouille. En cas de stress, le muscle ne soutient pas la pression et on dit qu'il déverrouille.

L'excès de stress de la vie quotidienne est responsable de notre incapacité à exploiter notre plein potentiel : nous nous retrouvons dans des comportements inadéquats souvent causés par un stress ancien qui se réactive et qui est enregistré dans le corps.

LA KINÉSIO ... KESAKO ?

La kinésio-
logie permet d'accompagner un très vaste champ de difficultés dans les domaines de l'apprentissage, des blocages relationnels ou

comportementaux, professionnels ou scolaires, émotionnels, physiques ou psychologiques. Elle renforce la confiance en soi.

La kinésiologie éducative facilite l'apprentissage des langues, de la lecture et de l'écriture ou encore des mathématiques.

Lors d'une séance, la personne et le praticien évoquent la difficulté rencontrée et son contexte.

En fonction des informations fournies par le corps et par le biais du test, divers protocoles sont proposés afin de remédier aux blocages.

Suite à ces corrections, le muscle indicateur ne cède plus quand il est testé et cela permet de percevoir immédiatement l'impact dans le corps. Il n'y a pas de manipulation physique à proprement parler, ni de massage. Les résultats sont vite perceptibles, et redonnent au corps sa juste place par rapport au mental : La kinésiologie s'adapte à tout âge, des bébés aux seniors, et à toute condition physique du moment qu'il y a au moins un muscle valide.

COMBIEN DE SÉANCES ?

Une seule séance peut s'avérer tout à fait efficace. Parfois, il faut envisager deux ou trois séances voire plus. En fonction des difficultés abordées, certaines personnes entreprendront une démarche de développement personnel et demanderont plus de séances.

Si aucune amélioration significative ne se produit après trois séances, il est conseillé de se tourner vers une pratique complémentaire. On recommande d'espacer les séances de trois semaines minimum à un mois afin de laisser au corps le temps d'intégration nécessaire. Les effets sont durables et acquis définitivement, si aucun autre problème n'émerge à l'issue du travail.

COMMENT TROUVER UN BON KINÉSIOLOGUE ?

Certains kinésioles ont plusieurs casquettes et pratiquent d'autres disciplines : Cela peut enrichir l'accompagnement, à condition que ce soit précisé clairement.

Le bouche à oreille reste le meilleur guide. Fiez vous à votre ressenti, car la relation de confiance est essentielle.

Le kinésioles ne doit jamais demander d'arrêter un quelconque traitement médical et encore moins prescrire quoi que ce soit.

La kinésiologie est reconnue dans de nombreux pays d'Europe et dans le monde. En France, les kinésiologies spécialisées ne bénéficient pas encore d'un exercice réglementé. Cependant, certaines mutuelles commencent néanmoins à rembourser les séances.

Ecoutez votre corps, il en sait plus sur vous que vous ne l'auriez jamais imaginé et n'attend qu'une chose : vous redonner les clés de votre équilibre et de votre bien-être !