

SANTÉ



YENO PHOTO STUDIO/ADORE STOCK

## La kinésiologie pour débloquer nos émotions

Cette technique douce interroge notre inconscient par l'intermédiaire de notre système musculaire

60

La kinésiologie date des années 60. Un chiropracteur américain, le Dr George Goodheart, a mis en avant la relation entre stress et tonus musculaire, et l'interaction entre les muscles et les méridiens énergétiques.

La kinésiologie est une technique qui permet d'interroger notre inconscient via notre système musculaire. Derrière chaque symptôme, chaque conflit se cache une émotion enfouie qui vient perturber notre équilibre psychologique et physiologique. Une fois le blocage repéré, le praticien travaille sur des points énergétiques, comme en médecine chinoise, pour faire à nouveau circuler harmonieusement l'énergie.

### Trouver son objectif

Généralement, on consulte un kinésologue avec un objectif assez précis. Il s'agit de trouver des solutions à un problème personnel : des angoisses, un excès de timidité, de l'irritabilité, un manque de sommeil ou des maux de ventre récurrents sans apparente cause physiologique. Une fois votre

objectif défini, vous le soumettez au praticien afin, éventuellement, de l'affiner, et surtout de trouver ce qui, en profondeur, vient ainsi vous perturber.

### Le test musculaire

Cela peut étonner mais le kinésologue s'adresse à votre corps. Il fait parler vos muscles. Généralement, il vous demande simplement de tendre un bras devant vous et il appuie dessus. Quand il pose une question, si ce

que vous répondez est juste, vous pouvez résister à la pression exercée pour faire baisser votre bras : vous testez « fort ». Dans le cas contraire, votre bras se baisse, sans résistance, vous testez « faible ». Parfois, c'est à vous directement que le thérapeute s'adresse, à voix haute, mais, le plus souvent, il pose tout bas des questions que vous n'entendez pas forcément et ce sont vos muscles qui lui répondent. Les réponses qu'il obtient ainsi le guident pour vous aider.

### Un détecteur de mensonges

La kinésiologie aide à dénicher et à débloquer des soucis émotionnels. La plupart du temps, on analyse difficilement les causes de nos troubles. Il arrive aussi que l'on enfouisse nos problèmes. Mais, contrairement au mental, qui peut nier l'évidence, le corps, lui, ne ment jamais. Le kinésologue sert juste de révélateur, vous aide à trouver le chemin du mieux-être en faisant émerger des émotions refoulées qui vous gâchent parfois la vie.

### Un rééquilibrage énergétique

Avec le test musculaire, le kinésologue fait le tour de vos méridiens et vérifie si certains « nœuds » ne perturbent pas la circulation énergétique dans votre organisme. Après ce bilan général, il travaille sur les zones de blocages (souvent en massages, ou en appuyant, plusieurs techniques sont possibles) pour « corriger », puis il contrôle à nouveau avec le test musculaire. Bien entendu, selon la nature de vos soucis et leur ancienneté, il est possible que vous ayez besoin de plusieurs séances, mais les effets se ressentent généralement dès la première fois. ●

Sophie Lacoste

## À qui s'adresser

Il existe différents annuaires, dont ceux de la Fédération française de kinésiologie spécialisée ; de l'Institut français de kinésiologie ; du Syndicat national des kinésologues ; des praticiens français du Collège international de kinésiologie. Vous les trouverez sur Internet. Vous pouvez aussi faire le choix du bouche-à-oreille.