

PAYS : France

JOURNALISTE : Isabelle Delaleu



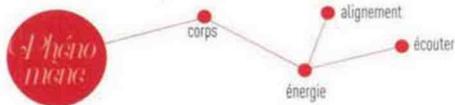
Journal des Femmes

PAGE(S) : 98-99

SURFACE : 169 %

PERIODICITE : Trimestriel

► 1 avril 2018 - N°1

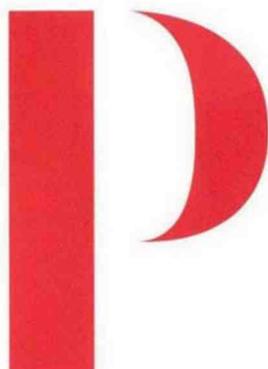


# Kinésiologie

## LA MÉCANIQUE DES FLUIDES

PAR ISABELLE DELALEU

Libérer l'énergie, comprendre et lever  
les blocages, se réharmoniser : cette méthode  
douce nous aide à avancer vers le mieux-vivre.



ROCHE DE LA MÉDECINE CHINOISE DONT ELLE UTILISE LES PRINCIPES, la kinésiologie s'articule autour du mouvement. Celui de l'énergie, qui circule dans

des méridiens et qui peut se voir embouteillée ou bloquée, affaiblissant les organes qu'elle traverse et nourrit, en donnant lieu à des symptômes divers. Celui des muscles, qu'elle observe via des « tests », et qui révèlent leur tonus ou ses perturbations. Enfin, celui des émotions associées puisque, en Asie, chaque organe est lié à l'une d'elles : ainsi, le foie à la colère, les reins à la peur, le cœur à la joie...

## Chercher la source profonde

En pratique, les kinésiologues, qui travaillent aussi avec les ostéopathes et naturopathes, ne « soignent » pas, mais accompagnent et éduquent, pour aider à repérer ses faiblesses et à mieux utiliser ses ressources, souvent méconnues ou inexploitées. Que l'on consulte pour mieux dormir, en finir avec ses compulsions alimentaires, gérer le stress familial ou professionnel, sortir de la fatigue, mais aussi retrouver le moral, accompagner les changements de vie ou améliorer sa confiance en soi, le principe reste identique. « La manière dont on vit les événements influe sur notre santé, et nos habitudes s'inscrivent dans notre corps, y compris dans sa motricité, car les neurones se "câblent" selon un schéma personnel et de vie, explique Sarah Alimondo, présidente du [Syndicat national des kinésiologues](#). L'excès de réactivité du corps ou, à l'inverse, son insuffisance, crée des déséquilibres et nous al-

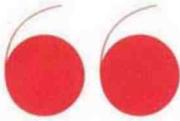
lons défaire certains conditionnements, pour "recâbler" le système différemment. Cela nécessite d'aller chercher la source profonde de tel ou tel souci, et de débusquer les émotions cachées qui lui sont liées, sans raisonnement préconçu. »

## Une rééducation sur mesure

En consultation, le praticien, après avoir échangé avec son patient, l'installe (habillé) sur une table, pour entamer les tests musculaires sur différentes zones clés, en commençant sur l'avant-bras. En effet, les muscles, via le système énergétique, sont en

prise directe avec le corps, mais aussi son inconscient. Évaluer leur tonus, variable selon leur stress, permet de pister les causes du problème : plus qu'un simple test, c'est un guide qui oriente peu à peu le travail. Par exemple, face à des crises de « boulimie », en fin de journée, il aidera à comprendre si l'on recherche l'apaisement, la compensation, et pourquoi on a ainsi besoin de se remplir. « Je compare ce test à un long couloir, empli de portes différentes. Certaines sont fermées, mais d'autres s'ouvrent, et nous explorons alors ce qui se cache derrière, notamment pour évacuer les émotions négatives et s'autoriser plus de bienveillance », précise Sarah Alimondo. Une méthode douce, où le

patient est actif et responsabilisé, et qui lui permet de changer d'angle, de mettre en place des solutions innovantes pour évoluer dans le bon sens, faire face et oser aller de l'avant. ✦

  
AIDER À  
REPÉRER SES  
FAIBLESSES  
ET MIEUX  
UTILISER SES  
RESSOURCES,  
SOUVENT  
MÉCONNUES



### LES BONS SITES

**Pour trouver un professionnel certifié et adhérent au SNK :**

[snkinesio.fr](http://snkinesio.fr)

**Pour trouver un école et se former :**

[federation-kinesiologie.fr](http://federation-kinesiologie.fr)

**Pour aller plus loin :**

[ekilibriumkinesiology.fr](http://ekilibriumkinesiology.fr)

[espritkinesio.wordpress.com](http://espritkinesio.wordpress.com)

[coeuraline.com](http://coeuraline.com)

