

## Un bien fou

# Trouver son plein potentiel grâce à la *kinésiologie*

Du stress aux phobies en passant par des douleurs récurrentes, cette approche permet de libérer des blocages physiques, psychiques et cérébraux. On fait le point avec Sandra Zeltner, auteure de *La Kinésiologie, le grand livre*.

PAR ALEXANDRA RAILLAN

« Nos maux physiques et psychiques sont les mots non exprimés de notre être qui finissent par s'installer au sein du corps. Il est donc heureux que celui-ci nous les signale par la douleur ou par un autre mécanisme, comme un disjoncteur salvateur qui évite l'incendie », explique la kinésiologue Sandra Zeltner. Le praticien a plusieurs outils à disposition (principes de la médecine traditionnelle chinoise ; analyse de la posture ; pratique du brain gym, pour redéployer la concentration, la confiance, l'aptitude aux apprentissages, etc.) afin de trouver le traitement sur mesure. Cette approche de santé et de mieux-être extrêmement douce, qui a vu le jour aux États-Unis dans les années 1960, aide à revenir à son plein potentiel physique, émotionnel, mental en aidant à se débarrasser des stress limitants, des émotions excessivement envahissantes, des mécanismes automatiques et inadaptés mis en place pour se protéger...

### SE LIBÉRER DE CE QUI NOUS ENTRAÎNE

Les personnes qui consultent viennent pour des raisons très variées : du sommeil perturbé aux douleurs physiques ou fonctionnelles (otites à répétition, digestion difficile...) en passant par tout un spectre de déséquilibres qui affectent le quotidien (apprentissage compliqué, difficulté à procréer...). Elles se tournent aussi vers la kinésiologie car quelque chose dans leur comportement de tous les jours les entrave, comme une fatigue chronique, une peur irraisonnée des araignées, de l'avion, une incapacité à se mettre en couple, une propension à la dispute (amoureuse, familiale, professionnelle)...

### LE TEST MUSCULAIRE, OU QUAND L'EXPERT ÉCOUTE LA MÉMOIRE DU CORPS

À l'aide d'un test qui mesure la tonicité du muscle, le kinésiologue se met en quête des origines de la souffrance qui s'exprime aujourd'hui chez le patient. Il peut s'agir de fardeaux personnels ou intergénérationnels – secrets de famille, non-dits... –, des croyances limitantes mises en place dans l'enfance par des injonctions qui alourdissent – « Le bonheur c'est pour les autres », « Que tu es grosse ! », « Tais-toi ! », « Tu aurais pu avoir plus », « Fais plaisir... » – ou encore des moments de vie choquants et traumatisants.

**RETOUR À L'ÉQUILIBRE**

Le même test indique au kinésologue la meilleure technique à adopter pour traiter le patient. Grâce à la kinésiologie, l'individu va se sentir allégé, après avoir trouvé des réponses saines et apaisées aux diverses situations de son quotidien. Cette remise sur les rails de son « vrai moi » aide à tenir à distance le stress en poussant à être dans le juste pour soi, afin de répondre à ses propres besoins. La grande leçon de la kinésiologie ?

Comprendre et accepter que si l'on fait les choses justes pour soi, cela sera également juste pour les autres. 🌱



À lire : *La Kinésiologie, le grand livre*, de Sandra Zeltner, éd. Leduc, 19 €

**OÙ TROUVER UN PRATICIEN ?**

Consultez l'annuaire des kinésologues référencés pour en contacter un près de chez vous sur le site de la fédération ([federation-kinesiologie.fr](http://federation-kinesiologie.fr)) ou sur celui du Syndicat national des kinésologues ([snkinesio.fr](http://snkinesio.fr)). Soyez vigilant lors de vos recherches quant au parcours du praticien qui retient votre attention : il existe des formations en ligne non reconnues par les fédérations et syndicats professionnels. Le prix d'une séance ? Entre 50 et 100 €. Sa durée varie de une à deux heures selon les kinésologues.