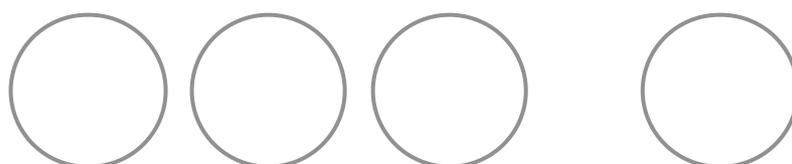


Cosmopolitan > Beauté > Bien-être > **Médecines douces**

Pourquoi consulter un kinésologue ?

PAR MANUELA ESTEL



La kinésiologie tire ses fondements de la chiropractie, de l'ostéopathie, de la

d'un kinésologue a justement pour but de mieux gérer ces émotions. Comment ça marche ? Réponses avec Sarah Alimondo, présidente du Syndicat National des Kinésologues.



Sommaire

Selon la définition de la Fédération Française de Kinésiologie, "la kinésiologie est une pratique professionnelle destinée à favoriser un état d'équilibre et de bien-être physique, mental et social".

L'Union Européenne la classe dans la catégorie des médecines non conventionnelles. Les kinésiothérapeutes ne sont pas médecins et ne soignent pas. En revanche, leurs techniques permettent de **mieux gérer son stress**.

On parle parfois de **kinésiologie appliquée**. Là, ce sont des médecins qui utilisent la kinésiologie pour faire un diagnostic dans leur propre champ de compétences. Il existe par

- **Les principes de la kinésiologie.**

La kinésiologie est née dans les années 1960 du travail du chiropracteur américain George Goodheart. Selon lui, il y a une relation entre les méridiens (les circuits énergétiques qui traversent le corps) et certains muscles.

Ces muscles seraient le miroir des émotions : quand on est stressée, cela se manifeste dans leur tonicité.

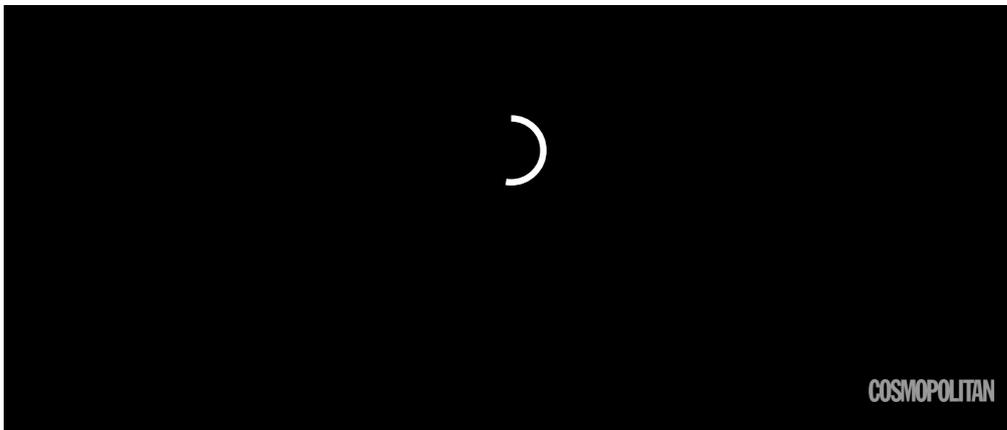
"Ce n'est pas le stress le problème", précise Sarah Alimondo, présidente du Syndicat National des

compense ce déséquilibre."

Les domaines de compensation sont bien souvent la nourriture, la cigarette, le sport, les relations avec les proches... Parfois ils se manifestent par des maux physiques : on parle de troubles psychosomatiques.

- **Les muscles seraient le miroir des émotions**

Le but de la kinésiologie est donc de rétablir l'équilibre en permettant à la personne de faire le point sur les sources de son stress et, *in fine*, d'**apprendre à gérer ses émotions**.



Quelles sont les raisons de tester la kinésiologie ?

Vous l'aurez compris, la kinésiologie ne soigne pas une fatigue chronique ou des troubles digestifs. Elle "soigne" plutôt l'émotion liée à ce trouble.

maigrir en soi mais elles aident la personne à apaiser les émotions liées à son régime (culpabilité, stress, pulsions, etc.).

Les motifs les plus courants de consultation sont la gestion du stress, les anxiétés, les troubles du sommeil, les phobies, les blocages, les addictions, mais aussi la préparation d'un examen, un accouchement ou une compétition sportive...

En général, 3 à 4 séances suffisent pour traiter une problématique précise.

**Une séance de kinésiologie,
comment ça se passe ?**

Avant toute manipulation, le kinésologue vous demande d'exprimer un problème et un objectif. Par exemple : *"J'ai toujours le ventre noué au travail car j'ai peur de ne pas réussir mes missions. Mon objectif est d'être plus apaisée et d'avoir plus confiance en moi."*

Il est très important de consulter avec un objectif en tête, car le **but d'une séance de kinésiologie** est précisément d'apporter une solution à un problème.

*C'est le muscle qui
répond aux questions,
pas la personne.*

À partir de ce problème et de cet objectif, le rôle du kinésologue consiste à poser des questions pour mieux comprendre le fonctionnement de la personne, les formes de manifestations de son stress et la manière dont elle peut apprendre à le surmonter.

Sauf que ce n'est pas la personne qui répond, comme ce serait le cas chez un psychothérapeute, mais le muscle.

Le kinésologue "teste" les muscles pour communiquer avec la mémoire corporelle.

"On prend d'abord un muscle indicateur et on l'étalonne : on vérifie s'il est bien connecté au système nerveux central, on établit ce qu'est un oui et ce qu'est un non", détaille la kinésologue Sarah Alimondo.

Ensuite, la séance consiste à cheminer de question en question et de muscle en muscle pour identifier les émotions liées au problème et "dénouer" les noeuds.

[.]
douce : mouvements oculaires, points
d'acupressure, Fleurs de Bach, mouvements
corporels, sophrologie, discussion...

Sarah Alimondo précise : "On n'est pas des devins ! Bien sûr qu'on discute aussi avec la personne de sa vie, car les muscles ne disent pas tout. En revanche, on n'entre jamais par effraction dans l'intimité de la personne. Il faut poser la bonne question au bon moment."