

BienFaits pour nous !

Le magazine bien-être *anti-grise mine*

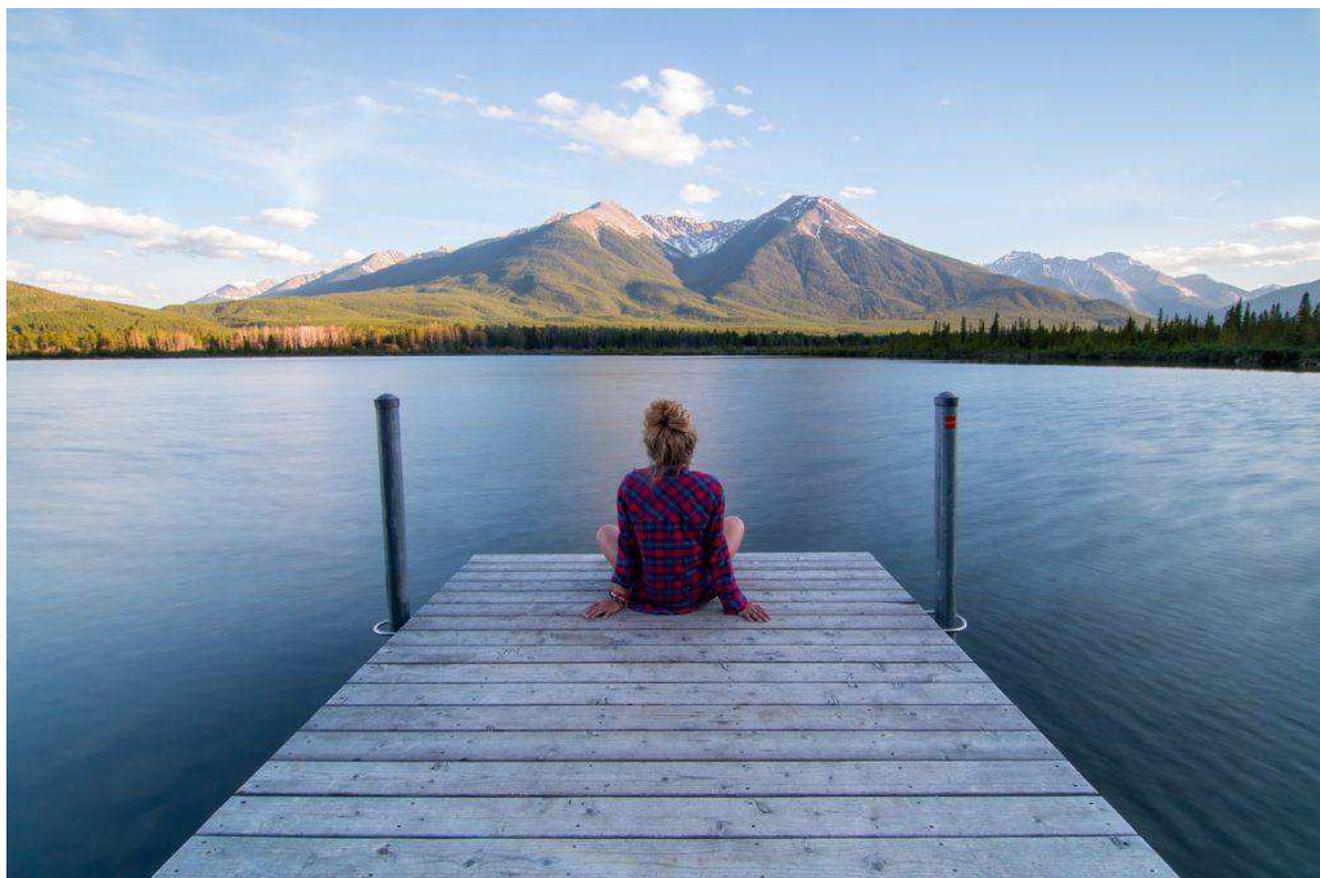
Bien-être, Nos experts, Santé !

Petit précis de kinésiologie avec Sarah Alimondo



ANNE AUTRET

13 avril 2023



La kinésiologie est une pratique douce qui se développe en France depuis les années 90. En interrogeant le corps à l'aide de différentes techniques, dont les tests musculaires, elle permet d'identifier les « blessures de l'âme », de libérer sa charge émotionnelle et d'évacuer ses tensions

intérieures. Explications avec Sarah Alimondo, kinésiologue et présidente du Syndicat National des Kinésiologues (*photo ci-dessous*).

La kinésiologie, c'est quoi...?



La kinésiologie est née dans les années 60 aux Etats-Unis. C'est un chiropracteur, le Dr Goodheart (ça ne s'invente pas !) qui est à l'origine de cette pratique douce visant le retour à l'équilibre mental, physique, émotionnel et énergétique. A l'époque, chiropracteurs et ostéopathes montrent l'interrelation entre le système musculaire, les méridiens d'énergie et les émotions. Autrement dit : la kinésiologie est au carrefour de la physiologie occidentale, de l'énergétique traditionnelle chinoise et des neurosciences.

Cette discipline encore peu connue dans l'Hexagone permet d'interroger le corps pour rechercher la source d'un mal-être ou de tensions (physiques, psychiques), libérer la charge émotionnelle associée à l'élément stressant et retrouver l'équilibre. Une charge dont l'origine remonte parfois à loin et qui refait surface, au détour d'une parole, d'un événement... « L'émotion est au cœur de notre pratique car elle interfère avec l'ensemble de nos systèmes - nerveux, digestifs, sanguins, musculaires... », note Sarah Alimondo.

La boîte à outils du kinésologue !

Tests musculaires, acupressure sur les trajets des méridiens, stimulation des points réflexes, visualisation positive, mouvements oculaires et corporels... En plus de l'échange verbal, le kinésologue dispose d'une boîte à outils pour accompagner chaque personne et procéder aux équilibrations nécessaires. L'utilisation du test musculaire est la base de la pratique. Et pour cause : dès le début, les créateurs de la kinésologie ont mis en évidence que le système musculaire s'affaiblissait sous l'effet d'un stimulus vécu comme un stress (bruit violent, parole...). Plus concrètement (c'est du vécu !) : en cas d'émotion négative, le muscle testé n'offre aucune résistance et le membre s'affaisse.

Comment se passe une séance de kinésologie ?



Sa durée est variable et peut atteindre 1h30. Mais à moins d'une heure, ce n'est pas suffisant, estime Sarah Alimondo. Les 15 premières minutes, le dialogue s'instaure avec le kinésologue afin de déterminer la problématique qui va être travaillée. Puis la personne s'allonge sur une table, après s'être déchaussée. Elle reste habillée et consciente pendant toute la séance. Le test musculaire (« indicateur ») se fait sur l'avant-bras levé, en y effectuant de légères pressions comme pour le pousser vers le bas. L'échange verbal démarre : le bras cède ou ne cède pas sous les paroles du professionnel. La séance à proprement dite peut alors commencer...

Pour plus d'informations...

La kinésologie n'est ni une médecine, ni une thérapie, insiste Sarah Alimondo. Cela étant dit, les séances sont prises en charge par certaines mutuelles, cela vaut la peine de se renseigner ! Actuellement, il n'existe pas de diplôme reconnu par l'Etat : un certificat est décerné par les différentes écoles à l'issue d'une formation de 600 heures. Ensuite, reste à trouver le bon praticien,

comme dans toutes les professions... ! Les praticiens qui adhèrent au SNK sont soumis à un cahier des charges et à un code de déontologie. Le bouche-à-oreilles est aussi à privilégier. Pour en savoir plus : www.snkinesio.fr

Ce que nos muscles disent de nous, par Sarah Alimondo :

Le système musculaire est un informateur essentiel...

Le corps humain possède 639 muscles : chacun a une fonction propre qui participe à la bonne marche de l'organisme. Ils représentent 30% à 40% de la masse corporelle et assurent naturellement un mouvement normal et harmonieux au quotidien. En somme, ils travaillent et s'adaptent en permanence au rythme de l'humain pour lui assurer un équilibre corporel, le protégeant également contre les chocs et les gestes anormaux. Au-delà de leur fonction motrice, les muscles entretiennent le système cardiaque, produisent de la chaleur, régulent la digestion, la respiration et la circulation sanguine. Mais lorsque ce merveilleux système se met à tirailler, il faut l'écouter. Contractions, douleurs, hydratation insuffisante... : les symptômes ne doivent pas être sous-estimés. Ils peuvent être révélateurs, soit d'un dysfonctionnement médical, soit d'une blessure psychique.

Boire et pratiquer une activité physique

Pour que les muscles se portent parfaitement, il faut répondre à leur besoin vital : boire ! Ils sont constitués à 80% d'eau, à 17% de protéines, 1% de glycogène, 1% de lipide et 1% de sels minéraux : ils doivent donc être hydratés tout au long de la journée, à raison d'au-moins 1,5 litre d'eau par jour, et notre alimentation doit être équilibrée. Sans "carburant", il leur sera difficile de soutenir notre activité physique et intellectuelle du quotidien. Par ailleurs, pour stimuler leur tonicité, il est recommandé de pratiquer une activité sportive régulière, en finissant par une séance d'étirements douce et progressive.

Identifier les blessures de l'âme

Les douleurs musculaires sont dues le plus souvent à une activité musculaire excessive et se manifestent après l'effort. Si elles interviennent sans effort ou au cours de celui-ci, une consultation chez le médecin est indispensable. Une fois toutes les hypothèses médicales écartées, et si les tensions persistent, les muscles ont autre chose à dire. Sans doute s'agit-il de contrariétés accumulées, d'un choc émotionnel, d'un stress qui est devenu plus ou moins supportable pour le corps. Dans ces cas-là, la kinésiologie accompagne le consulté, afin de lui permettre d'identifier les "blessures de l'âme" et de libérer les tensions intérieures pour retrouver un mieux-être. Le kinésologue travaille de façon neutre et bienveillante, à partir de la subjectivité de la personne qui consulte. Il n'est pas là pour révéler une vérité ou pour orienter des choix personnels : seule la personne qui est testée est en mesure de le faire, participant ainsi activement à sa démarche. C'est donc la façon dont elle se perçoit et dont elle réagit face à une situation ou à son environnement, que le kinésologue teste.

Retrouver son équilibre

Au centre d'une séance, le révélateur des déséquilibres se trouve être le test musculaire, qui identifie les désordres émotionnels, musculaires, posturaux, fonctionnels, énergétiques. C'est aussi le test musculaire qui amène le corps à retrouver son équilibre. En effet, le kinésologue l'utilise pour déterminer les équilibrations prioritaires, puis, après les avoir effectuées, vérifie que le corps a bien enregistré ces équilibrations dans la durée. Le cerveau ne faisant pas de distinction entre le réel, le symbolique, l'imaginaire ou le virtuel, les réponses musculaires doivent être reçues avec prudence. En effet, le test musculaire repose sur les ressentis, les réactions de la personne face à une situation donnée, il ne porte pas sur la situation elle-même. D'autres facteurs entrent en ligne de compte lors d'une séance : la relation testé-testeur, le positionnement du testeur, sa capacité d'écoute et son aptitude relationnelle. Ne faisant pas de diagnostic ni d'interprétation, le kinésologue n'est pas un thérapeute. C'est un facilitateur, un traducteur, un accompagnateur des réponses du corps et de la personne.

Crédit photos : ©Pixabay ; ©DR / Sarah Alimondo