

INFORMATIONS SUR LA KINÉSIOLOGIE

(Texte provenant du périodique annuel n°36 de l'IBK)

HISTORIQUE

La kinésiologie nous vient des États-Unis. En Europe, elle est actuellement pratiquée dans de nombreux pays. Le cercle de tous ceux qui pratiquent la kinésiologie dans les domaines de la kinésithérapie, de l'ostéopathie, de la psychothérapie, de la pédagogie et de l'entraînement sportif, s'agrandit sans cesse. Mais tout aussi importantes sont ses possibilités d'application en famille ou entre amis dans un objectif d'hygiène vitale physique et psychique. La kinésiologie recouvre un ensemble d'approches qui ont en commun le test musculaire manuel de précision, et dont l'objet est l'évolution de la personne.

. A l'origine, George Goodheart, chiropracteur américain, développe dans les années 60, à partir des découvertes de la médecine occidentale et des principes de la médecine traditionnelle chinoise, un système appelé **Kinésiologie Appliquée**, réservé aux professionnels médicaux.

. **John Thie**, son élève, simplifie et vulgarise une partie de ses découvertes pour rendre la kinésiologie praticable en milieu familial. Ainsi naît le **Touch for Health**, technique d'équilibration énergétique et base des autres branches kinésiologiques citées ci-dessous.

. **Gordon Stokes**, collaborateur de John Thie dès 1973, a été directeur de la formation en Santé par le Toucher pendant douze ans. Peu à peu il découvre des outils qui permettent de diminuer en profondeur le stress ; il élargit ensuite ses recherches qui deviendront les **Concepts 3 en 1** avec des techniques complémentaires en laissant une place importante aux émotions, afin de rééquilibrer nos blocages, soit d'intégrer Corps-Mental-Esprit.

. **Paul Dennison**, enseignant de formation, adapte les techniques de kinésiologie aux difficultés d'apprentissage. Il met au point l'**Éducation Kinesthésique / Brain Gym** qui facilite l'intégration des hémisphères cérébraux par des mouvements spécifiques.

. **Wayne Topping**, docteur en géologie, s'est également basé sur le TFH, la naturopathie, et d'autres branches de la kinésiologie pour développer des cours très intenses consacrés à la gestion du stress, de soi-même et de sa vie et regroupés sous le nom de **Wellness Kinesiology / Stress Release**.

DÉFINITION

Langage du corps, la kinésiologie propose à l'être humain de dialoguer avec la source de son être pour accéder à l'auto-connaissance et apprendre à gérer sa vie et ses stress. Distincte de la Kinésiologie Appliquée qui est une approche médicale de la personne, la kinésiologie est une technique d'évolution personnelle qui utilise le test musculaire manuel de précision comme instrument de bio-feed-back pour déceler et lever les blocages qui nous empêchent de disposer de tout notre potentiel et d'atteindre les objectifs que nous aimerions nous fixer. Hautement éducative, elle apprend à l'être humain à trouver en lui les ressources nécessaires à son mieux-être. Pas à pas, il découvre qu'il est sa propre source, riche d'une sagesse infiniment connaissante.

QU'EST-CE QUE LE TEST MUSCULAIRE MANUEL DE PRÉCISION

Un test musculaire manuel consiste à placer un muscle dans une position de contraction et à exercer une légère pression pour tenter de lui faire quitter sa position. L'un des muscles que nous utilisons est la partie antérieure du deltoïde (*le muscle qui donne l'arrondi de l'épaule*). La personne lève le bras vers l'avant, paume vers le bas, coude tendu. La pression est exercée sur le dos du poignet pour ramener le bras le long du corps. Si le muscle est correctement alimenté en énergie, il garde sa position sans aucun effort. S'il ne l'est pas, il manifeste un affaiblissement de son tonus et le bras cède à la pression pourtant très douce. Ce test est dit de précision parce que nous effectuons des pré-tests en début de séance afin de nous assurer de sa fiabilité.

EN QUOI CE TEST EST-IL UN INSTRUMENT DE BIO-FEED-BACK ?

En bio-feed-back, des appareils sont utilisés pour évaluer le fonctionnement du système corps/mental. En kinésiologie, nous utilisons les muscles du corps dans le même but. Le test musculaire permet de connaître la

réponse physiologique de notre corps face à un stimulus physique (toucher, couleur, son, odeur, posture, etc.), émotionnel, mental, nutritionnel, etc. Le test musculaire est un moyen de communiquer avec le corps, comme avec un ordinateur sur le mode binaire. Notre "bio-computer" nous renseigne, grâce au test, sur la présence d'un stress en rapport avec une difficulté, une question, une sensation, une émotion...

Le test musculaire manuel de précision est donc utilisé pour :

- Mettre en évidence les déséquilibres énergétiques et les stress émotionnels (ou autres) empêchant une personne d'utiliser toutes ses potentialités et de bien vivre son temps présent ;
- Préciser la nature et l'origine de ces déséquilibres ainsi que les états émotionnels et mentaux qui leur sont associés ;
- Déterminer la nature des équilibrations qui permettront de lever ces déséquilibres ;
- Vérifier l'efficacité des équilibrations ;
- Permettre à la personne d'utiliser toutes ses potentialités, de vivre son temps présent comme elle le désire et de pouvoir faire les choix qui lui conviennent.

Remarque : L'emploi du terme kinésiologie s'explique par le fait que ce sont des chiropracteurs qui sont à l'origine de cette technique. Le test manuel est une activation musculaire, d'où "kiné" : mouvement. Cependant, la kinésiologie n'a pas de point commun avec la kinésithérapie.

LA KINÉSIOLOGIE EST-ELLE UNE THÉRAPIE DOUCE PARMIS D'AUTRES ?

La kinésiologie n'est pas une thérapie au sens habituel du terme. Le testeur est seulement un "facilitateur". Il est le truchement qui permet le dialogue entre la personne et la sagesse corporelle, via son corps. Le pouvoir reste à la personne. Le testeur n'a aucun projet ni aucune solution pour elle. Elle demeure entièrement responsable du choix comme du rythme de son évolution.

QUEL INTÉRÊT Y A-T-IL À COMMUNIQUER AVEC NOTRE CORPS ?

La réponse musculaire est une réponse physiologique qui échappe au contrôle du mental conscient. Par le test musculaire, nous communiquons avec la conscience du corps, notre propre source d'informations, et nous accédons à sa mémoire, cette fabuleuse banque de données. En effet, notre corps a une mémoire. L'expérience du passé a été enregistrée par les neurones et les cellules des tissus, nerfs et muscles, qui s'en souviennent. Toutes les peurs, les rages, les douleurs qui se sont accumulées dans cette mémoire depuis notre conception sont là. Présentes mais refusées et oubliées par le mental conscient, elles déterminent nos réactions dans le présent, nous dictant à notre insu l'évitement des problèmes ou des relations qui les ont engendrées. Tant que nous sommes mus par ces émotions du passé, nous ne pouvons pas disposer du merveilleux potentiel de notre cerveau antérieur, le cortex frontal, siège des processus décisionnels, du choix. Notre cerveau émotionnel limbique nous enferme dans la reproduction des schémas réactionnels du passé. Il est alors le maître du jeu.

COMMENT SE MANIFESTENT LES EFFETS D'UNE SÉANCE EN KINÉSIOLOGIE ?

Les effets sont variables d'une personne à l'autre. Parfois spectaculaires, parfois plus discrets, ils consistent en un mieux-être, une façon différente de se sentir face aux autres, à la vie, à soi-même. On se surprend à dire ou à faire ce qu'on n'aurait jamais osé dire ou faire. Souvent l'entourage est le premier à donner un feed-back de cette transformation. La personne est perçue plus à l'aise, plus assurée et surtout plus rayonnante.

SUR QUELS TYPES DE PROBLÈMES PEUT-ON TRAVAILLER EN KINÉSIOLOGIE ?

- . Les difficultés d'apprentissage scolaire (lire, écrire, compter, comprendre, etc.) et autres (par ex : sportives, artistiques, etc.)
- . Le stress face aux examens, contrôles, épreuves de sélection de tous ordres (par ex : permis de conduire)
- . La peur, le découragement, la timidité, l'agressivité, etc.
- . Les addictions et dépendances.
- . L'amélioration des performances scolaires, sportives, intellectuelles, musicales, ou autres...
- . La gestion du temps dans les tâches scolaires, familiales ou professionnelles.
- . L'amélioration du bien-être de la communication et de la gestion des émotions.
- . L'optimisation des relations, l'évolution personnelle et la prise en charge de sa vie.
- . Et... tous les domaines dans lesquels le **stress** nous empêche de fonctionner de manière optimale.

SOUS STRESS, LE FONCTIONNEMENT CÉRÉBRAL EST LIMITÉ...

d'où...

- Difficulté à apprendre et à réfléchir
- Déconnexion à un ou plusieurs niveaux dans le fonctionnement cérébral : D-G, Avant-Arrière, Haut-Bas

...Dans les différents domaines de la vie :

- Scolaire : difficultés d'apprentissage, déni de sa capacité d'apprentissage
- Personnel et professionnel : difficultés relationnelle, incapacité d'atteindre ses objectifs, indécision, répétition des schémas du passé, image négative de soi
- Sportif : performances réduites
- Artistiques : créativité bloquée

...En raison d'une difficulté à utiliser ses ressources, d'où par exemple : difficulté de compréhension, manque de concentration, distraction, émotions inhibées ou non contrôlées, absence de confiance en soi, tensions musculaires, rigidité, pensée confuse, mauvaise mémoire, perte de l'estime de soi...

HORS STRESS, LE FONCTIONNEMENT CÉRÉBRAL EST OPTIMAL...

d'où...

- Capacité d'intégrer de nouveaux savoirs et d'agir de manière réfléchie et créative.
- Le cerveau est utilisé et intégré dans ses trois dimensions : Droite-Gauche, Avant-Arrière, Haut-Bas

...Dans les différents domaines de la vie :

- Scolaire : apprentissage intégré, amélioration des résultats, joie d'apprendre
- Personnel et professionnel : relations sociales et familiales harmonieuses, réalisation des objectifs, action réfléchie et pouvoir de décision, bien-être, estime de soi
- Sportif : optimisation des performances
- Artistiques : libération de la créativité

...Grâce à des capacités accrues d'utilisation de ses ressources, d'où par exemple : Clarté d'esprit (vision analytique et globale), planification des stratégies, gestion des émotions, confiance en soi, flexibilité et souplesse, compréhension, mémorisation, concentration.