ELLE

MEGHAN ET HARRY
IL EST NÉ,
LE ROYAL BABY !

FESTIVAL DE CANNES 2019
ERA-T-IL ENFIN CELUI DES FEMMES ?

MODE
VOLUMES XXL, DÉTAILS GLITTER, COULEURS POP
L'AUDACE EST DE SAISON

MARINA FOÏS
"LA VIE N'EST PAS SI TENDRE AVEC MOI, MAIS LE CINÉMA L'EST"

QUI EST HABIB SADEGHI ?
LE GOUROU QUI ENSORCELLE HOLLYWOOD

01648 - 3829 - F: 2,40 €

HEBDOMADAIRE 10 MAI 2019
FRANCE MÉTROPOLITAINE 2,40 € A : 3 € / ANG : 2,80 £ / BEL : 2,70 € CAN : 6,20 $ CAD / CH : 4,40 CHF / D : 4,80 € / ESP : 2,90 € / GR : 4,80 € / IT : 3,90 € / LUX : 2,70 € / MAR : 38 MAD / NL : 3 € / PORT Cont : 3,90 € / TUN : 8 TND / ANTILLES A : 5,80 € / GUY S : 4,50 € / RÉUNION A : 6,98 € / POLY A : 1820 XPF / POLY S : 520 XPF / NELLE CAL A : 1400 XPF / NELLE CAL S : 500 XPF

elle.fr

QUE PENSER DE LA KINÉSIOLOGIE ?

STRESS, MAL-ÊTRE, MÉSESTIME DE SOI... ET SI LA « SCIENCE DU MOUVEMENT » POUVAIT AIDER À MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN ? PAR **JULIE TOURON**

DE QUOI S'AGIT-IL ?

Née dans les années 1960 aux États-Unis, la kinésiologie regroupe un ensemble de pratiques psycho-corporelles visant à améliorer le bien-être. L'idée ? Considérer l'individu dans sa globalité, en tenant compte des aspects physique, mental et émotionnel, pour identifier des déséquilibres affectant la vie quotidienne et permettre à chacun de s'en libérer. Parmi les principales techniques, le Touch for Health (« santé par le toucher »), le 3 in 1 Concept et l'Édu-Kinésiologie.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Le test musculaire est le premier outil utilisé en séance : en évaluant la tonicité de certains muscles, le praticien diagnostique d'éventuels blocages reliés à des émotions, sur lesquelles il va travailler. « Cela n'a rien de magique, assure Antonella Gibilisco, kinésiologue, instructrice au Centre de consultations et de formations en kinésiologie (ccfk.fr), et fondatrice de la Ki'Danza (kidanza.fr). Nous nous appuyons sur les connaissances pluri-millénaires de la médecine chinoise, dont les méridiens (ou canaux énergétiques) relient des muscles spécifiques à chacun de nos organes. Ces derniers correspondent à des émotions : la colère est liée au foie, la tristesse au poumon, etc. Quand le praticien teste ces muscles, ce sont les réponses du corps qui dictent les procédures à suivre pour équilibrer, via le corps, l'émotionnel et le mental. »

À QUOI ÇA SERT ?

Parfois étiquetée « médecine alternative », cette discipline dont certains praticiens sont accusés de dérives sectaires ne pose aucun diagnostic et ne prétend pas guérir. « Nous disposons de nombreux outils pour soulager l'organisme et le reprogrammer vers le bien-être. Mais cela ne se substitue en aucun cas à un traitement ! Nous ne sommes pas des thérapeutes », affirme Antonella Gibilisco. La kinésiologie peut toutefois aider à mieux supporter une maladie. Mais aussi agir sur le stress, les difficultés relationnelles, d'apprentissage ou de concentration, les troubles du sommeil et de l'alimentation. Et améliorer l'estime de soi. « On peut consulter en vue de se préparer émotionnellement à une situation difficile, ajoute la kinésiologue, mais aussi pour développer ses performances physiques, artistiques ou sportives. » Autant de façons d'accéder à son plein potentiel en se libérant de ses blocages émotionnels.

EN PRATIQUE

Il n'y a ni limite d'âge ni contre-indication pour consulter. Les séances, qui durent en général une heure et demie, ne sont pas remboursées par la sécurité sociale (85 euros, se renseigner auprès de sa mutuelle). La discipline n'étant pas (encore) encadrée par les autorités de santé françaises, choisissez un praticien correctement formé en consultant le site de l'Union nationale et internationale de kinésiologie (unik-kinesiologie.eu). ■

RENDEZ-VOUS AU FORUM « ELLE ZEN »

Sophrologie, nutrition, musicothérapie, sommeil, méditation... Les 24 et 25 mai, à Paris, appuyez sur pause en vous inscrivant à notre forum ELLE ZEN en partenariat avec Thalassa Sea & Spa. Au menu, ateliers et conférences pour apprendre à prendre soin de soi.

Inscriptions sur zen.elle.fr