

# KINÉSIOLOGIE ◀

Une bonne technique de connaissance de soi.

La kinésiologie interroge le tonus musculaire qui baisse dès que l'organisme est perturbé physiquement, mentalement ou psychologiquement. Après avoir déterminé l'origine d'une perturbation la kinésiologie se propose de la corriger.

Pour l'exemple, expérimentez avec un ami le test de kinésiologie suivant :

**1-** demandez-lui de se tenir droit, le bras droit décontracté tombé le long du corps et le bras gauche tendu à l'horizontal parallèlement au sol ;

**2-** faites-lui face et placez votre main droite à la base de son poignet gauche ;

**3-** exercez-y une légère pression vers le bas, effort auquel vous lui demandez de résister. Son bras obéit à l'injonction sans difficulté.

Refaites alors l'expérience tandis qu'il songe à une situation désagréable pour lui, le bras cède, incapable de résister à la pression.

Ce test, principe de base de la kinésiologie, fournit aux kinésio-logistes des informations que le corps a gardé en mémoire et qui, mal « digérées », en perturbent le fonctionnement. Considérant que certains muscles sont en relation avec des méridiens (décrits par la médecine chinoise) et des organes précis, il devient possible de tester l'état de ces derniers. La perturbation étant identifiée, le massage de points énergétiques et/ou névralgiques (points de correction neuro-vasculaires et neuro-lymphatiques) vise à supprimer les zones de blocage d'énergie. C'est le volet « santé par le toucher » de

la kinésiologie. Cette technique s'applique à d'autres domaines : le traitement des troubles de l'apprentissage (c'est l'édu-kinésiologie) d'une part, la gestion des émotions, du stress, des peurs et des ressentiments d'autre part. La plupart des kinésio-logistes exercent une autre profession : ostéopathe, kinésithérapeute, psychologue, dentiste... La kinésiologie est une bonne technique de connaissance de soi, dont l'intérêt dépend de la rigueur et de l'honnêteté du thérapeute. ●

>C. B.

## À LIRE

• *La kinésiologie, art du test*

*musculaire,*

Dominique

Bernascon et

Virginie

Bernascon, éd.

Jouvence.

• *Brain gym. Le mouvement clé de*

*l'apprentissage,*

Paul et Gail

Dennison, éd. Le

Souffle d'or.

• *Toute la kinésiologie,*

Freddy

Potschka, éd. Le

Souffle d'or.

## OÙ S'INFORMER

• Fédération française de la kinésiologie spécialisée (Ffks),  
33 rue Gabriel-Fauré, 78890  
Elancourt, tél. 01 30 66 05 40  
[www.ffks.org](http://www.ffks.org).

• Ecole de kinésiologie et méthodes associées (Ekma),  
35 chemin du Gigot,  
91250 Saintry-sur-Seine  
tél. 01 60 75 54 68  
[www.kinesio.fr](http://www.kinesio.fr).