

Kinésiologie

L'art d'interroger le corps

Dès sa mise au point, cette méthode a connu un énorme succès outre-Atlantique, plus discret dans l'Hexagone. La kinésiologie se base sur l'évaluation du tonus musculaire, afin de permettre à la structure, la chimie et le psychisme de notre être de renouer le dialogue: la symbiose de la physiologie occidentale et de l'énergétique chinoise.

Thérapie manuelle? Méthode de développement personnel? La kinésiologie considère l'homme comme un tout, à la fois structurel, chimique, énergétique et psychologique. Et ses indications sont nombreuses. Elle utilise des techniques surprenantes par leur simplicité mais dont l'efficacité s'explique par la précision des modalités d'application. Avec un outil de base pour détecter les perturbations: le test musculaire. Et un procédé de correction: l'acupressure. Car la kinésiologie est le fruit de la physiologie occidentale et de l'énergétique traditionnelle chinoise.

Détecter le stress

C'est le Dr Goodheart, un chiropracteur américain, qui, dans les années 1960, démontre l'interaction entre muscle, méridien d'acupuncture et organe: le premier est en correspondance avec le deuxième, qui lui-même est lié à un organe précis. Le principe: lorsqu'on améliore la tonicité d'un muscle, on restaure aussi le courant d'énergie du méridien concerné et cela soulage également l'organe qui fait partie du système. Puis Goodheart met en lumière la relation entre le stress et le tonus musculaire par le test. Car le stress est une notion capitale en kinésiologie: c'est l'empreinte, au plus profond de notre

être, des événements passés et/ou présents, et qui perturbe notre organisme. La kinésiologie aide à libérer ces stress.

Dans la décennie suivante, le Dr John Thie apporte une pierre angulaire aux fondements de Goodheart, et propose le *Touch for health* (« La santé par le toucher »), enrichi d'un concept primordial: l'interrelation entre les systèmes structurel, lymphatique, neuropsychologique, vasculaire, cérébro-spinal, nutritionnel, chimique et énergétique. Ce qui signifie que la résolution d'une perturbation dans un système peut résoudre d'autres problèmes dans chacun des systèmes. Et chaque muscle est l'élément d'un ensemble composé d'un organe, d'un vaisseau lymphatique, d'un méridien d'acupuncture, d'une ou de plusieurs émotions, etc. En le testant, on vérifie l'ensemble de ces aspects.

Le test musculaire va donc informer le praticien sur l'état de santé du patient et le guider sur la correction à apporter. La kinésiologie se réfère aux douze méridiens principaux et aux deux méridiens médians; et le muscle correspondant à un méridien sera testé comme tel. Par exemple, le sus-épineux (un muscle du bras et de l'épaule) est en correspondance avec le vaisseau conception (méridien médian), le grand pectoral claviculaire avec

le méridien de l'estomac. Il existe donc quatorze tests musculaires. Schématiquement, lorsque l'on vérifie la tonicité d'un muscle, il peut répondre de deux façons: soit il résiste (il est « verrouillé »), ce qui veut dire qu'il n'y a pas de perturbation; soit il montre une faiblesse (il est « déverrouillé »), ce qui traduit une insuffisance énergétique, témoin d'un stress. Le thérapeute apportera les corrections par massage des points réflexes neuro-lymphatiques (ferme), neurovasculaires (effleuré) ou par balayage avec la main du méridien correspondant.

L'équilibre dans le mouvement

Le corps peut aussi montrer des excès énergétiques: ce sont les « points d'alarme », suivant un schéma de points d'acupuncture sur le corps vu de face. Le kinésologue vérifie en appuyant du doigt chaque point et en testant avec le muscle indicateur du patient (en général, le bras levé et tendu sur le côté): s'il « déverrouille », cela indique un excès d'énergie, et il suffira de le masser pour relancer la circulation.

De façon plus globale, la kinésiologie permet de faire des liens car nos muscles traduisent nos états d'équilibre ou de déséquilibre, quelle que soit leur origine. Or, dans notre corps intérieur et extérieur, tout est mouvement. En utilisant le test musculaire, cette approche aide à identifier certaines causes anciennes d'un mal-être. Et à trouver des clés en prenant davantage conscience de son potentiel, pour aller vers ses propres choix. ●

Francine Gaspari

La triade de la santé

La kinésiologie est utilisée par certaines branches médicales et paramédicales. La stomatologie, la posturologie, la dentisterie, par exemple, y ont trouvé un outil exceptionnel pour évaluer, sans faille, l'équilibre entre les domaines structurel, chimique et émotionnel – la « triade de la santé » du Dr John Thie. Elle fait aussi l'objet de spécialités comme la kinésiologie éducative: Paul Dennison a développé le *Brain Gym*, une méthode pour augmenter les capacités d'apprentissage, basée sur des exercices de mouvements, simples et ludiques. Résultats spectaculaires!

→ ALLER PLUS LOIN

● Syndicat national des kinésologues: snkinesio.fr