Qu’est-ce que la kinésiologie

La **Kinésiologie** étymologiquement « la science du mouvement » est une méthode de **rééquilibrage psycho-corporelle**. Elle s’attache au **bien-être** global de la personne en tenant compte des aspects **physique, énergétique, émotionnel et mental**. Sa principale caractéristique est l’utilisation du test musculaire pour détecter et lever ses déséquilibres et éveiller son potentiel.

Fondée dans les années 60 aux USA et apparue en France dans les années 80, elle réunit, à l’origine, trois principales techniques : le Touch For Health®, le Three In One Concepts® et le Brain Gym®.

Le **test musculaire** utilisé en kinésiologie consiste à établir un dialogue direct avec le corps. Il permet d’accéder à la **mémoire du corps**, d’identifier les facteurs contribuant aux blocages et la nature des corrections nécessaires pour les lever.   Il utilise la relation entre les émotions, le cerveau et les muscles. En situation de stress les muscles se vident de leur énergie et « déverrouillent », d’où les expressions « les bras m’en tombent » ou « j’ai les jambes en coton ». En temps normal ou lorsqu’il y a une émotion positive, les muscles « verrouillent ». Cette réponse du tonus musculaire face au stress permet ainsi un échange d’informations avec le corps.

La kinésiologie a pour objectif de **réduire le stress** afin de redonner à chacun la possibilité de recontacter son potentiel, de retrouver son pouvoir personnel, sa capacité de choisir et d’accéder à ses propres solutions.

LES BIENFAITS DE LA KINéSIOLOGIE

La kinésiologie s’adresse à tout le monde et à tout âge.

Elle peut aider sur des problématiques physiques (**vécu de douleur et stress par rapport aux maladies**, etc.) et psycho-émotionnelles (**stress, peurs, anxiétés, angoisses, difficultés d'apprentissage, de sommeil, d’alimentation**, etc.). Elle améliore, entre autres, la gestion du stress, la **communication** avec soi et l’autre, **la confiance en soi, l’estime de soi, la prise de décision, les performances physiques et intellectuelles**.  
Elle aide à comprendre la cause d’un mal-être, trouver des réponses et des solutions pour atteindre ses objectifs.

DéROULé D’UNE SéANCE

Après un entretien, l’**objectif** ou le thème de séance est déterminé. Le kinésiologue instaure ensuite un dialogue avec le corps par le biais du test musculaire, et cherche les informations et les équilibrages dont la personne a besoin pour trouver **ses solutions** et avancer vers son objectif.

En fonction de la technique, la personne est assise ou allongée, **toujours habillée**. Elle est en interaction permanente avec le praticien, qui facilite le dialogue et la compréhension entre la personne et les informations données par son corps grâce au test musculaire.

Le kinésiologue est un  « professionnel de la gestion du stress et de la prévention en matière de santé » selon l’OMS. Il ne demande **jamais** de suspendre un traitement médical ni un suivi psychologique. Il encourage ses clients à consulter un médecin pour tout problème de santé. Il ne fait aucun diagnostic, traitement ou prescription.



UNIK est une fédération de kinésiologie qui apporte une nouvelle énergie dans le monde de la kinésiologie.

Son but est d’œuvrer au développement de la kinésiologie dans le respect des concepts nationaux et internationaux.

UNIK, pour une kinésiologie de qualité.

A compléter