

SANDRA ZELTNER

Kinésiologue

LA KINÉSIOLOGIE

LE GRAND LIVRE



- La kinésiologie, technique de santé douce et respectueuse pour tous
- Plus de 30 autopratiques pour restaurer son équilibre au quotidien

LEDUC 

LE GUIDE PRATIQUE POUR DÉCOUVRIR LES ASPECTS MAJEURS DE CETTE TECHNIQUE DE RÉÉQUILIBRAGE PSYCHOCORPOREL

- **Les fondamentaux de la kinésiologie** : histoire, définition, pourquoi consulter, etc.
- **Les différentes techniques utilisées** : la santé par le toucher, l'Arkagym et les réflexes archaïques, la morpho-kinésiologie, l'épigénétique, le stress sans détresse, l'ennéagramme, etc.
- **Un focus sur l'écologie personnelle** et ses applications : eau, respiration, temps, croyances limitantes...
- **Plus de 30 techniques et mouvements pour apprendre à s'autoéquilibrer au quotidien.**

Sandra Zeltner est kinésiologue certifiée de l'École de kinésiologie et méthodes associées, membre du Syndicat national des kinésiologues et de l'Association de prévention pour la santé par les médecines douces.

19 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2567-5



9 791028 525675

editionsleduc.com
LEDUC 



Rayon : Santé, Bien-être

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Clémentine Sanchez

Relecture : Marie-Laure Deveau

Maquette : Jennifer Simboiselle

Images intérieures : Adobe Stock ; © Corine Delétraz

p. 262 à 280

Graphisme de couverture : Antartik

Photos de couverture : Adobe Stock et Marie-Pacifique Zeltner

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2567-5

SANDRA ZELTNER

LA KINÉSILOGIE

LE GRAND LIVRE

LEDUC 

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	9
INTRODUCTION : POURQUOI CE LIVRE ?	17
MAIS À QUOI SERT LA KINÉSIOLOGIE ?	27
POURQUOI SE TOURNER VERS UN·E KINÉSIOLOGUE ?	33

PREMIÈRE PARTIE

UNE APPROCHE SINGULIÈRE DE LA SANTÉ	37
1 ÊTRE EN BONNE SANTÉ, ÇA VEUT DIRE QUOI ? ET QU'EST-CE QUE LA MALADIE ?	39
2 LA QUESTION DU STRESS	47
3 UNE APPROCHE HOLISTIQUE, INTÉGRATIVE OU GLOBALE	49
4 LA DIVISION DE L'ÊTRE	57
5 LES CORPS	65

DEUXIÈME PARTIE

MAIS QU'EST-CE DONC QUE LA KINÉSIOLOGIE ?	89
1 DÉFINITION	91
2 HISTOIRE	95
3 ÉVOLUTIONS, ENRICHISSEMENTS	97
4 LE TEST KINÉSIOLOGIQUE	99
5 DIFFÉRENTES TECHNIQUES PROPRES À LA KINÉSIOLOGIE	107
6 LE TRAITEMENT DES ALLERGIES	155

TROISIÈME PARTIE

ÉCOLOGIE PERSONNELLE	161
1 QUE SIGNIFIE CE TERME ?	163
2 LES CHAMPS VIBRATOIRES	165
3 LA POSTURE	173
4 ET SI ON PARLAIT D'EAU ?	177
5 LA RESPIRATION	189
6 LA NOURRITURE	193
7 LA DIMENSION DU TEMPS	197
8 LES CROYANCES LIMITANTES	207
9 AUTRES FONCTIONNEMENTS CÉRÉBRAUX	221
10 DES OUTILS COMPLÉMENTAIRES À L'USAGE DU KINÉSIOLOGUE	227
11 LA PRATIQUE DE LA KINÉSIOLOGIE AUPRÈS DE PUBLICS SPÉCIFIQUES	229

QUATRIÈME PARTIE

QUELQUES OUTILS POUR VOUS EMPARER DE CERTAINES DIFFICULTÉS QUI VOUS « DÉROUTENT »...	233
1 QUELQUES MOUVEMENTS UTILISANT LES PRINCIPES DU <i>TOUCH FOR HEALTH</i>	237
2 STIMULATION DE QUELQUES POINTS NEUROLYMPHATIQUES POUR UN MIEUX-ÊTRE AU QUOTIDIEN	245
3 LIBÉRATION DE STRESS ÉMOTIONNEL DANS LE PRÉSENT	247
4 MOUVEMENTS D'APPRENTISSAGE EXTRAITS DES MOUVEMENTS DE BRAIN GYM ET DES RÉFLEXES ARCHAÏQUES	257
5 ASSAINIR UN LIEN	281
6 LE DEUIL	289
7 RÉFORMER SES CROYANCES LIMITANTES	293
LE FIN MOT DE CE LIVRE	299
ANNEXES	305
REMERCIEMENTS	309
TABLE DES MATIÈRES	311

« La vie est un temps
pour apprendre à aimer. »
L'abbé Pierre

« Vous, vous croyez que l'Unité divine voit et juge
les gens, me dit Ooota. Pour nous, l'Unité divine perçoit
les intentions et l'émotion des êtres vivants et s'intéresse
moins à ce que nous faisons qu'aux raisons de nos actes. »

*Marlo Morgan, Message des hommes vrais
au monde mutant : Une initiation chez les aborigènes,
J'ai lu, 2004.*

AVANT-PROPOS

La kinésiologie s'est imposée à moi lentement, comme un levain qui se forme tranquillement au fil du temps.

Elle allie quelque chose de très pragmatique qui me rassure et une part d'inexpliqué qui nourrit mon cœur. Ce que j'aime par-dessus tout, c'est que je ne me lasse pas d'être surprise par le déroulé des séances, la fiabilité du test musculaire que j'écoute de tout mon corps, des résultats que cela engendre. Et cela dans une grande douceur.

J'ai tout d'abord observé les résultats exceptionnels que la kinésiologie a opérés auprès de personnes chères à mon cœur. Des résultats qui s'apparentaient à des métamorphoses, devrais-je dire.

Ces beaux changements m'ont donné un regard confiant à son égard.

C'est après en avoir éprouvé sur moi les effets bénéfiques – alors que rien ne semblait aller *droit* dans ma vie – que j'ai puissamment ressenti la force de cette méthode jusqu'à en faire mon métier. C'était il y a plus de treize ans.

Dans ses premières années de vie, l'enfant intègre comme une plante qui reçoit la lumière tout ce qui se passe autour de lui. Il est en lien direct avec la structure familiale qui l'accueille et en capte les moindres contours. La majeure partie de cette structure familiale n'est évidemment pas explicite ; au contraire, elle s'applique à demeurer invisible. Cela parce qu'elle est le reflet de l'inconscient familial. Cette structure s'articule avec celle, plus vaste, de la société.

Cette structure familiale est contenue dans les silences, les impatiences, les forces, les enthousiasmes, les peurs, les gestes et les formes des croyances et des mécanismes de protection parfaitement huilés.

C'est en grandissant que la personne voit surgir dans son histoire des répétitions, des blocages, des souffrances. Il s'agit de situations qui, vêtues d'apparences différentes, sont souvent identiques. Ce sont des tableaux de vie, des manières d'y faire face, des nœuds relationnels ou intérieurs, des souffrances physiques ressenties, qui disent quelque chose de son Être sensible.

Nous sommes faits pour trouver les ressources permettant de faire face à nos épreuves et de matérialiser notre créativité vitale, notre chemin de vie. Sauf que, parfois, c'est une pelote de laine trop emmêlée pour y retrouver son chemin.

Pour cela, identifier les conditionnements, les croyances, les mécanismes de protection qui nous ont permis de nous construire ainsi que les héritages transmis par nos lignées, car ils étaient **la seule réponse possible** dans l'enfance, finit par s'imposer comme une nécessité.

Tant que cela n'est pas fait, la vie nous ressert les mêmes écueils : un miroir de nos limites inadaptées à notre présent.

C'est donc une forme de souffrance – physique, émotionnelle, mentale – qui nous fait prendre conscience d'un fonctionnement inadéquat.

Choisir d'alléger sa vie, de la dépouiller de ces maux initie un mouvement. De prime abord, nous avons la conviction que d'être conscients et de prendre soin de ce dysfonctionnement avec toute notre volonté portée par ce que nous avons d'optimisme suffira à réaliser notre désir d'aller mieux, d'être mieux.

Il arrive que, dans un premier temps, la mise à plat de ce qui cause cette souffrance génère un mouvement « inverse » à la libération désirée. Car cette confrontation à nos limites est parfois bouleversante. Elle engendre une sorte de *désordre* qui se manifeste malgré nous. On peut se représenter ce désordre aussi fort et puissant que la mue d'un insecte dont l'ancienne peau n'est plus taillée à la bonne dimension. Le chaos précède et annonce le renouveau. Le changement est une demande de sa part. Je trouve que de toutes les techniques que j'ai expérimentées, la kinésiologie apporte une réponse douce à ce mécanisme de transformation. En tout cas, c'est la réponse qui m'a le plus satisfaite. Justement par sa douceur et le fait qu'elle m'a appris à accepter, à ouvrir mon cœur, sans avoir à tout décortiquer.

Jung* l'exprimait en disant que « ce n'est pas en regardant la lumière que l'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité. Ce travail est souvent désagréable et donc impopulaire ». Il exprime à travers cette phrase que le simple désir de grandir ne suffit pas. Grandir, trouver sa paix intérieure nécessite de s'autoriser à explorer ce qui a été enfoui et refoulé en nous pour nous aligner à notre être profond, et que cette démarche coûte. La kinésiologie est à mes yeux plus simple qu'une approche analytique, car les changements

* Carl Gustav Jung, médecin psychiatre suisse auteur de nombreux ouvrages.

qu'elle opère par le corps finissent leur parcours dans le cœur et la conscience simplement.

J'ai l'impression, à travers ces mots, de décrire quelque chose de terrible, alors que la manière dont nous traversons cela en séance peut déclencher des fous rires inattendus derrière les larmes ou un moment d'émotion. La fin de la séance se scelle toujours par un sentiment d'apaisement. La tendresse et la douceur en son propre endroit croissent avec le temps.

Quels que soient les appuis cherchés à l'extérieur pour se « ré-parer », je ressens une règle absolue d'engagement avec moi-même, privilégier toujours les méthodes qui posent un respect doux et, naturellement, me tenir loin d'un quelconque jugement.

Je constate lors des séances l'énergie mise à relativiser les ressentis, l'impact de certains moments de vie. Une habitude du monde extérieur rattaché à la pudeur, au respect et aussi aux conditionnements de l'enfance. Aucun résultat ne peut surgir de cette relativisation. Aucun résultat ne peut sortir d'une comparaison, quelle qu'elle soit. Non pas parce qu'il y a toujours « mieux » ou « pire » autour de nous, mais tout simplement parce que l'autre n'est pas moi et que je ne suis pas l'autre. Cette dimension de l'individuation peut paraître banale, mais je tiens à la souligner, car elle est encore terriblement présente dans la société et en séance. « Mieux » et « pire » n'existent pas.

« Mieux » et « pire » sont une manière de garder à distance sa propre prise en charge dans son chemin d'évolution. « Mieux » et « pire » sont source de division intérieure et nous éloignent de ce à quoi nous sommes venus nous confronter dans ce corps-ci, dans ce monde-ci, dans cette vie-là. Car qui d'autre que moi est à même de sentir avec justesse la coloration des ressentis que je porte en moi ? Et qui d'autre que moi est à même d'apprécier l'évolution de ces ressentis ?

« Rien n'est mauvais, rien n'est bon, c'est notre pensée qui crée le bonheur ou le malheur. »

William Shakespeare

Chercher ce qui résonne avec soi, ce qui s'aligne de manière juste, que ce soit dans ce qu'exprime le vécu ou ce vers quoi on désire se rendre, est la seule manière d'être juste avec son essence profonde.

S'autoriser à ressentir cette résonance nous invite à accepter que les antagonismes cohabitent de manière intime. Que ces antagonismes constituent toute chose aussi sûrement que le jour s'oppose à la nuit. La joie ne s'éprouve que parce que l'on a connu le chagrin, la soumission s'oppose à une forme de toute-puissance, le soulagement à la douleur, la bienveillance à la malveillance, la pauvreté à la richesse, la force à la vulnérabilité... C'est un clair-obscur de Rembrandt, un impromptu de Schubert.

Tout ressenti et tout mécanisme ne se conçoivent que par leur contraire. Telles les deux facettes d'une même pièce de monnaie. Ce mécanisme que l'on a nommé *polarité*, à l'image d'un aimant qui comporte un pôle sud et un pôle nord, se retrouve donc en TOUT. Dans les mécanismes psychiques, physiques, biologiques depuis la sphère intime jusqu'à la sphère professionnelle. Lorsque je marche, certains muscles se contractent pour exécuter le mouvement. Pour que cela se produise, il est indispensable que les muscles antagonistes relâchent totalement leur tension. Autrement, nous ressemblerions à des bâtons tout raides qui se contorsionnent pour avancer de quelques centimètres. Dans le fonctionnement quotidien, c'est parce que ma part d'animus fait silence que ma part d'anima s'exprime. Autrement dit, lorsque mon énergie masculine se met en sourdine, ma part féminine s'exprime. Et inversement. Cela car nous sommes tous composés de ces deux polarités.

J'ai mentionné plus haut un respect doux. La douceur est le liant fondamental entre nous et nous-mêmes. Elle est la réconciliation à la racine. La réconciliation de la genèse de nos divisions intérieures. Seule la douceur peut apporter à l'enfant que nous avons été et que nous portons en nous, l'enfant qui est né totalement relié à son énergie de vie propre, une reconnexion avec lui-même. Non pas pour régresser, mais pour être alimenté par sa puissance vitale. C'est un peu comme une centrale énergétique... Soi-même produit l'énergie qui lui est la plus favorable, dans le but de mettre en œuvre sa créativité propre – ou son élan vital si vous préférez – sans devenir dépendant de l'énergie des autres. Ce qui est subtil, c'est que, par ailleurs, ces élans de vie se font écho les uns aux autres dans un « endroit » que l'on peut nommer *le partage*. Un endroit qui produit lui aussi une énergie.

Cette douceur ne peut en aucun cas être confondue avec de la mollesse ou de la faiblesse. Lorsque la réconciliation entre les divisions prend corps, elle opère comme une expansion de soi. Une sorte de grâce. À l'instar de ce que peut provoquer une merveilleuse musique, un mets extraordinaire, la contemplation d'un tableau ou d'une œuvre d'art, une *surprise* de la vie. C'est l'extase.

Cette expansion est résolument à l'échelle de soi-même. Rester modeste, factuel, évaluer le mouvement du curseur intérieur et accepter avec gratitude les changements qui prennent forme sont la manière la plus simple de parcourir son chemin. Pour cela, il faut aussi accepter avec gratitude et humilité les enchaînements de son « petit » train de vie.

Rien ne pouvait être autrement que ce qui s'est passé. **Nous sommes la bonne personne, au bon endroit, au bon moment.** Lutter contre cette idée est un puits sans fond, une occupation énergivore qui nous perd dans une nuit sombre. Une activité qui occupe tout l'espace de notre cerveau, de nos actes, de nos croyances sans que

nous nous en rendions vraiment compte. Lutter contre cette idée revient à vivre sans cesse intérieurement, en pensées ou par omission, ce qui s'est passé entre les autres et nous, nous et nous-mêmes, et dans notre regard sur les autres entre eux.

Durant ce parcours, je me suis rendu compte de l'importance du rythme. C'est lui qui murmure la direction à prendre, le moment de bifurquer, la respiration pour ancrer les évolutions. Cela peut facilement être enseveli dans le bruit de la vie. Aussi, écouter, écouter son silence permet de centrer les choses au mieux, au bon moment, avec la bonne intensité.

Et si parfois il y a une impression de déjà-vu, c'est parce que s'ouvre la possibilité d'aller plus loin dans une problématique déjà abordée.

Il n'est pas rare que la charge d'une thématique soit trop importante pour être travaillée en une seule fois. Elle offre une partie émergente à transmuter. Puis, lorsque le moment se présentera à nouveau, sous l'angle correspondant à une autre dimension de cette même problématique, il sera temps d'aborder cet aspect-là. Il s'agit de libérer l'entrée afin de visiter les lieux, pièce après pièce.

Ce livre est une invitation à la visite. Une visite dont l'approche se fait grâce à la kinésiologie. Une fois cette visite engagée, il est possible d'accéder spontanément à ses propres réponses.

Mes pensées, en écrivant ce livre, vont vers toutes les personnes qui m'ont fait confiance et qui ont poussé la porte du cabinet.

J'ai ressenti chaque fois la gratitude de cette confiance en « me rendant avec eux » dans des *endroits* de leur personne où nous avons contemplé le paysage intérieur, retourné des pierres et des cailloux, suivi des cours d'eau, gravi des montagnes pour ensuite reprendre le sentier qui mène au chemin. Une remontée de cours d'eau qui

se fait dans un partage chaque fois inédit et précieux. Je les remercie du fond du cœur.

Les réponses sont en soi et peuvent être entendues grâce au chemin qui reconnecte l'écoute entre soi et soi-même. La kinésiologie est définitivement une approche à considérer sur ce chemin. Elle n'est pas une technique, mais un regroupement de techniques que j'ai délibérément choisi de dérouler dans ce livre comme une coquille d'escargot, parfaitement partielle et incomplète, qui converge irrémédiablement vers son centre tout en étant exposée à son extrême envergure.

La nature est une école formidable. Sinon comment s'expliquer que nous sommes sans cesse en train de la mimer depuis nos recherches en industrie jusque dans nos principes d'organisation.

Je me sens proche d'elle et de ce qu'elle propose comme leçons de vie et solutions simples. Je la cite tout au long de ces lignes pour expliciter certains propos.

J'ai naturellement changé les noms des cas rapportés dans ce livre qui montrent comment la kinésiologie est intervenue auprès de certains.

INTRODUCTION : POURQUOI CE LIVRE ?

La kinésiologie... Un mot que l'on entend de plus en plus souvent. Une pratique qui, forte de ses résultats, s'est largement fait une place parmi ce que l'on appelle les « thérapies brèves », autrement dit qui ont pour but d'apporter des résultats sur une échelle de temps assez court.

Bien plus développée à l'étranger, cette pratique n'en fait pas moins tranquillement son chemin en France.

La kinésiologie... Un gros mot ? Une mode ? Une croyance ? Aucun des trois !

S'il s'agit d'un gros mot, c'est dans les jugements qui lui sont opposés par méconnaissance, inexpérience. Depuis son apparition dans les années 1960, la kinésiologie a parcouru un chemin semé d'embûches et d'interprétations erronées.

Une mode ? Certes non. C'est bien ses bons résultats qui l'ont gardée vive et qui, après plus de soixante années d'existence, confirment aujourd'hui une reconnaissance amplement méritée.

Une croyance ? Rendre intelligible et pouvoir apprécier l'invisible n'est pas simple. La kinésiologie n'est pas une croyance. Certains publics comme les enfants, des personnes souffrant de handicap, des animaux, vivent des transformations sans que la question de la croyance puisse intervenir. Cela grâce à la kinésiologie.

Il m'est quelquefois arrivé de sourire intérieurement lorsqu'une personne s'est brusquement dressée pendant la séance en s'exclamant : « Alors là, je n'y crois pas du tout ! » Je lui répondais simplement qu'il n'était pas nécessaire d'y croire et lui demandais de se réinstaller afin de poursuivre la séance. Chaque fois que j'ai eu cette question, cette première séance a suffi, par ses résultats, à faire tomber les barrières d'une rationalité rassurante.

Croire en la kinésiologie n'est pas nécessairement ce sur quoi il faut s'appuyer pour entamer une démarche personnelle. En revanche, sentir le besoin d'évoluer, d'ajuster son mode de fonctionnement à la réalité présente, d'ouvrir des portes pour avoir une attitude *juste* sont des motivations suffisantes pour expérimenter cette approche.

Bien souvent, c'est le besoin de changement qui frappe à la porte. Il se fait sentir par une émotion envahissante ou stagnante, une douleur physique persistante, une prise de conscience sur un comportement douloureux. Il frappe à la porte comme une nécessité. Une recherche de soulagement pressante, un passage entre soi et soi-même, inéluctable pour certains.

Cette nécessité autorise le changement lui-même, et la kinésiologie en est un levier. *A contrario*, certains peuvent trouver au « caillou dans la chaussure » l'avantage de recevoir de l'attention des proches, de bénéficier de soins particuliers, de se soustraire à certaines tâches ou devoirs, de retirer un avantage de cette souffrance. Bien souvent, c'est de manière inconsciente que ce mécanisme opère. Et la personne exprimera son ras-le-bol du caillou et des limites qu'il impose.

Toutefois, au fond d'elle, elle n'est pas prête à changer cet apparent inconfort qui recèle en vérité un fonctionnement confortable habituellement dissimulé. C'est ce que l'on appelle le « bénéfice secondaire ».

” ***Ludivine** consulte parce que après quatre tentatives et 70 heures de leçons de conduite, elle s'apprête à se présenter au permis une nouvelle fois. C'est un véritable stress pour elle, à 47 ans. Je suis encore en formation de kinésiologie à ce moment-là, mais appliquée et sincère à faire tout mon possible pour l'aider à diminuer le stress, et lui permettre d'accéder à cette autonomie et à cette liberté que procure le permis. Ludivine vit au rythme de la nature, elle est d'ailleurs jardinier (ce serait tout de même curieux de dire jardinière...) dans un jardin magnifique et unique avec lequel elle a un lien très fort. Je suis rapidement déroutée, car le test musculaire me donne des informations qui vont à l'encontre de l'objectif désiré : réussir l'épreuve du permis. Je l'invite à dire la phrase : « Je souhaite passer mon permis de conduire », et le test m'indique que : non ! Surprise et stupeur ! Ludivine n'a pas envie de passer son permis.*

En creusant un peu, nous nous rendons compte qu'elle se fait accompagner par son mari et depuis peu par son fils, qui a obtenu le fameux permis. Finalement, le confort de ce lien est plus important que tout pour elle, même si cette situation n'est pas juste pour son mari et son fils, qui se retrouvent dépendants de ses déplacements. Il lui était naturel d'être accompagnée telle une princesse. Elle n'avait pas pris la mesure de la contrainte imposée à ses proches. C'était bien arrangeant.

De plus, elle glisse dans la discussion comme si de rien n'était qu'elle déteste les voitures et la pollution qu'elles engendrent.

Le ton qu'elle y met me fait entrevoir le dégoût et le rejet bien plus viscéral que le simple fait de ne pas adhérer à ce mode de déplacement...

La séance se recentre sur cette relation d'interdépendance : se détacher de ce lien restrictif et quasi autoritariste avec ses proches, et construire une autonomie pour ses propres déplacements. Le second point consistait à faire remonter à la conscience une sorte de dissonance. En effet, la voiture est synonyme de vitesse, de pollution, de consommation. Or la vie de Ludivine allait dans un tempo plus lent, peu consumériste et très conscient de l'écologie. Avoir une voiture contrevenait sérieusement à ses valeurs fondamentales...

Après cette séance, Ludivine s'est organisée pour libérer son mari et son fils des corvées de trajets en prenant la bicyclette, en harmonie avec son rythme de vie. Puis, quand ils déménageront en pleine campagne, elle s'arrangera pour faire du covoiturage lors des longs trajets.

Je me suis longtemps posé des questions sur cette séance. L'objectif du permis n'était pas atteint... Mais l'objectif aligné avec les valeurs et l'autonomie de cette personne, qui de fait libérait les autres membres de la famille, l'était. C'est dans ce lien précis que résidait le bénéfice secondaire. Le second point de la séance, qui s'est présenté naturellement, fut d'adopter le comportement en adéquation avec elle-même et de trouver une harmonie en acceptant de rompre avec une norme sociétale qui dissonait en son intérieur. Une femme courageuse et droite dans ses bottes !

Ce sont les résultats de la kinésiologie elle-même qui lui offrent ses lettres de noblesse. De confidentielle, elle devient plus formelle et répandue. Le nombre de requêtes pour « kinésiologue » ou « kinésiologie » a plus que doublé en deux ans, selon le magazine *Le Figaro santé* d'avril 2019. Il faut dire qu'en France, cette pratique est encore largement méconnue.

Au Danemark, la kinésiologie est accessible dans les écoles maternelles et dans les hôpitaux, à la demande des malades. Elle est prise

en charge par les assurances maladie dans certains de ces pays comme la Suisse.

En France, la profession s'organise. En 1996, la Fédération nationale de kinésiologie est créée. En 2019, elle fusionne avec le Syndicat national de kinésiologie. L'objectif de cet organe professionnel est de veiller à la bonne pratique de la part des professionnels, donc à la qualité de la formation. Les critères de formation, de contenu pédagogique, d'aptitude, de certification sont au cœur de la réflexion.

Il est dorénavant plus facile de trouver des praticiens et des centres de formation sérieux. Une formation sérieuse se déroule en présentiel. Quiconque se destine à un travail d'accompagnement se confronte à ses apprentissages dans la matière, c'est-à-dire au contact de l'autre en tant qu'individu. Se soumettre à la pratique dès les premières formations permet d'acquérir ses premières expériences d'accompagnement, de ressenti corporel, de ressenti du test musculaire et de ses subtilités. En se soumettant à une formation en présentiel, outre l'acquisition de la technique, le futur kinésologue, sujet d'un autre futur kinésologue qui pratique sur lui, fait un travail sur lui-même qui est le fondement même de l'accompagnement.

Il existe plusieurs ouvrages qui traitent de la kinésiologie, mais c'est encore peu au regard des choses à en dire. Ce livre est, je l'espère, un nouveau souffle sur cette approche et ce qu'elle peut apporter. Celui-ci va affleurer certaines des lois physiques, physiologiques, psychiques, énergétiques avec lesquelles compose le-la kinésologue, ainsi que des techniques spécifiques qui ont fait l'assise de la pratique.

Il y a beaucoup à écrire tant cette approche est vaste et bénéfique.

Une grande partie de mon cheminement intérieur a été d'apprendre à faire confiance au test musculaire (voir p. 99), à ne pas me fier

à mon mental, mais à écouter finement et respectueusement ce test musculaire, qui bien souvent dément mes raisonnements ou mes certitudes béotiennes.

Après avoir été impressionnée par les changements qu'elle m'a procurés, j'étais enthousiasmée par ceux qu'elle occasionnait de manière claire et évidente chez les consultants.

Cette méthode s'adresse à tous, du plus jeune au plus âgé. Elle aide et accompagne les tout-petits comme les plus grands pour les apaiser, faciliter leurs apprentissages, apprendre à connaître et à modérer leurs humeurs, leurs émotions lorsque ces dernières les submergent, les accompagner dans les grands changements de vie.

La kinésiologie est une technique non invasive et respectueuse.

Certaines personnes venues au cabinet ont fait usage de termes tels que « sorcier·ère » ou « magicien·ne », imaginant qu'il y avait là des pouvoirs mystérieux. Ces mots sont exactement ceux qu'entendent d'autres praticiens. C'est inexact. Il ne faut pas considérer la kinésiologie comme un don qui toucherait de sa grâce quelques-uns.

Il s'agit d'une technique qui s'enseigne et qui s'apprend. Des centres de formation existent. Pour celles et ceux qui s'intéressent de plus près à la profession, des organismes officiels recensent les écoles et les formations.

Des écoles non répertoriées auprès des fédérations proposent des formations en visioconférence. Rien ne remplace le toucher, l'expérience par le corps qui se pratique dans toute formation sérieuse. Au mieux, ces formations contribueront à une connaissance intellectuelle. En aucune façon elles ne formeront à la pratique de la kinésiologie.

Certaines personnes sont convaincues d'être incapables de chanter juste ou de dessiner correctement. Il s'avère que tout le monde peut dessiner ou chanter juste si l'oreille ne comporte pas d'anomalie physiologique. Il suffit de trouver la technique qui vous permette de le faire. « Dessiner avec le cerveau droit » est une technique qui a donné son nom à un ouvrage. Elle a démontré avec des milliers de personnes que cette croyance était erronée. Toutes ces personnes ont découvert qu'elles pouvaient dessiner. Toutes n'avaient certainement pas le talent d'un artiste, mais elles avaient « constaté » leur capacité à avoir un trait juste.

La kinésiologie s'apprend. La technique ne suffit pas et il y a d'autres compétences indispensables à la professionnalisation, mais il est réconfortant de savoir que l'on peut l'approcher pour aider un parent, un·e ami·e sur des sujets simples ou pour pratiquer des rééquilibrages qui favorisent le fonctionnement au quotidien.

Je partage dans ce livre différents éléments qui constituent la kinésiologie au travers du prisme de ma sensibilité et de mon expérience en cabinet.

Bien que les neurosciences apportent chaque jour davantage d'éclairage sur cette technique, la kinésiologie comporte toujours une grande part d'inexpliqué.

Le livre ici des résultats concrets tout en étant convaincue qu'une partie restera un « mystère ». Et cela malgré les découvertes à venir.

Comment pourrait-il en être autrement ?

Mon propos n'est pas scientifique, mais il m'a cependant paru nécessaire de l'étayer avec des données précises, des mentions à des articles, des publications. Ce livre se déroule davantage sur un mode de transmission orale.

Si, en le fermant, vous avez une conscience nouvelle de certains fonctionnements qui vous sont propres, de certains mécanismes qui se jouent en vous et se répercutent dans votre vie, les réponses se présenteront d'elles-mêmes afin que vous puissiez mener le changement qui leur fait écho.

Le reste étant l'émergence de la solution ou la solution elle-même, le moment venu.

La kinésiologie se pratique en consultation individuelle. La présence du consultant et du kinésiologue sont nécessaires étant donné que le kinésiologue travaille avec ce que l'on appelle « le test musculaire », dont on comprendra le fonctionnement plus loin. Ce livre ne peut donc pas se substituer à ce partage en séance, mais outre une découverte ou une meilleure compréhension de cette méthode, il vous proposera un certain nombre d'outils répondant à différents types de « stress ». Vous pourrez les mettre en œuvre et observer les effets ressentis, les changements et les délivrances engendrés à votre propre initiative.

La kinésiologie est restée confidentielle en France alors qu'elle s'est développée chez nos voisins. Cela n'est pas seulement lié à un serment fait entre chiropracteurs de garder cette pratique confidentielle à ses débuts. On peut imputer ce développement poussif à l'accueil frileux qui lui a été fait, tout comme ce fut le cas pour le yoga, la pratique « Écoute ton corps » de Lise Bourbeau, le qi gong, la fasciathérapie... qui obtiennent de merveilleux résultats.

« Rien. Il ne faut que demeurer en repos. La nature d'elle-même, quand nous la laissons faire, se tire doucement du désordre où elle est tombée. C'est notre impatience qui gâte tout ; presque tous les hommes meurent de leurs remèdes, et non pas de leurs maladies. »

Molière (1622-1673), extrait du *Malade imaginaire*

Dans ce livre, j'utiliserai parfois le terme « consultant », parfois le terme « client », qui sont à mon sens justes et respectueux. Le terme « patient » est davantage réservé à la médecine mais, surtout, le patient patiente... Cette notion peut induire une forme d'attente passive, or celle-ci est porteuse d'équivoque puisque, par ailleurs, la patience est une acceptation de la dimension temporelle qui croît dans les fruits de la récolte. Il faudrait alors préciser qu'il s'agit d'une patience non pas résignée devant une fatalité inéluctable, mais d'une patience qui se met au diapason du temps et du corps pour laisser fructifier les graines semées de son évolution. Quel que soit le terme, la personne, le consultant, le client, le patient, **une partie de lui sait**. Il sait non pas avec sa tête seulement, mais de tout son corps, au fond de son âme, de son intuition, de son ressenti objectif.

Cette partie sait de manière intime et subtile si elle est sur la voie de la réparation ou si elle s'enlise dans un mécanisme compliqué, toxique, qui lui échappe totalement. Cette partie de nous le sait comme un petit murmure lointain à peine audible mais qui, dans les rares moments où le brouhaha environnant se calme, sonne juste. *Cela ne veut pas dire que le chemin est simple, simplement qu'il est le bon...*

Cette partie converge en notre cœur.

Cette distinction est d'autant plus importante que le praticien n'est qu'un passeur entre le consultant et le consultant lui-même. C'est-à-dire que le résultat est à la hauteur de ce que le consultant est capable de recevoir ou d'accueillir à ce moment-là. Personne n'a raison à la place du consultant. Ce serait contraire à son intérêt.

La kinésiologie est une pratique dénuée de jugement. Personne n'a raison ou tort. Il y a des fonctionnements qui sont douloureux et

qui ont besoin d'un « coup de main » pour être transformés. Il n'y a pas de chemin évolué, en retard, élevé, absurde... Il n'y a que des chemins, des voix, des voies.

Il n'y a aucun dogme, donc, derrière cette pratique de santé douce et respectueuse. Il est de notre intérêt de rattraper notre retard là où la kinésiologie est une pratique intégrée chez nos voisins.