



## Kinésiologie Spécialisée

### Le stress et alors...

Comment pouvons-nous organiser notre vie afin de rendre les situations plus faciles à aborder et moins stressante pour nous ?

Comprendre comment notre corps réagit au stress, déterminer les différents facteurs de stress et comment les éliminer ou mieux les gérer ?

Grâce notamment à des techniques douces qui s'adressent à toute personne rencontrant des difficultés dans son chemin de vie ou désirant améliorer son développement personnel.

La kinésiologie spécialisée en fait partie et synthétise des principes et des techniques tirés de la kinésiologie appliquée, de l'acupressure, de la richesse sur le cerveau, de la gestion du stress et la programmation neurolinguistique pour fusionner dans un modèle énergétique visant à réduire la réponse du corps au stress.

### Quelques principes fondamentaux de la Kinésiologie

#### Principe d'unité

L'être humain, une unité globale, constitué de trois domaines interdépendants:

- Le domaine structurel (muscles, tendons, ligaments, os et articulations).
- Le domaine chimique (respiration, fonctions digestion/élimination, endocrinologie).
- Le domaine mental et émotionnel (pensées, sentiments, croyances personnelles).

Toutes les perturbations qui affectent l'un des domaines se répercutent immédiatement sur les deux autres.

#### Le stress

Notre corps garde en mémoire non seulement tous les événements de notre vie, depuis notre conception mais aussi des informations qui proviennent de nos ancêtres (ADN). Les peurs, les douleurs et autres stress vécus sont inscrits dans nos cellules, même lorsque notre conscient les a oubliés. Or, ces réactions passées conditionnent souvent à notre insu nos comportements présents et nous empêchent d'évoluer. Nous avons l'impression de ne pas avoir le choix.

#### Capacité d'auto-guérison

Notre corps a la capacité naturelle de s'équilibrer tout seul, jusqu'à un certain point ... un excès de stress entraîne parfois des «courts circuits». Les techniques de

kinésiologie peuvent l'aider à retrouver l'équilibre en dynamisant ses facultés d'auto-guérison.

### **Le test musculaire**

Le test musculaire est l'instrument de biofeedback utilisé par le kinésologue pour interroger le corps. Il consiste à placer un muscle dans une position de contraction et à exercer une légère pression pour tenter de lui faire quitter cette position. En cas de stress, il y a modification de la réponse du système musculaire qui se traduit par une perte de l'homéostasie, le muscle lâche. Il manifeste l'existence d'un blocage ou d'un stress qui affecte le système énergétique. Nous connaissons tous les expressions "j'ai les jambes en coton", "j'ai les bras qui en tombent", "j'ai les jambes qui lâchent" que nous utilisons après un choc émotionnel (mauvaise nouvelle, accident, etc.). Elles sont toutes basées sur le même principe qui fait que le bras cède à la pression lors du test musculaire kinésologique en présence d'un « stresser ».

Il permet de mettre en évidence les déséquilibres énergétiques, de préciser la nature et l'origine de ces déséquilibres, de déterminer les corrections les plus appropriées qui permettent de les lever et de vérifier l'efficacité des équilibrations.

**« Ces méthodes n'interfèrent pas avec une démarche médicale ou paramédicale. Elles en sont éventuellement le complément. »**

Quelques bienfaits des techniques de la Kinesiologie spécialisée:

- Libérer et mieux gérer toutes les sources de stress de la vie personnelle et professionnelle
- Retrouver le choix là où nous croyons l'avoir perdu
- Équilibre émotionnel
- Énergie et forme physique
- Développer la confiance en soi
- Optimiser des capacités d'apprentissage et d'adaptation
- Efficacité, créativité et autonomie
- Motivation et enthousiasme
- Aisance relationnelle et communication
- Sommeil et capacité de récupération
- Atteindre ses objectifs personnels et professionnels
- Équilibre entre vie professionnelle et familiale
- Réalisation et développement de soi

**N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements sur les différentes techniques.  
Nous serons ravis de vous aider dans votre démarche et de vous accompagner !**

**Votre contact : Laetitia Dandois**

**Kinésologue certifiée par la Fédération Belge de Kinésiologie.**

**+32 (0)474 35 00 55**

**[info@espacetourmaline.be](mailto:info@espacetourmaline.be)**