



MA FORME

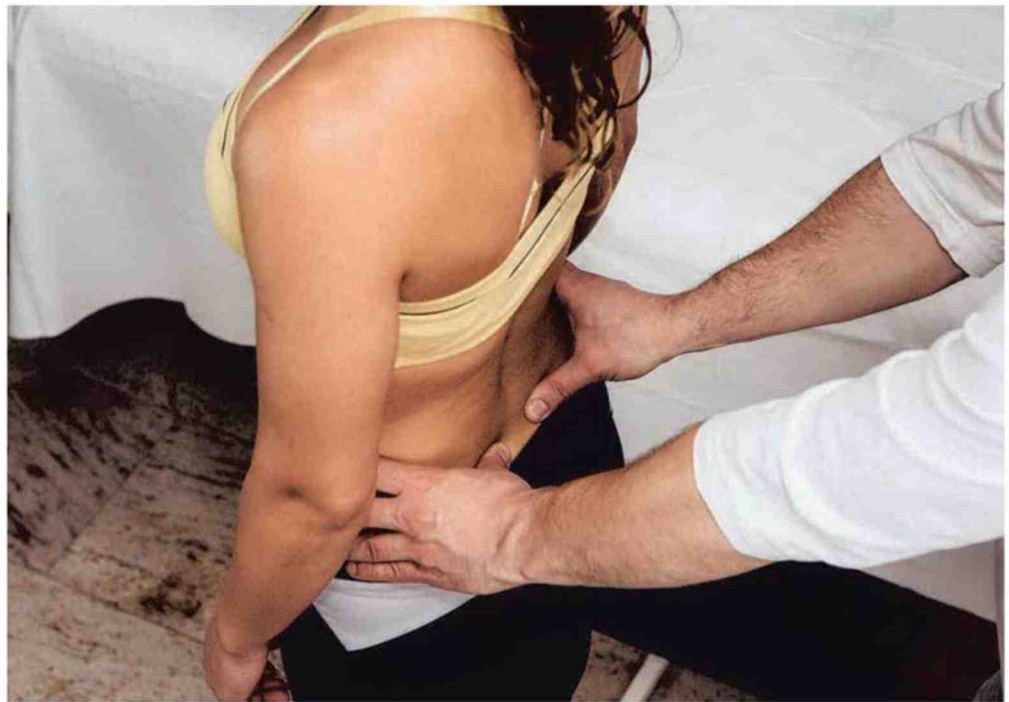
Sport et kinésiologie : un ticket gagnant

Cette approche thérapeutique accompagne les sportifs vers un meilleur équilibre.

Foules, claquages, épuisement mais aussi peur de perdre ou manque de concentration... La performance sportive met nos capacités physiques et mentales à rude épreuve. Parmi les médecines douces qui prêtent de plus en plus main-forte aux athlètes, il en est une dont les progrès en matière d'entraînement ont séduit de nombreux sportifs de haut niveau. C'est la kinésiologie.

De mémoire de muscle

Appelée aussi *Touch for Health*, cette approche thérapeutique part du principe que le corps, à travers les muscles, garde la mémoire des stress physiques ou psychologiques ressentis il y a parfois longtemps. Le test musculaire, véritable porte d'entrée de la démarche, permet de connaître l'état des méridiens d'énergie qui parcourent le corps en dévoilant les sphères les plus sensibles au stress. Cette information énergétique donne accès à l'état de la personne, ses préoccupations, ses doutes, ses angoisses... et permet au kinésologue,



■ La kinésiologie permet de rétablir l'équilibre sur les plans mental, émotionnel, physique et énergétique.

iStock/City Presse

toujours en travaillant sur la tonicité des muscles, de rétablir l'équilibre entre les différents plans. Plusieurs sportifs de haut niveau ont aujourd'hui intégré la kinésiologie à leur suivi. Le footballeur argentin Lionel Messi a récemment décrit cette thérapeutique comme un ingrédient

clé de son succès. Christophe Dominici, star du rugby français, a, lui, raconté dans un livre, *Bleu à l'âme*, paru aux Éditions du Cherche-Midi, comment la kinésiologie a bouleversé sa vie. Loin de ces dieux du stade, le sportif amateur trouvera dans cette discipline un

excellent moyen de booster, lui aussi, ses performances, en apprenant notamment à mieux gérer la pression lors de l'entraînement comme en compétition.

► Site du Syndicat national de kinésiologie : snkinesio.fr

► Livre *La Kinésiologie de Frédérique Jouda*, éditions Granger, 17 €