



Nos experts

Thierry Waymel

Président de la Fédération française de kinésiologie, concepteur de la kinésiologie sportive, auteur d'*Étirement, source d'énergie* (autoédition)



Carole Valier

Kinésologue certifiée à l'Ekma, membre du syndicat professionnel SNK

À la découverte de la kinésiologie

L'« étude du mouvement », la kinésiologie, est un outil intéressant pour qui cherche à connaître son fonctionnement propre. Il ne s'agit pas de travailler directement sur un mal de dos, par exemple, mais plutôt sur ce que cela nous empêche de faire et le stress que cela provoque. Voilà comment développer son potentiel sportif !

PAR ÉMILIE DRUGEON

Dans les années 60, le chiropracteur américain George Goodheart établit des liens entre les muscles et les circuits énergétiques qui traversent le corps (les fameux méridiens). L'état des muscles est révélateur des émotions : « les bras m'en tombent », « j'en ai les jambes coupées » dit-on. Il n'est donc pas très étonnant que le test musculaire soit le moyen de biofeedback choisi par la discipline pour communiquer avec le corps du « patient ». À chaque muscle correspond une émotion particulière et un organe dit somatique, comme en médecine chinoise. Poumons et tristesse, foie et colère, reins et peurs, etc. Le protocole consiste à aller de question en question et à observer



les réponses des muscles pour enfin les traduire en information. Dans le concret, on est assis ou allongé habillé ; le kinésologue appuie par exemple sur les jambes ou les bras levés ; il a le choix entre plus de 70 muscles. Ces tests rythment la séance. Ils sont une véritable méthode d'interrogation du corps.

Notice interne

Peur de perdre, de ne pas être à la hauteur, doute sur ses capacités... On peut venir avec une idée bien précise, qu'elle se situe sur le plan mental ou physique (douleurs récurrentes, amélioration de l'endurance, résistance à l'effort, etc.). Prenons l'exemple de douleurs au psoas. Par l'intermédiaire du test, la personne présentera a priori une faiblesse à ce muscle, en lien avec le méridien rein. D'un point de vue émotionnel, il se rapporte aux peurs. Rationnelles, elles peuvent jouer un rôle protecteur ; irrationnelles, on est plutôt face à un comportement « destructeur ». La kinésologie libère le stress que provoque un symptôme, avec pour objectif d'atteindre l'homéostasie. C'est-à-dire rééquilibrer une personne sur les plans énergétique, émotionnel et structurel ! Par principe de précaution, les femmes enceintes testeront après l'accouchement. Le kinésologue ne doit jamais être dans l'intrusion ; tout se fait avec l'accord du consultant.

Rééquilibrer

Et comment s'y prend-il ? Une nouvelle fois, on interroge le corps pour trouver les pistes de travail : exercices de visualisation, mouvements oculaires (EMDR), tapotement de certains points (EFT, voir notre article « EFT, apprenez à libérer l'énergie », Tonic n° 14), etc. Le praticien propose des solutions piochées dans un répertoire de techniques. Elles peuvent aider le sportif en préparation ou en récupération et s'utilisent aussi en exercice à la maison. Tel muscle doit retrouver 100 % de ses capacités. L'accompagnement en kinésologie nous permet d'y voir plus clair sur notre fonctionnement personnel, de parfois comprendre nos mécanismes d'« autosabotage » ; d'un côté, d'entendre ce que dit le corps, de l'autre, ce que la tête essaie de nous faire comprendre. En quelque sorte, le gros du travail consiste à les réconcilier ! ■

Bien choisir son praticien

« Comme pour toute profession innovante, il faut faire attention aux dérives sectaires », avertit Thierry Waymel, formateur en kinésologie et préparateur physique. Il existe environ 1 000 kinésologues recensés en France, entre 3 000 et 4 000 en réalité. La profession se restructure par le biais d'une fédération qui gère la formation des professionnels et d'un syndicat qui les répertorie sur un annuaire en ligne.

> federation-kinesologie.fr
> snkinesio.fr



Je m'envoie des messages d'amour !

- ✓ Trop de pression avant une compétition ? Répétez-vous ces phrases avec bienveillance : « Je fais sincèrement de mon mieux et pas mon maximum ! J'accepte la douceur pour moi. Je n'ai plus besoin de me pousser au-delà de mes limites. »
- ✓ Manque de confiance en soi ? Posez-vous la question : « Est-ce que cela m'aide à avancer ? Si oui, je l'accepte. Si non, je cherche le bénéfice secondaire à garder cette pensée négative puis je l'évacue en douceur en soufflant. »

