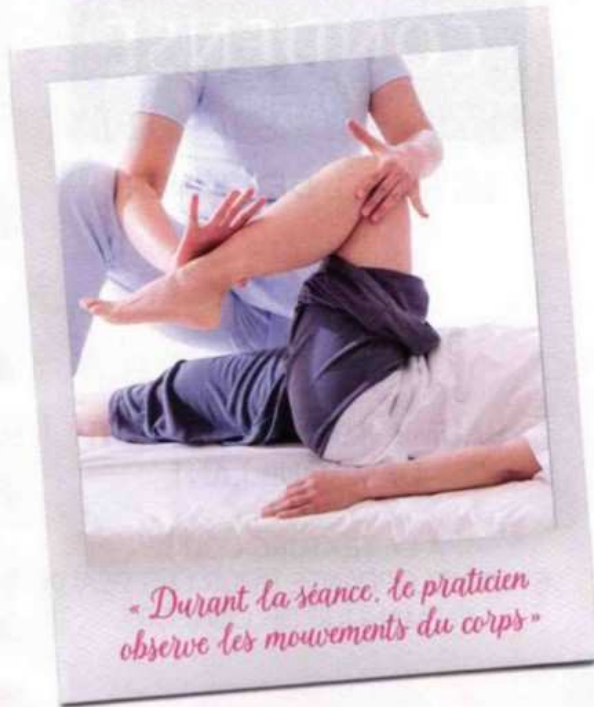



Bien-être découverte


« Durant la séance, le praticien observe les mouvements du corps »

J'AI TESTÉ... une séance de kinésiologie

Le corps ne ment pas. Et l'étude des mouvements permet de comprendre l'origine de nuits courtes, de stress... et de les combattre. Par A. Tixeront

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, la kinésiologie n'a rien à voir avec la kinésithérapie. Si son nom vient aussi du terme grec *kinesis* (« mouvement »), la kinésiologie désigne le rééquilibrage énergétique par l'étude du mouvement. Cette discipline part du principe que le stress affecte la communication entre le cerveau et les muscles. Si l'on évoque quelque chose qui vous dérange, le mouvement de votre bras par exemple traduira ce malaise. Le test musculaire utilisé en kinésiologie est donc un outil binaire (stress/pas stress), un détecteur d'émotions, qui, grâce à des questions simples obtient des réponses par le corps. Des informations utiles pour prendre conscience des nombreux facteurs qui peuvent être associés à des troubles comme celui du sommeil, une phobie... ●

? COMMENT ÇA SE PASSE ?

Après avoir identifié ce que je souhaitais améliorer (un manque d'énergie en fin de journée), je m'allonge, habillée, sur une table de massage. Stéphane, le praticien, me demande de garder le bras plié et relevé. Il me guide, en me questionnant, et effectue des pressions sur ma main quand je réponds. Son but étant d'identifier, au travers des réactions de mon cerveau et de mon corps, ce qui pourrait être responsable de cette baisse de régime.

+ J'AI AIMÉ

Rapidement, mon corps s'exprime, mes muscles réagissent à certaines interrogations. « L'enquête » avance et on réalise l'origine de cette fatigue : une difficulté à lâcher prise, elle-même pouvant être liée à un besoin de gérer (beaucoup) trop de choses en même temps. Au fil de la séance, je me laisse aller et constate que cette méthode n'a finalement rien de

Merci à Stéphane Sautter, kinésologue certifié et adhérent du [Syndicat national des kinésologues](http://www.snkinesio.fr). www.snkinesio.fr.
Femme Actuelle / 34

farfelu. En fonction des réponses fournies par mes muscles, il suffit d'identifier et de mettre bout à bout des réactions, des comportements que je répète dans ma vie, pour éclaircir ma problématique.

- J'AI MOINS AIMÉ

Après le test, le praticien opte pour une solution. Pour moi, ce sera la programmation neurolinguistique (PNL) et un massage des épaules, associés à une respiration guidée. Durant une heure, j'ai pu prendre conscience des choses à améliorer pour lâcher prise et gagner en vitalité. Mais cette seule séance ne règle pas tout. Pour aller plus loin, il faudra que je vienne une seconde fois. La solution ne se trouve pas du jour au lendemain : il faut parfois suivre jusqu'à six séances.

Le prix : la profession n'étant pas réglementée, le coût d'une séance varie selon les régions, de 50 € à 70 €. Ce dernier étant le moins cher des tarifs pratiqués à Paris. www.snkinesio.fr.

L'avis de la journaliste

J'ai été agréablement surprise par l'expérience. Mais rien de magique là-dedans. Car la clé pour obtenir des résultats, c'est avoir envie de changer ce qui ne va pas, donc de s'impliquer.

**AUDE
TIXERONT**
chef de
rubrique
Forme

