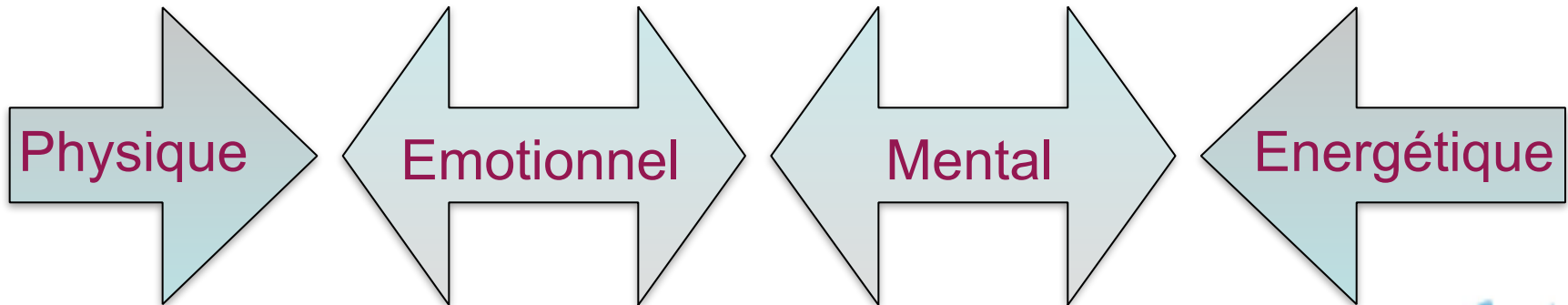


# LA KINESIOLOGIE

**C'est quoi ?** C'est une méthode qui favorise un état d'équilibre et de bien être par une approche globale de la personne qui agit au niveau :



C'est une **méthode psycho-corporelle.**



Estelle PAYA - Kinésologue à ALBI (81000)

téléphone : 07 69 52 67 13

mail : [ep.kinesio@gmail.com](mailto:ep.kinesio@gmail.com)

Présentation Réunion du 16/12/2017 pour l'Association FibromyalgieSOS à Albi

# LA KINESIOLOGIE

C'est quoi ?

C'est un dialogue avec le corps :

L'outil spécifique de la kinésiologie est le **test musculaire**.

Il **donne l'information** en réagissant au stress **en passant outre le mental**.

**C'est le corps qui donne la réponse, le mental n'intervient pas.**

La réponse musculaire permet d'accéder à :

- **l'origine des blocages** et des **mémoires de stress**

- **des conditionnements**

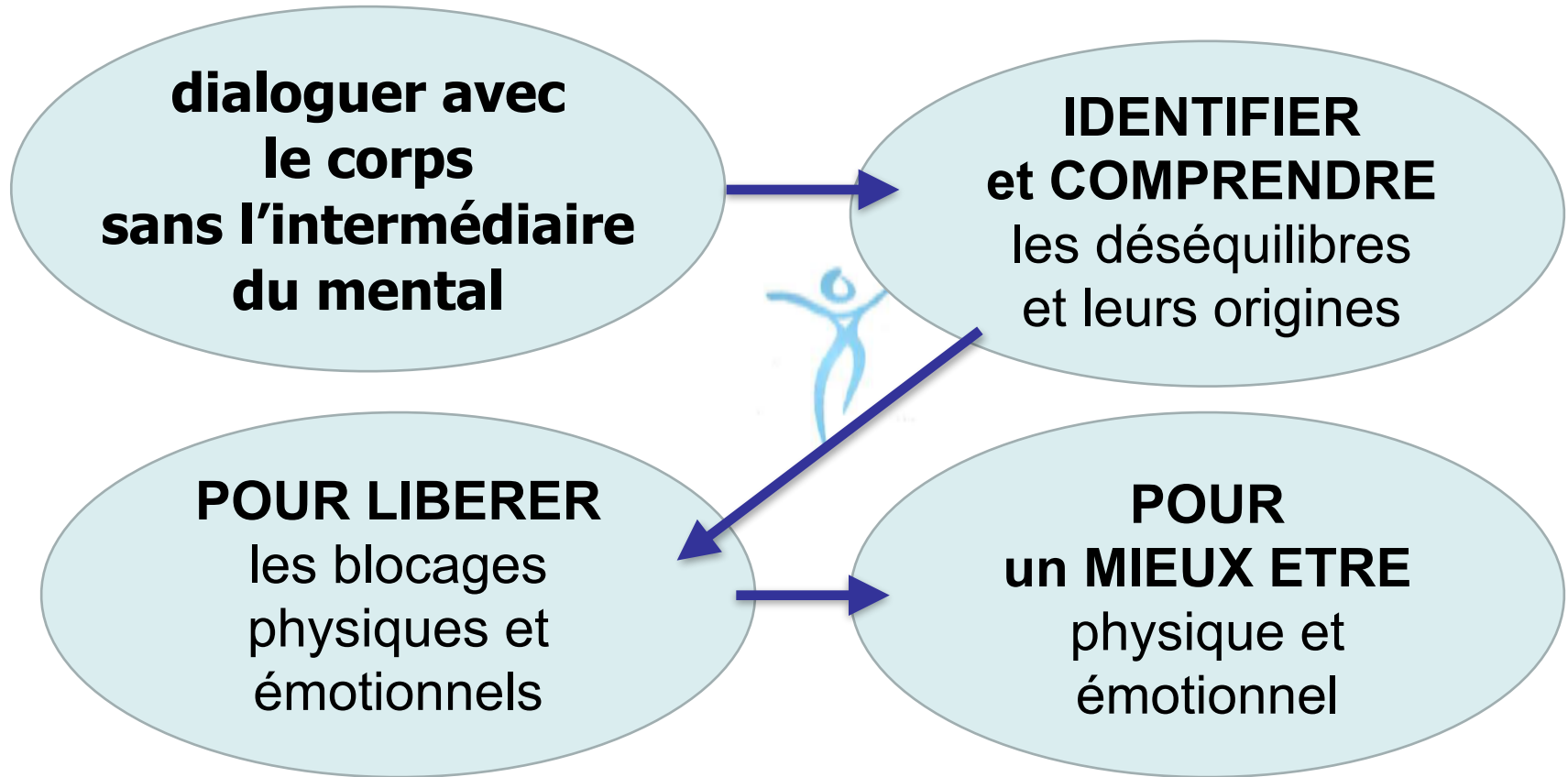
(schémas répétitifs, croyances, peurs, expressions de stress : lutte, fuite, ...)



# La Kinésiologie et la fibromyalgie

## en bref :

En Kinésiologie on utilise le « test musculaire » pour :



**Cette approche est COMPLEMENTAIRE à la médecine classique et la RESPECTE.  
Le Kinésologue ne se substitue en aucun cas à votre médecin traitant.**

## Quand le corps nous rappelle qu'il est temps de s'occuper de nous...

**ON ECOUTE CE QUE LE CORPS A À RACONTER,  
SON HISTOIRE QU'IL CRIE AU TRAVERS DE LA FIBRO**

La kinésiologie soulève un certain nombre de points qui permettent de comprendre **pourquoi le corps** dit : "**stop, je n'en peux plus!**"

**On ne traite pas la fibromyalgie en elle-même...  
On travaille sur le POURQUOI  
POUR-QUOI et le MAL-A-DIT**

On travaille sur le **sommeil**, les **douleurs**, sur les « **déclencheurs** » supposés, sur l'**histoire de la personne ... le terrain qui s'est « enflammé » au contact avec «l'événement déclencheur** ».

**EN KINESIOLOGIE ON ACCOMPAGNE LA PERSONNE dans  
SA démarche PERSONNELLE vers un mieux être  
en travaillant AVEC elle sur la compréhension de son histoire**



## Une séance :

**ECOUTER l'HISTOIRE** que le **CORPS** a à raconter (Le pour..quoi ?)

1 / On détermine les **OBJECTIFS**  
(vers l'état de mieux-être désiré)

2 /  
On recueille des **INFORMATIONS :**  
**COMPRENDRE** le pourquoi ...

**DONNER DU SENS** à ce que l'on vit

3 / on **LIBERE** les **BLOCAGES**



On  
« vide son sac » !

**OSER LÂCHER CE QUI EST DEVENU INUTILE**

# Une séance :



## Le Kinésologue :

- **ACCOMPAGNE** la personne dans **SA démarche PERSONNELLE** vers un mieux-être.
- **AIDE** la personne dans **SA RECHERCHE d'EQUILIBRE.**
- **AIDE** la personne à faire **SES PROPRES LIENS** entre les informations recueillies grâce à la pratique du test musculaire et à la méthode.

Les **METHODES d'EQUILIBRATION** choisies sont **TOUJOURS ADAPTEES** à chaque personne et à chaque séance.

### Un suivi en Kinésiologie permet de :

- comprendre le **POURQUOI**,
- de « **LÂCHER-PRISE** »,
- de **TROUVER SES SOLUTIONS** vers un **MIEUX-ÊTRE**,
- de **TROUVER UN NOUVEL EQUILIBRE**,
- et de vivre la maladie **AU MIEUX DE SES POSSIBILITES...**

**Les séances :** - 3 semaines à 1 mois entre chaque séance (sauf exceptions)  
- Une séance : de 45mn à 1h15 selon les besoins.



# Des exemples de thèmes de séances...

