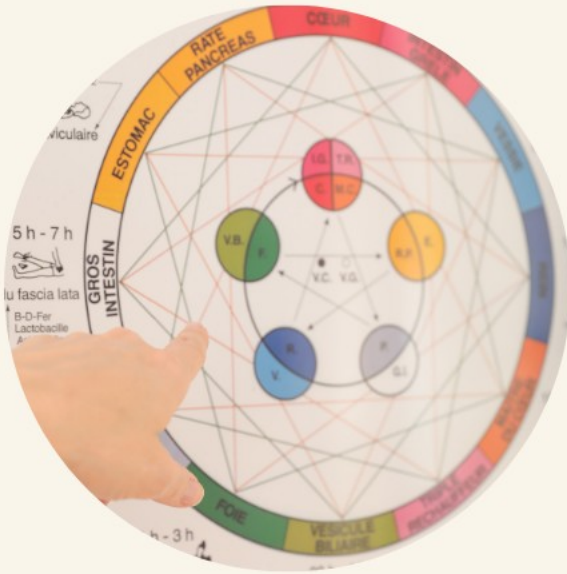




# La kinésiologie



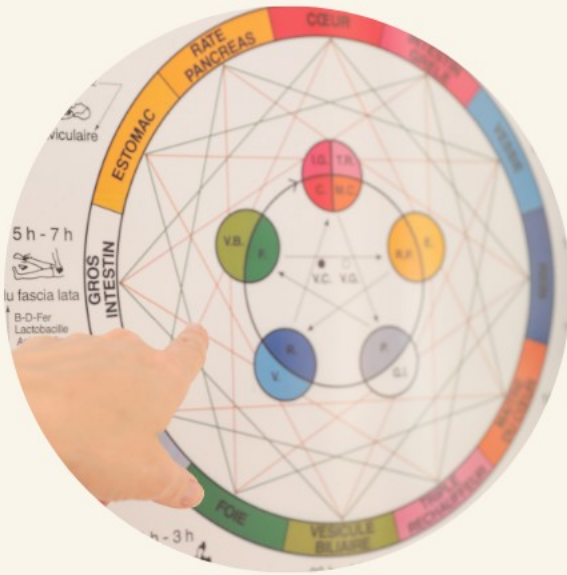
La kinésiologie



Comment  
se passe  
une séance ?



Mettons  
en pratique  
la kinesiology !

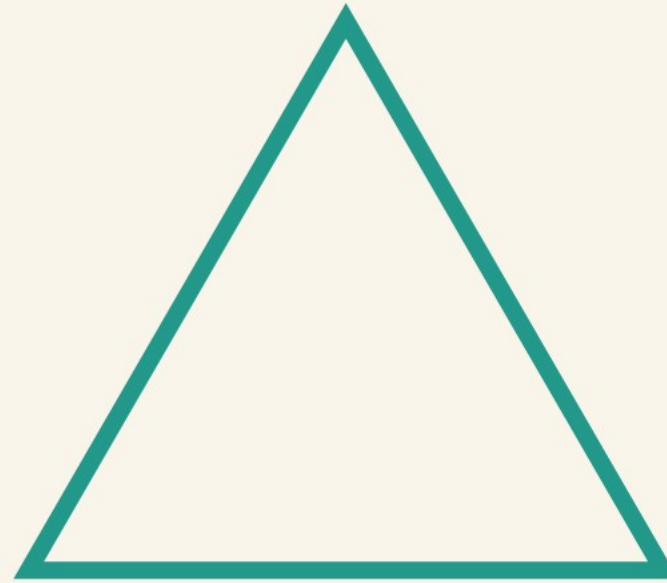


Une technique  
holistique

Emotions

Corps

Mental





## Le test musculaire



Comment se passe une séance ?



Entretien



Pré-tests  
(transfert ?)



Etats  
des lieux



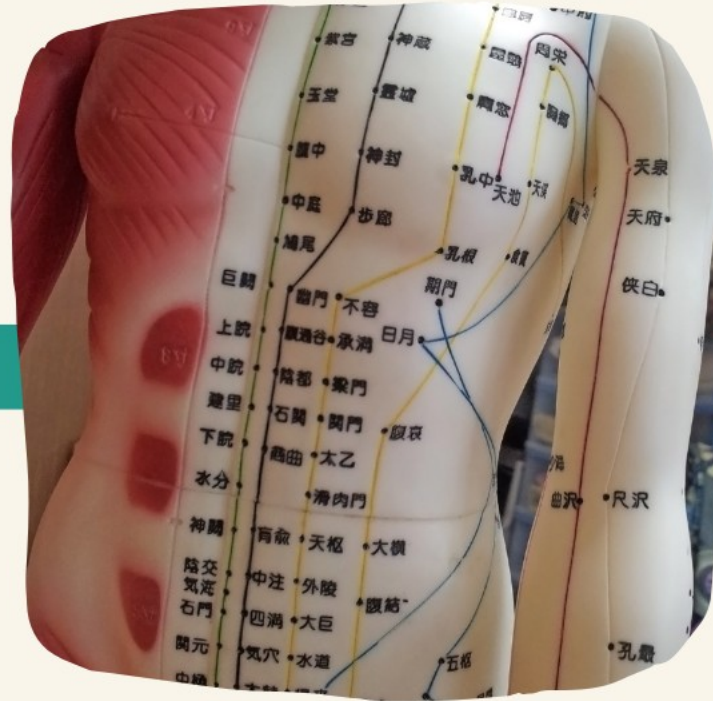
Equilibrations  
et  
vérifications



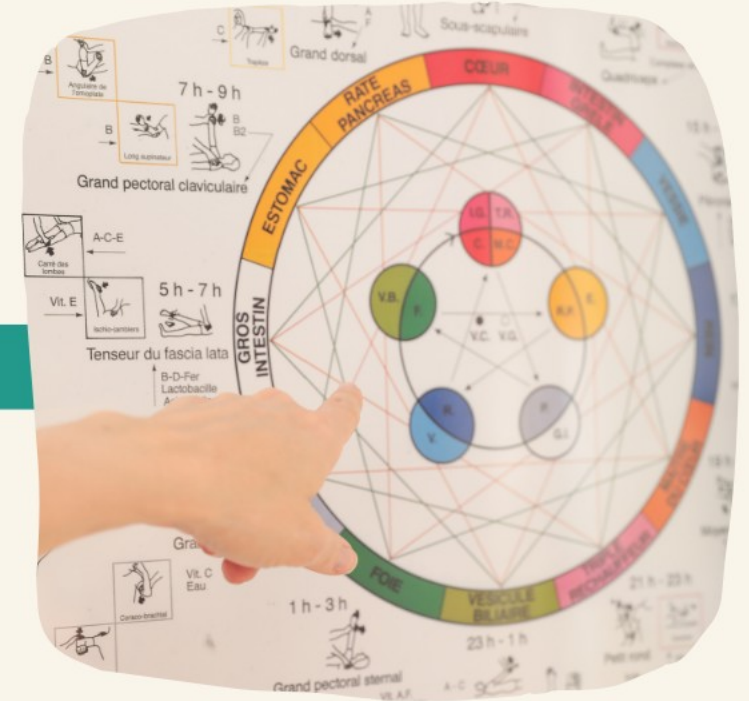
# Dr Goodheart



## Muscles



## Méridiens



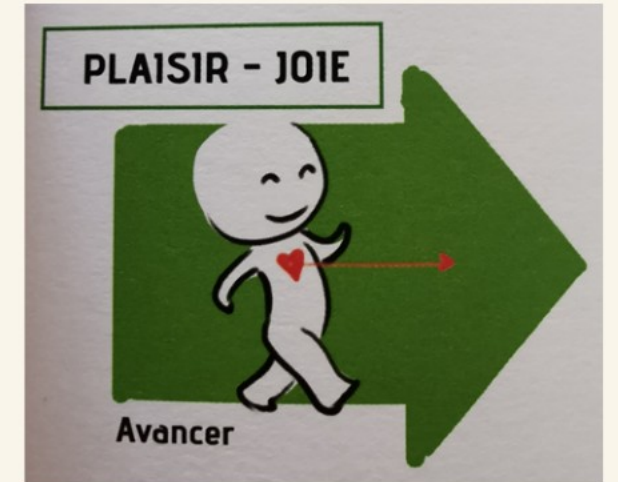
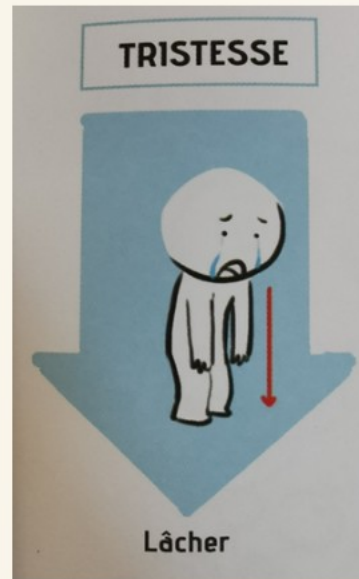
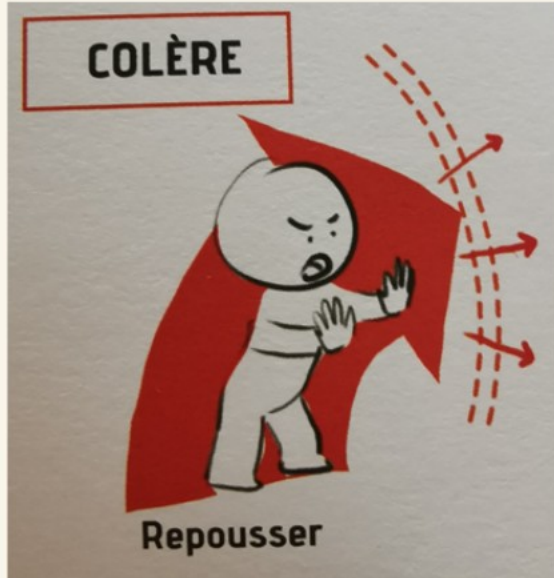
## Emotions



Une réaction spécifique  
du corps à un évènement

Qu'est-ce qu'une  
émotion ?

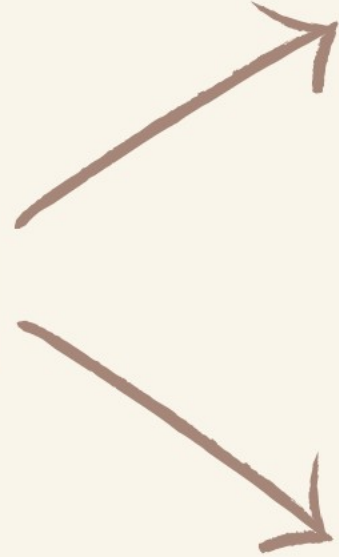




Illustrations extraites du livre de Art-mella :  
« Emotions, enquête et mode d'emploi »

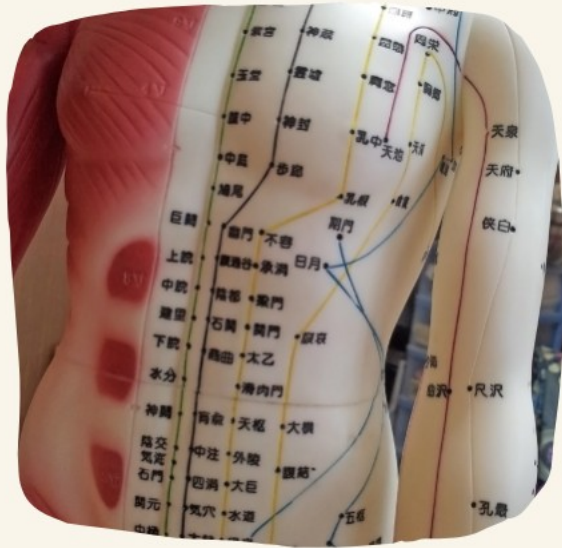


Les émotions  
influencent sur



Santé : douleurs, symptômes

Mémoire, apprentissages,  
notre capacité à gérer  
une situation



Un méridien  
bloqué

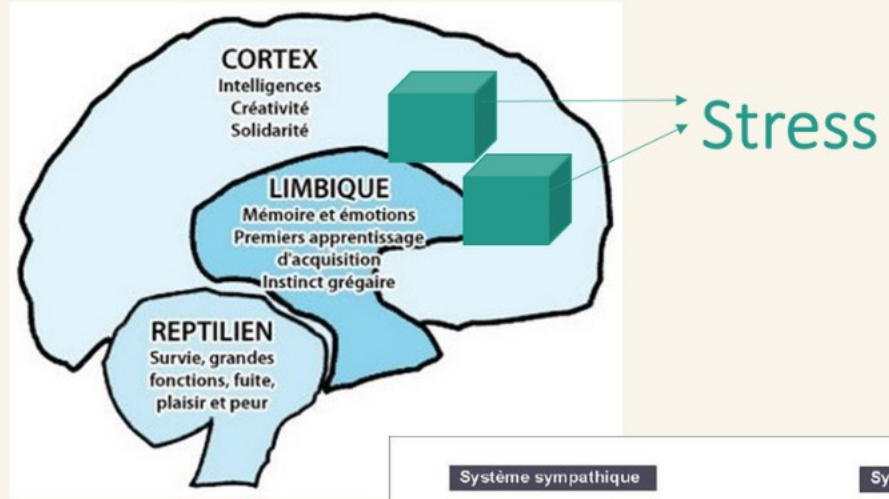
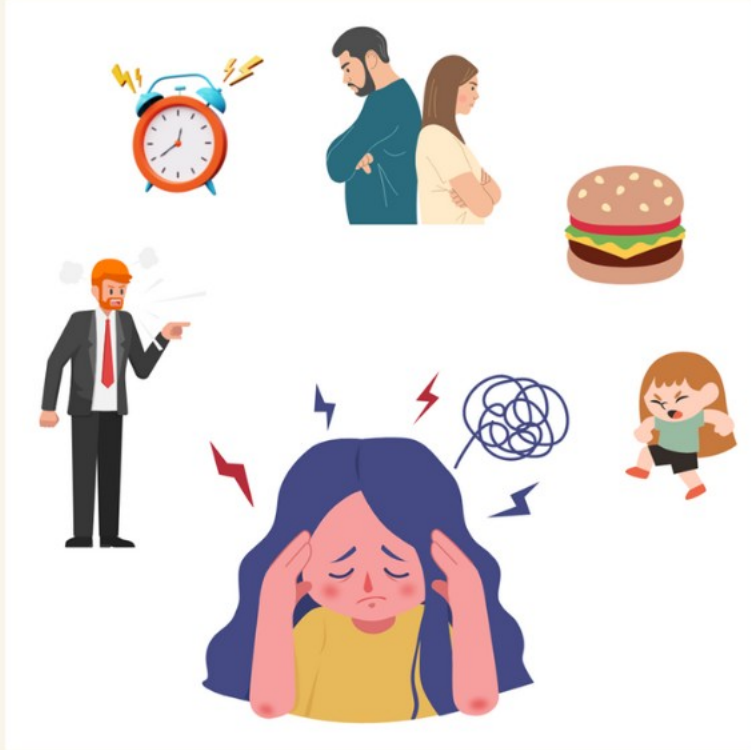




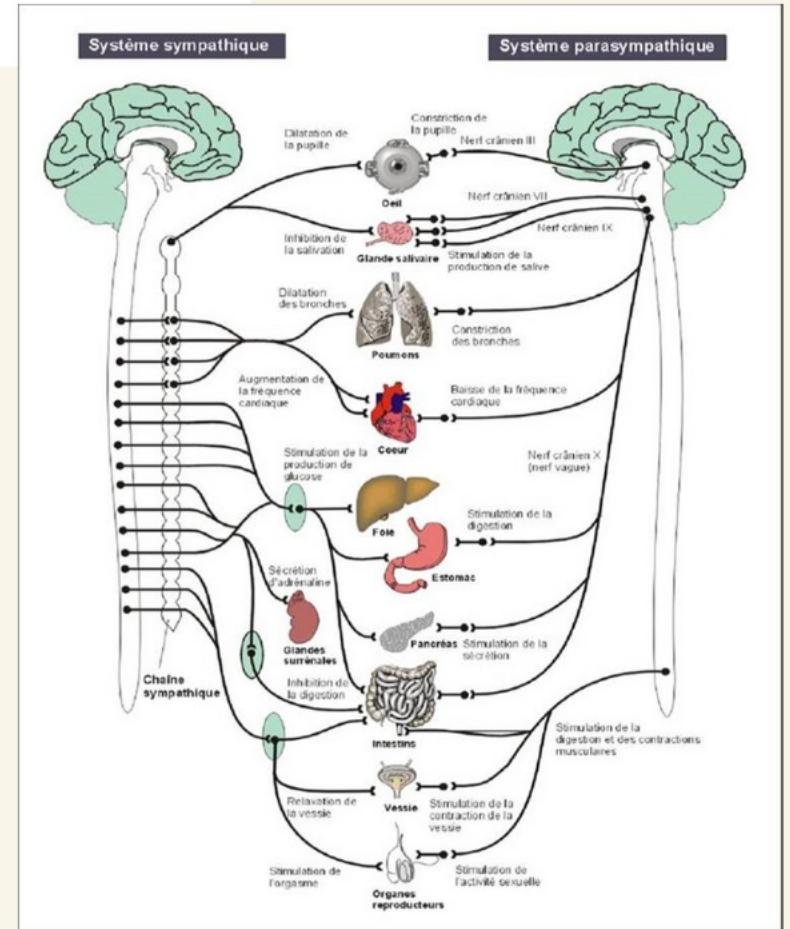
STRESS



EMOTIONS



Un stress trop régulier influence notre santé physique et mentale.





Prendre soin de soi  
est primordial !

# Dans quel cas consulter un kinésiologue ?



Douleurs  
Maladies  
Rééducation



Difficultés  
relationnelles  
pro ou perso  
Confiance en soi



Problématiques  
liées au stress  
(anxiété,  
sommeil...)



# Kinésiologie et apprentissages ?



Accompagnements  
individuels



Ateliers  
adultes et famille

# Mon rituel anti-stress

Source des images : Corps et points liés de Claudia Jurascheck, la kinésiologie selon le Dr Charles Krebs

## ECAP, mettons IE CAP sur notre mieux être !

**énergétique**  
Boire de l'eau

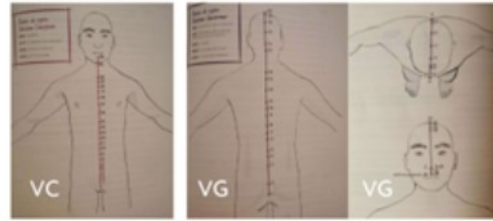
**clair**  
+ mouvement des yeux de droite à gauche et de gauche à droite  
Les points du cerveau

**actif**  
Mouvements croisés

**positif**  
Les contacts croisés

## Les petits plus pour :

- Brosser le Vaisseau Conception / Vaisseau Gouverneur



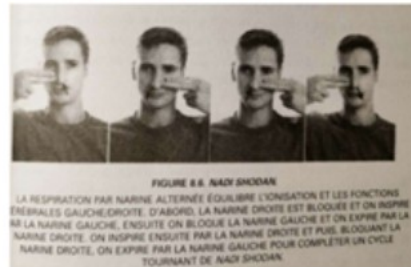
- Mouvements des yeux, le plus loin possible :



- Massage des oreilles



- Respiration alternée



- Le 8 paresseux avec main gauche/droite/les 2 ou comme sur l'image



## Après un évènement stressant :

- Boire
- Respirer
- Frontal / occipital (poser une main sur son frontal et l'autre sur son occiput)
- Visualiser la situation stressante et la peindre dans la couleur qui nous convient



OU



FIGURE 6 N. DÉMARRAGE DU STRESS ÉMOTIONNEL. TOUCHER FRONTAL/OCCIPITAL.  
LA PALME D'UNE MAIN EST TENDUE TOUT LE LONG DE LA BASE DU CRÂNE, TANDIS QUE LE  
POUCE ET LES DOIGTS DE L'AUTRE MAIN PRESSENT LES DEUX CÔTÉS DU FRONT.  
DES POUSSÉES ENSEUIVIES. LES POINTS SONT TOUTS SOUS PRESSION JUSQU'À CE  
QU'ON SENTE UNE DOUCE PULSATION SOUS LE POUCE ET LES AUTRES DOIGTS.

## Se centrer :



FIGURE 6-7 CONFUSION OU SWITCHING HAUTES MERS.  
LE POUCE ET L'INDEX D'UNE MAIN  
SONT POSÉS DANS LES CIEUX JUSTE EN DESSUS  
DE LA LÈVRE SUPÉRIEURE ET JUSTE AU DESSUS  
DE LA LÈVRE INFÉRIEURE ÉCARTÉES ET SÈCHES.  
TANDIS QUE L'AUTRE MAIN TIENS LE CŒUR, LE NOMBIL,  
LES POINTS SONT MANTENUS SOUS PRESSION  
PENDANT 10 À 30 SECONDES.  
ENSUITE, ON INVERSE LES MAINS ET  
L'EXERCICE EST RÉPÉTÉ.

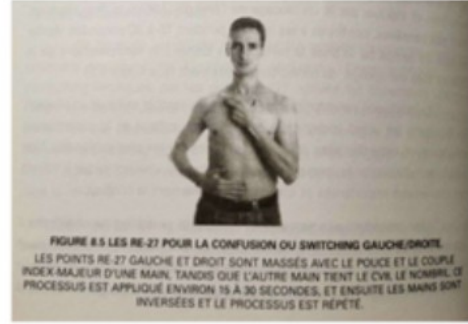


FIGURE 6-8 LES RE-27 POUR LA CONFUSION OU SWITCHING GAUCHE/DROITE.  
LES POINTS RE-27 GAUCHE ET DROITE SONT MASSÉS AVEC LE POUCE ET LE DOIGT  
INDEX MAJEUR D'UNE MAIN, TANDIS QUE L'AUTRE MAIN TIENS LE CŒUR, LE NOMBIL, ET  
PROCESSUS EST APPLIQUÉ ENVIRON 15 À 30 SECONDES, ET ENSUITE LES MAINS SONT  
INVERSÉES ET LE PROCESSUS EST RÉPÉTÉ.

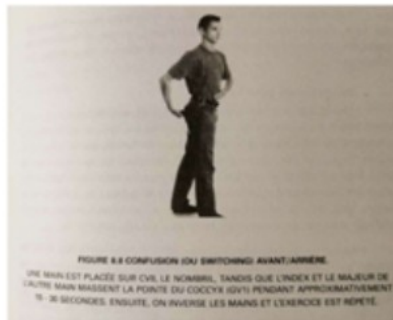


FIGURE 6-9 CONFUSION OU SWITCHING AVANT/ARRIÈRE.  
UNE MAIN EST PLACÉE SUR CŒUR, LE NOMBIL, TANDIS QUE L'INDEX ET LE MAJEUR DE  
L'AUTRE MAIN MASSENT LA POINTE DU COCCYX (S'V) PENDANT APPROXIMATIVEMENT  
10-30 SECONDES. ENSUITE, ON INVERSE LES MAINS ET L'EXERCICE EST RÉPÉTÉ.

# Merci pour votre écoute !

Je reste disponible  
pour toutes vos questions

