



## Qu'est-ce que la kinésiologie ?



La kinésiologie est au carrefour de la médecine chinoise et des neurosciences actuelles.

C'est une **méthode douce et holistique de développement personnel et de gestion du stress**. Elle vise à aider la personne dans l'amélioration de sa santé et de son bien-être en retrouvant un équilibre physique, émotionnel et énergétique. Cette pratique **s'adresse à toute personne**, quelque soit son âge, ayant un objectif.

Nous gardons en mémoire tout événement de la vie, qu'il soit heureux ou non. Un stress, un traumatisme peut entraîner un blocage d'ordre physique, énergétique ou émotionnel. Ce blocage empêche notre épanouissement. En kinésiologie, nous allons donc interroger cette mémoire du corps par le biais du test musculaire.

Le **test musculaire** est un outil simple, obtenu par une pression douce exercée sur un muscle. Le muscle va réagir en fonction d'une émotion évoquée, d'une phrase, d'une couleur, etc. Lorsqu'il n'y a pas de stress, il « verrouille » – il tient à la pression – alors que devant un stress, il « déverrouille » – le muscle lâche.

Cet outil de biofeed-back guide ainsi le kinésologue pour mener sa séance. Il permet de **comprendre l'origine du blocage** (mauvaise circulation de l'énergie dans les méridiens, émotion ou événement mal compris ou non-intégré...) et de le lever en s'appuyant sur diverses techniques (points d'acupressure, visualisation, mouvements corporels...).

La kinésiologie propose un accompagnement, une complémentarité dans le processus psychothérapeutique, sans se substituer aux traitements de la médecine conventionnelle.

**Anne-Sophie Lamoureux**  
*Psychologue clinicienne*  
*Praticienne en kinésiologie*  
06 33 15 03 38

