

Kinésiologie

La kinésiologie appliquée est une forme de thérapie holistique.

Le mot « kinésiologie » vient du grec et signifie « science des mouvements ».

La kinésiologie s'intéresse aux déséquilibres au niveau énergétique, par exemple :

:

- mauvaises postures
- incompatibilités alimentaires
- troubles de l'apprentissage
- douleurs etc.

Le principal outil de la kinésiologie appliquée consiste en un test musculaire effectué manuellement. Ce système de réponse de l'organisme se fonde sur les découvertes de l'Américain George Goodheart. Il a en effet observé que les phénomènes qui ont lieu à l'intérieur du corps se reflètent également dans le fonctionnement des muscles.

Un test musculaire correctement effectué livre des informations précises sur les éventuels blocages énergétiques dont souffre la personne au moment de l'examen. Cela permet d'identifier les agents stressants et leurs causes.

On a ensuite recours à des mesures correctives spécifiques adaptées aux besoins de l'organisme afin d'éliminer ces blocages énergétiques. Cette méthode prend à la fois en compte les aspects structurels, chimiques et/ou émotionnels qui s'influencent mutuellement.

Les kinésioles n'établissent pas de diagnostic médical. Ils donnent à leurs patients les moyens de remédier eux-mêmes à leurs problèmes. La prise en charge autonome est l'un des piliers du processus de guérison.

La kinésiologie est utilisée :

- pour entretenir ou renforcer le bien-être général
- pour soulager les problèmes physiologiques ou psychiques
- pour développer la capacité d'apprentissage
- pour améliorer la concentration
- pour surmonter des peurs (avant des examens, par exemple)
- pour éliminer les blocages au développement personnel et renforcer les capacités existantes
- pour libérer les blocages dans le cadre d'activités sportives

La kinésiologie vise à :

- consolider l'état de santé général
- activer les forces d'auto-guérison et accompagner les thérapies employées par la médecine classique
- soulager les personnes souffrant d'allergies, de problèmes de peau, de douleurs chroniques, de maux de tête, de problèmes digestifs
- développer les facultés sportives

La kinésiologie est :

- un principe d'harmonie pour le corps, l'esprit et l'âme
- une source de bien-être général
- un facteur d'équilibre émotionnel et psychique
- un moyen de lutte contre le stress, les peurs et la nervosité

Thérapie craniao-sacral

La thérapie craniao-sacrale part du principe que le flux rythmique du liquide cérébro-spinal joue un grand rôle pour le bien-être de la personne. Ce flux cérébro-spinal circule du crâne jusqu'au sacrum à un rythme habituellement compris entre 6 et 8 cycles par minute. La thérapie craniao-sacrale est utilisée pour soigner de nombreux problèmes de santé, notamment les douleurs dans la nuque et le dos, les maux de tête, la fatigue chronique, les troubles de l'équilibre et de la coordination, les problèmes aux yeux, aux oreilles et à la mâchoire, l'hyperactivité.

Il s'agit d'une technique manuelle douce qui aide à repérer et corriger les déséquilibres du système craniao-sacral. De tels déséquilibres peuvent entraîner des troubles de la perception, du système moteur ou de la réflexion.

Méthode Dorn

Cette méthode est nommée d'après Dieter Dorn.

Elle aide à soulager les maux de dos. Le but est de ramener les articulations (pied, genou, hanche, vertèbre, etc.) dans leur position d'origine correcte. Le thérapeute ou le patient lui-même est ainsi en mesure de replacer l'articulation dans une position optimale grâce à une manipulation ciblée indolore. Cette opération se fait en exerçant une pression légère, de manière à prévenir tout risque de blessure ou d'étirement. Comme les nerfs qui partent de la colonne vertébrale alimentent également certains organes internes, la méthode Dorn permet aussi souvent de remédier à des dysfonctionnements organiques.

Selon Dorn, la quasi-totalité des problèmes chroniques de dos et de nombreuses douleurs dorsales et maladies articulaires aiguës peuvent ainsi être éliminées de manière douce, rapide et simple, sans dangers, sans effets secondaires et sans médicaments.

Il existe aussi des exercices faciles à faire soi-même.