

La Kinésiologie: le corps ne ment pas !

Ce postulat du Dr Diamond, psychiatre et kinésologue, exprime parfaitement que le corps est le mieux à même de connaître ses propres besoins.

Il nous dit, non seulement quels sont ses carences et ses troubles, mais nous propose aussi de découvrir dans quel sens il faut agir pour regagner l'équilibre physique, psychique et émotionnel.

Principes

Basée sur le test musculaire, la kinésiologie est une approche non médicale et naturelle qui met en évidence la relation entre une situation de stress et la réaction d'un muscle. « Les bras m'en tombent », « J'en ai les jambes coupées », « J'en tremble encore » illustrent le lien entre un stress et des réactions musculaires.

Cette technique a été développée par le Dr George Goodheart (USA) en 1960.

Three to One

Les avantages de cette technique

L'expression verbale n'est pas au centre de cette pratique. En « dialoguant » avec le corps (réaction musculaire) l'approche est facilitée pour les personnes qui ont du mal à exprimer leur sentiment ou pour les plus jeunes.

Les kinésiologies spécialisées recouvrent plusieurs spécialités chacune adressant des problématiques différenciées. Un point fondamental est commun à toutes,

Gommer le stress mémorisé dans le corps et lié à l'objectif poursuivi pour restaurer tout son potentiel de choix, d'action et de décision.

La douceur: grâce à des outils tels que la stimulation de points du corps, la visualisation, des mouvements du corps, la kinésiologie permet d'agir en douceur et dans le respect de la personne.

Les champs d'application

Les kinésiologies spécialisées permettent de **retrouver l'équilibre perturbé par les différents stress de la vie**. Renforcer les réponses musculaires permet de libérer le stress. Ainsi elles sont efficaces pour

Les troubles émotionnels comme la tristesse, le manque d'entrain, la colère, la déprime, l'anxiété, les peurs, les phobies, les angoisses.

Les troubles alimentaires, fringales, baisse d'appétit.

Les troubles du sommeil, insomnie, difficultés d'endormissement, cauchemars.

La fatigue, le surmenage, le stress.

Les douleurs physiques, tensions du dos, raideurs de la nuque, douleurs récurrentes.

Les périodes de changements professionnels ou personnels, souhaités ou subis : décès, perte d'emploi, réorientation professionnelle, séparation.

L'apprentissage

La Kinésiologie Educative® (Brain Gym) est devenue un outil de référence dans le secteur de l'apprentissage et des troubles de la concentration.

Il s'agit d'un **ensemble de mouvements simples, ludiques et stimulants** conçus pour aider à utiliser au mieux notre potentiel d'apprentissage en utilisant le corps et tous les modules du cerveau.



Sabine Guerdouba
Cabinet Three To One

58 bd Francois Arlaud
13009 Marseille

06.47.64.14.26