

ELLE

**BAIN DE SON
NEUROFEEDBACK...
ON FAIT LE TRI
DANS LES
NÉO-THÉRAPIES**

**ÉVASION
NOS 20 COINS
DE PARADIS**

**SEXO
À BAS LA
DICTATURE DE
L'ORGASME !**

**BOUGER STYLEE
NOTRE SHOPPING
CHIC & SPORT**

**BIEN DANS
SON CORPS
LA MÉTHODE DES
CALIFORNIENNES**

**HUMEUR
PROTÉGEZ-VOUS
DES FÂCHEUX**

**RALENTIR
RÊVER
PROFITER**
**100 PAGES
QUI PRENNENT
SOIN DE VOUS**

ELLE HORS-SÉRIE #14

HORS-SÉRIE N° 14 / MAI-JUIN 2019
FRANCE MÉTROPOLITAINE 6,90 €
BEL 7,90 € / CAN 12,99 \$ CAN / CH 12,90 CHF / DOM 7,90 €
ESP 8 € / IT 8 € / LUX 7,90 € / MAR 7,5 MAD / Port Couv 8 €

M 07859 - 14H - F: 6,90 € - RD





KINĒSIO

QUĒSACO ?

DESTINÉE À COMBATTRE LE STRESS,
L'ANXIÉTÉ ET AUTRES MAUX DES TEMPS
MODERNES, LA KINÉSIOLOGIE SÉDUIT
TOUJOURS PLUS. POURQUOI, COMMENT ET
QUELLES SONT SES VERTUS ? RÉPONSES...

par **JULIE TOURON**

Ecouter le langage du corps pour le reprogrammer vers le bien-être : c'est ce que propose la kinésiologie, une discipline psycho-corporelle née dans les années 1960 aux États-Unis, qui attire de plus en plus de monde. Dédiée à la lutte contre le stress, cette « science du mouvement » peut aider à surmonter timidité, manque de confiance en soi, anxiété... mais aussi à résoudre des difficultés d'apprentissage ou de concentration, des addictions, des troubles du sommeil, de l'alimentation ou de la sexualité, ou encore à affronter un événement douloureux (deuil, divorce, maladie...). Plus largement, elle vise à libérer chacun de ce qui l'empêche d'accéder à son plein potentiel.

VERS UN RÉÉQUILIBRAGE ÉNERGÉTIQUE

Le principe ? En « interrogeant le corps » à travers un test de tonicité musculaire, qui se pratique habillé, le kinésologue repère ses points de blocage énergétique. Il va ensuite chercher à les lever à l'aide de différents outils. Antonella Gibilisco, kinésologue, instructrice au CCFK* et créatrice de la Ki'Danza (lire l'encadré), explique : « Chaque blocage renvoie à une émotion, sur laquelle nous allons travailler pour rééquilibrer, par le corps, l'émotionnel et le mental. » Si cette approche holistique peut dérouter, elle n'a rien de fantaisiste. Les méridiens de la médecine traditionnelle chinoise (sur laquelle s'appuie notamment la kinésiologie) relient des points musculaires précis aux différents organes, qui sont eux-mêmes associés à des émotions : le foie à la colère, le poumon à la tristesse... Et l'idée que les traumatismes psy-

chiques s'inscrivent dans nos cellules ne relève plus de la croyance : l'épigénétique – une science dure – a récemment démontré que les descendants des survivants de l'Holocauste présentaient des modifications spécifiques de leur ADN.

UNE DISCIPLINE, PLUSIEURS PRATIQUES

Parmi les principales techniques utilisées par les kinésologues, le Touch for Health, qui consiste à stimuler des points réflexes, la Brain Gym, un ensemble de mouvements pour brancher son corps à son cerveau et connecter ses deux hémisphères (par exemple, pour mieux se concentrer sur ses apprentissages), et le Concept 3 en 1, axé sur l'aspect émotionnel. Le praticien adapte sa proposition aux besoins de la personne, en fonction de sa demande verbale et de ce que son corps exprime. Pendant une séance, on alterne les positions (debout, assis, allongé) et on effectue des exercices (phrases à répéter, mots à prononcer, mouvements faciles des bras, des jambes ou des yeux...), tandis que le praticien vérifie régulièrement, à l'aide du test musculaire, l'efficacité du soin. En sortant, on se sent à la fois un peu lourd physiquement et allégé mentalement.

UNE THÉRAPIE ?

Non reconnue par l'OMS et pas encore encadrée par les autorités sanitaires françaises, la kinésiologie voit son efficacité régulièrement remise en question, avec le soupçon de dérives sectaires. Xavier Meignen, kinésologue, formateur Touch for Health et fondateur de l'Écap de Nantes**, le déplore : « Il est vrai que certains praticiens refusent d'expliquer ce qu'ils font, comme s'ils étaient les seuls détenteurs d'un savoir concernant ceux qui les consultent. Il est crucial d'impliquer activement les personnes dans leur séance, autant pour leur permettre de comprendre ce qu'il se passe que pour leur offrir des outils qu'elles pourront réutiliser seules. »

Quant au test musculaire, décrit par certains professionnels de santé conventionnels, il ne fait que mesurer l'état du corps à un moment donné, par rapport à une information (physique, mentale ou émotionnelle) pouvant générer un stress conscient ou inconscient. « Il n'est en rien un accès à une science infuse et encore moins une méthode de divination ! » affirme le fondateur de l'Écap, qui insiste

"J'AI TESTÉ LA KI'DANZA"

Danser pour harmoniser le corps, le mental et l'esprit à partir des principes de la kinésiologie ? Je veux bien. À l'invitation d'Antonella Gibilisco, danseuse, kinésologue et créatrice de la Ki'Danza, je me rends à un atelier de 2 heures à Paris. Le thème du jour : casser la routine ! Nous sommes une vingtaine (des femmes, surtout, de tous âges). Après nous être connectés à notre respiration, nous nous lançons à travers tout l'espace, en suivant les indications d'Antonella. Nous nous croisons, enchaînons des mouvements de cette danse-kinésio, quel que part entre feeling, jazz et contemporain. « Celui-ci, c'est pour la confiance en soi », « celui-là, pour libérer le féminin ». Après une heure trente de ballet frénétique et libérateur, le temps d'étirements à deux est bienvenu. Verdict en sortant ? Je suis sous endorphines. Ai-je réussi à casser ma routine et à me libérer de mes entraves ? À vérifier sur la durée, mais, là, je me sens légère, joyeuse, détendue... et parfaitement ancrée dans le moment présent. *kidanza.fr*

sur la nécessité qu'il soit pratiqué à voix haute. Et si d'aucuns n'hésitent pas à qualifier la discipline de « placebo » (à l'instar de l'Inserm dans un rapport de 2017) voire de « pseudo-science », l'augmentation du nombre de praticiens et d'adeptes (sans mauvais jeu de mots) incite à se faire une idée par soi-même, en gardant à l'idée que, pour que cela ait un effet, il faut accepter de participer. « La kinésiologie demande une implication active de la personne qui consulte : elle doit avoir envie d'assumer la prise en charge de son propre bien-être », confirme Xavier Meignen.

Qu'on ne se y trompe pas : bien qu'elle soit parfois étiquetée « médecine alternative », la kinésiologie ne prétend ni diagnostiquer ni guérir. « Il ne s'agit en aucun cas de se substituer à un traitement médical ! insiste Antonella Gibilisco. Nous ne sommes pas des thérapeutes, mais des accompagnants, des interprètes du corps : c'est lui qui parle, et le praticien, en l'écoutant, rééquilibre, par le corps, l'émotionnel et le mental. » Xavier Meignen ajoute : « En l'aidant à retrouver son équilibre, on permet au corps de recouvrer sa capacité naturelle à se réguler par lui-même. Il peut ainsi consacrer toutes ses ressources à sa bonne santé. » ■

*ccfk.fr **ecapnantes.fr

EN PRATIQUE

Pour qui ? Des nourrissons aux personnes âgées, en passant par les femmes enceintes, tout le monde peut consulter. Il n'y a pas de contre-indication.

Durée et coût d'une séance ? 1 h 30 et 85 euros en moyenne (non remboursés par la Sécurité sociale, se renseigner auprès de sa mutuelle).

Combien de séances ? Une seule peut suffire, à renouveler éventuellement deux fois à un mois d'inter valle pour ancrer les bénéfices.

Comment choisir son praticien ? Il doit avoir suivi au moins 600 heures de formation et être certifié dans les différentes techniques qu'il propose. Un annuaire est disponible auprès de l'Union nationale et internationale de kinésiologie (unik.kinesiologie.eu).