

## La kinésiologie, une arme contre le stress

Chacun entend tous les jours parler de stress. Il s'agit d'un des grands maux de notre temps. Mais de quoi s'agit-il réellement ?

Le stress est un mot anglais signifiant littéralement tension. On peut le définir comme «syndrome général d'adaptation». Il s'agit d'un ensemble de réactions et psychologiques qui se manifestent lorsqu'une personne est soumise à un changement de situation. Lors d'un stress, l'organisme a le réflexe de réagir contre les agressions extérieures comme s'il devait combattre ou fuir. Ceci même si le facteur de stress n'est pas physique. Ceci déclenche un ensemble de réactions nerveuses et hormonales. Par exemple, le cœur bat plus vite et la tension artérielle augmente afin d'apporter plus de carburants aux muscles, le système digestif se met au chômage car sa fonction n'est pas vitale à ce moment-là, le taux de glucose et de cholestérol augmentent dans le sang afin d'alimenter les muscles, le cerveau lui-même fonctionne différemment, concentré sur les réactions vitales...

Si ces réactions ont un sens sur une courte durée, elles deviennent dangereuses pour la santé lorsque le stress n'est pas géré correctement. On peut ainsi voir apparaître des pathologies telles que problèmes digestifs, augmentation du cholestérol, problèmes cardio-vasculaires... Sans compter les problèmes psychologiques liés à l'épuisement, la tension permanente, les angoisses, les problèmes de sommeil... On peut dire qu'il y a un bon et un mauvais stress. Le bon stress stimule, aide à aller de l'avant. Le mauvais stress, quant à lui, angoisse, paralyse, empêche d'utiliser tout son potentiel... C'est lui qui est sur toutes les lèvres...

La kinésiologie est une excellente arme contre les problèmes liés au stress. Cette technique thérapeutique utilise le test musculaire pour détecter les blocages d'énergie et les corriger. Il s'agit d'une approche globale de l'être, qui prend en compte sa structure, sa biochimie et son psychisme. La kinésiologie permet de rétablir un équilibre global chez la personne, de stimuler ses forces d'auto guérison et de lui donner les moyens de s'épanouir en exploitant pleinement son potentiel.

Outil indispensable du kinésologue, le test musculaire consiste à placer un muscle en position de contraction et à exercer une très légère pression sur le membre ainsi immobilisé pour tenter de lui faire quitter cette position. Il indique par un affaiblissement du tonus du muscle (par ex : le bras cède sous la pression pourtant très douce) que la circulation de notre énergie est perturbée lorsque nous sommes sous stress. Le test musculaire nous renseigne ainsi sur la présence d'un stress en rapport avec une activité (par ex: lire, écrire, conduire, parler en public, etc...), une difficulté, un problème, une question, une sensation, une émotion...

Guidé par le test musculaire, le kinésologue travaille sur les blocages énergétiques et émotionnels à l'aide de diverses corrections telles que la stimulation de points d'acupressure, la libération de stress émotionnel, le travail sur les chakras, des exercices physiques, etc... Les possibilités sont vastes, et adaptées à chaque cas.

Wellness Kinesiology est une branche de la kinésiologie spécifiquement basée sur la problématique du stress et offre des outils très efficaces pour le gérer ou le prévenir. Mais la kinésiologie offre bien plus encore... elle est particulièrement indiquée pour le traitement des douleurs, les difficultés scolaires et d'apprentissage, les difficultés spécifiques des artistes ou sportifs, les peurs, les angoisses, les difficultés relationnelles, les troubles du sommeil, les allergies, les dépendances, etc... A tous les âges de la vie, elle offre une opportunité unique d'utiliser pleinement toutes ses ressources, tant physiques que mentales et émotionnelles.

Le kinésologue ne remplace pas le médecin, ne diagnostique pas, ne prescrit pas de médicaments mais travaille sur l'équilibre global de la personne en complément de la médecine traditionnelle. Ses honoraires sont remboursés par les assurances complémentaires, selon les barèmes de chacune.

*Anne Erard Bonvin est kinésologue et formatrice en Wellness Kinesiology. Dans son institut de Vionnaz, dans le Chablais Valaisan, elle reçoit une clientèle de toutes générations pour des problèmes très variés. Elle s'est notamment spécialisée en Wellness Kinesiology et en kinésiologie des musiciens, tout en étant formée à d'autres branches plus classiques de la kinésiologie telles que le Brain Gym, le Touch for Health et One Brain. Son but est d'aider chacun à s'épanouir et vivre pleinement chaque instant de sa vie grâce à ses propres ressources.*

**Anne Erard Bonvin, Kinésologue et Formatrice en Wellness Kinesiology**

**Rue du Four 1, 1895 Vionnaz – 021 550 18 96 - 078 823 28 91**

**[www.kinesiologue.ch](http://www.kinesiologue.ch) - [anne@kinesiologue.ch](mailto:anne@kinesiologue.ch)**

Agréée ASCA - reconnue par certaines assurances complémentaires