

Qu'est-ce que le stress?

Qu'est ce qui peut empêcher l'individu de bouger ? principalement le stress : **le stress dévore ou bloque une grande quantité d'énergie** ce qui affaiblit les muscles puis l'organisme entier, ralentit l'activité mentale , diminue la capacité de faire face aux chocs émotionnels.

Face au stress nous réagissons en 3 phases :

1) phase d'alarme :

Lorsque nous sommes dans une situation d'urgence, notre organisme mobilise intensément d'énergie pour être capable d'y faire face adéquatement. **L'organisme lutte pour rétablir l'équilibre.**

2) phase d'adaptation :

La suite normale à cette mobilisation d'énergie est une action vigoureuse qui utilise les ressources disponibles dû à la décharge d'adrénaline. Selon la situation et les décisions du moment, cette action esera une fuite ou un combat: on agit pour éviter le danger qui nous menace ou pour combattre l'obstacle qui se dresse devant nous.

Par contre, **si le passage à l'action n'a pas lieu, si la personne se résigne à endurer la situation ; il y a une intense production d'énergie pour résister, les risques de souffrir de stress augmentent considérablement.**

3) phase d'épuisement :

Pour diverses raisons, la personne se retient d'agir, **Souvent, elle arrête complètement son action, en la remplaçant par de l'immobilité. Parfois aussi, elle cherche à dissimuler ses réactions: elle s'efforce de demeurer inexpressive ou d'éliminer l'intensité de ses réactions. Cette inhibition se transforme en tension, en malaise, en angoisse, en fatigues physiques et en perte de l'énergie qui aurait dû servir à l'action.**

En kinésiologie nous supprimons les blocages d'énergie afin de rétablir un courant énergétique fluide, d'équilibrer le passage d'énergie dans tous les organes, rétablir la fluidité et ainsi les fonctions vitales

Retrouver et libérer les peurs , colères, douleurs du passé qui influencent notre présent , souvent à notre insu, permet de libérer notre présent.

Au lieu de reproduire des schémas passés ou d'éviter les situations qui pourraient nous amener à revivre ces souffrances, nous pourrons vivre le présent avec plus de liberté, de sérénité et nous préparer ainsi un avenir meilleur.

La résolution des problèmes, la suppression des blocages principalement liés au stress, supposent d'abord de faire appel à sa propre énergie. La Kinésiologie vient libérer cette énergie chez la personne testée, afin que celle-ci puisse améliorer son état général, devenir aussi plus apte à gérer ses problèmes, ses émotions et utiliser au mieux son potentiel.

La kinésiologie est une méthode holistique qui permet de *tester* et de corriger les déséquilibres de l'organisme.

Grâce à un *test musculaire* (pour « écouter » le corps), la kinésiologie permet de connaître les facteurs de nos somatisations et d'y remédier par une série de corrections utilisant des techniques modernes incluant la relation corps-cerveau mais aussi des techniques plus anciennes s'inspirant de la médecine chinoise qui aide à révéler le potentiel de chacun et à mieux disposer de ses ressources.

Quand nous sommes sous stress

Le fonctionnement cérébral est limité et nous nous trouvons face à des difficultés à apprendre, à réfléchir et à gérer nos émotions.

Il y a déconnexion à un ou plusieurs niveaux dans le fonctionnement cérébral Droite/Gauche- Avant/Arrière- Haut/Bas

D'où une difficulté à réagir dans différents domaines de la vie tel que

- Scolaire :

difficultés d'apprentissage
dénier de sa capacité d'apprentissage...
difficulté à se concentrer
difficulté de compréhension
distraction...

- Personnel et professionnel :

difficultés relationnelles
incapacité d'atteindre ses objectifs
indécision
répétition des schémas du passé
image négative de soi
peur
pensée confuse...
absence de confiance en soi

- Sportif :

performances réduites...
tensions musculaires, rigidité...

- Artistique :

• créativité bloquée..

Hors stress

Grâce à des capacités accrues d'utilisation de ses ressources

Le fonctionnement cérébral est optimal d'où la capacité d'intégrer de nouveaux savoirs et d'agir de manière réfléchie et créative.

Dans les différents domaines de la vie tel que

- Scolaire :

- apprentissage intégré
- amélioration des résultats
- joie d'apprendre...
- compréhension
- mémorisation
- concentration

- Personnel et professionnel :

- confiance en soi
- relations sociales et familiales harmonieuses
- réalisation des objectifs
- action réfléchie et pouvoir de décision
- bien-être, estime de soi
- gestion des émotions
- confiance en soi

- Sportif :

- optimisation des performances...
- planification des stratégies

- Artistique :

- libération de la créativité...