

**Le corps humain, comme tout organisme vivant, est conçu pour s'adapter, se défendre et s'auto corriger en cas d'agressions traumatiques, émotionnelles, toxiques, virales, microbiennes ou d'environnement.**

Lorsque l'agression est supérieure aux possibilités de défense de l'organisme, la vitalité du tissu corporel concerné va être altérée. Il y a "mémorisation" de l'agression. La modification de la vitalité tissulaire peut faire apparaître différentes manifestations locales ou à distance.

La MICROKINESITHERAPIE va chercher par une technique micropalpatoire manuelle spécifique les traces laissées par ces agressions dans les différents tissus de l'organisme. Son action consiste à effectuer manuellement des actes stimulant les mécanismes d'autocorrection afin d'éviter la dégradation des tissus et d'en rétablir leur fonctions. Les mains du praticien mobilisent et stimulent les différents tissus en fonction du type d'agression.

Cette technique est applicable à tous les âges de la vie, dans un but thérapeutique ou non.

### Mots clefs:

- **agression** : évènement de source extérieure, de toute origine possible venant perturber l'individu.
- **vitalité tissulaire** : capacité d'un tissu de manifester de façon palpable son état normal de fonctionnement.
- **micropalpatation** : interrogation faite à deux mains sur un tissu vivant permettant de contrôler l'intégrité de sa vitalité.

## La Microkinésithérapie

La Microkinésithérapie est une technique de massage thérapeutique : elle aide votre organisme à retrouver ses pleines capacités.



✚ Pourquoi la microkinésithérapie peut-elle m'aider ?



**Valérie Roussely**  
Masseur kinésithérapeute  
diplômé d'Etat.

✚ Téléphone :  
**06 03 16 30 35**

✚ Lui écrire

Parce qu'elle est fondée sur un **principe naturel et élémentaire** : aider le corps à évacuer tous les traumatismes passés ou présents qu'il garde en mémoire et qui l'empêche de bien fonctionner, un peu comme des grains de sable dans un mécanisme.

Au quotidien, votre corps doit lutter contre des agressions de toutes natures et de différentes intensités, provenant de l'extérieur (microbes, toxines, chocs physiques ou émotionnels) ou de l'intérieur (faiblesse d'un organe, fatigue, problèmes existentiels). Le plus souvent, votre organisme s'auto-corrige en silence sans même que vous vous en aperceviez. Cependant, si les atteintes ne sont pas identifiées, pas reconnues ou trop fortes, le corps ne peut réagir assez efficacement : l'agression laisse alors une sorte de "cicatrice" dans les tissus, une mémoire de l'événement. Malgré cette trace, vous aurez l'impression d'être guéri. Pourtant, l'accumulation de ces mémoires va faire qu'un jour, une douleur apparaîtra, une maladie peut se développer, et le corps, trop affaibli, ne pourra plus lutter. Alors apparaissent des douleurs et maladies chroniques.

*La microkinésithérapie va vous aider à éliminer naturellement ces mémoires qui affaiblissent votre organisme.*

Libéré de ces entraves, votre corps va alors pouvoir retrouver les capacités qu'il avait perdues, parfois même depuis des années.

✦ **Combien de séances faut-il faire ?**

Pour un symptôme donné, **2 à 3 séances** sont un maximum. Elles devront être espacées de 3 semaines à 1 mois environ afin de laisser au corps le temps de faire le travail. Si le problème est aigu, deux séances rapprochées sont parfois nécessaires.

✦ **Comment ça marche ?**

Circulation sanguine, respiration, échanges cellulaires... toute cette activité corporelle fait naître des rythmes vitaux à l'intérieur de l'organisme mais aussi à la surface de la peau.

Ces rythmes vitaux sont perçus par les mains un peu comme des "micromouvements".

*Votre microkinésithérapeute va palper différentes zones de votre corps afin de vérifier que les rythmes sont normaux.*

S'il sont perturbés, cela signifie qu'il y a une "cicatrice" à cet endroit, source d'un dysfonctionnement dans cette région ou à distance.

✦ **Comment se déroule la séance ?**

Une séance de microkinésithérapie dure environ une demi-heure. Après avoir exposé les raisons de votre venue, vous vous installerez sur une table de massage.

*Le microkinésithérapeute va d'abord localiser et identifier les cicatrices qui gênent votre corps en contrôlant vos rythmes vitaux.*

S'il décèle une perturbation, il va effectuer une stimulation pour ré-informer l'organisme de la présence de cette cicatrice. Ainsi le corps va retrouver la mémoire du choc, se concentrer sur elle pour l'éliminer définitivement.

Le travail que le corps entame alors va entraîner une légère fatigue durant 1 à 2 jours. Il est donc préférable de prévoir un temps de repos après une séance (pas de dépense physique importante, pas de long trajet en voiture...). Afin que cette fatigue soit minimale, il vous est conseillé de boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour dans les deux jours qui suivent la séance, pour faciliter le travail d'élimination.

✦ **Pourquoi ne pas simplement masser la zone douloureuse ?**

Parce que la mémoire traumatique qui cause votre douleur n'est pas forcément à l'endroit de cette douleur.

Le corps est une machine complexe où des réactions en chaîne peuvent se faire sur de longues distances.

*C'est pourquoi le traitement n'est pas localisé uniquement sur une partie mais sur l'ensemble de l'organisme, le microkinésithérapeute considère le corps dans sa globalité.*

Ainsi, des douleurs lombaires peuvent avoir pour origine un dérèglement des glandes parathyroïdes situées à la base du cou : celles-ci envoient un message chimique erroné qui provoque des spasmes des muscles de la colonne au niveau lombaire.

Par un diagnostic micropalpatoire précis, le microkinésithérapeute pourra localiser et identifier la mémoire traumatique qui cause aujourd'hui votre douleur. En aidant votre corps à éliminer cette cicatrice, il ne va pas seulement soulager votre douleur, il va aider votre corps à éliminer les risques qu'elle revienne, se déplace ou qu'elle dégénère.

#### ✦ Est-ce remboursé par la Sécurité Sociale ?

Bien qu'étant reconnue par le Ministère de la Santé comme "technique de massage", la microkinésithérapie ne fait pas partie des actes remboursables par la Sécurité Sociale.

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle, **certaines contrats permettent un remboursement total** des soins faits en microkinésithérapie.

#### ✦ Est-ce scientifique ?

Aujourd'hui on considère comme scientifique ce qui a été évalué. La microkinésithérapie a fait l'objet de **plus d'une trentaine d'évaluations** dont certaines en milieu hospitalier et selon des protocoles rigoureux (double aveugle...) qui montrent l'effet bénéfique de cette technique. Des recherches en laboratoire ont également été effectuées concernant les rythmes vitaux de l'organisme vivant.

#### ✦ N'importe qui peut pratiquer ?

Pas exactement ! Si tout le monde peut ressentir le micromouvement, il faut néanmoins, pour mener le traitement à bien, une très bonne connaissance de l'anatomie humaine. C'est pourquoi le **Centre de Formation à la Microkinésithérapie** ne forme que des kinésithérapeutes et des médecins.

*Avant d'être microkinésithérapeute, votre thérapeute est avant tout un professionnel de santé ayant un diplôme d'Etat.*

#### ✦ Quels problèmes la microkinésithérapie peut-elle soulager ?

Beaucoup de maladies et douleurs sont dues à de petits dysfonctionnements qui s'accumulent pendant notre existence et finissent par affaiblir l'organisme. Parce que la microkinésithérapie aide le corps à éliminer ces "cicatrices du passé", elle peut aider à améliorer beaucoup d'états de santé. Elle aide votre organisme à faire le ménage, en évacuant les traces aussi bien émotionnelles que traumatiques. **Bon nombre de problèmes de santé** peuvent donc trouver une possibilité d'amélioration avec la microkinésithérapie.

**Vous pouvez également contacter l'association  
Centre de Diffusion de la Microkinésithérapie  
ACDM  
à Maisonville  
54700 Pont-à-Mousson  
Téléphone : 03 83 81 39 11**

HAUT DE LA PAGE

## La Thérapie Psycho-Corporelle et les Mémoires Cellulaires

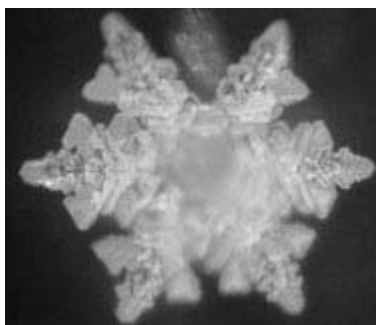
Issue du champ des "thérapies dites brèves", la Thérapie Psycho-corporelle est orientée vers la résolution de la problématique limitante (croyances erronées, phobies, etc.) dans notre vie d'aujourd'hui.

Elle permet ainsi un accompagnement ciblé durant les périodes de crise ou de transition de vie, aux remises en question concernant les orientations et choix de vie. Elle est aussi et surtout une voie d'évolution personnelle

**A.E.T**  
**Patricia Vidili**  
Thérapeute Psychocorporel  
Thérapie brève  
Directrice d'A.E.T.-Formation.

pour ceux et celles qui recherchent une meilleure connaissance et compréhension du fonctionnement de leurs systèmes de croyance, scénarios de vie et schémas de comportement erronés.

La Thérapie Psycho-corporelle allie plusieurs méthodologies efficaces dans la compréhension de ces processus.



#### ✦ **Le cheminement en Thérapie Psycho-corporelle peut se définir ainsi :**

...En comprenant le pourquoi de ce qui me limite aujourd'hui, je peux mettre en place des stratégies de transformation et d'évolution plus satisfaisantes dans ma vie (processus d'autonomie)...

#### ✦ **Qu'est ce qu'une "mémoire" ?**

Il s'agit d'une empreinte (sensorielle-émotionnelle) inscrite au plus profond de notre inconscient à la suite d'un ou plusieurs événements récurrents survenus dans notre vie. Selon un programme de situations répétitives, ces empreintes vont se réactiver dans les plans inconscients sous des aspects sensori-émotionnels occasionnant mal-être, anxiété, angoisse, etc., ou sous des formes plus extérieures de brusques changements de vie. Nous sommes confrontés à revivre à notre insu des cycles répétitifs limitants.

#### ✦ **A qui s'adresse La Thérapie Psycho-corporelle ?**

La Thérapie Psycho-corporelle est un accompagnement judicieux pour ceux et celles qui veulent aller à l'Essentiel et dans la Profondeur de leur Être lors de toute crise de transformation profonde : maladie, deuil, mésentente, divorce, rupture, perte ou changement professionnel, etc., dans les états de mal-être : anxiété, angoisse, phobie, remise en question...

#### ✦ **Comment se déroule l'accompagnement ?**

L'accompagnement se réalise en 2 temps :

■ Un 1er contact en entretien-décodage d'une durée d'une heure trente : permettre la mise à jour, le décodage et la compréhension intellectuelle du schéma actif au moment de la problématique.

■ La continuité de l'accompagnement se déroulera soit en thérapie verbale ou en Thérapie Psycho-corporelle ("Mémoires cellulaires") d'une durée de deux heures.

[HAUT DE LA PAGE](#)

## La Kinésiologie

La kinésiologie est basée sur une découverte du Dr Georges Goodheart (USA) qui a observé que les processus intérieurs du corps et du système nerveux se reflètent dans l'état fonctionnel des muscles.

Chaque muscle majeur est en relation avec un organe donné. Les organes du corps sont, à leur tour, en relation avec un méridien d'acupuncture spécifique. Selon les conceptions de la médecine chinoise, l'énergie vitale circule dans les méridiens.

Ainsi l'ensemble "Muscle, Organes et Méridiens" symbolise un circuit fonctionnel qui peut subir des perturbations.

Formatrice en Accompagnement et Relation d'Aide Professionnelle de l'Accompagnement en Relation d'Aide installée depuis 1998, poursuit une démarche personnelle et professionnelle depuis 1990 dans les domaines de la psychologie appliquée et les ressources humaines, Accompagnement et Thérapie Brève. Formatrice-Pédagogue depuis 1990, et dans les Ressources Humaines depuis 1998, a créé A.E.T.-Formation en 2003 (formations-supervisions).

✦ **Téléphone/Fax :**  
**03 83 40 50 04**

✦ **Mobile :**  
**06 20 61 84 53**

✦ **Lui écrire**



**Aziza Naoum**  
Kinésiologie et ostéopathie  
Thérapies manuelle  
et structurelle



#### ✚ Les principes de la kinésiologie

**La kinésiologie est une technique qui consiste à pratiquer des tests musculaires comme moyen d'interrogation du corps.**

A cet égard, depuis notre plus jeune âge, notre corps enregistre tout et n'oublie rien. Il dispose d'une mémoire indélébile et, au moyen de la kinésiologie, nous avons appris à poser des questions au corps et à comprendre les réponses qu'il nous donne.

Ce dialogue direct avec l'organisme facilite le choix des mesures adaptées pour rétablir l'équilibre qui caractérise l'état de santé.

En kinésiologie, la Triade de la Santé, symbolisant cet équilibre, peut être perturbée par un problème structurel (dysfonctionnements mécaniques), biochimique (nutrition, usage de médicaments, environnement, ...) ou psychique (traumatisme psychologique, stress, ...).

Ces agressions de natures diverses influent sur l'équilibre de l'homme, et par conséquent sur sa santé, à tous les stades de son existence et retardent, voire empêchent sa guérison en entraînant souffrances morales et physiques.

Grâce à la kinésiologie, le corps, le mieux à même de connaître ses propres besoins, ne nous dit pas seulement quels sont les carences et faiblesses, mais nous propose aussi et surtout les priorités d'intervention (quand et dans quel sens il faut agir) pour rétablir l'équilibre de la Triade de la Santé.

#### ✚ Les domaines d'application

La **kinésiologie éducative** est devenue un outil de référence dans le secteur de l'apprentissage. Un grand nombre de personnes, quel que soit leur âge, rencontre des difficultés à l'école, à l'université ou dans leur vie professionnelle dans l'acquisition de nouvelles connaissances, la mémorisation, les facultés d'expression écrite et orale, la créativité, la capacité à analyser un fait ou à appréhender une vue d'ensemble d'un problème.

Ces troubles concernent aussi bien les personnes qui jouissent de tous leurs moyens physiques et intellectuels que celles qui souffrent des suites d'une maladie, d'un accident ou d'un traumatisme psychique.

La démarche utilisée consiste avant tout à permettre la communication entre deux hémisphères du cerveau (notamment par des exercices adaptés) pour une meilleure intégration de leurs capacités propres.

La kinésiologie éducative est un outil d'une valeur inestimable pour les parents et les praticiens (enseignants, orthophonistes, psychomotriciens, ...) formés qui vont contribuer à transformer les troubles en plaisir d'apprentissage.

**Dans le domaine de la santé**, la kinésiologie dispose de très nombreuses techniques d'intervention spécifiques au plan nutritionnel (tests alimentaires), des traitements d'allergies ou de douleurs pour n'en citer que quelques unes. Ainsi, médecins, dentistes, ostéopathes, naturopathes, kinésithérapeutes, infirmiers... peuvent compléter, affiner et renforcer leurs soins.

Thérapie comportementale

✚ Téléphone :  
06 77 73 78 97

✚ [Lui écrire](#)

Elle ouvre également de nouvelles voies dans le domaine de la psychothérapie. Les tests musculaires permettent souvent d'identifier rapidement les origines et structures des problèmes psychologiques et de les résoudre (peurs, angoisses, stress, phobies, ...).

La kinésiologie s'appuie sur des principes communs à la systémie et à la Programmation Neuro-Linguistique (PNL).

Il reste **le domaine du développement personnel** qui concerne finalement tous les individus. Améliorer et optimiser ses performances et capacités, sont à l'ordre du jour dans un monde qui bouge de plus en plus vite. La kinésiologie offre, là aussi, des outils adaptés s'adressant tout particulièrement aux sportifs, artistes, cadres, mères de famille, ... et à tous ceux soucieux de leur bien-être et décidés à (re)trouver la joie de vivre.

EN SAVOIR PLUS

[www.ufk.info](http://www.ufk.info)

[HAUT DE LA PAGE](#)

