

PAYS :France
PAGE(S) :82-85
SURFACE :441 %
PERIODICITE :Bimestriel



Zen et bien dans ma

► 1 juin 2018 - N°14 - supplément

CONSEILS EN VRAC



PAYS :France
PAGE(S) :82-85
SURFACE :441 %
PERIODICITE :Bimestriel



Zen et bien dans ma

► 1 juin 2018 - N°14 - supplément



COMMENT VIVRE DES VACANCES *sereines* GRÂCE À LA KINÉSIOLOGIE ?

Les vacances d'été arrivent. Si elles sont souvent très attendues, elles peuvent parfois s'avérer plus compliquées que prévues. Le petit dernier attire régulièrement les moustiques et revient rempli de piqûres, la grande complexe de se mettre en maillot de bain et la mère de famille a peur de l'eau alors qu'elle aimerait tellement profiter de la mer, de ses enfants et juste se reposer. Alors pour s'assurer des vacances réussies, il est possible de les préparer à l'aide de la kinésiologie.

AVEC LA KINÉSIOLOGIE, EN VENIR À BOUT, C'EST POSSIBLE !

« La kinésiologie est une technique globale, douce et respectueuse de la personne et de son évolution, qui l'accompagne vers un meilleur équilibre à la fois sur les plans mental, émotionnel, physique et énergétique. » explique Caroline LE CALVEZ, Membre du Conseil d'administration du [Syndicat national des kinésioles](#).

Ainsi pour une problématique donnée comme « J'ai le mal des montagnes » ou « J'ai des plaques rouges qui apparaissent sur ma peau lorsque je me mets au soleil »,



le kinésologue va mettre en lumière les déséquilibres de la personne en lien avec cette problématique sur ces différents plans et lui apporter les corrections nécessaires afin de la rééquilibrer.

Ces corrections sont dépendantes de la personne elle-même et de son vécu ; elles peuvent donc être très différentes d'une personne à l'autre alors que la problématique est semblable. Les corrections sont douces et efficaces du fait de l'aspect pédagogique de la kinésiologie. Ainsi, une problématique nécessite 1 à 3 séances en général, davantage lorsque la problématique est plus complexe pour la personne.

AMÉLIORER L'IMAGE DE SOI

Si le patient est timide, qu'il ou elle a du mal à aborder une fille/un homme sur la plage, la kinésiologie est toute indiquée. Il sera alors certainement nécessaire que le patient visite son rapport au regard de l'autre ainsi que la valeur qu'il se donne, l'image qu'il a de lui-même. La kinésiologie permettra ainsi d'améliorer sa confiance en lui-même.

Outre le rapport à soi-même, la kinésiologie est aussi indiquée pour pacifier et harmoniser ses relations. En effet, elle va permettre de libérer les peurs, les scénarios catastrophes que le patient s'imagine, pour finalement, faire en sorte que les événements aient lieu de façon fluide. De quoi vivre des vacances sereines donc.

La Constitution de l'O.M.S. définit la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social » et établit comme un de ses principes que « la possession du meilleur état de santé qu'il est capable d'atteindre constitue l'un des



droits fondamentaux de tout être humain... ». Le modèle médical, qui est réservé aux médecins, concerne la maladie. Nul en France, et mieux qu'eux n'est habilité et autorisé à répondre aux douleurs, infections, traumatismes, lésions et urgences. La médecine forme des médecins pour cela. La kinésiologie apporte un complément efficace aux compétences du professionnel qui l'utilise. .

Lors des séances avec le kinésologue, la personne prend davantage conscience de son potentiel. Elle devient responsable de ses progrès, de ses échecs et de ses réussites comme matière d'enseignement. Elle mobilise de nouveaux savoir-faire pour atteindre le meilleur état possible de bien-être physique, mental et social. Dans un profond respect du rythme de la personne, le kinésologue s'engage à toujours travailler avec ouverture et transparence. Il se forme régulièrement, ceci lui permettant de pratiquer et d'enseigner ce qu'il a lui-même expérimenté.



Etre Zen au volant :
UNE OBLIGATION !



Chaque année, le nombre d'accidents de voitures défraie la chronique. Vous êtes de ceux qui font comme si ça n'arrivait qu'aux autres. Pourtant, si vous ne changez pas de comportement au volant, vous pourriez être bientôt concerné. Alors, comment se corriger ?

La voiture, prolongement de soi-même. La puissance de votre véhicule vous communique un sentiment de force que vous ne cherchez pas à contrecarrer. Cette volupté à faire ronfler votre moteur, quitte à dépasser les limites de vitesse autorisées, n'a de frein que la présence d'autres véhicules qui vous empêchent de jouir pleinement des capacités de votre engin. C'est que, une fois dans votre véhicule, vous ne faites plus qu'un avec lui : sa vitesse, c'est votre

fougue, sa souplesse, votre habileté. Bien plus, pour vous, qu'une machine, votre voiture est comme une deuxième peau. L'admiration, l'exaspération, ou la peur, que vous exercez sur autrui par votre comportement au volant, est une forme de domination.

Tant que vous n'aurez pas pris conscience de cette relation que vous entretenez avec votre engin motorisé, il vous sera difficile de changer. Soyons civiques, respectons le code de la route Il n'y a aucun doute là-dessus : chacun est le plus pressé et a de bonnes raisons d'arriver au plus vite à sa destination. Pourtant, si chacun renonçait à zigzaguer, pour gagner une place dans la file, évitait de prendre des risques, en dépassant sans visibilité, ou en roulant trop vite, et en obligeant un moins rapide que lui à se rabattre d'urgence, la voiture

tuerait moins. Les lois qui régissent la route ont un sens ; ce n'est pas à chacun de les réinventer mais au contraire de les respecter. Et puis, quand ce n'est pas indispensable de s'en servir, laissez donc votre voiture au garage et sortez à pied ou en vélo. Vous serez moins stressé !

Quelques précautions de base pour rester calme. Voici quelques conseils avant de prendre le volant, pour conduire en toute sérénité...

EVITEZ CERTAINES SUBSTANCES !

Boire de l'alcool avant de conduire ôte les réflexes et rend agressif en cas de contrariétés ou d'embouteillages; fumer du cannabis calme peut-être, mais ne permet pas une bonne appréciation de la route; le café réveille mais rend nerveux. Soyez donc modérés dans la consommation d'excitants !

LES ENFANTS D'ABORD

Avant que vos enfants ne s'agitent, pensez à les occuper : certains aiment lire, d'autres écouter une histoire sur leur baladeur, d'autres préfèrent dessiner ou jouer à la poupée... Il existe des équipements adaptables aux sièges auto, qui permettent à l'enfant de disposer d'un vide-poches où ranger ses jouets ou d'une tablette comme dans le train. Si votre enfant est malade en voiture, laissez-lui une boîte en plastique à disposition, prévoyez les lingettes pour le nettoyer, les vêtements de rechange, et testez les remèdes vendus en pharmacie contre le mal des transports.

LA MUSIQUE ADOUCIT LES MOEURS !

Choisissez, pour accompagner votre route, une musique qui vous délasse plutôt que d'exciter votre sens du rythme. En prévision des embouteillages, munissez-vous aussi d'un enregistrement comique : malgré le stress ambiant, vous, vous rirez.

