NEWSLETTER PRINTEMPS 2024

Ecole Française de Kinésiologie Professionnelle

NEWSLETTER PRINTEMPS 2024

L'arrivée du printemps est une période propice au grand nettoyage de sa maison.

Et si vous en faisiez de même ... dans votre tête ?

Faire le tri dans ses pensées, éliminer les plus futiles, se recentrer sur l'essentiel, apprécier les petits bonheurs du quotidien...

Si le printemps est le moment parfait pour faire le ménage chez soi, il est aussi propice à se délester des idées noires accumulées pendant l'hiver.

L'occasion rêvée d'aborder cette nouvelle saison, synonyme de renouveau, en partant du bon pied.

Le printemps est une saison régénératrice pour le moral, qu'on le veuille ou non, quand les jours rallongent, que le soleil est davantage présent, on change notre comportement. On passe plus de temps dehors. On est plus actif.

De la mêmemanière que la sève monte dans les arbres, nous connaissons un regain d'énergie .

On laisse le passé pour se tourner vers l'avenir

Enfin, le printemps, c'est un peu la séance de rattrapage des bonnes résolutions non tenues du 1er janvier. Le printemps nous incite à plus d'action. On a envie de repartir à la conquête de nouveaux objectifs. C'est l'occasion de prendre de bonnes résolutions : On se remet au sport pour être en forme et à son avantage dans son maillot cet été, on mange plus équilibré ...

La Kinésiologie accompagne ce changement de saison, pour tout ce qui est difficile à mettre en place, et tout ce qui bloque à ce renouveau mental et émotionnel.

On peut ainsi travailler des sujets tels que l'image de soi, les peurs, les schémas émotionnels dans lesquels nous sommes enfermés, les croyances limitantes ....

Alors, prêts pour ce grand ménage de printemps ?

Christine Bartoli, kinésiologue et psychanalyste

La vie c'est le mouvement

Notre corps réagit aux changements de saisons notamment grâce à la glande pinéale située au niveau de notre cerveau.

Celle-ci capte l'intensité lumineuse et rythme notre métabolisme en fonction des saisons et des heures de la journée.

Nous voilà à la sortie de l'hiver, saison au cours de laquelle notre corps ralentit et fatigue, car les jours sont courts donc nous sécrétons plus de mélatonine qui participe à nous mettre en veille.

Mais le printemps arrive avec des journées plus longues, nous sécrétons alors plus d'endorphine (hormone anti douleur naturelle), plus de sérotonine qui participe à notre bonne humeur et moins de mélatonine donc nous sommes prêts à nous « réveiller ».

Le soleil, le chant des oiseaux, le réveil de la nature nous donne instinctivement envie d'être dehors, de nous étirer afin de préparer nos muscles, de respirer à plein poumons afin d'améliorer l'oxygénation de nos tissus et ainsi favoriser notre circulation sanguine.

Ainsi nos corps sont prêts à se remettre en mouvement. Alors c'est parti, bougez, respirez profondément, promenez vous, admirez la nature...

Céline Rochet, ostéopathe et kinésiologue

Le printemps est là !

Le souffle de la vie remonte à la surface et te fais rêver de légèreté, de repartir avec une énergie toute neuve

Une envie de grand ménage, dans la maison bien sûr, mais aussi dans ta tête, dans ton corps... se délester de tout ce qui t'encombre, de tout ce qui te pèse.

Le moment est bien choisi pour rééquilibrer ton métabolisme.

La cure de printemps est une pratique courante, elle permet de renforcer ponctuellement le drainage des émonctoires. Poumon, foie, intestin, peau, reins, nos filtres ont besoin d'être nettoyés pour fonctionner plus efficacement.

Alimentation hypotoxique, micronutrition, monodiéte, phytologie, hydrologie, pneumologie, kirologie, actinologie, magnétologie ... la liste est longue.

Mais comment savoir ce qui sera le plus adapté à ton métabolisme?

La kinésiologie n'apporte pas une réponse pré établie, mais va demander à ton corps, par le test musculaire ce qui sera le plus efficient pour retrouver la légèreté printanière.

Marina Turin, kinésiologue et iridologue

**Comme la sève remonte dans les végétaux,
comme les animaux et les insectes sortent de leurs nids et cocons,
comme le vert s'étale sous nos yeux,
nous nous redéployons aussi au printemps.**

Les jours qui rallongent tranquillement, la douceur qui s'installe tout doucement, les rayons du soleil qui se font plus chauds, nous avons de moins en moins besoin de nous couvrir.

Nous commençons à ôter nos pelures de l'hiver et à nous re-découvrir. Cela nous apporte plus d'aisance, l'envie de passer un peu plus de temps dehors et de nous remettre à bouger.

Bougez ce corps engourdi par l'hiver, l'enfermement et l'emmitouflage et la nourriture un peu lourde.

Bougez ce corps pour remettre aussi le mouvement dans vos idées neuves, vos émotions qui viennent du coeur.

La Brain Gym, les réflexes archaïques vont vous permettre de remobiliser tous vos systèmes et trouver des fondations bien stables et ressentir pleinement chaque partie de votre corps.

Après des mois un peu replié sur vous-même, la kinésiologie et son évaluation musculaire va nous permettre de choisir les mouvements les plus adaptés pour chacun, afin de s'ouvrir au renouveau, à la curiosité de ce qui vous tente et au monde.

Françoise Guinard, kinésiologue

Synonyme de renouveau, de renaissance, de croissance et de créativité, le printemps est une saison haute en couleur et en énergie.

Les cristaux, par leur vibration, leur constitution chimique ou encore leur couleur peuvent être des alliés naturels et positifs en cette période de changement.

Ils peuvent nous accompagner, nous soutenir dans nos choix et nos actions, nous stabiliser sur le plan émotionnel ou mental, nous rendre plus actif, vivant, aligner nos énergies à l'énergie du printemps.

Pierres propices à la saison :

La chrysoprase : favorise l'espoir, l'intuition, la créativité. Sur le plan émotionnel elle apporte un sentiment de sécurité et de confiance en soi, elle participe à la détoxification et à la stimulation du foie sur le plan physique. C'est aussi une excellente pierre de relaxation, qui favorise un sommeil calme et paisible.

L'émeraude : harmonise les chakras. C'est une pierre d'amour qui stimule le changement, la nouveauté.

L'aventurine : elle encourage l'optimisme, un enthousiasme nouveau pour la vie.

La citrine : elle stimule les pensées et l'inspiration créative, soutien l'équilibre mental et physique, augmente la vitalité.

Il existe de nombreuses pierres et de nombreuses façons de les utiliser.

Elles peuvent être portées, placées dans son lieu de vie, utilisées lors de méditations ou encore utilisées sous forme d'élixirs... à tester !

Gwendy Rey, kinésiologue

Quelle graine nous faut-il planter pour ce nouveau cycle ?

La kinésiologie, technique psycho corporelle puise ses fondements de la médecine traditionnelle chinoise (MTC).

Selon la dynamique des cinq éléments de la MTC, chaque saison est liée à un élément, lui-même lié à des organes.

Le printemps représente l'élément bois, associé à l'énergie du Foie, couplée à l'énergie de la Vésicule Biliaire.

En plus d'être associé à une saison, chaque élément est associé à une couleur, un climat, une odeur, un goût, un son, un pouvoir personnel, une croyance/vision du monde, une émotion... Lorsqu'en kinésiologie, nous sommes amené à rééquilibrer l'énergie de l'élément Bois, nous pouvons utiliser les métaphores pour donner une information symbolique aux consultants sur leurs expériences, sentiments, déséquilibres et buts.

Ainsi, le printemps, symbolisé par l'élément bois, nous invite à nous questionner entre autre sur :

Notre besoin de renaitre ou de naitre

Notre besoin de transformation

Notre besoin de crier

L'utilisation de notre créativité, imagination
Notre prise de risque

Sur ce que nous devons, nettoyer, lâcher aujourd'hui...

Ainsi, pour cette entrée dans le printemps 2024, offrons nous un temps de réflexion sur ces questions métaphoriques afin de voir quelle graine nous faut-il planter pour ce nouveau cycle.

Anne-Sophie Delaval Kinésiologue