

Conférences-démonstrations "Instants de kinésiologie"

Le cycle de conférences-démonstrations "Instants de kinésiologie" est l'occasion de se réunir pour discuter de concepts essentiels dans nos vies, de prendre conscience de nos objectifs essentiels individuels, et de réaliser combien nous rejouons dans nos vies présentes les souffrances du passé. Grâce à la kinésiologie, art du dialogue avec l'intelligence du corps par le biais du test musculaire, nous pouvons nous reconnecter à nos objectifs, retrouver la source de notre stress, et le faire disparaître par la reprogrammation du souvenir des événements passés. La conférence est l'occasion, après quelques échanges entre participants, de montrer comment se libérer du stress qui ne semble pas vouloir lâcher prise. Une personne volontaire, généralement la personne qui souffre le plus du stress par rapport au thème proposé, peut grâce au test musculaire renouer avec la motivation, la joie de vivre et le sentiment de disposer d'un choix meilleur pour toute personne concernée. Les conférences sont ouvertes à tous et limitées à 20 personnes.

1. Gestion du stress et des émotions par la méthode One Brain

Appel aux questions du public concernant le stress. Exercices pratiques de ressenti du stress dans le tonus des muscles. Explication neurophysiologique du tonus musculaire. Démonstrations du test musculaire. Applications aux méthodes de kinésiologie. Historique des méthodes de kinésiologie. Intégration de la kinésiologie aux neurosciences. Aperçu des neurosciences. Description des parties du cerveau. Explication de la dynamique cérébrale. Présentation du modèle One Brain. Baromètre des émotions en One Brain. Lien entre émotions et désintégration cérébrale. Reprogrammation cérébrale des émotions. Réactivation du cerveau pré-frontal. Intégration du stress et des émotions. Démonstration de la méthode One Brain.

2. Stress, motivation et don personnel

Nous avons tous un don, que notre motivation intérieure nous pousse à exploiter. Mais exploiter ce don peut, selon notre sensibilité, nous exposer aux facteurs de stress. Cette opposition entre le stress et la motivation nous conduit inévitablement à vivre des hauts et des bas. Les hauts se marquent par une curiosité, un volontarisme et un sentiment de plénitude. Les bas en revanche, se marquent par la frustration, la colère intérieure, et le découragement. A force d'osciller entre des moments "hauts" pleins de grandiosité et des moments "bas" plutôt déprimés, nous finissons par douter de notre extraordinaire capacité. Comprendre la cause de nos "hauts", où nous réalisons notre potentiel, et la cause de nos "bas", où nous nous limitons à l'évitement de la douleur, nous permet de renouer avec une forme d'estime de soi. A l'aide d'exercices simples, de techniques de relaxation, et de clés pour comprendre notre ressenti, nous pouvons trouver en nous-même les ressources pour nous épanouir.

3. Amour, émotions et désir de vivre

Dans notre vie, nous passons un temps considérable à chercher auprès des autres une forme d'amour et d'acceptation. Pourtant, la clé de cet amour se trouve à l'intérieur de nous ; nous sommes notre propre source d'amour, inconditionnel. Ce qui nous empêche d'y puiser est l'illusion que nos émotions négatives sont le seul choix possible. C'est notre perception, influencée par l'évitement de la douleur, qui nous empêche d'accepter notre capacité à vivre des émotions positives. C'est à nous qu'il appartient de choisir entre stress et motivation, entre frustration et joie de vivre, entre sens et non sens. La joie de vivre vient de la sensation d'avoir ce choix, sans quoi nous nous condamnons à vivre une frustration que rien ni personne ne peut arrêter. L'amour est dans chacun des choix que nous faisons au quotidien, que ce soit pour nous-même ou dans nos relations aux autres. En retrouvant la conscience de ces choix, nous pouvons nous créer une vie remplie d'amour, d'émotions positives et débordant de joie de vivre.

4. Juger l'autre, recevoir son regard, s'accepter

Nous sommes des êtres de communication, évoluant dans des rapports sociaux où le regard des uns sur les autres est inévitable. Cependant, à force d'interactions, notre regard sur nous-mêmes finit par être influencé par celui que les autres nous renvoient. Entre le regard que les autres portent sur nous, celui que nous portons sur nous-mêmes, et notre développement personnel, il est difficile d'avoir une image de soi stable et cohérente. Cependant, l'image que nous avons de nous-mêmes influence notre existence autant que nos relations. D'abord, parce que nous cherchons inconsciemment à être accepté par l'autre. Ensuite, parce que la vision que nous avons de l'autre va influencer la confiance que nous lui portons. Enfin, parce qu'une grande part de la façon dont nous voyons l'autre dépend de nos croyances et de nos projections. Ce n'est qu'en reconnaissant les parties plus sombres de nous-mêmes que nous nous libérons du regard de l'autre autant que nous libérons l'autre de nos jugements, nouant ainsi des relations authentiques et mutuellement satisfaisantes.

5. Sentiment de dépression, créativité et peur de la mort

Il est des moments de l'existence où rien ne semble plus pouvoir nous satisfaire durablement, où nous avons l'impression de ne plus être en mesure de réaliser nos projets qui nous tiennent le plus à coeur, et où pourtant nous ne parvenons plus à trouver le repos intérieur. Notre réflexion intérieure tourne en rond, nous épuisant tandis qu'à l'extérieur rien ne semble vouloir prendre forme selon nos désirs. Le temps nous semble passer si rapidement qu'on aimerait pouvoir l'arrêter, souffler et modifier la réalité pendant que personne ne bouge. Tandis que nous évitons de souffrir, nous nions notre capacité à créer ce que nous voulons vraiment : et pendant ce temps-là le monde avance à toute

vitesse. Aurons-nous le temps de réaliser ce qui compte le plus pour nous avant de mourir ? Saurons-nous faire face à la mort sereins, en nous disant que nous avons vécu comme il se doit, et que nous avons fait de notre mieux pour réaliser de notre vivant ce qui est essentiel ? C'est aujourd'hui, à cet instant précis, en ce lieu même, que nous avons le pouvoir de choisir.

6. Masculin, féminin et complémentarité

La société porte de nombreux préjugés sur ce que sont, ou devraient être, les hommes et les femmes ; les hommes comme ceci, les femmes comme cela. Pourtant, nous portons tous et toutes en nous une part de masculin et une part de féminin. Ce qui fait la différence d'une personne à l'autre, c'est la façon dont nous avons répondu aux attentes sociales concernant notre sexe. Intérieurement, nous disposons tous de la capacité à incarner à la fois les caractéristiques masculines et féminines. Si nous avons renié certaines part de notre personnalité, jugées trop masculines ou trop féminines par les figures d'autorité de notre enfance ou de notre adolescence, nous risquons de nous couper d'une partie essentielle de notre force vitale. Le comportement le plus courant est de projeter sur un partenaire du sexe opposé les caractéristiques niées et refoulées. Alors commence le besoin de contrôler l'autre, parce qu'il incarne ce que nous avons la sensation de ne pouvoir être. Or, ce n'est qu'en reconnaissant que nous sommes tout à la fois que nous pouvons retrouver notre identité.

7. Harcèlement moral, manipulation et authenticité relationnelle

Lorsque nous avons la sensation de ne pouvoir obtenir quelque chose d'autrui, mais que nous le souhaitons ardemment parce que c'est important pour nous, nous pouvons être tenté d'établir un rapport d'autorité : soit un rapport de soumission, où nous sacrifions une partie de notre autorité pour obtenir ce que nous voulons, soit un rapport de manipulation, où nous prenons autorité sur l'autre, sans forcément qu'il en soit conscient. Ces rapports d'autorité, qui peuvent être fructueux pour un temps, ont tendance à nuire à la relation s'ils perdurent au-delà du nécessaire. Des relations qui commencent comme un partenariat gagnant-gagnant, peuvent devenir gagnant-perdant, voire perdant-perdant. Découvrir les enjeux, conscients ou inconscients, entre les partenaires de la relation, peut permettre à celle-ci de redevenir authentique et pleine d'avantages pour toute personne concernée. Pour ce faire, il peut être nécessaire de prendre conscience de notre pouvoir personnel, et de comprendre que nous sommes tous faits de la même énergie.

8. Victime, bourreau, sauveur : comment être nous-même ?

Le monde semble fonctionner selon le tryptique "victime-bourreau-sauveur" : comme si, individuellement ou à l'échelle des nations, nous étions condamnés à suivre ce schéma et à prendre l'un des trois rôles. Bien sûr, nous nous sentons tous plus ou moins à l'aise dans l'un de ces trois rôles. La victime reçoit l'attention des autres. Le bourreau renforce son sentiment de pouvoir personnel. Le sauveur se donne une image positive de lui-même. Mais ces rôles ont-ils le pouvoir de nous satisfaire ? Ou sont-ils des masques visant à cacher notre souffrance intérieure ? A tout moment de notre vie, nous avons le pouvoir du choix : nous pouvons adopter l'un de ces rôles, ou nous pouvons nous placer au-dessus de la mêlée et nous sentir libres. Quels sont nos objectifs essentiels ? Si nous prenons conscience de ce qui compte vraiment pour nous, nous n'avons plus besoin de jouer des rôles. Bien au contraire, nous pouvons nous libérer nous-mêmes et sortir des jeux de pouvoir avec les autres. Cette liberté est aussi essentielle pour nous-mêmes que pour les autres : elle est le seul chemin possible vers un sentiment de plénitude, de connection avec l'univers et une juste conscience de la réalité.

9. Fatigue, énergie et kinésiologie

D'après les médecins chinois, notre corps se fatigue lorsque la circulation d'énergie vitale se bloque. Cette fatigue se marque dans le tonus des muscles du corps. En testant ce tonus, nous pouvons mesurer les niveaux d'énergie et identifier l'emplacement de nos blocages. A l'aide de corrections douces, nous pouvons lever ces blocages, stimuler la circulation d'énergie et retrouver notre tonus.

Dans les années 60, un groupe de chiropracteurs californiens a développé une méthode pour tester l'énergie du corps : grâce à des tests du tonus des muscles, nous pouvons mesurer le niveau d'énergie et identifier l'emplacement de nos blocages. Cette méthode, initialement transmise aux seuls médecins et chiropracteurs, s'est ouverte au public sous une forme adaptée : c'est la naissance de la kinésiologie spécialisée, à la base de la plupart des méthodes de kinésiologie de par le monde.

Lors de cette conférence interactive, chacun a l'occasion de mesurer l'énergie par le test musculaire, de pratiquer des corrections et de retrouver le tonus.

A propos de Jean-Pierre Norguet

Docteur en sciences appliquées (ULB), membre de l'International Association of Specialized Kinesiologists (IASK), Jean-Pierre Norguet est praticien en kinésiologie Touch for Health et One Brain, certifié praticien One Brain par Three In One Concepts (USA), chercheur indépendant en kinésiologie et neurosciences & consultant en gestion du stress.